



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Emine Aybala ÖZAN

**DİN VE DEĞERLER PSİKOLOJİSİ BAĞLAMINDA AFFETMEYİ GELİŞTİRME
PSİKOEGİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYİ VE
MANEVİ İYİ OLUŞUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2024



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Emine Aybala ÖZAN

**DİN VE DEĞERLER PSİKOLOJİSİ BAĞLAMINDA AFFETMEYİ GELİŞTİRME
PSİKOEGİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYİ VE
MANEVİ İYİ OLUŞUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Danışman

Prof. Dr. Orhan GÜRSU

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2024

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Emine Aybala ÖZAN'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Rıfat ATAY

Üye (Danışmanı) : Prof. Dr. Orhan GÜRSU

Üye : Doç. Dr. Gökmen ARSLAN

Tez Başlığı:	Din Ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi Ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi
--------------	--

Tez Savunma Tarihi : 16/02/2024

Mezuniyet Tarihi :/...../202...

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Din ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psikoegitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

Emine Aybala ÖZAN



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



07/03/ 2024

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Emine Aybala ÖZAN
Öğrenci Numarası	20195263003
Anabilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Prof. Dr. Orhan GÜRSU
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Din ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi Ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2314088269
Rapor Tarihi	07.03.2024
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %7 Alıntılar dahil: %10
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 128 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımca yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Prof. Dr. Orhan GÜRSU İmza	

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
TABLolar LİSTESİ.....	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
SUMMARY.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ergenlik.....	6
1.1.1. Fiziksel Gelişim.....	8
1.1.2. Duygusal Gelişim.....	8
1.1.3. Bilişsel Gelişim.....	9
1.2. Din ve Değerler Psikolojisi.....	10
1.2.1. Din.....	11
1.2.2. Değerler.....	13
1.2.3. Dini Değerler.....	17
1.2.4. Din ve Değerler Psikolojisi.....	19
1.2.5. Ergenlik Döneminde Din ve Değerler.....	21
1.3. Affetme.....	22
1.3.1. Affetme Müdahale Modelleri.....	26
1.3.1.1. Affetme Süreç Modeli.....	26
1.3.1.2. Worthington'un Affetme Piramit Modeli.....	27
1.3.2. Ergenlikte Affetme.....	29
1.3.3. Affetme, Din ve Değerler.....	30
1.4. Umutsuzluk.....	34
1.4.1. Ergenlikte Umutsuzluk.....	39
1.4.2. Umutsuzluk, Din ve Değerler.....	40
1.4.3. Affetme ve Umutsuzluk İlişkisi.....	42
1.5. Manevi İyi Oluş.....	44
1.5.1. Ergenlikte Manevi İyi Oluş.....	48
1.5.2. Affetme ve Manevi İyi Oluş İlişkisi.....	50

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. Yöntem.....	51
2.1.1. Araştırmanın Modeli.....	51
2.1.2. Çalışma Grubu.....	52
2.1.3. Veri Toplama Araçları.....	53
2.1.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	54
2.1.3.2. Affetme Ölçeği.....	54

2.1.3.3. Affetme Kararı Ölçeği.....	54
2.1.3.4. Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Ölçeği	54
2.1.3.5. Beck Umutsuzluk Ölçeği	55
2.1.3.6. Maneviyat Ölçeği.....	55
2.1.4. Verilerin Toplanması.....	56
2.1.5. Uygulanan AGPEP Genel Kapsamı ve Özellikleri.....	56
2.1.6. AGPEP'in Değerlendirilmesi	63
2.1.7. Verilerin Analizi.....	64
2.2. Bulgular	64
2.2.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Özellikler	64
2.2.2. Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması	68
2.2.3. AGPEP Çıktılarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	70
2.3. Değerlendirme.....	80
SONUÇ.....	87
KAYNAKÇA.....	92
EKLER.....	106
ÖZGEÇMİŞ	114

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2. 1 Deneyisel İşlemin Uygulanış Düzeni	52
Tablo 2. 2 Çalışma Grubuna İlişkin Özellikler	53
Tablo 2. 3 Oturumlara Göre AGPEP Konuları	57
Tablo 2. 4 AGPEP'in Değerlendirme Sonuçları	63
Tablo 2. 5 Ön Test Sonuçlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler	65
Tablo 2. 6 Son Test Sonuçlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler	66
Tablo 2. 7 Değişkenlere İlişkin Yüzde Değişimler	67
Tablo 2. 8 Maneviyata İlişkin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması	69
Tablo 2. 9 Affetmeye İlişkin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması	69
Tablo 2. 10 Bilinçli Farkındalığa İlişkin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması.....	70
Tablo 2. 11 Umutsuzluğa İlişkin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması	70
Tablo 2. 12 Cinsiyete Göre Karşılaştırmalar	71
Tablo 2. 13 Sınıfa Göre Karşılaştırmalar	72
Tablo 2. 14 Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırmalar	73
Tablo 2. 15 Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırmalar	74
Tablo 2. 16 Anne Bana Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırmalar	75
Tablo 2. 17 Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırmalar	76
Tablo 2. 18 Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırmalar	77
Tablo 2. 19 Annenin Çocuğa Karşı Tutumuna Göre Karşılaştırmalar	78
Tablo 2. 20 Babanın Çocuğa Karşı Tutumuna Göre Karşılaştırmalar	79

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1 Değişkenlere İlişkin Yüzde Değişim Grafiği.....	68
--	----



KISALTMALAR LİSTESİ

AGPEP	: Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programı
AKÖ	: Affetme Kararı Ölçeği
AÖ	: Affetme Ölçeği
BUÖ	: Beck Umutsuzluk Ölçeği
Çev.	: Çevirmen
EİKBFDE	: Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Ölçeği
Hz.	: Hazreti
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MÖ	: Maneviyat Ölçeği
OSB	: Organize Sanayi Bölgesi
REACH	: Worthington'un Affetme Piramit Modeli

ÖZET

Araştırmada, din ve değerler temelli Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programının (AGPEP) ergenlerin affetme kararı, affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş düzeylerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılında Özel Antalya OSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 20 (9 kız ve 11 erkek) dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencisine araştırmacı tarafından geliştirİLMİŞ AGPEP uygulanmıştır. AGPEP, toplam dokuz haftaya yayılmış, haftada bir gün 50-60 dakikalık olmak üzere toplam dokuz oturum yürütölmüştür. AGPEP'in ilk oturumu öncesinde çalışma grubuna ilişkin affetme kararı, affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş ölçümleri yapılmış ve bu ölçümler son oturumun tamamlanmasının ardından tekrarlanmıştır. Katılımcıların AGPEP öncesindeki ön-test skorları ile AGPEP sonrası son-test skorları SPSS 26.00'da bağımlı örneklem t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre 9 haftalık AGPEP sonrasında katılımcıların affetme kararı, kendini affetme, başkalarını affetme ve toplam affetme puanları anlamlı şekilde yükselmiştir. İlaveten katılımcıların eğitim sonrası umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir düşüş ortaya çıkmıştır. AGPEP'in bir diğer çıktısı olarak da katılımcıların bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluşlarında anlamlı artışlar gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din psikolojisi, ergenlik, affetme, affetme müdahaleleri, umutsuzluk, bilinçli farkındalık, manevi iyi oluş.

SUMMARY

THE EFFECT OF THE PSYCHOEDUCATION PROGRAM FOR DEVELOPING FORGIVENESS IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGY OF RELIGION AND VALUES ON THE HOPELESSNESS LEVEL AND SPIRITUAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS

In the study, it was aimed to determine the effect of religion and values-based Forgiveness Enhancement Psychoeducation Program (AGPEP) on adolescents' decision to forgive, forgiveness, hopelessness, mindfulness and spiritual well-being levels. In line with the aim of the study, the AGPEP developed by the researcher was applied to 20 (9 girls and 11 boys) ninth and tenth grade students studying at Private Antalya OSB Vocational and Technical Anatolian High School in the 2022-2023 academic year. The AGPEP was spread over a total of nine weeks and nine sessions of 50-60 minutes were conducted one day a week. Forgiveness decision, forgiveness, hopelessness, mindfulness and spiritual well-being measurements were made before the first session of the AGPEP and these measurements were repeated after the completion of the last session. The pre-test scores of the participants before the AGPEP and post-test scores after the AGPEP were compared using dependent sample t-test in SPSS 26.00. According to the findings of the study, the participants' decision to forgive, self-forgiveness, forgiveness of others and total forgiveness scores increased significantly after the 9-week AGPEP. In addition, there was a significant decrease in the participants' hopelessness levels after the training. As another outcome of AGPEP, significant increases were observed in participants' mindfulness and spiritual well-being.

Keywords: Adolescence, forgiveness, forgiveness interventions, hopelessness, mindfulness, spiritual well-being, psychology of religion.

ÖNSÖZ

Ergenlik, insan gelişiminde çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşaması olarak nitelendirilen çok önemli bir dönemdir. Ayrıca ergenlik, bireylerin hayatlarına anlam katacak rol modeller aradıkları ve temel inançlar, değerler ve bağlılıklar geliştirdikleri kritik bir dönemi de temsil etmektedir.

Affetme, insanın hayatını değiştirme gücüne birçok duygusal ve manevi getiriyi içeren bir değerdir. Bir erdem olarak affetme de, ergenlerin duygusal ve sosyal gelişimini şekillendirmede çok yönlü bir rol oynamaktadır. Deneysel çalışmaların affetme ile ilişkili olumsuz duygu ve davranışları azaltmadaki etkinliği göz önünde bulundurulduğunda grup rehberliği etkinliklerinin ergenleri olayları çok boyutlu bir şekilde değerlendirmeye teşvik ederek uygun koşullar altında affetme davranışının öğrenilmesini kolaylaştırmaktadır.

Literatürde İslam öğretisi ve değerleri temelli müdahale programlarının çıktılarına ilişkin araştırmalar sınırlıdır. Bu nedenle hazırlanan araştırmada din ve değerler temelli AGPEP’in ergenlerin affetme kararı, affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş düzeylerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. AGPEP’in sonucunda ergenlerin affetme, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş düzeylerinin artması; umutsuzluk düzeylerinin azalmasına yönelik önemli bulgular ortaya çıkmıştır. AGPEP bağlamında maneviyatın incelenmesi, ergenler üzerinde dönüştürücü bir etki gösteren çeşitli boyutlarda önemli ilerlemeler ortaya koymuştur.

Çalışma teorik çerçeve ve araştırma bulguların değerlendirmesi olarak iki ana başlıktan oluşmaktadır. AGPEP hazırlanırken Batık ve Talay (2020)’in “*Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programı- Ruh Sağlığı Profesyonelleri İçin El Kitabı*”nın psikoeğitim aşamaları temel alınmış, uzman görüşleri ile oturumlar maneviyat ve değerler temelli yeniden düzenlenmiştir.

Bu tezin yazılma aşamasında çalışmamı sahiplenen, kıymetli zamanını esirgemeyen bilgi ve tecrübeleri ile yol gösteren değerli hocam, danışmanım Sayın Prof. Dr. Orhan Gürsu’ya teşekkürlerimi ve saygılarımı içtenlikle sunarım. Bu mesleği seçmem ve bu alanda uzmanlaşmam konusunda bana yön veren kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Asım Yapıcı’ya içten teşekkürlerimi ve şükranlarımı borç bilirim. Çalışmam ve uygulamalar sürecinde fikirleri ve eleştirileriyle bana rehberlik eden Sayın Prof. Dr. Mustafa Uslu’ya teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın yapılma sürecinde yaptıkları yardımlardan dolayı Özel Antalya OSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Yönetimine, araştırmaya katılmış olan öğrencilerime ve yardımlarını esirgemeyen çalışma arkadaşım Klinik Psk. Hilal Ayşenur Uçar’a teşekkür ederim. Akademik

kariyer yolculuğumun mimarı olan babam Prof. Dr. Süleyman Dönmez’e ve bu süreçte yanımda olan en büyük destekçim değerli aileme, özverili desteklerini esirgemeyen eşime ve bu yolculukta bana eşlik eden kızıma sevgilerimi sunarım.

E. Aybala ÖZAN

Antalya, 2024



GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle araştırmanın konusu açıklanmış ve araştırmanın gerekliliğine ilişkin değerlendirilmeler yapılmıştır. Ardından araştırmanın amacı, önemi ve problemlerine yer verilmiştir. Son bölümlerde ise araştırmanın sayıltıları ve sınırlılıkları açıklanmıştır.

1. Araştırmanın Konusu

Bireyin kimliğinin gelişimi ve toplumla bütünleşmesi, ergenlik döneminde edinilen bilgi, beceri ve deneyimler ile yakından ilişkilidir. Bu döneme yoğun duygusal geçişler damgasını vurmaktadır. Bu duyguları tanıma ve yönetme becerisi, bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirebilmek için hayati önem taşımaktadır (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005, 268). Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş evresi olan ergenlik, ergenlikle başlayıp fiziksel, cinsel ve manevi olgunlaşmayla sona eren bir hayata hazırlık işlevi görmektedir. Bu evre tutkuların, ideallerin, hayallerin, hedeflerin ortaya çıkışını kapsamaktadır. Aristoteles, yaklaşık 2000 yıl önce, ergenlik döneminin özelliklerini tutkulu, güvenen, çabuk bağlanan, başarıya değer veren, yardımsever, yüksek istekli, engellenmeye tahammülsüz ve öfkeli olarak özlü ifade etmiştir (Yörükoğlu, 2007, 14-32). Bu değişimlerin ortasında affetme, bu dönüştürücü dönemde ergenler için önemli bir zorluk olarak ortaya çıkmaktadır (Wainryb vd., 2020, 510-515).

Roberts'a (1993, 189-204) göre, sosyal bir çerçevede yaşam kalitesini artırmayı kolaylaştıran affetme, sadece sosyal yabancılaşmayı engellemekle kalmayıp aynı zamanda diğerleriyle uyumlu bir şekilde bir arada yaşamayı teşvik eden ve insancıl etkileşimleri destekleyen bir erdemdir. Çok yönlü bir kavram olan affetme, ister kişiler arası olaylara bir tepki olarak ortaya çıksın, ister içsel bir kişilik özelliği olarak kabul edilsin, affetme hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etki yaratmakta, anksiyete ve depresyon gibi zararlı tepkilere karşı hafifletici bir faktör olarak kendisini göstermektedir (McCullough ve Witvliet, 2002, 446-455).

Scobie ve Scobie (1998, 373-402) tarafından vurgulandığı üzere, zararlı bir davranışın ardındaki niyet, affetme sürecini etkileyen çok önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bir eylemin kasıtlı ya da kasıtsız olması, bireyin affetme kararını önemli ölçüde şekillendirmektedir. Soyut düşüncenin gelişmesi ve ahlaki muhakemenin ilerlemesiyle karakterize edilen ergenlik döneminde, bireyler olayları değerlendirirken “niyet” faktörünü göz önünde bulundurmaya başlamaktadır (Akboy, 2005, 34-44). Çok boyutlu olay değerlendirmesi yapabilen ve niyetin

önemini fark eden ergenler bilişsel olgunluk göstererek kişiler arası ilişkilerde affetmenin ne zaman ve hangi koşullar altında uygun olduğuna dair bilinçli kararlar alabilirler. Deneysel çalışmaların affetme ile ilişkili olumsuz duygu ve davranışları azaltmadaki etkinliği göz önünde bulundurulduğunda (Enright vd., 2007; Gambaro vd., 2008; Hui ve Sing-Chau, 2009), grup rehberliği etkinliklerinin ergenlere affetme hakkında doğru bilgiler verebileceği söylenebilir. Bu tür etkinlikler, ergenleri olayları çok boyutlu bir şekilde değerlendirmeye teşvik ederek uygun koşullar altında affetme davranışının öğrenilmesini kolaylaştırmaktadır (Rapp vd., 2022, 1249-1269; Ghobari Bonab vd., 2021; Freedman ve Chen, 2023).

Enright vd. (1989,107), Kohlberg'in ahlaki gelişim aşamalarını temel alarak sosyal, bilişsel, gelişimsel affetme modelini formüle etmek için yürüttükleri çalışmada yaşı 11 bireylerin affetme anlayışları üzerindeki önemli etkisi ortaya çıkmıştır. Çocuklar arasında affetme, zarar gören kişinin cezasını çekmesi ya da suçlunun sonuçlarına katlanması koşuluna bağlı iken; yetişkinlerin affediciliği, sosyal uyum ve sevginin teşvik edilmesiyle yakından ilişkilidir. Ancak ergenler, affedicilikleri akranlarının teşviki veya dini otoritelerin rehberliği gibi dış faktörler tarafından şekillendirilen farklı bir model sergilemiştir. Ergenlerin affetmeyi dini otoriteyle ilişkilendirmeleri, affetmeyi dini bir erdem olarak algıladıklarını göstermektedir.

Affetmenin dini ve teolojik perspektiflerden incelenmesi yeni bir çaba değildir; zira farklı alanlardan araştırmacılar çeşitli büyük inanç sistemlerindeki affetme mekanizmasını aydınlatmaya çalışmışlardır (Exline vd., 2003, 133-155). Zaman içinde pek çok dünya dini affetme kavramına önemli bir vurgu yapmıştır. Özellikle, üç büyük tek tanrılı din, ilahi bir varlık tarafından affedilen bireylerin, kendilerine karşı suç işleyenleri affederek karşılık vermeleri gerektiğini öne süren ortak bir ilkeyi paylaşmaktadır (McCullough ve Witvliet, 2002, 446-455).

Dinler, affetme gibi erdemlerle bireylerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamakta, insanların duygu, düşünce ve davranışlarının geniş dünyasında gezinebilecekleri bir çerçeve sağlayarak insan hayatına önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu yönü ile din, gerçekliği tanımlamak, bireyleri bu gerçeklik içinde konumlandırmak ve değerler sistemi aracılığıyla hayata rehberlik etmek gibi çok yönlü işlevlere hizmet etmektedir (Hökelekli, 2013, 71-80). Çocukluk ve ergenliğin gelişim aşamalarında dinin yansıması, bireylerin genellikle ilahi olanla ve aşkın bir varlıkla kişisel ve kutsal bir bağ kurması ile ortaya çıkmaktadır. Bu ilişki her birey için benzersizdir ve duygusal gelişimde, özellikle de aile ile bağın çok önemli olduğu ergenlik döneminde önemli bir yer tutmaktadır. Birey aşkın olanla ilişkisinde kendini ne kadar güvende hissederse, kendini keşfetme ve bireyselleşme konusunda da o kadar güvende hissetmektedir. Dolayısıyla, bir ergenin

manevi dünyasının doğası, başarılı gelişiminde ve bütünsel esenliğinde hayati bir rol oynamaktadır (Burg vd., 2011, 355). Bununla birlikte genel olarak din ekseninde şekillenen değerler ise, iyilik, dürüstlük ve merhamet gibi ilkeleri kapsamakta ve bunlara sahip olanları yüceltmekte, ayrıcalık ve erdem bahşetmektedir (Uysal, 2003, 52,64).

Din ve değerler psikolojisinde, affetme kavramı, din ve değerlerin sunduğu etik öğretilerle derinlemesine bir bağ içindedir (Göregen, 2022, 10-40). Din, genellikle affetme, merhamet ve hoşgörü gibi değerleri vurgular; bu da bireylerin birbirleriyle daha anlayışlı, bağışlayıcı ve sağlıklı ilişkiler kurmalarını teşvik eder. Affetme, dinî öğretilerin bireylere sunduğu bir araçtır; çünkü affetme, toplum içindeki çatışmaların çözümünde ve kişisel gelişimde kilit bir rol oynamaktadır (Sarıçam ve Biçer, 2015, 109-122; Göregen, 2022, 10-40). Dolayısıyla, din ve değerlerin affetme kavramını desteklemesi, insanların hem kendi içsel dünyalarında hem de toplumsal bağlamda daha derin bir anlayış ve uyum içinde olmalarına katkıda bulunacaktır.

Literatürdeki araştırmalar ergenlere uygulanan affetme müdahale programlarının affetmeyi geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Rapp vd., 2022, 1249-1269; Ghobari Bonab vd., 2021; Freedman ve Chen, 2023). Bununla birlikte Hernandez vd. (2012) tarafından yapılan araştırmada Hristiyanlarda inanç temelli affetme psikoeğitim programlarının bireylerde affetmeyi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer araştırmalarda da inanç temelli affetme müdahalelerinin affetmeyi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Stratton vd., 2008; Webb vd., 2012; Göregen, 2022). Diğer taraftan literatürdeki araştırmalar affetmenin umutsuzluğu azaltırken (Worthington ve Scherer, 2004; Hirsch vd., 2006; Chalfant vd., 2006; Davis vd., 2008; Kim vd., 2022); bilinçli farkındalık (Karremans vd., 2020; Yang vd., 2022), iyi oluş (Tura, 2019; Gismero-González vd., 2020) ve manevi iyi oluşu artırdığını ortaya koymuştur (Davis vd., 2013; Nashriyati ve Arjanggi, 2016).

Bu bilgiler ışığında ergenlere uygulanacak din ve değerler psikolojisi bağlamındaki Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programı (AGPEP) sonucunda ergenlerin affetme, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş düzeylerinin artması; umutsuzluk düzeylerinin ise azalması beklenmektedir.

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Son yıllarda, affetme kavramı ruhani bir ilkedен terapötik bir fikre dönüşmüş, bu da çok sayıda kendi kendine yardım materyali, kitap ve deneysel çalışma ortaya çıkarmıştır. Ancak affetmeye yapılan bu vurgunun artmasına rağmen, pek çok insan bu temel değerle ilgili sorunlarla mücadele etmekte ve kendilerini derinden yaralayan kişileri affetmek için gönülsüz ya da zoraki

sözlü girişimlerin ötesine geçememektedir (Rye, 2005, 205-215; Cohen vd., 2006, 85-117). Literatürdeki kanıtlar, davranışın meşrulaştırılması, affetmenin ne anlama geldiğini veya suçun kişinin hayatını nasıl etkilediğini anlamadan affetmenin erken verilmesi veya aşırı neşeli bir dış görünüş benimseyerek başarısızlık duygularının aşırı telafi edilmesi gibi affetmeye verilen eksik yanıtları ortaya koymuştur (Hernandez vd., 2012, 263-284). Bununla birlikte literatür, doğru bir affetme müdahale ve süreci için din ve değerlerin sunduğu etik öğretilerle derinlemesine bir bağ kurulması gerektiğini ortaya koymaktadır (Göregen, 2022, 10-40). Çünkü dinin ve maneviyatın kişinin affetme becerisine katkıda bulunduğu fikrini destekleyen güçlü ampirik kanıtlar bulunmaktadır (Tsang vd., 2005; Cohen vd., 2006; David ve Choi, 2006). Sık sık dua eden ve affedebilen dindar bireyler, kendilerine karşı işlenen suçları düşündüklerinde daha düşük stres hormonu seviyelerine ve kan basıncına sahip olmaktadır (Tartaro vd., 2005, 753-766). Bununla birlikte affetme umutsuzluğu azaltırken (Worthington ve Scherer, 2004; Hirsch vd., 2006; Chalfant vd., 2006; Davis vd., 2008; Kim vd., 2022); bilinçli farkındalık (Karremans vd., 2020; Yang vd., 2022), iyi oluş (Tura, 2019; Gismoro-González vd., 2020) ve manevi iyi oluşu (Davis vd., 2013; Nashriyati ve Arjanggi, 2016) artırmaktadır. Bu sonuçlar ışığında özellikle bireyin kimliğinin gelişimi ve toplumla bütünleşmesinin temellerinin atıldığı ergenlik dönemin uygulanacak din ve değerler temelli affetme müdahale programlarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Dini literatürün çoğunluğu, affetme ve inancın yalnızca felsefi veya teolojik yönlerine odaklanmaktadır. Psikolojik sağlık ve dinin tarihsel olarak kutuplaşması nedeniyle, affetmenin psikolojik, manevi, fiziksel, duygusal ve sosyal yönlerini içeren bütüncül yaklaşımlar ancak son zamanlarda ele alınmaya başlanmıştır (Hernandez vd., 2012, 263-284). Literatürdeki dindar bireyleri hedef alan müdahaleler, psikoeğitim formatının, suçlunun affedilebilirliğini arttırmak için etkinliğini ortaya koymuştur (Philips vd., 2002; Levinson vd., 2006). Hristiyan üniversite öğrencilerinde kendini affetme (Lampton vd., 2005) ve depresyonla uğraşan Hristiyan kadınlar (Toce Nimchek, 2007) psikoeğitimsel müdahalelere olumlu yanıt vermiştir. Ancak literatürde İslam öğretisi ve değerleri temelli müdahale programlarının çıktılarına ilişkin araştırmalar sınırlıdır ve bu araştırmalarda affetme müdahalesinin affetme kararı, affetme eylemi ve manevi iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir (Nashriyati ve Arjanggi, 2016). Ancak din ve değerler temelli psikoeğitimsel affetme müdahalelerinin çıktısı olarak bilinçli farkındalık ve umutsuzluğu ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu noktadan hareketle hazırlanan araştırmada din ve değerler temelli AGPEP'in ergenlerin affetme kararı, affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş düzeylerine etkisinin

belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinde 9 haftalık AGPEP'in etkinliği değerlendirilmiştir.

3. Araştırmanın Problemi

Ergenlerde AGPEP'in etkinliğinin değerlendirilmesi mevcut araştırmanın temel problemidir. Bu doğrultuda araştırma, aşağıdaki sorulara yanıt aramaktadır:

1. Ergenlerde AGPEP'in affetme üzerinde etkisi var mıdır?
2. Ergenlerde AGPEP'in umutsuzluk üzerinde etkisi var mıdır?
3. Ergenlerde AGPEP'nin bilinçli farkındalık üzerinde etkisi var mıdır?
4. Ergenlerde AGPEP'in manevi iyi oluş üzerinde etkisi var mıdır?
5. AGPEP'in ergenlerde affetme kararının, affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş düzeylerine etkisi; cinsiyet, sınıf, aile ekonomik durum, kardeş sayısı, anne baba birliktelik durumu, anne ve baba eğitim düzeyleri, annenin çocuğa karşı tutumu ve babanın çocuğa karşı tutumundan oluşan demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

4. Araştırmanın Varsayımları

1. AGPEP için seçilen çalışma grubu evreni temsil etmektedir.
2. AGPEP çalışma grubunu oluşturan 20 ergen, kendilerinden talep edilen bilgileri içtenlikle ve doğru bir şekilde cevaplamıştır.
3. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları, ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma AGPEP'e dahil edilen 20 ergen ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma kapsamında yürütülen AGPEP, araştırmacı tarafından geliştirilen ve uygulanan oturumlar ile sınırlandırılmıştır.
3. Affetme kararı, affetme, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve manevi iyi oluş değişkenlerine ilişkin özellikler, kullanılan ilgili ölçüm araçlarının nitelik ve nicelikleri ile sınırlıdır.
4. AGPEP'in etkinliği, dokuz hafta ve dokuz oturumluk psikoeğitim sonuçları ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan ergenlik, din ve değerler psikolojisi, affetme, umutsuzluk ve manevi iyi oluşa ilişkin teorik bilgiler aktarılmıştır. Bölüm içerisinde; ergenlik dönemi ve affetme kavramları hem din ve değerler hem de manevi iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir.

1.1. Ergenlik

İnsanların doğuş, büyüme, gelişme ve ölüm gibi temel süreçleri, insanın doğasındaki merakı tatmin etmek amacıyla çeşitli açılardan gözlemlenip incelenmiştir. Gelişim tipik olarak birbirini izleyen evreler halinde ve bu evreler arasındaki etkileşimlerle ortaya çıkmaktadır. Tarih boyunca, insan gelişimi ve aşamaları üzerine çok sayıda teori öne sürülmüştür. Bu teorilerden biri, Erikson'un bilişsel, dini ve ahlaki gelişimi etkileyen ve çocukluk ve ergenliğin yetişkinlik üzerindeki etkisini yansıtan sekiz aşamalı psikososyal gelişim teorisidir (Gürses ve Klavuz, 2011, 153-154).

Ergenlik, insan gelişiminde çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşaması olarak nitelendirilen çok önemli bir dönemdir. Bu evre fizyolojik değişimleri, yeni davranışları, tutumları, tepkileri ve dışsallaştırmayı içermektedir (Gültekin ve Baran, 2007, 224). Ergenlik dönemine ilişkin farklı bakış açıları mevcut olup; bu görüşlerden bazıları bu dönemi stresli ve zorlu bir evre olarak tasvir ederken, diğerleri uyum sağlayıcı bir süreç olarak tanımlamaktadır. Kendini tekrarlama teorisi, antropolojik yaklaşım, psikanalitik teori, alan teorisi, kişilerarası teori ve öğrenme teorisi ergenliği çalkantılı olarak tasvir ederken, bilişsel teori, bireysel farklılıklar teorisi, odak aşaması teorisi ve psikososyal teori uyum sağlayıcı bir süreç olarak görmektedir (Dinçel, 2006, 26). Bu zıt görüşler ergenlik dönemini ve genç bireylerin bu dönemi nasıl geçirdiklerini anlamak açısından önemlidir.

Ergenlik dönemi, Stanley Hall tarafından insanlığın uygarlaşma yolunda karşılaştığı sorunların deneyimlendiği bir yeniden doğuş dönemi olarak tanımlanmıştır (Şimşir ve Koç, 2023). Bu gelişim evresinde bireyler önemli dönüşümler geçirmekte, farklı sosyal roller edinmekte, çeşitli muhakeme biçimleri geliştirmekte ve bilinçli ve olgun ilişki becerileri ortaya koymaktadır (Koç, 2004; Hoff vd., 2018). Psikanalist Peter Blos ergenliği, bireylerin idealize edilmiş ebeveyn imajından koptuğu ve kendi sınırlamalarıyla yüzleştiği libidinal nesnelerin “deidealizasyonu”

sürecinin doruk noktası olarak kavramsallaştırmıştır (Özmen, 2022). Ergenlik dönemini kapsamlı bir şekilde ele alan Coleman, bu dönemin üç temel yönünü tanımlamaktadır: içgüdülerin ortaya çıkmasıyla belirginleşen doğal kırılganlığı, psikolojik savunma yetersizliklerinden kaynaklanan uyumsuz davranış potansiyeli ve ailesel alanın ötesinde olgun cinsel ve duygusal ilişkilerin kurulması için bağların çözülmesinin çok önemli olması (Coleman, 1980). Diğer taraftan Bandura, istikrarlı, düzenli aile ortamlarında yetişen bireylerin bu evreyi kolaylıkla atlattığını, saldırgan ve gergin tutumların ortaya çıkmasından kaçındığını belirtmiştir. Buna karşılık Lewin, ergenliğin hızlı değişimlerle karakterize olduğunu ve bu geçiş döneminde stres ve çelişkilerin arttığını ortaya koymuştur (Kulaksızoğlu, 2004, 25-28).

Erik Erikson'un bireyin gelişimsel yörüngesinde sekiz farklı aşamadan oluşan çerçevesi, "kimlik bunalımı" olarak adlandırılan beşinci aşamada ergenliği ele almıştır (Erikson, 1968). Bu paradigma içinde Erikson, ergenliği derin bir kimlik keşfi yolculuğu olarak ortaya koymakta ve bu dönemdeki temel psikososyal görevin bir ego kimliği duygusuna ulaşmak olduğunu ileri sürmektedir. Bu arayıştaki başarı, tutarlı ve kalıcı bir benlik kavramı ortaya çıkarırken, başarısızlık rol karmaşası olarak kendini göstermektedir (Erikson, 1968).

Ergenlik dönemi, erken ergenlik (12-14), orta ergenlik (15-18) ve geç ergenlik (18 ve sonrası) olmak üzere üç ana aşamada incelenebilir. İlk aşamada, fiziksel değişimlerin itici gücüyle ergenler akranlarına yönelmekte ve yaşam tarzlarını ailevi bağlardan ziyade akran etkilerine göre şekillendirmektedir. İkinci aşama olan orta ergenlik döneminde ergen bağımsız bir kimlik oluşturmaya çalışırken ebeveynlerden duygusal olarak uzaklaşmakta ve akran onayı özsaygı gelişimi için çok önemli hale gelmektedir. Son aşama olan geç ergenlik döneminde ise, kimlik bütünleşmesinin eşlik ettiği toplumsal bir aidiyet duygusu ortaya çıkmaktadır. Ancak cinsel, mesleki ve sosyal kimliklerini oluşturamayanlar kimlik karmaşasıyla boğuşabilmektedir (Derman, 2008, 20-21; Gürsu ve Özokudan, 2019, 441).

Ergenlik, yalnızca fiziksel ve hormonal dönüşümlerin ötesine geçerek duygular, davranışlar ve bilişsel süreçlerdeki değişimleri de kapsamaktadır. Freud'un psikoseksüel gelişim teorisi, ergenliği, ebeveyn figürlerinden bireyselleşme ve karşı cinsle olgun ilişkiler kurma arayışının yanı sıra mesleki seçimler yoluyla toplumsal statü kazanma çabasıyla karakterize edilen genital evre olarak sınıflandırmaktadır (Çivilidağ, 2020, 2-6). Dolayısıyla ergenlik, karmaşık psikolojik süreçlerin ve çeşitli gelişim alanlarındaki dönüştürücü deneyimlerin damgasını vurduğu çok yönlü bir evre olarak değerlendirilmektedir.

Bu bölümün alt başlıkları altında ergenlik dönemi fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişim süreçlerini değerlendirmek üzere alt başlıklar halinde incelenmiştir.

1.1.1. Fiziksel Gelişim

Ergenlik dönemi, fiziksel değişimlerin, diğer değişimlerin öncülüğünü yaptığı insan gelişimi açısından önemli bir süreçtir. Süreç içerisinde fiziksel görünümde yaşanan belirgin değişikliklerle birlikte cinsiyet kimliği de oluşmaya başlamaktadır. Özellikle kız çocuklarının bu fiziksel dönüşümleri erken yaşlarda yaşaması, erken farkındalığın önemini vurgulamaktadır (Özcebe, 2002, 374; Derman, 2008, 20). Dönem içerisinde ergenler, özellikle de kızlar, bedenleri ve dış görünüşleriyle giderek daha fazla ilgilenmeye başlamakta ve genellikle başkalarının görüşlerine önem vermektedir. Bu dönemde, cilt yapısındaki değişimleri, kıllanmayı, ses özelliklerinde değişiklikleri, boy uzamasını ve hem fiziksel hem de cinsel gelişimin başlangıcını kapsayan bir dizi fiziksel değişime tanıklık edilmektedir. Daha da önemlisi, bu dönem insan beyninin yenilenmesiyle aynı zamana denk gelmekte ve çeşitli psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasına yatkın hassas bir evreyi başlatmaktadır (Yazgan, 2000, 10-12). Paradoksal bir biçimde, ergenlik dönemi, merak, arkadaşlık arayışı ve aidiyet arayışı gibi faktörlerin bazı ergenleri zararlı alışkanlıklar edinmeye itme potansiyeline sahip olduğu zorluklarla birlikte ortaya çıkmaktadır (Özcebe, 2002, 375-376). Bu bağlamda, ergenleri zararlı davranışlardan uzaklaştırırken aynı zamanda olumlu etkileşimleri teşvik eden ortamlara yönlendirmek zorunlu hale gelmektedir.

Ergenlik dönemi boyunca, biyolojik gelişim evrensel bir yön olarak kalsa bile, gelişimin boyutları bağlamsal, kültürel ve diğer etkileyici faktörlere bağlı olarak farklılıklar gösterebilmektedir (Susman ve Rogol, 2004, 15). Tipik olarak kızlar için 11-14, erkekler için 13-15 yaşları arasında başlayan bu evre, her iki cinsiyet için de yaklaşık 21 yaşına kadar uzanmaktadır. Bununla birlikte, ergenliğin başlangıcı ve doruk noktası ırk, iklim ve beslenme faktörleri gibi çevresel değişkenlere bağlı olarak dalgalanabilmekte ve insan gelişiminin bu karmaşık dönemini şekillendiren bağlamsal nüansları vurgulamaktadır (Koç, 2004, 223).

1.1.2. Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemi, fiziksel değişimler ve hormonal salgıların bir araya gelmesinin bireyin duygusal manzarasında dönüştürücü değişimleri tetiklediği duygusal gelişim alanında büyük önem taşımaktadır. Başlangıçta, ergenler değişen fiziksel görünümleriyle ilgili endişe ve kafa karışıklığı duygularıyla boğuşabilirken; bireyler, zaman içinde bu değişikliklere uyum sağlama ve alışma

eğilimindedir (Özcebe, 2002, 374-375). Ergenlerin yaşadığı bu hızlı ve karmaşık değişimler, duygusal evrimleri üzerinde derin bir etki yaratmaktadır.

Araştırmalar, ergenlik döneminin duygusal istikrarsızlık, aşık olma deneyimi, utanma ve çekingenlik hissi, sık sık hayal kurma, kaygılı ve huzursuz bir ruh hali, yalnızlık eğilimi, işe karşı isteksizlik ve hızlı heyecanlanma gibi olguları kapsayan yüksek duygusal yoğunluk ile belirginleştiğini ortaya koymaktadır. Ergenlerin duygularını çocukluklarında olduğu kadar açık bir şekilde ifade etmemeleri, duygusal iletişim eğilimlerinde dinamik bir değişim meydana getirmesi dikkat çekicidir. Bununla birlikte, cinsiyet farklılıkları da rol oynamakta, erkek çocuklar duygusal olgunluğa kızlardan daha geç ulaşmaktadır. Bireyler olgunlaştıkça, duygusal dengeye doğru kademeli bir ilerleme oluşmakta ve bu da duygusal deneyimlerin incelikli bir şekilde yönlendirilmesinde gelişimsel bir yörüngeye işaret etmektedir (Kulaksızoğlu, 2004, 66-69). Ergenlik dönemindeki fiziksel değişiklikler, hormonal dalgalanmalar ve duygusal tepkiler arasındaki karmaşık etkileşim, bu gelişim evresinin karmaşıklığının altını çizmektedir. Bu dönemde ergenleri anlamak ve desteklemek, büyümelerinin hem fizyolojik hem de duygusal boyutlarını dikkate alan bütüncül bir yaklaşım gerektirmektedir.

1.1.3. Bilişsel Gelişim

Ergenlik, beyindeki nöronların çoğalması ve aralarındaki bağlantıların güçlenmesiyle düşünce yapısında dönüştürücü bir değişimi tetiklemekte ve bilişsel becerilerde buna karşılık gelen değişikliklerle sonuçlanmaktadır (Blakemore, 2012). Bu dönemde ergenlerin kendi kimliklerine ilişkin artan merakları, soyut ve mantıksal düşünme yeteneklerinin daha belirgin hale geldiği bilişsel gelişimleriyle yakından bağlantılı manevi bir arayışa kadar uzanmaktadır (Ahioğlu ve Lindberg, 2011). Ergenler kimlikleriyle ilgili sorularla boğuşurken, bilişsel kapasiteleri anlık olanı aşmalarına ve keşfedilmemiş olasılıkları araştırmalarına olanak tanımaktadır. Bu, bilişsel olgunlaşmanın bir göstergesi olarak daha soyut, analitik ve kavramsal düşünmeye doğru bir kayma anlamına gelmektedir (Karacoşkun, 2012, 103-107).

Elkind (1975), Piaget ve Inhelder'in bilişsel gelişim teorilerine dayanarak, ergenlerin, küçük çocukların aksine, problemlere bileşimsel mantık ve sembolik temsil kullanarak yaklaşım çözebildiklerini ileri sürmektedir. Bilişsel yapıları, mevcut durumu sembollerle değiştirmelerini sağlayarak, somut düşünme yapısına sahip çocukluk döneminde gerçekçi olmadığı düşünülen senaryolarda bile soyut düşünme ve varsayımlarda bulunma becerisini geliştirmektedir. Soyut

düşünmeye doğru evrim, ergenlerin sembolik temsili kullanarak sorunları ele almalarını ve mevcut durumun yerine sembolleri koyarak çözüm aramalarını sağlamaktadır (Köse ve Ayten, 2012, 57).

Newman ve Newman'ın (2015) araştırması, ergenlerin bilişsel evrimine ilişkin bilgiler sunmakta ve soyut düşünme becerilerinin aşamalı olarak geliştiğini göstermektedir. Bu ilerleme, ergenler arasında birden fazla değişkenin aynı anda zihinsel olarak işlenmesi, gelecekteki değişikliklerin öngörülmesi, olayların mantıksal olarak sıralanması, eylemlerin ardından sonuçların tahmin edilmesi, mantıksal olarak tutarlı ve tutarsız durumlar arasında ayırım yapılması ve göreceli bir şekilde düşünme yeteneği dahil olmak üzere karmaşık bilişsel süreçlere katılma kapasitesinin artması anlamına gelmektedir. Yani, ergenler senaryoları daha soyut ve geniş bir perspektiften düşünme konusunda gelişmiş bir yetenek kazanmaktadır.

Bu bilişsel olgunlaşma sadece entelektüel ufuklarını genişletmekle kalmamakta, aynı zamanda ergenleri karşılaşılabilecekleri öngörülemeyen ve yeni olaylarla başa çıkma stratejileri geliştirmeleri için güçlendirmektedir. Daha kapsamlı ve soyut bir zihniyetle zorlukların üstesinden gelmeye yönelik yeni keşfedilen yetenek, ergen bilişsel gelişiminin önemli bir yönü haline gelmektedir. Aynı zamanda bu dönem, algısal beceriler ve hafıza işlevlerinde kayda değer dönüşümlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenler, bilişsel gelişim ile çevrenin karmaşık talepleri arasındaki dinamik etkileşimi yansıtan dikkat, hafızada tutma ve problem çözme becerilerinde gelişmeler yaşamaktadır (Feldman, 2017). Özünde, ergenlik döneminde gözlemlenen bilişsel değişiklikler, bireyleri gelişen dünyalarının karmaşıklıklarında gezinmek için gereken bilişsel araçlarla donatan kritik bir entelektüel büyüme aşamasına işaret etmektedir.

Sonuç olarak, ergenlik döneminin kapsamlı bir şekilde anlaşılması, fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişim aşamalarını kapsayan bütünsel bir incelemeyi gerektirmektedir. Ancak ergenlik sadece bu bireysel dönüm noktalarıyla değil, aynı zamanda kişinin psikolojik ve ahlaki çerçevesinin karmaşık etkileşiminden de derinden etkilenmektedir. Bu nedenle, bu araştırmanın bir sonraki bölümünde din ve değerler psikolojisi ele alınmıştır. Bu eklemenin, bir bireyin gelişimsel yörüngesi ile gelişen inanç sistemleri, ahlaki pusulası ve amaç duygusu arasındaki karmaşık bağlantıyı aydınlatmak için gerekli olduğu düşünülmektedir.

1.2. Din ve Değerler Psikolojisi

Din ve değerler psikolojisi bölümünde; din, değerler, dini değerler ve bunların ergenlik dönemindeki tezahürleri kategorik olarak ilişkilendirilmiştir. Bölüm, din, değerler ve dini değerlerin bileşenlerini inceleyerek başlamakta, ardından bu yapıların doğasında var olan

psikolojinin kapsayıcı temasına değinmektedir. Bu bölümde bilişsel, duygusal ve motivasyonel faktörlerin dini ve ahlaki ilkelerin oluşumuna, değiştirilmesine ve içselleştirilmesine nasıl katkıda bulunduğu ortaya koyulmaktadır. Bununla birlikte, ergenlik döneminde gözlemlenen benzersiz dinamikler ekseninde dini ve ahlaki çerçevelerin gelişimsel ayrıntıları incelenmektedir.

1.2.1. Din

Din, sözlükte “Tanrı’ya, doğaüstü güçlere ve çeşitli kutsal varlıklara inanma ve tapınma sistemini düzenleyen toplumsal kurum, kabul edilen düşünce, inanç veya ülkü ve kült” olarak ifade edilmektedir (TDK, 2023). İnsanların tarih sahnesine çıktığı andan itibaren var olan din, farklı disiplinlerde çeşitli bağlamlarda açıklanmaya ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Örneğin, sosyologlar dini, grup bağlamında dışarıdan bir perspektiften tanımlarken, psikologlar içsel bir perspektiften bireylerin dini algılamaları ve faydaları üzerinden tanımlamaya çalışmışlardır (Köse ve Aytan, 2016, 110). Din kavramı, özsel, işlevsel, bireysel, toplumsal ya da psiko-sosyal açılardan tanımlanabileceği gibi, dini, ilahi ve beşeri yönlerden de tanımlanabilir. Ancak, din kavramının sınırlarını net bir şekilde belirlemenin zorluğu nedeniyle, tüm bu tanımlar eksik kalmıştır (Yapıcı, 2007, 18). Bu sebeple din, farklı disiplinler tarafından ayrı ayrı tanımlanmış olsa da, ortak bir tanım yapılamamış bir kavramdır.

Din kelimesi, Türkçeye Arapçadan geçmiş olup “örf, adet, gidilen yol, itaat, ceza ve mükâfat” anlamlarını taşımaktadır. Kur’an-ı Kerim’de din, bir otoriteye itaat etme, otoritenin emir ve yasaklarına uyarak mükâfatı elde etme ve aksi halde ceza alma inancını ifade eden bir yaşam tarzı olarak yer alır (Uysal, 1996, 16). İslam âlimleri, Kur’an-ı Kerim’den hareketle Allah’ın tek dini olan İslam için birçok tanım yapmışlardır. Elmalılı Hamdi Yazır’a göre, din; ilahi bir vaaz, insanın akıl sahibi ve iradeli oluşu ve seçme özgürlüğü ile temellenmektedir. Bu üç unsurdan herhangi birisinde eksiklik bulunması halinde, dinin gayesi olan hayırlara ulaşma gerçekleşmemektedir. Yazır, bu üç ögenin bütünleşerek “diyanet” kavramını ortaya çıkardığını ifade etmektedir (Yazır, 2009, 83). Bakıllâni, din kavramını Allah’a teslim olma anlamında kullanırken, Cürcâni ise “akıl sahiplerinin peygamberin getirdiği mesajları kabul etmeye çağıran Tanrısal buyruklar” olarak tanımlamıştır (Öztürk, 1991, 45).

Batı düşüncesinde ise din kavramı, din psikologları tarafından farklı perspektiflerle ele alınmıştır. Freud (2000, 68-69) dini evrensel bir nevroz olarak görmekte ve insanların bu nevrozdan kurtuluş yolu olarak dinsiz bir eğitime tabi tutulmalarına işaret etmektedir. Böylece sağlıklı bir toplum oluşturulabileceğini düşünmektedir. Freud’un “sert gerçeklikle yeniden eğitime doğru”

sloganıyla başladığı görüşleri, dinden kurtulmanın ve psikanaliz yöntemleriyle yeniden eğitime başlamanın bireylerin sağlığını düzelterek öne sürmektedir (Jeeves, 2010, 277). Freud’a göre, insanların hayallerinde yarattıkları bir tanrıya inanarak bir yanılsama ya da yanılgı yaşamakta ve bu temelde şekillenen bir dini inanç ve yaşayış biçiminde bir yanılgı ve nevroz olarak belirlemektedir (Köse ve Ayten, 2016, 110).

Jung ise, dini teolojik unsurların bir problemi olarak değil, deneyimin bir problemi olarak görmektedir (Bahadır, 2007, 25). Çünkü din, bu deneyimler aracılığıyla kavramları formüle edebilecek tek unsurdur. Tanrıya “tanrı sembolü” ya da “tanrı imajı” olarak atıfta bulunan Jung, bilinçaltında şekillenen bir olay olarak dini görmek, ancak insan psişesinde var olan olayların gerçekte de var olabileceğini belirtmektedir (Jeeves, 2010, 280). Bununla birlikte Jung, dinin işlevsel yönüne dikkat çekmekte ve din değerlendirmesini yaparken dinin insan psikolojisi üzerindeki etkisi ve işlevi üzerinde durmaktadır (Ayten, 2015, 72-87).

Fromm (2006, 35) ise, insanın dine yönelme ya da dinsel tercihte bulunma durumunu zorunlu bir sonuç olarak görmektedir. Ancak, bu zorunluluğun ortaya çıkmasında din ya da dinsel olanın içeriğinin kaynak olamayacağına dikkat çekilerek, insanı üstün tercihlere yönlendiren etkenin, içsel dinamikler olduğu vurgulanmıştır (Köse ve Ayten, 2016, 44-45). Fromm, tek tanrılı dinlerin dünyevi egemen güçlerle işbirliği yaparak insanlığın gelişimine engel teşkil eden unsurlar olarak durmaya başladığı görüşündedir (Apaydın, 2005, 188).

Spinks (2008, 310), dinin “insan yaşamını içeren doğanın döngüsünü kontrol ettiğine ve yönettiğine inanılan ötesel güçlerin yatıştırılması ve uzlaştırılması” şeklinde tanımlanabileceğini ifade etmektedir. Bu tanımlamaya göre din, teorik ve pratik olmak üzere iki boyut içermektedir. Diğer bir ifade ile din, insanın üstündeki güçlere olan inancı ile birlikte insanları uzlaştırma ve yatıştırma çabasıdır. Öte yandan James, pragmatik bir yaklaşım benimseyerek dinin bireyin yaşamına sağladığı katkılarla ilgilenmiştir (Ayten, 2006, 464). James, dinin bireysel ibadetleri kapsayan “bireysel din” ve toplu ibadetleri içeren “kurumsal din” şeklinde iki kategoriye ayırmıştır (Ayten, 2006, 461).

Din, insanlara en kötü olayların dahi bir anlamı olduğunu hatırlatarak, boşluk ve anlamsızlık hislerinin üstesinden gelmeyi öğretmekte ve yaşamlarına anlam katarak her zaman umutlu olmalarını sağlamaktadır (Kımtır, 2012, 144). Din, bireylere yaşamın anlamı ve günlük yaşamda yapılması veya yapılmaması gerekenler hakkında bilgi sunarak hayatlarını düzenlemelerine ve bir yaşam felsefesi edinmelerine yardımcı olmaktadır (Kula, 2006, 77).

Geçmiş zamanlarda din, tüm topluma hitap eden birleştirici bir değerken, modern toplumlarda giderek etkinliğini ve gücünü yitirerek, günümüzde daha çok bireysel ve grup içi etkinlikler düzeyinde yaşanan bir olgu haline gelmiştir (Uysal, 2006, 72). Dinin toplum üzerindeki birleştirici etkisini giderek yitirmesi ve daha bireysel odaklı hale gelmesiyle birlikte Tarhan (2011, 16) bu değişimi günümüzün amaçsızlık sorununun önemli bir nedeni olarak tanımlamakta ve kapitalist sistem içinde mutluluk arayışında geleneksel değerlerin azalan rolünü vurgulamaktadır.

Dolayısıyla, din hem bireysel hem de toplumsal kimliğin oluşmasında, sosyal bir bütünleşme aracı olarak son derece kritik bir işleve sahiptir. Şeriati (2007, 52-53), insanın dört zorlayıcı gücün etkisinde olduğunu ve tüm teknolojik ve bilimsel gelişmelere rağmen en güçsüz kaldığı alanın “insanın kendisi” olduğunu düşünmektedir. İnsan, maddi arzularını elde ettikten sonra son durağa ulaşmakta ve bu noktada anlamsızlık ve boşluk duygusunu yaşamaya başlamaktadır. Bireyin bu anlamsızlık bunalımında kaybolmaması için ihtiyaç duyduğu şey yüce ve sonsuz bir ideal olan dindir. Nefsine başkaldıran birey, insan olma yolculuğunun en üst mertebesi olarak ilaha aşka yani özüne dönmek suretiyle kurtuluşa erebilmektedir.

1.2.2. Değerler

Sözlükte “değer” kavramı, bir şeyin önemini gösteren soyut ölçü, bir şeyin karşılığında olan önem, üstünlük ve bir bireyin ihtiyaç duyduğu bir nesne ile ilişkisinde ortaya çıkan nitelik olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda değerler, bir toplumun sosyal, kültürel, ekonomik ve bilimsel değerlerini içeren maddi ve manevi unsurların tümünü kapsamaktadır (TDK, 2023).

Değerler, insanın yaşamla ilgili kararlar alırken, gelişmeler karşısında yorumlar yaparken ve çevresindeki etkileyici durumlar hakkında değerlendirmelerde bulunurken yönlendiren ve destekleyen inanç bileşenleridir (Bulut, 2011, 21; Hökelekli, 2013, 285). Değer, somut veya soyut kavramların önemini göstermeye yarayan bir soyut ölçüm birimidir ve yaşayan veya yaşamayan varlıkların, olguların ve olayların durumunu ve önemini ifade eden bir terimdir (Köknel, 2007, 17). Bu tanımlardan yola çıkarak değerler, bireyin yaşamına yön veren kriterlerdir. Schwartz’a göre değerler, bireylerin insanları ve insan davranışlarını değerlendirmek, eylemlerini seçmek ve meşrulaştırmak için kullandıkları ölçütlerdir (Özensel, 2003, 223). Ahlaki davranış bağlamında ise değer, insanların özelliklerini, hedeflerini ve isteklerini değerlendirmek için kullanılan bir kriter olarak tanımlanmıştır (Güngör, 1998, 28). Değerler, bireylerin yaşamlarını yönlendiren arzulanan önceliklere sahip, durumdan bağımsız hedefler olarak kabul edilir ve bu değerler farklı önem derecelerine sahiptir. Bu yaklaşıma göre değerler, istekleri, arzuları ve tercihleri yansıtmakta;

bireyler için önemli düşünce ve kavramları, uygun, doğru ya da arzu edilen hakkındaki inanç veya düşünceleri içermektedir (Schwartz ve Bilsky, 1987, 550-562). Özetle değerlerin, insanların davranışlarını belirleyen standartlar, toplum tarafından kabul gören ortak düşünce, amaç, ahlaki ilkeler ve inançlar bütünü olduğu; aynı zamanda kişinin bilincini, duygu ve heyecanlarını yönlendiren güdülerin ve bireyin iyiliği için oluşturulan birleştirici unsurların kaynağını olduğu söylenebilir (Gürsu, 2016, 851).

“İnsanın değeri” ile “insanın değerleri” arasında bir ayrım bulunmaktadır (Kuçuradi, 2010, 40). İnsanın değeri, ontolojik açıdan değerli bir varlık olduğu anlamına gelirken (Hökelekli, 2013, 194), insanın değerleri ise o kişinin sahip olduğu değer yargılarını ifade etmektedir. İslam dini örneğinde, insanın en onurlu ve en güzel şekilde yaratıldığı İsra Suresi 70. ve Tîn Suresi 4. Ayetler gibi Kur'an-ı Kerim surelerinde sıklıkla vurgulanmıştır (Yazır, 2009).

Değer vermek kavramı, temelde birine değer atfetme eylemini temsil etmektedir. Ancak, bir insanın değeri ona atfedilememekte, sadece fark edilmekte ya da keşfedilmektedir. Bu durumda, değişen değerlerle ilgili farkındalık, algı ve yargılarla şekillenmektedir (Ergen, 2015, 169). Büyükdüvenci (2002, 252) değer, bir şey ile ona değer veren kişi arasındaki ilişkiye dayandığını belirtmektedir. Hayattaki değerli şeyler, bireysel değerlendirmeler sonucu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, nesnelere değer yükleyen ve onları değerli ya da değersiz kılanın aslında insan olduğunu söylemek mümkündür.

Değerler, bireylerin eylemlerini belirleyen, yönlendiren ve yöneten temel ilkelere işaret etmektedir (Uysal, 2003, 52). Her insan davranışının altında, bağlantılı olduğu bir değer bulunmakta olup bu değerler, inanılan ve kabul edilen değerlerdir. Örneğin, dürüstlük değerine inanan bir kişi, bu inancıyla dürüst olmaya yönelmektedir. Değer kavramı, kutsallık yüklenerek insanın bu değere sahip olduğunda ayrıcalıklı ve erdemli hissetmesini sağlayan ve değerini artıran bir unsurdur. Bununla birlikte değerler, insanların ve toplumların var olma, süreklilik ve düzen arayışlarını gerçekleştiren araçlardır. Pek çok medeniyette de yaşlılara saygı göstermek tarih boyunca önemli bir dini ve ahlaki değer olarak kabul edilmiştir (Yavuz, 2007, 98).

Güngör'e göre (1998, 42), bir kişinin hiyerarşik sıralamada en üstte yer alan birincil değeri, o kişinin temel ahlaki değeridir. Bu temel ahlak normu genellikle genel mutluluk, adalet ve saygı değerlerinden oluşmaktadır. Değer kavramı felsefede varlık problemi olarak ele alınırken, sosyolojide kültürel ve toplumsal değişim kavramlarıyla ifade edilmekte ve psikolojide birey odaklı olup değerlerin birey ve gelişimi üzerindeki etkisi açısından incelenmektedir (Kurttaş, 2017, 357).

Yeni düşünceler, farklı insanlar ve deneyimler, var olan değerler sistemine göre değerlendirilmektedir. Aynı değerlerin içeriği toplumlar arasında farklılık gösterebilmektedir. Normlar, değerlerle karşılaştırıldığında daha belirgin, katı ve sosyal yönden daha zorlayıcıdır; belirli koşullarda toplum üyelerinin ne yapabileceğini ve ne yapamayacağını belirlemektedir. Değerler ise, bir standart olarak belirli koşul ve durumlardan bağımsız bir şekilde istenilen davranışları ortaya koymaktadır (Bolay, 2007, 12-19). Bu bakımdan değerler, bireylerin veya grupların benimsediği, uyduğu ve savunduğu davranışlar olarak toplumun kritik bileşenlerindendir.

Diğer taraftan, toplumlar içinde hangi davranışların daha iyi, daha doğru ve istenen olarak kabul edildiği ortak ölçüt ve düşünce sistemi değerlerdir. İnsanlar; yaşama, diğer insanlara, dünyaya veya çeşitli nesnelere yönelik inançlar ve değerler geliştirebilirler. Farklı insan grupları, farklı koşul ve yapılar nedeniyle farklı tercihlerde bulunabilirler. Bu nedenle, değerler belli ölçüde göreceli veya relativist bir yapıya sahiptir, çünkü değerler değerlendiren varlığın tercih ve seçimlerine bağlıdır (Arslan, 1994, 117).

İnsanlarda oluşan değerleri “akılcı” ve “duygusal” olarak iki bölümde incelemek mümkündür. Gözlem-algı mekanizmasının işleyişi, akılcı ve duygusal değerlerin oluşmasında temel faktördür ve bu bağlamda eğitim büyük öneme sahiptir. Gözlem-algı mekanizması, insanın değerler sisteminin oluşumuna başlangıç sağlar ve bu değerler sistemi içinde, zeka değerleri zekice davranışlara, akılcı değerler akılcı davranışlara, duygusal değerler duygu davranışlarına ve güdüsel değerler ise güdüsel davranışlara katkı sağlamaktadır. Bu biçimde şekillenen değerler, insanın kişilik yapısını oluşturmaktadır (Yavuz, 2007, 98).

Değerler, toplum ve kültür için anlam yaratıcı ölçütler olarak sosyal ilişkilerde önemli bir role sahiptir. Toplumsal yaşam, değerlerin varlığı olmaksızın düşünülemez ve toplumsal sistem, değerler sayesinde anlam kazanarak işler hale gelmektedir. İnsanın eylemleri ve varoluşu, değerlere duyarlılıkla doğrudan ilişkilidir. İnsanın eylemlerini gerçekleştirmesi, değerlere duyarlı olmasına bağlıdır. Söz ve eylemlerin iyi ve kötü, güzel ve çirkin ya da doğru ve yanlış gibi nitelendirmelerle ifade edilmesi, değer ve değer anlayışıyla bağlantılıdır. İnsan doğasına özgü değerler, insan eylemlerine yön verir ve değerler olmadan insanların nasıl eyleme geçeceklerini bilmeleri imkansızdır. Bu sebeple, değerler insan davranışlarını belirlerken, insan davranışlarının ilkeselliğinin bir çıktısı olarak da değerler şekillenmektedir (Screpanti, 2003, 158).

Girift yapılarından dolayı değerleri açıkça sınıflandırmak güçtür. Örnek olarak başkalarının görüşlerine saygı gösterme, hem bilimsel hem ahlaki hem de politik veya sosyal bir değer olarak nitelendirilebilir (Uysal, 2003, 54). Değerlerle ilgili farklı perspektiflerden yapılan birçok çalışma

sonucunda değer sınıflandırmaları ortaya çıkmıştır. Bu sınıflandırmaların en bilinen ve kabul görenleri Schwartz, Spranger, Rokeach ve Nelson tarafından yapılmıştır (Yazıcı, 2006, 501-504).

Spranger, psikolojide ilk kez değer testi uygulayan kişi olup, katılımcılarını sahip oldukları değer yönelimlerine göre temel kişilik tiplerine bölmüştür. Bu tipler; teorik, ekonomik, estetik, sosyal, politik ve dini olarak 6 başlık altında toplanmıştır (Spranger, 2001). Güngör ise çalışmasında bu başlıklara “ahlaki değer” boyutunu ekleyerek değerleri yedi grupta incelemiştir (Güngör, 1998, 85). Tarhan (2011, 21) ise Rokeach’ın hedef ve araç değerler yaklaşımına benzer bir yaklaşımla değerleri hedef ve araç değerler olarak sınıflandırmış ve şu şekilde tanımlamıştır: Araç değerler, insanın yaşamda hedefine ulaşmasına yardımcı olan yollar; hedef değerler ise, kişinin soyut amaçlarıdır. İnsanın zihninde iyiliğe yönelme ve kötülüğe meyilli olma duyguları bulunmaktadır. Bu duygular arasındaki denge, insanın yaşamının düzgün bir şekilde sürdürülmesi gerekliliğini temsil etmektedir. Schwartz değerleri; güç, başarı, hediye, güvenlik, hazcılık, uyarılma, evrensellik, iyilikseverlik, öz yönlendirme, geleneksellik, maneviyat ve uyum olmak üzere 11 başlık altında toplamıştır (Schwartz, 1992, 1-65). Bununla birlikte, Uysal (2003, 66-67) değerleri insani ve İslami olarak iki kategoriye ayırmıştır. Örneğin, yolda düşen birine yardım etmek için dindar olmak gerekmez, sadece insan olmak yeterlidir. Bu durum, insanın muhakeme yeteneğiyle elde edilen insani erdemlerle ilgilidir; dinin emirlerinden kaynaklanan erdemler ise İslami (dini) erdemler olarak ifade edilebilir.

Değerler birçok yönden ve kategoride incelenebilir olsa da, genel anlamda şöyle sınıflandırılabilirler: “Hedonist değerler (olumlu: zevk, olumsuz: acı), bilgi değerleri (olumlu: doğru, olumsuz: yanlış), ahlaki değerler (olumlu: iyi, olumsuz: kötü), estetik değerler (olumlu: güzel, olumsuz: çirkin) ve dini değerler (olumlu: sevap, olumsuz: günah)” (Özlem, 2002, 284).

Değerler hakkındaki bu genel tanımlama bile, değerlerin gerçekliğini sorgulama ve yargılardan ibaret olup olmadıkları sorusunu gündeme getirmektedir (Özlem, 2002, 284). Bilindiği üzere, bir kişi için değerli olan bir şey başka bir kişi için önemsiz olabilir. Aynı şekilde, iyi ve kötüyle ilgili düşünceler görecelidir ve herkes için aynı değildir. Bu nedenle, bazı değerler farklı çevre, kültür ve kişiliklerde değişebilmektedir (Güngör, 1998, 13). Örneğin, bir kültürde sevgi öncelikliken, başka bir kültürde saygı, bir diğesinde ise dürüstlük veya başka bir değer önemli olabilir. Bu bakış açısıyla, toplumların sosyal bütünlüğünü oluşturan özgün değerler, evrensel değerlerin farklı oranlarda karışımı gibi görünmektedir (Tarhan, 2011, 23-24).

Değerler, en geniş anlamda ahlaki ve ahlaki olmayan olarak iki gruba ayrılabilir. Ahlaki değerler, ne yapmamız gerektiğini belirtmesi bakımından zorunluluk taşıırken, ahlaki olmayan

değerlerde zorunluluk bulunmamakta ve bireylerin kişisel tercihleri söz konusu olmaktadır (Kaymakcan ve Meydan, 2016, 25).

Ergen (2015), değer sınıflandırmalarının genellikle küme şeklinde yapıldığını belirtirken, aslında değerlerin hiyerarşik bir düzene göre sıralandığını söylemektedir. Hiyerarşinin en üstünde, evrensel ve değişmez değerler olan canlılık, varlık, sevgi, saygı, güven, iyilik ve adalet bulunmaktadır. Bunlar diğer değerlerin temelini oluşturmaktadır. Altında ise “üretilmiş değerler” ve en altta “aktarılmış değerler” bulunmaktadır.

1.2.3. Dini Değerler

Dinin, insan hayatında büyük bir öneme sahip olduğu açıktır ve günlük yaşamındaki düşüncelerini ve davranışlarını etkilemesi kaçınılmazdır. Özellikle belirli tutum ve inançlar, bireyin diğer insanlarla ilişkilerine ve ahlaki değerlerine şekil vermektedir. Bu nedenle, bireyin sosyal ve kültürel özelliklerle oluşan karakterinde dinin etkisi ihmal edilemeyecek kadar büyüktür (Uysal, 1996, 118). Evrensel değerlerin ortaya çıkmasında manevi güçlerin yaşamsal deneyimleri etkindir. Bu noktada evrensel değerler ile dini değerlerin benzerliği ortaya çıkmaktadır. Dinin temel aldığı değerler ile insan olabilme potansiyeli kesişmekte ve bu kesişim kümesinde evrensel değerler yer almaktadır. Dürüstlük, onur, sabır, koşulsuz sevgi, hakkaniyet, destekleme, yardım etme, tutarlılık ve cesaretlendirme gibi evrensel değerlerin farkına varılması ancak din sayesinde olmaktadır (Özdoğan, 1997, 113).

Teorik çerçevede din ve değerler arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Dinler kapsamında bazı değerler özel anlam taşıyarak diğer değerlerin önüne geçmektedir. Dinlerde peygamberler gibi güçlü dini figürlere karşı hayranlık besleme vardır ve bu hayranlık beslenen figür tarafından iletilen öğütlerin diğer bireylere aktarılmasında izlenen yol değerlerin aktarılmasıyla ortaktır (Saroglou, 2004, 725). Diğer taraftan inanan kişilerin belirli bir sistematik ile oluşturulmuş değer perspektiflerini teşvik etmek dinlerin temel öğretilerinden biridir. Dinler genel olarak değerleri destekleyecek mekanizmalar geliştirmekte ve bu değerleri, inançları, ahlaki normları, dua ve ibadet gibi ritüelleri toplumu bütünleştirici bir değer yapısı olarak kullanmaktadır. Buna bağlı olarak birçok insanın ve toplumun değerleri dini normlar ile şekillenmektedir (Hökelekli, 2013, 20).

Din ve dinle ilgili değerler, nihai değerler olarak da kabul görebilmektedir. Nihai değerler, toplumsal değerleri belirleyip, toplumun aktörleri bu değerler doğrultusunda hareket etmekte ve değerlendirme yapmaktadır. Dinî davranışların altında dinî ve geleneksel değerlerin var olduğuna inanılmaktadır. Dindar bireyler, evreni bütünsel bir şekilde kavrayarak kendilerini bu bütünlüğe

bağlamaya çalışan bir zihni yapıya sahiptir. Bu zihni yapıyı şekillendiren önemli unsurlar arasında dinî inançlar, duygular ve tecrübeler bulunmaktadır. Bazı bireyler mistik yaşama yönelebilir veya en azından günlük yaşamdan uzaklaşıp yaratıcı bir güçle duygusal ve zihinsel birliktelik kurabilecek deneyimleri arayabilirler (Gürsu, 1999, 8).

Değerler, sürekli inançlar olarak bireysel ve toplumsal düzeyde belirgin yaşam amacı ve davranış biçimleriyle ilgilidir; buna bağlı olarak da dinin öğrettiği yüce değerler ile insanın manevi yanı arasında sarsılmaz bir bağ gelişmektedir. Değerler, insanın manevi yönünün doğal bir ürünüdür ve insan mekanizmasında pratik olarak gerçekleşmektedir. Dolayısıyla, bu yüce değerler insanın en derin köklerinden kaynaklanır ve onun bir parçasıdır (Kutub, 1974, 93).

Bireysel değerlerin gelişiminde sosyal çevre etkin rol oynamakta ve ilgili sosyal sistem ya da kültürün bir çıktısı olarak bireysel değerler oluşmaktadır. Birey, sosyal bir varlık olmasından dolayı toplum içerisinde süreklilik arz eden bir sosyalizasyon süreci içerisinde ve değerleri bu sosyalizasyon süreci sayesinde öğrenmektedir. Bu süreçte ebeveynler, arkadaşlar, önemli ve sevilen kişiler, yaşamındaki önemli değişiklikler, deneyime dayalı öğrenme, yasalar, gelenek ve görenekler, din, eğitim ve medyanın etkisi bulunmaktadır (Murphy vd., 1997, 77).

Genel olarak değerler bir durumun diğerine tercih edilme eğilimi olarak kabul edilmektedir. Rokeach değeri, bireysel ya da toplumsal tercihleri ortaya koyan özel bir davranış şekli veya karşıt durumlarla ilgili inanç olarak tanımlamaktadır. Rokeach'e göre üç tür inanç bulunmaktadır. İlk olarak, doğrulanabilir veya çürütülebilir olan tanımlayıcı veya varoluşçu inançlar; ikinci olarak, değerlendirici inançlar ki bunlar takdir edilebilir ve bireylerin olayları ya da nesneleri "iyi" ya da "kötü" olarak değerlendirmesine dayanır; üçüncü olarak ise, gelenek ve göreneklerle hayatımıza entegre olan inançlar (Uyguç, 2003, 93).

Bu inanç türleri, bireylerin davranış veya amaçlarının istenen ya da istenmeyen olduğuna karar verme sürecinde etkilidir. Rokeach'e göre, değerler bu üçüncü inanç türüdür. Böylece, değerleri ideal davranışlar ve yaşam hedefleri hakkında düşünceler ve davranışları çeşitli yönlerden yönlendiren çok yönlü standartlar olarak kabul eden Rokeach, bunları amaçsal ve araçsal değerler olmak üzere iki kategoriye ayırmaktadır. Amaçsal değerler hayatın temel hedeflerini temsil ederken, araçsal değerler bu hedeflere ulaşmak için kullanılan davranışlarla ilgilidir. Her birey, kendi değer sistemi içinde amaçsal ve araçsal değerleri önem sırasına göre düzenlemektedir (Uyguç, 2003, 93).

Sonuç olarak, din değerlerin sıralanmasında, değerler hiyerarşisinin oluşturulmasında ve buna bağlı olarak değerlere ilişkin tüm karmaşaları yok ederek grup üyelerini değer çatışmasından

uzaklaştırmakta; grup üyelerinin değerleri önem sırasına göre düzenlemesine olanak tanımaktadır. Örneğin, din üstün değer olma özelliği ile aile ile ekonomik değerler arasındaki çatışmayı engellemektedir. Aslında, dinin önemli işlevlerinden biri, toplumda çeşitli sorunların kaynağı olabilecek değer çatışmalarını önlemektir. Din, değerler hiyerarşisi oluşturarak değer çatışmalarını engellemektedir. Grubun ve toplumun uyumlu bir şekilde var olması, değerler üzerinde uzlaşma temelli bir birlikle sürdürülmesi, değerler hiyerarşisinin oluşturulmasını gerektirmektedir. Bu noktada değerlerin toplumca kabulü, pekiştirilmesi ve değerler arasındaki hiyerarşik yapının oluşturulması rollerini üstlenen dinin önemli bir etkisi bulunmaktadır (Hökelekli, 2013, 20).

1.2.4. Din ve Değerler Psikolojisi

William James'in belirttiği gibi din, hem insani hem de ilahi yönler barındırmaktadır. Din psikolojisi ilahi yönlerle değil, insani yönlerle ilgilenmektedir. Örnek olarak tanrının varlığı ve inancın dışı vurumunun göstergeleri olan dua ve ibadet gibi kavramların temellerini incelemek yerine, bu yapılar içerisindeki bireyin subjektif yönünü ele almak din psikolojisinin görevidir. Daha doğrusu, bu disiplin dinin bireyin manevi yaşamında nasıl gerçekleştiğini ve dini yaşamın dışı yansımaları incelemektedir. İnsan dini, davranışlarında yansıttığı ölçüde tamamlamaya çalışmaktadır. Bu noktada psikolojinin sorumluluğu din psikolojisi araştırma alanına dahil edilebilecek dini olay ve tezahürlerin ortaya çıkarılması için gözlem, analiz ve tasvir yapmak; bundan bir sonuç çıkarmaya çalışmaktır (Yavuz, 1982, 89).

Çalışmaları William James tarafından öne sürülen teorilerle yakından örtüşen bir psikolog olan Robert H. Thouless, dini inancı araştırmış ve hem bilinçli hem de bilinçdışı süreçleri etkileyen faktörleri incelemiştir. Geleneksel dini davranış odağından uzaklaşan Thouless, inancın altında yatan derin gizemleri çözmeyi amaçlayarak dikkatini dini bilince yöneltmiştir (Jeeves, 2010, 277). Çalışmaları, dini deneyimin çeşitli yönlerinin kapsamlı bir araştırmasını vurgulayarak, rehberlik ve mistik deneyimler gibi belirli fenomenleri kapsayacak şekilde salt ibadetin ötesine uzanmıştır. Thouless'in yaklaşımı, sadece gözlemlenebilir davranışların incelenmesinin aksine, dini bilincin iç gözlemsel alanına doğru kasıtlı bir kaymayı yansıtmaktadır. Thouless, dini inancın bilinçli ve bilinçdışı boyutlarını araştırarak, bireylerin manevi bakış açılarını ve karşılaşmalarını şekillendiren altta yatan dinamikleri ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Çalışmalarında örneklenen bu incelikli bakış açısı, psikoloji ve dini deneyim arasındaki karmaşık etkileşimin daha bütüncül bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Diğer taraftan Allport, dini inancın çocukluktan olgunluğa

gelişim sürecini incelemiş ve böylece, insanların yaşamlarında farklı zamanlarda farklı işlevler gören Tanrı'ya inanma sürecini vurgulamıştır. (Jeeves, 2010, 282).

Din psikolojisi, dini yaşamı sistematik olarak incelemeyi hedeflemekte ve dini yaşamın değişim ve gelişim sürecine ek olarak, dışa yansımalarını da ele almaktadır. Bu anlayışla, dini yaşamı duygular, gözlemler, hayaller, düşünceler, ilgiler, eğilimler, istekler, dilekler, umutlar ve benzeri kavramlar içinde değerlendirmek daha kolay hale gelmektedir. Çünkü içten samimi bir bağla Allah'a inanan ve günlük yaşamında dini inancının etkisini hisseden insan, tüm ihtiyaçlarını, arzularını, dileklerini, ideallerini, hayallerini, planlarını, umutlarını, sevgilerini, ümitsizliklerini, acılarını ve diğer duygusal durumlarını dini inançlarından ayıramayacaktır. Bu kişi, tüm bunları Allah ile birlikte düşünür, hisseder, yaşar ve çözmeye çalışacaktır. Dindar insan, günlük yaşamın akışını inancından ayrı düşünemez (Yavuz, 1982, 89).

Psikoloji, değer sorununu felsefeden farklı bir şekilde ele almakta ve yalnızca bir inanç olarak değerlendirmektedir. Özellikle ahlaki davranışlarla ilgili olarak, değer, bir bireyin çeşitli insanlar, insanların özellikleri, istekler ve niyetler ile davranışları değerlendirirken başvurduğu bir ölçüttür. Bir inanç olarak kavramsallaştırılan değer, bireyin dünyasının belirli bir yönüne ilişkin algı, duygu ve bilgisinin bir birleşimini kapsamaktadır. Bu yapıda bireyler öznel deneyimlerini, duygusal tepkilerini ve bilişsel anlayışlarını bütünleştirerek neyi değerli bulduklarına dair kapsamlı bir bakış açısı oluştururlar. Dolayısıyla değerler, içselleştirilmiş algı, duygusal tepki ve bireyi çevreleyen dünya bağlamında edinilen bilgiler arasındaki karmaşık etkileşimi yansıtan, tutum ve yargıların çok yönlü temsilleri olarak hizmet etmektedir. Ancak değer, inancın özel bir biçimi olması nedeniyle, ondan daha üst düzeyde bir zihinsel organizasyona sahiptir. Yani değer, tek bir inançtan ziyade, birlikte organize olmuş bir grup inanca karşılık gelmektedir (Güngör, 1998, 28).

Ülken'e (2022, 210-211) göre, değer varoluş alanıyla ilgilidir ve öncelikle bir varlığın tespitine dayanmaktadır. Değer, iç ve dış dünyaya yönelik duyum ve sezgilerle anlaşılabilir. Manevi olan, uluhiyetle insan arasındaki ilişkiye aittir ve ortak duyu verileriyle ilgilidir. Değer alanının maneviyatı, içimizde ya da dışımızda fark edilen değerlerin bir varlık olduğunu vurgulamaktadır. Soyut düşüncelerin gerçeklik taşıdığını savunan Ülken'e (2022, 210-211) göre, Tanrı gibi üstün bir değer, yaşanmış ve hissedilmiş olarak ilahi bir varlık olarak değerlidir; soyut bir düşünce olarak ise gerçektir. Ahlaki yaşam, yaşanmış varlık olarak değer ve düşünce olarak gerçektir. Böylece, değer açısından ele alındığında, özne ve kişilik mutlaka dikkate alınmalıdır. İnsanlar ve değerler arasında karşılıklı ilişki vardır; insanlar da değerleri yaşatırken, değerler de

insanları yaşatmaktadır. Bunun sonucunda değerlerin, yaşlı-genç, erkek-kadın, eğitimli-eğitimsiz, fakir-zengin benzeri sosyal kategorilere göre farklı düzeylerde gerçekleştiği görülmektedir.

1.2.5. Ergenlik Döneminde Din ve Değerler

Din psikolojisi alanı, özellikle ergenlik dönemindeki dini gelişime odaklanarak, bireyin din, ahlak ve inanç açısından evrimini araştırmaktadır. Allport, Fowler, Kirkpatrick, Kohlberg, Oser-Gmünder, Reich ve Goldman gibi bu alanda tanınmış psikologlar, psikolojik gelişim ve dini inançlar arasındaki karmaşık etkileşimin anlaşılmasına önemli katkılarda bulunmuşlardır. Bu yolculukta önemli bir dönem olan ergenlik, bireylerin dini, ahlaki ve inançla ilgili konulardaki duruşlarını ayırt etmeleri için çok önemli bir aşama olarak hizmet etmektedir. Farklı dini perspektiflere ilişkin farkındalığın arttığı bu dönem, ergenlerin bu düşünceleri sentezleyip değerlendirmesine ve nihayetinde kendilerine özgü bir yol çizmesine olanak tanımaktadır. Ergenlik döneminde bireyler kendilerini tanımakla uğraşmakta, çevrelerinden etkilenmekte ve yetişkinliğin karmaşıklığına uyum sağlamaya çalışmaktadır. Aynı zamanda, insan yaşamında büyük önem taşıyan din, inanç sistemleri ve ahlakla ilgili sorular üzerinde düşünmeye başlamıştır. Ergenler soyut düşünmeye geçtikçe, felsefi, dini, varoluşsal ve siyasi konularda tartışmalara girmeleri ve görüş oluşturmaları beklenmektedir (Derman, 2008, 20).

Bu alanda önde gelen isimlerden biri olan Fowler, hem dini hem de dini olmayan inançları kapsayan ve inanç gelişimini kişilik evrimiyle bütünleştiren kapsamlı bir inanç teorisi sunmaktadır. Fowler'ın modeline göre ergenlik sentetik-geleneksel inanç aşamasına karşılık gelmekte ve bireyin konformist özelliklerini korurken artan sosyal etkileşimlerin ortasında Tanrı ile daha bireysel bir ilişki kurmasıyla işaretlenmektedir. Geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde ortaya çıkan bir sonraki aşama, bireylerin tercih ettikleri inanç yapılarını bilinçli olarak inşa ettikleri bireyci/yansıtıcı inanç olarak adlandırılmaktadır (Karaca, 2015, 188-194). Bu çerçevede, inanç gelişiminin dinamik doğasının ve yaşamın farklı aşamalarında kişilik olgunlaşmasıyla iç içe geçmiş ilişkisinin altını çizmektedir.

Ergenlik, bireylerin hayatlarına anlam katacak rol modeller aradıkları ve temel inançlar, değerler ve bağlılıklar geliştirdikleri kritik bir dönemi temsil etmektedir. Genellikle “dini uyanış” olarak adlandırılan bu süreç, bireylerin bilinçli olarak inançlarıyla boğuşmaları ve çevrelerindeki dünyayı anlamaları ile karakterize edilmektedir (Mehmedoğlu, 2004, 89-90). Dini gelişim çalışmalarında önde gelen bir isim olan Allport, ergenlik döneminde üç temel dini uyanış biçimi tanımlamaktadır. Birincisi dönüşüme yol açan kesin bir krizi içerir, ikincisi duygusal motivasyonu

gerektirir ve daha yaygın olan üçüncüsü ise dini duyguların diğer duygularla bütünleştiği kademeli bir uyanıştır. Birçok ergen için sanatsal ve dini duygular, gelişen dünya görüşlerinin birbirine bağlı yönleri olarak görülmektedir (Allport, 2016, 51-54).

Buna paralel olarak, ergenler değerlerini şekillendirirken aile, eğitim kurumları, arkadaşlar ve medyanın önemli rol oynadığı çeşitli kaynaklardan önemli ölçüde etkilenmektedir. Özellikle aileler, ahlaki rehberlik aşılama ve doğruyu yanlıştan ayırmayı öğretmede çok önemlidir ve ergenlerin değer sistemlerine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Eisenberg vd., 2005). Bununla birlikte, akran etkisi de önemli bir rol oynamaktadır, çünkü arkadaşlar genç bireyler arasında sosyal tutum ve tercihlerin şekillenmesine katkıda bulunmaktadır (Berndt, 2004).

Televizyon, film, müzik ve diğer unsurları içeren medya, ergenlerin değerlerini şekillendirmede bir başka etkili faktör olarak hizmet etmektedir. Medya, gençlerin kendilerini ve dünyayı nasıl algıladıklarını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir ve değer ve davranışlarını etkileyebilir (Brown vd., 2009). Buna ek olarak, ergenlerin değerlerinin gelişimi sosyal ve kültürel faktörlere de bağlıdır. Değerler, toplumsal normlar, inançlar ve benimsenen değerlerle şekillenir ve farklı kültürel geçmişlerden gelen gençler arasında potansiyel değer farklılıklarına yol açmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2007). Dolayısıyla, bu çok yönlü etkilerin karmaşık etkileşimi, yaşamın bu dönüştürücü döneminde ergenlerin değerlerinin dinamik ve gelişen doğasına katkıda bulunmaktadır.

Din ve değerler psikolojisinde, affetme kavramı, din ve değerlerin sunduğu etik öğretilerle derinlemesine bir bağ içindedir (Göregen, 2022). Din, genellikle affetme, merhamet ve hoşgörü gibi değerleri vurgular, bu da bireylerin birbirleriyle daha anlayışlı, bağışlayıcı ve sağlıklı ilişkiler kurmalarını teşvik eder. Affetme, dinî öğretilerin bireylere sunduğu bir araçtır; çünkü affetme, toplum içindeki çatışmaların çözümünde ve kişisel gelişimde kilit bir rol oynar (Sarıçam ve Biçer, 2015; Göregen, 2022). Dolayısıyla, din ve değerlerin affetme kavramını desteklemesi, insanların hem kendi içsel dünyalarında hem de toplumsal bağlamda daha derin bir anlayış ve uyum içinde olmalarına katkıda bulunacaktır. Bu bağlamda bir sonraki başlıkta affetme kavramı ele alınmıştır.

1.3. Affetme

Affetme, yaşanan olayı haklı çıkarmaktan, belirli koşullara bağlamaktan, suçu hafifletici nedenlere dayalı mantıklı ve hoşgörülü bir yaklaşımla ele almaktan ve suçun ağırlığını inkar etmeden ya da suçun meydana gelmesini unutmaktan daha farklı bir süreç olarak anlaşılmaktadır (Carr, 2016, 343). İnsanlar doğuştan başkalarına karşı olumsuz davranışlar sergilemeye ve bu

olumsuzluklara daha fazla olumsuzlukla karşılık verme eğilimindedir. Pek çok insan, kendisine saldıran kişiye intikam alma veya onu affetme konusunda benzer bir motivasyona sahiptir. Suç işlemek veya suç işleyenden intikam almak gibi her iki davranışın da zararlı sonuçları olsa da, intikam alma hissi genellikle insanlar için daha güçlü ve her zaman daha cazip gelmektedir (Snyder vd., 2020, 446-459).

Bir kişinin hakaret ya da mağduriyet yaşamasının ardından, intikam alma eğilimi insanın biyolojik, psikolojik ve kültürel doğasında bulunmaktadır. Dahası, bir mağdur, gerçek suçludan intikam alma konusunda daha acımasız olabilir. Bu nedenle, kişiler arası suçların yıkıcı etkilerini azaltmak ve insanın doğal olumsuz duygularını kontrol altına alıp, olumlu duyguları harekete geçirmek için çeşitli çözümler geliştirmek ve affetme eylemine destek sağlamak önemlidir (Snyder vd., 2020, 446-459).

Enright'a göre affetme, "Bireyin kendisine zarar veren ve haksızlık eden kişiye karşı olumsuzluk ve kınamaları gönüllü olarak bırakmaya ve hatta söz konusunu kişiye karşı sevgi, cömertlik ve şevkat duygularını benimsemeye istekli olması" olarak nitelendirilmektedir (Enright ve North, 1998, 46-47). Enright, gerçek bağışlayıcılığın, bireylerin kendilerine haksızlık edenlere karşı olumlu bir tutum sergilemelerini içerdiğini, hatta haksızlık yapanların bu bağışlayıcılığı hak etmediklerini ileri sürmektedir. Enright'ın tanımı, özünde, olumsuz duyguların ve kınamaların gönüllü olarak serbest bırakılmasını ve bunun yanı sıra ihlali yapan kişiye karşı şefkat ve sevgi gibi olumlu duyguların geliştirilmesini kapsamaktadır. Bu kavramsallaştırma, affetmenin dönüştürücü doğasını vurgulamakta, bireylerin kızgınlık ve düşmanlığın ötesine geçme kapasitesini öne çıkarmakta ve nihayetinde zarar verenlerle daha olumlu ve empatik bir ilişkiyi teşvik etmektedir.

Affetme, bir kişinin haksız yere başkasını incittiği durumlarda ortaya çıkmaktadır ve sonrasında incinen kişinin, suçluya karşı gönüllü olarak olumsuz tutum, düşünce ve davranışlarının olumlu yönde evrilmesi ile devam etmektedir. Affetme, aynı zamanda hasar görmüş bir ilişkinin onarılması anlamını taşımaktadır (Freedman, 1998, 201-202). Bu bağlamda, hem zarar veren hem de zarar gören tarafların, ilişkilerini düzeltmek için adım atarak ve çaba sarf ederek katkıda bulunması gerekebilir. Yaygın tanımlarla uyumlu olarak affetme; öfke, hayal kırıklığı ve intikam arzusu benzeri olumsuz tepkilerden kaçınırken şefkat, cömertlik, empati, sevgi ve yardımseverlik gibi olumlu duyguları harekete geçirerek istenen sonuçlara ulaşmayı amaçlayan kasıtlı ve bilinçli bir çaba olarak nitelendirilmektedir. Affetmenin gerçek bir eylem olarak kabul edilmesi için, bireyin bu davranışı bilinçli olarak, dış baskı veya zorunluluktan uzak bir şekilde gerçekleştirmesi esastır. Dahası, affetme davranışı içselleştirilmeli ve affedilen kişiye yönelik duygusal yönelimde

samimi bir değişim göstermelidir. Bu çok yönlü tanım, affetmenin kasıtlı doğasının altını çizmekte ve olumsuz duyguları olumlu duygularla değiştirmeye yönelik aktif seçimi vurgulamaktadır. Olumlu duyguları teşvik ederek ve olumsuz tepkilerden vazgeçerek, bağışlama sadece bağışlayana fayda sağlamakla kalmayıp aynı zamanda bağışlanan bireyle olan ilişkinin dinamiklerini de olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip dönüştürücü bir süreç haline gelmektedir. Bağışlamanın bilinçli ve gönüllü doğası, onu derin bir psikolojik ve kişilerarası fenomen olarak ayırt eder ve bireylerin duygusal iyileşme ve ilişkisel onarım arayışında kırgınlık ve düşmanlığı aşma kapasitesini vurgulamaktadır (Ayten, 2015, 17; Carr, 2016, 343).

Affetme, sadece öfke ve intikam gibi olumsuz duygulardan feragat etmekten ibaret değildir. Bu olumsuz duyguların geride bırakılmasının yanında, affetme sürecinin tamamlanması için suçlu kişiye yönelik olumlu duyguların beslenmesi, ilişkilerin düzeltilebileceği yönünde umut beslenmesi ve bu umudun sürdürülmesi de önem arz etmektedir (Ayten, 2009, 111-128). Verilen tanımlar ışığında, gerçek bir bağışlama göstergesi, suçun kabul edilmesini, pişmanlığın ifade edilmesini ve yanlıştan sorumlu olan tarafın telafi sürecine bağlılığını gerektirmektedir. Affetme ve telafi, hasar gören ilişkileri onarmak için birlikte işleyen iki unsurdur (Carr, 2016, 343).

Affetme eyleminin bireyler ve toplum üzerindeki olumlu etkilerine odaklanan tanımlar, affediciliğin toplumsal işlevinin önemine işaret etmektedir: “Affetme, bir mağdurun düşüncelerinde, duygularında veya davranışlarında suçlu kişiye yönelik toplum lehine bir değişim olarak görülebilir” (Snyder vd., 2020, 446-459; Bugay vd., 2012, 575-584). Ayrıca, “Affetme, kişiler arası ilişkileri kolaylaştıran veya misilleme ve saldırganlık eylemlerini engelleyen bir motivasyon aracıdır” (McCullough vd., 2000, 1-14). Affetme, “yaralanmaya karşı öfkeyi bırakma” ve “kendinin ve diğerlerinin iyiliği için kırgınlığı bitirme” eylemidir (Enright ve North, 1998, 46-47).

Tanımlar, affetmenin önemli toplumsal faydalarının altını çizmektedir. Şiddet ve çatışmaların ele alınmasında hayati önem taşıyan affetme erdemi, affeden açısından pasif bir eylem olarak algılanmamalıdır. Suçlunun affedilmesi, adaletsizliğin kabul edilmesi veya yanlış davranışın onaylanması anlamına gelmez. Bağışlamanın suçlunun bunu “hak etmesine” bağlı olmadığını, aksine mağdur tarafından suçluya verilen gönüllü bir hediye olduğunu kabul etmek çok önemlidir. Daha da önemlisi, bağışlama mutlaka ilgili taraflar arasında uzlaşmaya yol açmaz. Akademisyenler affetme ve uzlaşmanın farklı kavramlar olduğu konusunda hemfikirdir (McCullough ve Witvliet 2002, 446). Affetme iki taraf arasında gerçekleşebilirken, otomatik olarak uzlaşmayla sonuçlanmamaktadır. Uzlaşma affetmeyi gerektirmekte, ancak affetme uzlaşmadan bağımsız

olarak da var olabilmektedir. Uzlaşmanın olmadığı durumlarda bile bağışlamanın ahlaki bir değeri vardır. Bununla birlikte, affetmenin nihai amacı mağdur ve fail arasında uzlaşmayı teşvik etmektir (Ayten, 2009, 111-128).

Affetme, olumsuz deneyimin kabul edilmesi, öfkenin azaltılması ve uzun vadeli etkinin hafifletilmesi gibi çeşitli aşamaları gerektiren ve zaman içinde gelişen bir süreçtir. Affetmenin doğal bir sonucu olarak, bireyler zarar veren kişilere karşı olumsuz tepkilerden zamanla daha olumlu tepkilere geçiş yapabilirler (McCullough vd., 2000, 1-14). Bu durum, affetmenin dinamik ve dönüştürücü doğasının altını çizmekte, kişisel iyileşmeye ve toplumsal uyuma katkıda bulunma potansiyelini vurgulamaktadır.

Affetme süreci için genel olarak Smedes'in "yolculuk" metaforu temelli, dört aşamalı model kullanılmaktadır (Ayten, 2015, 120). Smedes, affetmeyi dört duraklı bir yolculuğa benzetmektedir. İlk durak, kopma aşamasıdır: Bir birey, başkası tarafından yaşanan olumsuz bir durum sonucu incindiğinde, suçluyla olan güven bağını devam ettirmemekte ve ondan uzaklaşmaktadır. Bu kopma süreci, bireyin kendi içine dönmesi ve yaşadığı olumsuzluğa çözüm bulabilmesi açısından yararlı olabilmektedir. İkinci durak, affetme aşamasıdır: Mağdurun uzaklaşması ve kendiyi yüzleşmesi, durumu daha objektif değerlendirmesine yardımcı olmakta; zamanla olayın acısının azalması ve öfkenin hafiflemesi sonucunda affetme eylemi gerçekleşebilmektedir. Zaman içinde mağdur, suçludan intikam almayı, onu cezalandırmayı, kin ve öfke duygularını bırakarak, suçluyu yaşadığı olumsuz durumdan kurtarmaya yönelik bir eğilim gösterebilir. Üçüncü durak, uzlaşma aşamasıdır. Suçlu ve mağdur arasında uzlaşma beklenmekte, ancak mağdurun suçluyu affetmesi her zaman iki taraf arasında bir uzlaşma olacağı anlamına gelmemektedir (Ayten, 2015, 120). Bu konuda, pek çok bilim insanı affetmenin uzlaşmadan ayrı olduğu görüşünde birleşir (McCullough ve Witvliet, 2002, 447). Dördüncü durak ise umut aşamasıdır. Affetme ve umut, birbirine bağlantılı önemli özellikler taşımaktadır. Umut, affetme süreci için bir katalizör görevi görerek, bireyin geçmiş olumsuz deneyimleri bırakma ve uzlaşmayı teşvik etme becerisini hızlandırmaktadır (Ayten, 2015, 120).

Çok sayıda çalışma affetme erdemini kendini affetme, başkalarını affetme, başkalarından af alma, topluluklar arası affetme (örneğin, bir topluluktaki etnik gruplar arasında affetme), ulus içi topluluklar arası affetme (örneğin, bir ülkedeki farklı topluluklar arasında affetme) ve uluslararası affetme (örneğin, farklı uluslar arasında affetme) dahil olmak üzere çeşitli tür ve boyutlarda ele almaktadır (Taysi, 2007, 36). Özellikle kendini affetme, bireyin kişisel hatasını kabul etmesi, kendini kabul etmesi, iyileşmeye niyet etmesi ve kendini geliştirmek için aktif olarak çalışması için

güçlü bir motivasyon gerektiren karmaşık bir süreci içermektedir. Kendini affetmeyi kişilerarası affetmeden ayıran şey, bireyin kendisiyle aradığı sürekli uyum ve gelecekteki değişim için gösterdiği samimi çabadır (Murray, 2002, 315-321).

Bu bölümde öncelikle Affetme Süreç Modeli ve Worthington'un Affetme Piramit Modelinden oluşan affetme müdahale modelleri açıklanmıştır. Ardından ergenlikte affetmeye ilişkin bilgiler sunulmuş, affetmenin din ve değerler ile ilişkisi hem teorik yaklaşımlar hem de uygulama çıktıları çerçevesinde değerlendirilmiştir.

1.3.1. Affetme Müdahale Modelleri

Affetme müdahale modellerinin araştırılmasında, karmaşık affetme sürecini anlamak ve kolaylaştırmak için çeşitli kuramsal çerçeveler önerilmiştir. Bu alana önemli ölçüde katkıda bulunan iki önemli model “Affetme Süreç Modeli” ve “Worthington'un Affetme Piramidi Modeli”dir. Bu modeller, affetmenin karmaşık dinamiklerini derinlemesine inceleyerek, uzlaşmaya giden yolculuğu şekillendiren aşamalar ve faktörler hakkında açıklamalar sunmaktadır.

1.3.1.1. Affetme Süreç Modeli

Affetme Süreci Modeli, Piaget'nin bilişsel gelişim ve Kohlberg'in ahlaki gelişim teorilerinden ilham alarak, bireylerin affetmeyi öğrenmesi ve bunun insan ilişkilerini onarmadaki rolü kavramına dayanmaktadır (Gündüz, 2014, 12). Model, affetme zorluklarıyla boğuşan danışanlarla sağlıklı ilişkiler kurmada danışmanlara yardımcı olmak için tasarlanmış bir müdahale programı olarak hizmet vermektedir. Bu model, 20 müdahale yöntemi aracılığıyla öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları hafifletmeyi ve affetmeyi teşvik etmeyi amaçlamaktadır (Freedman ve Enright, 1996, 983-992; Baskin ve Enright, 2004, 79-90). Model, “Açığa Çıkarma, Karar Verme, Çalışma ve Derinleşme” olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (Baskan, 2019, 19).

1.3.1.1.1. Açığa Çıkarma Aşaması

Bu ilk aşama, bireylerin kendileriyle ve öfkeleriyle yüzleştikleri, geçmiş deneyimlerini değerlendirdikleri, hatalarını kabul ettikleri, utançlarını ifade ettikleri ve incinmişliklerine dair içgörü kazandıkları bilişsel ve duygusal farkındalığı içermektedir. Zorlu ve acı verici olsa da bu aşama, sonraki affetme sürecinin temelini oluşturmaktadır (Baskin ve Enright, 2004; Baskan, 2019, 56; Güven ve Erdem, 2020, 585).

1.3.1.1.2. Karar Aşaması

Bu aşamada bireyler önceki affetme stratejilerinin yetersizliğini fark etmekte, affetmeyi uygulanabilir bir seçenek olarak görür ve affetmeye istekli hale gelmektedir. Bilişsel unsurların önemli rol oynadığı bu evrede, affetmenin gerçekleşme sürecini tamamlamasa da, faile yönelik kızgınlık ve öfke azalmaktadır (Kaya, 2015, 27).

1.3.1.1.3. Çalışma Aşaması

Birey bu aşamada affetme konusunda yeni bir bakış açısı geliştirmekte ve karşısındakinin hatasını kabul etme, ona empati ve şefkatle yaklaşma ve acısını kabul etme gerekliliğini vurgulamaktadır. Bakış açısındaki bu değişim bu aşamada çok önemli görülmektedir (Kaya, 2015, 26-28; Güven ve Erdem, 2020, 584-586).

1.3.1.1.4. Derinleşme Aşaması

Derinleşme aşamasında birey, başkaları tarafından affedilmeye ilişkin geçmiş deneyimleri üzerinde düşünmekte ve başkaları tarafından affedilme ihtiyacının farkına varmaktadır. Bu aşamanın sonunda, mağdur kişi suçluyu anlamaya başlamakta, ona empatiyle yaklaşmakta, affetmeyi tamamen benimseyerek duygusal rahatlama yaşamakta ve affetme seçimiyle kişisel gelişimini ilerleterek psikolojik iyileşme geçirmektedir (Güven ve Erdem, 2020, 584-586). İntikam duygusunu arkada bırakan birey, yaşamda yeni bir amaç uğruna çabalamaktadır (Murray, 2002, 316-320).

1.3.1.2. Worthington'un Affetme Piramit Modeli (REACH)

Model, psikolojik eğitimde, terapi gruplarında, bireysel danışmanlıkta ve çift danışmanlığında yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır. Bu model, daha affedici bir karakterin gelişimini teşvik etmek amacıyla, bireylerin kendilerine sıkıntı veren belirli suçları affetmelerine yardımcı olma amacına hizmet etmektedir. Worthington ve Sandage (2016, 319) tarafından ana hatları çizilen model, bireylere yalnızca başkalarını affetme konusunda yardımcı olmakla kalmamakta, aynı zamanda karmaşık bir süreç olan kendini affetme konusunda da özellikle yardımcı olmaktadır.

Piramit modeli, affetmeyi duygulanım ve güdü arasındaki ilişkiye dayalı duygusal affetme, kararsal affetme ve kişilerarası affetme olmak üzere üç farklı türe ayırmaktadır (Güven ve Erdem, 2020, 579-606). Bilişsel bir süreç olan kararsal affetme, suçlanan birey suçluya karşı öfke,

kızgınlık, kin ve intikam duygularından vazgeçmek için bilinçli bir karar verdiğinde ortaya çıkmaktadır. Bu affetme biçimi, bireyin suçluya yönelik davranışlarını değiştirme ve ilişkiyi yeniden kurma niyetine dayanmaktadır (Karduz, 2019, 48-49).

Diğer taraftan Worthington, yalnızca bilişsel bir süreç olarak kararlı affetmenin sınırlılıklarını kabul ederek, modele “duygusal affetme” kavramını eklemiştir. Duygusal affetme, zarar gören kişinin öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duyguların yerine merhamet, alçakgönüllülük, empati, sempati ve umut gibi olumlu duyguları koyduğu bir süreci içermektedir (Gündüz, 2014, 12). Üçüncü tür olan kişilerarası affetme, fail ile mağdur arasında, genellikle üçüncü bir tarafın kolaylaştırdığı yakın bir ilişki bağlamında gerçekleşmektedir. Bu süreç, ihlalin doğası, suçlunun özellikleri, suçun kapsamı, mağdurun affetme konusundaki düşünceleri, suçlunun affetme talebi, mağdurun özrü kabul etmesi veya reddetmesi ve suçlunun kendini affetmesi gibi çeşitli unsurları içermektedir (Güven ve Erdem, 2020, 578-607).

Worthington’un kişilerarası affetme yöntemi, “Recall (acıyı farklı bir şekilde hatırlama)”, “Empathize (empati kurma)”, “Altruistic gift (diğerkam davranış/ bağışlama armağanı sunma)”, “Commitment (duygusal bağışlamaya bağlılık)”, “Hold on to (affetmenin sürdürülmesi)” kelimelerinin ilk harflerinden oluşan akrostiş yöntemiyle oluşturulmuş REACH modeli olarak bilinmektedir. Bu yöntem, beş aşamalı bir süreci içerir ve bilişsel, duyusal ve davranışsal boyutları kapsamaktadır (Worthington ve Sandage, 2016, 319).

İlk aşama, Recall (acıyı farklı bir şekilde hatırlama) olarak adlandırılmakta ve mağdurların yaşadıkları acıyı bir öfke ve incinme kaynağı olmaktan çıkararak farklı bir şekilde hatırlamalarına yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Bu aşama, danışan bireyi cesaretlendirme temeline dayanmakta ve mağdurların acı ve üzüntülerini yeniden hatırlamalarını sağlamaktadır. REACH modelinin ikinci aşaması, empati kurmayı içermektedir. Empati kurmanın ikinci aşamasının ardından REACH modeli, mağdurların affetmeyi özverili bir eylem olarak sunmaya teşvik edildiği, ihlalcie karşı yardımseverlik duygusunu geliştirmek için affedildikleri durumları yansıttıkları Özgecil affetme armağanına geçer. Daha sonra, Taahhüt aşaması, mağdurların affetme konusunda somut bir taahhütte bulunmalarını içerir; bu, bir bağışlama mektubu yazmak veya kararlarını başka bir kişiyle paylaşmak yoluyla olabilir, böylece kararlılıklarını sağlamlaştırırlar. Son aşama olan Affetmeye Tutunmak ise, özellikle suçla ilgili anılar yeniden ortaya çıktığında, affetme taahhüdünü ve bunun arkasındaki nedenleri hatırlatarak, bireylerin affetmeyi sürdürmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Gündüz, 2014, 12).

Bu modelin temelinde, affetme, empati ve alçakgönüllülük kavramları yer almaktadır. Gerçek manada affetmenin gerçekleşebilmesi için suçlu kişiye karşı alçakgönüllülükle empati kurulması gereklidir ve bu sayede, kin ve öfke duygularından sıyrılarak merhamet beslenebilir (Taysi, 2007, 52-53). REACH modelinin beş aşaması, kişinin kendini affetme sürecine götüren bir alt boyutu oluşturur ve her bir aşama, kişinin kendisini affetme süreci için bir ön hazırlık safhası olarak değerlendirilebilir (Worthington ve Sandage, 2016, 319).

Affetme, insanın yaşamını dönüştürme gücüne sahip pek çok duygusal ve manevi getiriyi içeren bir değerdir (Rye vd., 2000, 17; Peterson ve Seligman, 2004, 447). Kuşkusuz din ve değerler manzumesi içerisinde affetme kavramının oldukça önemli bir yere sahip olduğu da bilinmektedir. Genel olarak dinler, affetme erdeminin kişinin manevi gelişimi açısından kaçınılmaz bir değer olarak görmektedirler.

1.3.2. Ergenlikte Affetme

Çocuklar ve ergenler, yetişkinlere benzer şekilde, düzenli olarak kişiler arası çatışmalarla boğuşurlar ve algılanan ihlallere verdikleri tepkiler misilleme eylemleri olarak ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, bir çatışma çözme stratejisi olarak intikama başvurmamak, ilişkiler üzerinde derin ve kalıcı olumsuz sonuçlar doğurabilir ve ergenlerin sağlam ve anlamlı arkadaşlıklar sürdürmesinde zorluklar ortaya çıkarabilir (Rose ve Asher, 1999, 69-79). Bir çatışma çözme stratejisi olarak intikamın zararlı etkisi, alternatif yaklaşımlar geliştirmenin önemini vurgulamakta ve affetme, ergen ilişkileri ve psikolojik esenlik ortamında bir köşe taşı olarak ortaya çıkmaktadır (Rapp vd., 2022, 1249-1269).

Bir erdem olarak affetme, ergenlerin duygusal ve sosyal gelişimini şekillendirmede çok yönlü bir rol oynamaktadır. Kapsamlı araştırmalar, affetme becerisinin ergenler arasında daha düşük stres ve kaygı düzeyleriyle karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğunu ve genel psikolojik iyi oluşlarına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Enright vd., 2014, 1-17). Ayrıca, affediciliği benimsemek, yüksek öz saygı ve olumlu bir benlik kavramı ile ilişkilidir ve yaşamın bu biçimlendirici aşamasında daha sağlıklı bir kimlik duygusunu teşvik etmektedir (Fehr vd., 2010; Rapp vd., 2022, 1249-1269).

Akran ilişkileri alanında, affetme, arkadaşlıkları korumak ve güçlendirmek için güçlü bir araç olarak öne çıkmaktadır (Rapp vd., 2022, 1249-1269). Affetme eğilimi gösteren ergenler, akranları tarafından genellikle daha güvenilir ve ulaşılabilir olarak algılanmaktadır. Bu olumlu

itibar sadece destekleyici bir sosyal ağın gelişimine katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda aidiyet duygusunu teşvik ederek sosyal izolasyon duygularını da azaltır (Reed ve Enright, 2006).

Affetmenin önemli bir yönü de çatışma çözümündeki rolünde yatmaktadır. Çatışmaları çözmek için bir strateji olarak affetmeyi aktif bir şekilde uygulamak, ergenleri etkili iletişim ve empati de dahil olmak üzere temel kişilerarası becerilerle donatmaktadır (Fehr vd., 2010). Bu sadece gergin ilişkilerin onarılmasına yardımcı olmakla kalmamakta, aynı zamanda ergenler anlaşmazlıkları yapıcı bir şekilde yönetmeyi öğrendikçe kişisel gelişimi de kolaylaştırmaktadır.

Bir başa çıkma mekanizması olarak affetmeye öncelik veren eğitim müdahaleleri, ergenlerin duygusal düzenleme ve kişilerarası yetkinliklerini geliştirmede etkili olduğunu göstermiştir (Baskin ve Enright, 2004; Rapp vd., 2022, 1249-1269).). Affetme eğitimini akademik ortamlara entegre etmek, ergenleri bu gelişim aşamasında ortaya çıkan kaçınılmaz çatışmaları yönetmek için gerekli becerilerle güçlendirir, duygusal zekayı ve dayanıklılığı teşvik edecektir.

Bununla birlikte, affetme kapasitesinin ergenler arasında tek tip olmadığını kabul etmek çok önemlidir. Kişilik özellikleri ve geçmiş deneyimler de dahil olmak üzere bireysel farklılıklar, kişinin affetme eğilimini önemli ölçüde etkileyebilir. Bununla birlikte, affetmeye değer veren ve gelişimi için destek sağlayan bir kültürün teşvik edilmesi, ergenler için daha şefkatli ve anlayışlı bir sosyal ortamın yaratılmasına katkıda bulunabilir (Rapp vd., 2022, 1249-1269).

Sonuç olarak, affetme ergenlerin duygusal ve sosyal refahının temel ve çok yönlü bir yönü olarak ortaya çıkmaktadır. Affetmenin teşvik edilmesi sadece daha sağlıklı bireysel sonuçlara katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda ergenler arasında sağlam ve olumlu ilişkilerin gelişmesini de teşvik eder. Bu da daha dirençli ve sosyal olarak bağlantılı bir yetişkinliğin temelini atmaktadır.

1.3.3. Affetme, Din ve Değerler

Affetme kavramı, çeşitli dinlerin ana konularından biridir ve dini-teolojik perspektiften yapılan çalışmalar yıllardır devam etmektedir. Birçok dünya dininde affetme kavramı vurgulanmakta olup, özellikle üç büyük tek tanrılı dinde insanın kendine karşı suç işleyen kişiyi affetmesi önerilmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002, 446-455). Tamamen dini bir kavram olmamakla birlikte affetme, tarihi ve felsefi kökenleri büyük ölçüde teolojiden gelmektedir. Hristiyan ve Yahudi kültürlerinde, affetme erdemi diğer erdemler gibi yaşamı diğerleriyle uyum içinde yaşama anlayışına dayanmaktadır. Farklı büyük dinlerin taraftarları arasında affetmenin değeri konusunda genel bir fikir birliği olsa da, bu kavram her dinde farklı ayrıntılara sahiptir.

Dini bakış açısı, affetme süreci üzerindeki psikolojik etkisine ilişkin bilgiler sunmaktadır. Pargament ve Rye (1998, 59-70) dini inanç sistemlerinde bağışlamanın kutsal bir statüye sahip olduğunu ve ilahi niteliklerden birini temsil ettiğini iddia etmektedir. Tek tanrılı dinlerde bağışlama genellikle ilahi eylemleri yansıtmaya, ilahi emirlere kulak verme ya da kişinin ilahi olanla ilişkisini güçlendirme eylemi olarak yorumlanmaktadır. Dini gelenekler, ciddi hatalar işlemelerine rağmen affedilen ve ilham verici figürler olarak hizmet eden birey örnekleriyle doludur. Ayrıca dinler, inananların suçlulara yönelik bakış açılarını yeniden şekillendirmeleri için bir çerçeve sunmakta ve dini inançlar, affetme sürecinin doğasında var olan kararsızlığı aşmaya çalışan bireyler için bir başa çıkma mekanizması görevi görmektedir (Rye vd., 2000, 18).

McCullough vd. (2005, 406-407) dinin, bireylerin kendilerine veya başkalarına zarar verirken af dileme veya eylemlerini haklı çıkarma konusundaki bakış açılarını şekillendirmedeki etkili rolünün altını çizmektedir. Toplumsal ahlaki bütünlük, dini olarak yerleşik ahlaki değerlere dayanan sosyal normları temel almaktadır. Bu ahlaki yapılar kabul edilebilir davranışlar konusunda rehberlik eder ve toplumsal çürümeye karşı bir koruma görevi görmektedir. Özellikle savaş ya da kıtlık gibi dış tehditlerin olduğu zamanlarda, inançların ahlaki temelleri daha da önemli hale gelmektedir. İnançlar ahlaki normların ardındaki mantığı açıklayabilir, uyulmaması halinde ortaya çıkabilecek potansiyel ahlaki sonuçları özetleyebilir ve bu normlara bağlı kalmanın ödülleri zenginlik, refah ya da öbür dünyaya güvenli geçiş gibi vurgulayabilir. Bu normları ihlal eden bireyler, affedilme ve uzlaşma ihtimali olmaksızın, kendi içlerinde ve toplumda ahlaki dokuyu yeniden inşa etmekte zorluklarla karşılaşır ve sosyal hayata tam olarak entegre olmalarını engellemektedir.

Fox ve Thomas (2008) tarafından yürütülen ve Hristiyan, Yahudi ve Müslüman kökenli katılımcıların yer aldığı bir çalışmada, dindarlığın affedicilikle olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma, güçlü dini bağları olan bireylerin, kendilerini seküler olarak tanımlayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde bağışlama bildirdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, dini gruplar içinde, belirli bir dini aidiyet bağışlama davranışını belirlemede daha önemli bir rol oynamıştır. Diğer bir çalışmada Mullet vd. (2003), özellikle dini cemaatlere aktif olarak katılan bireylerin yaşlandıkça artan düzeyde affedicilik sergilediklerini keşfetmiştir. Brose vd. (2005) ise dini törenlere katılım ve içsel dindarlık ile sürekli affetme düzeyleri arasında pozitif bir ilişki gözlemlemiştir. Bu bulgular, dini bağlılık, maneviyat ve farklı dini topluluklarda affetme eylemlerinde bulunma eğilimi arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulamaktadır.

İslam dininin itikadi boyutunun temelinde yatan unsur, yaratıcının yani Allah'ın çok bağışlayan ve affeden olması ve insanların sürekli tövbe ederek Allah'tan affedilmeyi dilemesidir. İnsanlar, sürekli olarak Allah'tan af dilemek için tövbe ederler çünkü İslam, insanların kendi günahlarının affedilmesi ve ayrıca mutluluğa erişebilmeleri için bağışlanmayı öğütlemektedir. Ancak İslam, adaleti de önemsemekte ve zalimlerin verdiği zarara eşit miktarda intikam almaya izin vermektedir. Bununla birlikte, intikamın dengesi zor olduğundan, İslam toplumunda bireyler ve kabileler arasındaki düşmanlıkların giderilmesi için affetme meziyeti her zaman intikamdan daha üstün bir alternatif olarak görülmüştür. İntikam almak isteyen bir kişi, sınırları aşarak Allah'ı gücendirebilir (Ayten, 2009, 111-128; Ayten ve Tura, 2017, 27-54).

Kur'an-ı Kerim'de birçok ayet (Şura Suresi, 25/Al-i İmran Suresi, 89/Nisa Suresi, 96/Maide Suresi, 9/Bakara Suresi, 52/En'am Suresi, 54/Hicr Suresi, 49/Sad Suresi, 66/Buruc Suresi, 14-16/Zümer Suresi, 53/Furkan Suresi, 70) Allah'ı çok bağışlayıcı, çok merhametli ve çok şefkatli olarak tasvir etmektedir. Bu ayetler aracılığıyla Yüce Allah kendisini iyiliksever ve bağışlayıcı bir Tanrı olarak tanıtmakta ve bağışlamayı ilahi bir sıfat olarak örneklendirmektedir. Hz. Muhammed'in öğretileri de, inananları bağışlama yolunu benimsemeye çağıran bir paradigma olarak hizmet etmektedir. A'raf Suresi 199. ayette Allah, bağışlama yolunu seçmenin önemini vurgulamakta ve inananlara "Affetme yolunu tut, iyiliği emret ve cahillerden yüz çevir" talimatını vermektedir (Yazır, 2009). Bu ilahi rehberlik, affetmenin erdemli bir davranış biçimi olduğunu vurgulayarak inananları merhamet ve hoşgörü ilkeleriyle uyumlu hale getirmektedir.

Uhud Savaşı, Hz. Muhammed'in hoşgörüsü ve affediciliğinin dikkate değer bir örneğini sunmaktadır. Bazı sahabelerin itaatsizliğine rağmen, merhamet göstermiş, olayı kabul etmiş ve meseleyi Allah'a havale etmiştir. Al-i İmran Suresi, 3/159. ayet bu olayla ilgili olarak şöyle buyurulmaktadır: "Allah'ın rahmeti sayesinde sen onlara yumuşak davrandın. Eğer kaba ve katı yürekli olsaydın, etrafından dağılıp giderlerdi. O halde onları affet, onlar için Allah'tan bağışlanma dile, bu konuda onlarla istişare et ve kararını verdikten sonra Allah'a tevekkül et. Çünkü Allah, kendisine tevekkül edenleri sever." (Yazır, 2009). Özünde, ayetler ve Hz. Muhammed'in eylemleri affetmenin derin öneminin altını çizmekte, affetmeyi müminlerin etkileşimlerinde somutlaştırmaya teşvik edildikleri, merhamet, şefkat ve Allah'a güveni yansıtan ilahi bir erdem olarak tasvir etmektedir.

İslam'da affetme kavramı, Allah ile insanlık arasındaki ilişkinin temelini oluşturması bakımından büyük önem taşımaktadır. İnsanın yanılabilirliğini kabul eden İslam, bireylerin doğası gereği günah işlemeye ve kusurlu olmaya eğilimli olduğunu öne sürmektedir. Buna karşılık, Allah

mükemmel olarak kabul edilir ve mutlak bağışlayıcılık niteliğine sahiptir. Allah’a atfedilen çok sayıda isim, O’nun bağışlama, merhamet ve şefkat sıfatlarının altını çizerek, bağışlamanın İlahi olanın doğasında var olan bir nitelik olduğunu vurgulamaktadır (Ayten, 2009, 111-128; Ayten ve Tura, 2017, 27-54). Sonuç olarak, affetme kavramı Allah’ın doğasını anlamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.

Yanılabılır varlıklar olarak insanlar, Yaratıcılarına benzemeyi arzulayarak ahlaki olgunluk için çabalamaktadır. Bağışlayıcılığın ilahi bir özellik olduğuna şahit olan bireyler, kendi içlerinde bağışlayıcılığı geliştirerek Allah’a yaklaştırmaya çalışmaktadır. Bu arayışta insanlar kendi sınırlılıklarını kabul eder ve ilahi bağışlama özelliğini yansıtmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte İslami bir perspektiften bakıldığında, affetme eyleminin, bireyin sanki bunu yapma hakkına sahipmiş gibi başkalarına iyilik yapma algısı anlamına gelmediğini belirtmek önemlidir. Bunun yerine, kişisel sınırlamaların anlaşılması ve Yaratıcıyı taklit etmek için samimi bir çaba gösterilmesi anlamına gelmektedir. Al-i İmran Suresi 135. ayette Allah: “Onlar çirkin bir iş yaptıklarında veya kendilerine kötülük ettiklerinde Allah’ı hatırlarlar ve hemen günahlarının bağışlanmasını dilerler. Allah’tan başka günahları kim bağışlayabilir? Onlar yaptıklarında bile bile ısrar etmezler.” buyurmuş, bağışlamanın ilahi bir ayrıcalık olduğunu ve insanların bağışlanma dileyebileceğini, ancak nihayetinde bağışlanma için Allah’ın rahmetine muhtaç olduklarını vurgulamıştır (Yazır, 2009).

Affetme kavramı İslami literatürde mümin olarak nitelendirilen ve Allah tarafından övülen insanların sahip olması gereken erdemlerden biri olarak kabul edilir. Hz. Muhammed, cahiliye dönemindeki toplumun intikam alma, kin gütme ve kabilecilik eğilimlerine karşı af kavramını benimsemiştir ve bu, toplumda önemli bir değişim yaratmıştır. Kur’an-ı Kerim’de merhametli olma ve affetme, Allah’ın sıfatlarından biri olarak vurgulanmış ve bu kavramlara ahlaki bir değer verilmiştir. İslami öğretilerde, Kur’an-ı Kerim, hadis kaynakları ve İslam ahlakı ile ilgili eserlerde, affetme kavramı önemli bir yer tutar ve bu eserlerde, affetmenin en yüce erdemlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, İslam ahlakına ilişkin kaynaklar affetmeyi, dini kardeşliğinin bir gereği, hak ve sorumluluklardan biri olarak ele almıştır (Yaşaroğlu, 2012, 231).

Kur’an-ı Kerim ve Hz. Muhammed’in hayatı, İslami çerçevede affetmenin derin önemini altını çizmektedir. Hz. Yusuf’un kardeşlerine karşı gösterdiği affedicilik, Züleyha’yı ve zindan arkadaşını affetmesi ve özellikle Hz. Muhammed’in kendisini memleketi Mekke’den kovanları, Taif’te taşıyanları ve amcasının canını alan sahabeyi affetmesi gibi İslami anlatılardan örnekler, İslam’da affetmeye verilen önemin altını çizmektedir. Hz. Muhammed’in davranışları, yaşamı

boyunca intikam almak yerine kendisine haksızlık edenleri affetmeyi seçtiği için, olağanüstü bir bağışlama kapasitesini örneklemektedir. Zarar görmesine rağmen, kin beslememiş ya da başkalarının ihlallerini onlara karşı kullanmamıştır. Hz. Muhammed, özellikle savunmasız veya zayıf olanlara karşı bağışlayıcılık göstermiştir. Onun hoşgörüsü hataları, kabalıkları ve hakaretleri görmezden gelmeye kadar uzanmış, özellikle cahillerle, bedevilerle veya kaba davranışlar sergileyenlerle karşılaştığında genellikle yardımsever bir gülümsemeyle karşılık vermiştir. Hz. Muhammed'in bağışlayıcı tavrının, İslam'ın olumlu bir şekilde algılanmasında ve başkaları tarafından kabul edilmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Yaşaroğlu, 2012, 240). Hz. Muhammed affediciliğini somutlaştırarak sadece İslam'ın öğretilerine bağlı olmakla kalmamış, aynı zamanda inancın bir örneği olarak hizmet etmiş ve karşılaştığı kişilerin İslam'a sıcak bakmasına ve kabul etmesine katkıda bulunmuştur.

1.4. Umutsuzluk

Umutsuzluk, umudun yokluğunu ifade etmektedir. Umutsuzluğun anlaşılması için öncelikle umudun ne anlama geldiği açıklanmalıdır. TDK Türkçe Sözlüğü'ne göre umut, umudun doğmasından kaynaklanan duygu veya ümit, beklenen veya olacağı düşünülen şeydir. Umutsuzluk ise TDK'ya göre, umutsuzluk, ümitsizlik veya meyuşiyet durumudur. Bu tanımlar, umudun geleceğe yönelik bir beklentiyi ifade ettiğini, umutsuzluğun ise gelecekte herhangi bir beklenti olmaksızın var olma durumunu temsil ettiğini göstermektedir (TDK, 2023).

Beck umutsuzluğu “bireyin gelecekteki olaylarla ilgili olumsuz beklentileri” olarak tanımlamaktadır. Stotland ise, umutsuzluğu “bireyin kendisi ve yaşamıyla ilgili gelecekteki olumsuz beklentileri” olarak ifade etmektedir. Ayrıca, umutsuzluk “bir hedefe ulaşmada sıfırdan az olan olumsuz beklentiler” şeklinde de tanımlanmıştır (Seber, 1991, 1-4). Horney'e (2017, 28) göre, umutsuzluk “başarısızlık olarak algılanan durumlara karşı orantısız tepki verme şekli”dir. Frankl (2019, 93), umutsuzluğun, insanın anlam arayışının engellenmesi sonucu ortaya çıkan bir varoluşsal sıkıntı olduğunu ve mutlaka bir psikolojik hastalık olmadığını belirtmiştir. Bu nedenle, umutsuz kişinin uyuşturucu ilaçlarla tedavi edilmesi yerine, ona varoluşsal gelişim ve kriz sürecinde rehberlik edilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Kierkegaard (2007, 30) umutsuzluğun “gerçek özü kaybetmek” ya da “ölüm hastalığına” kurban gitmek anlamına geldiğini ifade etmiştir. Umutsuzluğun psikolojik doğasının altını çizerek onu zararlı, verimsiz ve özünde olumsuz olarak nitelendirmiştir. Kierkegaard, umutsuzluk içindeki bir bireyin duygusal ve zihinsel durumunu ustalıkla yakalayarak, böyle bir durumla ilişkili derin

olumsuzluğu vurgulamıştır. Kierkegaard'a (2007, 32) göre, yalnızca bir kayıp duygusu yaşamak gerçek umutsuzluğun yalnızca ilk aşaması olup; gerçek umutsuzluk sürecin ilerleyen aşamalarında ortaya çıkmaktadır. Ölen ya da ayrılan sevgilisini kaybeden bir genç kız örneğini veren Kierkegaard, bu ilk kayıp duygusunun gerçek bir umutsuzluk oluşturmadığını ileri sürmektedir. Bunun nedeni, başka birini kaybetmenin verdiği kederin, umutsuzluğun gerçek derinliklerine inmemesidir. Kaybettiği kişi bir başkasına ait olsaydı, bu kaybı kendi benliği için bir fırsat olarak görebilirdi. Ancak, gerçek umutsuzluğun özü, kişinin kendisi olmaktan kaçamayacağını farkına varmasında yatmakta; gerçek umutsuzluk, kişinin otantik kendisi olmadan başkası olamamasından kaynaklanmaktadır.

Kierkegaard (2007, 43), varoluş yolculuğunda gerçek benliklerini kaybettiklerini bilinçli olarak fark etseler de etmeseler de, insanların sürekli olarak bir umutsuzluk duygusuyla boğuştuklarını iddia etmiştir. En büyük tehlike, kişinin kendi benliğini keşfedememesi ya da kaybetmesidir; bu durum gerçek ve derin bir umutsuzluğa yol açmaktadır. Kierkegaard'ın umutsuzluğa ilişkin felsefi perspektifi, özünde, kişinin kimliğini kaybetmesinin varoluşsal tehlikesini ve kendini keşfetmenin karmaşıklığı içinde yol alma mücadelesini ele almıştır.

Kierkegaard'ın (2007, 30-43) düşüncesine göre, umutsuzluk sadece bir şeyi kaybetmekle sınırlı değildir ve en büyük umutsuzluğun bir umuda sahip olmamak olduğunu düşünmektedir. Bu yaklaşım, umutsuzluğun sadece maddi kayıplarla değil, aynı zamanda bir umuda sahip olma yeteneğini yitirmekle de ilişkilendirilebileceğini vurgular. Yani, kişi kendi içsel varlığına dair umutları kaybettiğinde, gerçek umutsuzluğun kapısını aralar. Bu perspektiften bakıldığında, örneğin, sevgilisini kaybeden genç kızın hissettiği kayıp, sadece dışsal bir faktör değil, aynı zamanda içsel bir umutsuzlukla da ilişkilendirilebilir. Bu, Kierkegaard'ın umutsuzluğun gerçek özünü kaybetmek veya ölüm hastalığına yakalanmak olarak tanımladığı düşüncesini destekler (Kierkegaard, 2007, 30-43).

Hökelekli'ye (2013, 98) göre, umut, gelecekteki hedeflerine ulaşmak için pozitif bir beklentiye sahip olma durumudur. Umut duygusuna sahip olan kişiler, geleceğin iyi şeyler getireceğine inanmakta, iyimser bir şekilde beklemekte ve canlı bir tutum sergilemektedir. Hayatta kalmak ve etkin olmak için umut etmek, yaşamın doğasında ve insan ruhunun özünde vardır. Fromm'un (2015, 26-27) belirttiği gibi umutsuzluk ise, yaşamın doruk noktası olarak tasvir edilmekte ve bir son noktayı işaret etmektedir. Sonuç olarak umut kavramı, gerçekçi olmayan koşulların dayatılmasından kaçınan ve pasif beklentiden kaçınan paradoksal bir yapı ile karakterize edilmektedir. Fromm'un (2015, 23) tanımladığı gibi umut, gerçekleşmemiş olasılıklara yönelik

beklentileri sürdürürken aynı zamanda bu koşullara hazırlıklı olmayı içermektedir. Ancak, doğası gereği ulaşamaz ya da içinde bulunulan anın ötesinde olan olaylar için umut beslemek beyhude olacaktır.

Sayar'a (2015, 24) göre umut, bireyleri zorluklarla yüzleşme ve dayanıklılığı sürdürme konusunda güçlendiren yol gösterici bir güç olarak hizmet etmektedir. Özellikle belirsizlik ve sıkıntı karşısında, umut duygusu hayatta kalmak için bir araç haline gelmektedir. İster psikoterapide ister günlük yaşamda olsun, değişimi teşvik etmenin ve iyileşmeyi kolaylaştırmanın temel unsuru, geleceğin iyileşme vaat ettiğine dair inançta, yani umutlu olma durumunda yatmaktadır. Her bireyin kendine özgü hedefleri vardır ve bu hedefleri gerçekleştirmek için çaba gösterirler, ancak bu hedeflerin ulaşılabilirliğine ilişkin düşünce ve inançları çok önemli bir rol oynamaktadır. Dilbaz ve Seber'in (1998, 135) belirttiği gibi, belirsizlikle yüzleşme yeteneği, başkalarına güven, hem uzun hem de kısa vadeli hedeflere ulaşma inancı ve bu inançların karmaşık etkileşimi, bir kişinin umutlu veya umutsuz bir bakış açısını benimsemesine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır.

Geçtan'a (2020, 100) göre, umutsuzluk, insanın varoluşuna anlam verememesi ve bir amaç belirleyememesi temelinde yer alan bir tür uyuşturucu maddedir. Bu durum, insanın kendisiyle yüzleşememesine ve varoluşsal sorumluluğundan kaçmasına neden olmaktadır. Kişi kendi kendisiyle ilgili bir amaç belirleyemiyor ve hayatına anlam veremiyorsa, kendine olan güvenini kaybetmekte ve umutsuzluğa düşmektedir. Bu umutsuzluğun üstesinden gelmek için başkalarına bağımlı hale gelmektedir. Gerçek benlik gelişimi ve bütünleşmesi sağlanamadığı sürece, umutsuzluk hissi devam etmekte, kişi kendisiyle yüzleşememekte ve başkalarına bağımlı kalmaya devam etmektedir (Kierkegaard, 2007, 43).

Kierkegaard'a (2007, 47) göre, özgüven kaybı yaşayan bir birey, başkalarını taklit ederek uygunluk arayışına girme eğilimindedir ve bir taklitçiler kitlesi içinde sadece bir sayı haline gelmektedir. Bu kişi kendi sorumluluğunu üstlenmekten aciz hale gelmektedir. Kendilerinin sahte bir versiyonunu sunmalarına rağmen, kendi yeteneklerine ve kişisel gelişimlerine olan derin güven kaybı nedeniyle yaygın umutsuzluk hissi devam etmektedir. Sonuç olarak, bu birey insan olmakla ilişkilendirilen toplumsal beklentileri dışarıdan yerine getirse bile, altta yatan umutsuzluk duygusu derinlemesine yerleşmiş olarak kalmaktadır. Özgüvenin yeniden kazanılamaması, kalıcı umutsuzluk ve çaresizlik duygularının üstesinden gelmenin önünde bir engel haline gelmektedir.

Horney'in (2017, 186) bakış açısına göre, gerçek benliğin kaybı, bireyin kendi yaşamında aktif bir güç olamamasıyla sonuçlanmaktadır. Yüzeysel bir canlılık sergilemesine rağmen, bu kaybı yaşayan bir kişi kendi duygularını gerçekten hissedememektedir. Bu durum aynı zamanda gerçek

işsel özgürlükte de bir eksiklik yaratmakta ve bireyin otantik kendini ifade etme ve özerklik konusunda kısıtlandığını göstermektedir. Kişi kendisine yabancılaşarak, içindeki canlı merkeze uzaklaşır ve duygularından, arzularından, inançlarından ve enerjisinden uzaklaşmaktadır. Bu durumda, yönlendirici güçleri de zayıflar ve kişi tasarımsız ve amaçsız bir şekilde fantezilere sürüklenmektedir. Sonuç olarak, kişi kendine ve kendi gelişmesine olan güvenini yitirmekte ve umutsuz bir hale gelmektedir (Horney, 2017, 148).

Fromm'a (2017, 229) göre, bir kişinin inancının kaybolması ya da azalması, umutsuzluğa kapılmasında önemli bir etkidir. Bu durum, kişinin kendine, sevdiklerine, diğer insanlara, geleceğe, yani hayata olan inancını kaybetmesi sonucunda ortaya çıkar (Fromm, 2017: 28-29). Bu nedenle, derin bir aldatma ya da hayal kırıklığı yaşayan kişiler, yaşama karşı nefret duygusu besleyebilirler. Eğer kişi hiçbir şeye inanamıyorsa, hayat dolu olmak yerine, düş kırıklıklarının acısını çekemez ve yaşamın, insanların ve kendisinin kötü olduğunu düşünmeye başlar. Bu nedenle, hayat dolu ve inanan bir kişi bile, hayal kırıklığına uğradığında inançsız ve yıkıcı biri haline gelebilir

Kişilerin kendilerine, insanlara ve hayata olan inancı, çocukluk izlenimleriyle belirlenir ve bu nedenle büyük önem taşımaktadır. Çocukluk dönemi, bir kişinin hayatına nasıl baktığını etkilemektedir. Çocukluklarını doğru dürüst yaşayamayan, acı ve ıstıraptan başka bir şey görmeyen çocuklar, hayata karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirirler ve yaşama dost olamazlar. Dahası, eğitim alanında yapılan hatalar da bu zorluklara önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Aşırı sert veya aşırı besleyici bir eğitim yaklaşımı, çocuğun kendine olan inancı, başkalarına olan güveni ve hayata genel bakışı üzerinde zararlı etkiler yaratabilir ve neşe duygusunun gelişmesini engelleyebilir (Adler, 2004, 312). Köknel'in (1985, 61) vurguladığı gibi, ilgi ve sevgi eksikliği çocukta güvensizlik duygularına yol açabilirken, aşırı ilgi ve sevgi de benzer bir sonuç doğurabilir. Sürekli güvensizlik duygularıyla boğuşan çocuklar sonuç olarak kötümser bir dünya görüşü benimseyebilirler (Adler, 2017, 304). Eğitim yaklaşımlarındaki hassas denge, çocuklarda olumlu bir benlik kavramının ve duygusal esenliğin teşvik edilmesi için çok önemlidir.

Üretkenlik ve yaratıcılık eksikliği de umutsuzluğun nedenlerinden biridir. İnsanlar, bir şeyle uğraşarak ve üreterek kendilerini değerli hissedebilir; üretkenlik ve yaratıcılığın olmadığı durumlarda ortaya çıkan yetersizlik hissi ise umutsuzluğu tetikleyebilir. Umutsuzluk, gelecekte bir beklentinin olmamasıdır ve bu da eylemsizliği ve üretkenliği engellemektedir (İmamoğlu ve Yavuz, 2011, 226). Hareket etmemek veya plan yapmamak, umutsuzluğun bir işaretidir ve bu da üretkenliği ve yaratıcılığı engellemektedir (Fromm, 2015, 37).

Fromm'un (2015, 23) belirttiği gibi, güçlü bir umut duygusuna sahip olan bireyler, beklentilerini gerçekleştirmek için gerekli eylemleri aktif bir şekilde yerine getirmekten mutluluk duyarlar; çünkü bu iyimser bakış açısı onları yalnızca hedeflerini dirençle takip etmeye motive etmekle kalmamakta, aynı zamanda zihniyetlerini kişisel tatmin ve memnuniyete elverişli bir biçimde şekillendirmekte ve böylece hayata karşı olumlu ve proaktif bir yaklaşımı teşvik etmektedir. Bunun aksine, umut duyguları zayıf olan kişiler, vurdumduymaz davranmaktadır. Gelecekte olumlu bir beklenti içerisinde olmayan umutsuz kimseler ise, çaba göstermeyi gereksiz görerek umursamaz davranmaktadır. Fromm'a (2015, 36) göre ise, hiç kimse umut etmeden yaşayamaz. Umutsuz kimseler, üretmekten zorlandıkları için hayatlarını yok etmeye yönelmekte; kendilerini intikam alma amacıyla yıkıcılık yaparak ya kendilerini ya da çevrelerindeki insanları yok etmeye çalışmaktadır.

Bazı durumlarda, bireyler kendilerini ne arzu ettikleri ne de güvenli olarak algıladıkları koşullarda uzun süre dayanmak zorunda bulabilirler. Örneğin, çocuklarının iyiliği için mutsuz bir evlilikte kalmaya zorlanan veya sadece maddi nedenlerle istenmeyen bir işte ısrar eden bir kişi, bu durumun uzun süre devam etmesi halinde, yorgunluk ve azalan aktivite düzeyiyle belirginleşen bir umutsuzluk duygusu yaşayabilir (Geçtan, 2020, 138). Ayrıca, uzun süreli fiziksel rahatsızlıklar, boşanma, başarısızlık, zayıflatıcı ve uzun süreli bir hastalık, sevilen biri tarafından ihanete uğrama, yakın bir arkadaşın kaybı, işsizlik veya iflasla karşı karşıya kalan bireyler de özgüvenlerinde bir düşüşe tanık olabilir ve bu da umutsuzluğa düşmelerine yol açabilir. Bu koşulların ciddiyeti ve kişisel önemi, bu tepkinin yoğunluğunu önemli ölçüde etkilemektedir (Geçtan, 2020, 133).

Umutsuzluk, sevgi kaybından ve bunu izleyen özsaygı erozyonundan da kaynaklanabilir (Seber, 1991, 10). Bireyler, desteğin çekilmesi ya da tanıdık çevrelerindeki değişikliklerle karşı karşıya kaldıklarında da umutsuzluk yaşayabilirler. Frankl (2019, 149-150) ve Adler (2017, 20) tarafından vurgulandığı gibi, aşırı korku durumları da benzer şekilde bireyleri umutsuzluğa itebilir ve bu karmaşık duygusal tepkiye katkıda bulunabilecek çeşitli ve nüanslı tetikleyicilerin altını çizmektedir.

Bu bölümün devam eden alt başlıklarında öncelikle ergenlikte umutsuzluk açıklanmıştır. Ardından din ve değerler yaklaşımı çerçevesinde umut ve umutsuzluk kavramları değerlendirilmiştir. Son bölümde ise umutsuzluğun affetme ile ilişkisi incelenmiştir.

1.4.1. Ergenlikte Umutsuzluk

Günümüzde hızlı bir şekilde değişen sosyal, kültürel ve ekonomik koşullar, ergenlik dönemi boyunca gelişim ve yeniliklere uyum sağlama çabalarını daha da zorlaştırmaktadır. Bu süreçte akademik sorunlar, meslek seçimi, işsizlik ve sosyal-ekonomik zorluklar gibi faktörler, ergenleri umutsuzluğa sürükleyerek psikolojik sağlıklarının bozulmasına yol açabilir (Çelik, 2015, 3). Okul hayatlarında ergenler, zihinsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine uyum sağlamaya ek olarak akademik başarı elde etmek zorundadır. Ancak bu durum, bireyin olumsuz duygular yaşayarak umutsuzluğa kapılmasına da neden olabilir (Tümek vd., 2011, 80).

Eğitim, iş, toplumsal yaşam ve aşk gibi konularda yeterince hazırlanmayan bir ergen, karşılaştığı sorunlarla başa çıkmakta zorlanabilir. Bu sorunlarla yüzleşemeyeceğine inanarak umutsuzluğa kapılmakta ve toplumsal katılıma yönelik çekingen davranışlar sergileyebilmektedir. Ayrıca uygun bir iş veya meslek bulmakta da güçlük çekebilir, karşı cinsle ilişkilerinde ne yapacağını bilemez hale gelebilir ve bu da umutsuzluğunun daha da artmasına neden olacaktır (Adler, 2017, 211-212).

Ergenler, haksızlıklara ve sorunlara karşı oldukça hassastırlar ve mevcut problemlerin farkındadırlar. Bu nedenle, yetişkinlerin sürekli olarak problemler hakkında konuşmaları doğru bir yaklaşım değildir. Ergenler, en azından bazı problemlerin çözülebileceğini bilmek isterler ve umutlu olmaları için gerekli olan umudu duymaya ihtiyaç duyarlar (Güneş, 2015, 81). Umutsuz ergenler, değişimi sağlayacak gücü kendilerinde göremezler ve çabalamazlar, gelecekte korkarlar. Morallerini yükseltmek ve motive etmek, bu durumun üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir (Adler, 2017, 213).

Ergenlik dönemi, bireylerin hayatlarında büyük değişimlere ve gelişimlere tanıklık ettikleri bir evre olarak bilinir. Bu süre zarfında gençler, çevrelerinde kendilerine güvenebilecekleri ve destek alabilecekleri kişilerin varlığına ihtiyaç duyarlar. Ancak, bazen bu destek ağının eksikliği, ergenlerin yaşadıkları problemleri daha da derinleştirerek başa çıkmalarını zorlaştırabilir (Hökelekli, 2009, 41). Bu süreçte ortaya çıkan zorluklar, gençlerde varoluşsal bir boşluk hissi yaratabilir. Anlamsızlık duygusu, psikiyatrik sorunların gelişimine zemin hazırlayabilir. Depresyon, intihar eğilimleri, saldırganlık ve bağımlılık gibi rahatsızlıklar, gençler arasında yaygın bir sorun olabilir ve anlamsızlık duygusunun temel nedeni olarak gözlemlenebilir (Frankl, 2019, 153-154). Ancak, ergenlerin yaşadıkları umutsuzluk ve anlamsızlık duygularını aşmalarına yardımcı olmak için, onlara geleceğe dair umutlu bir perspektif sunmak önemlidir. Bu dönemde gençlere, yaşadıkları zorlukların geçici olduğu ve iyi günlerin geleceği konusunda cesaretlendirici

söylemlerde bulunmak, onların bu duygusal mücadeleleriyle başa çıkmalarına destek olabilir. Bu destek, gençlerin hayata anlam ve amaç kazanmalarına yardımcı olarak, varoluşsal boşluk hissiyle baş etmelerine yardımcı olabilir.

Nitekim, Özmen vd. (2008, 39-46) tarafından yürütülen ve bu konuyu inceleyen bir çalışmada, yaş grupları arasındaki umutsuzluk düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bulgular, lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin genel nüfustan daha yüksek olduğunu, ancak fiziksel veya psikolojik sağlık sorunlarıyla uğraşan nüfusla karşılaştırıldığında daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ergenlik dönemi umutsuzluk bağlamında diğer gelişim aşamalarından ayrılıyor gibi görünmektedir ve bu da ergenlerin umutsuzluk yaşama riskinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

1.4.2. Umutsuzluk, Din ve Değerler

Sartre, ateist varoluşçu bir filozof olarak, Tanrı'nın olmadığı bir dünya görüşünde insanın tamamen özgür olabileceğini düşünmektedir. Böyle bir dünyada Tanrı'nın her şeyin nedeni olma rolünün insanın tek mirasçısı olduğuna inanmaktadır. Bu durumda insan, büyük mirasın doğal sonucu olan sorumluluğun altında ezilir ve bulantı gibi duygularla yüzleşmek zorunda kalır. İnsan, bu dünyaya atılmış olmasının sonucu olarak kendini yaratmak zorundadır ve bunun tek yolu tamamen kendi seçimlerini belirlemektir. Ancak bu ağır sorumluluk, umutsuzluk ve bunalım gibi insanın benliğini etkileyen duyguları da beraberinde getirmektedir. Gerçeklikle yüzleşen insanın bu sıkıntıdan kurtulma çabası beyhude bir uğraş olarak kalmaktadır (Çelebi, 2016, 247-262). İnsan, bulantı hissettiğinde, varlığın ağırlığı altında ezilirken, bir yandan da Dünya'da bulunmaması gerçeği nedeniyle varlığı anlamsız ve saçma olarak algılamakta ve kaygı ve umutsuzluk içinde dolaşmaktadır (Gürsoy, 2015, 21-42).

Bir diğer varoluşçu filozof Kierkegaard'a göre, insanın yaşamı, özden varoluşa doğru hareket eden dinamik bir bütündür ve insanın özü, sonsuz bir varlık olan Tanrı ile ilişki kurmaktan geçmektedir. İnsanın varoluş durumu, Tanrı'ya yabancılaşması nedeniyle özünden uzaklaşmasının bir sonucudur ve bu nedenle insan yaşamı, korku, yılgınlık ve sonluluğun sıkıntısıyla çevrelenmiştir (Çelebi, 2016, 247-262). İnsanın eylemleri, Tanrı'dan uzaklaştığı ölçüde kişide yabancılaşma ve umutsuzluk duygularını artırmaktadır. Littauer (2005, 126), bu görüşü destekleyerek insanın umudunu dünyevi şeylere bağlamaması gerektiğini belirtmiştir. Böylece, insanın bu duyguları aşması yalnızca güçlü bir Tanrı inancıyla mümkün hale gelmektedir. Kierkegaard (2007, 13-29), özgür olmanın insanın kendini aşmasının tek yolu olduğunu

belirtmiştir. Bu sebeple özgürlük, insanın ruhani doğasında içkindir. Ancak korku ve endişe, insan özgürlüğüne bir engel teşkil etmektedir. Kierkegaard'ın bu düşüncesi, Tanrı'yı varoluşun merkezine yerleştirmesine sebep olmuştur. Kierkegaard, Tanrı ile kurulan ilişkide oluşabilecek bir zayıflama sonucunda insan zihninde ortaya çıkan kaygı, korku ve umutsuzluğun, Tanrı'ya yönelerek sonsuzlukla birleşerek aşılabilmesi mümkün olduğunu ifade etmektedir.

Sartre ve Kierkegaard arasındaki temel çelişki, insanın özgürlüğü ve varoluşsal durumuyla ilgili farklı perspektiflere dayanmaktadır. Sartre, ateist bir varoluşçu olarak, Tanrı'nın olmadığı bir dünyada insanın tamamen özgür olduğunu ve bu özgürlüğünün sorumluluğunu kendi seçimleriyle üstlenmesi gerektiğini savunur. Bu durumda, insan kendi varlığını yaratmak zorundadır, ancak bu ağır sorumluluk insanı umutsuzluk ve bunalım gibi duygularla yüzleştirebilir. Öte yandan, Kierkegaard Tanrı'ya olan ilişkiyi vurgular ve insanın özgürlüğünün bu ilişki üzerinden belirlendiğini ifade eder. Ona göre, Tanrı ile güçlü bir ilişki, insanın yabancılaşma ve umutsuzluk duygularını aşmasını sağlar. İki filozof arasındaki bu çelişki, varoluşsal düşüncede Tanrı'nın rolü ve insanın özgürlüğü konusundaki temel ayrılıkları yansıtmaktadır.

İslam dini inancına göre, Allah'a iman eden kişi, kendisini yaratanın karmaşık dünyada yalnız bırakmayacağına inanır. Kendisine yardım edebileceğini ve güçlü olduğunu bilerek, varoluşunun anlamının farkına varır ve anlamsızlık hissine kapılmaz. İman etmenin doğal bir sonucu olarak, birey rahatlamakta ve huzur bulmaktadır. Diğer taraftan imansızlığın bir sonucu olarak da anlamsızlık ve yalnızlık duyguları ortaya çıkmakta ve iman etmeyenler, varoluşsal sorunlarla mücadele etmek zorunda kalmaktadır (Mehmedoğlu, 2013, 78).

İnananlara teselli ve ümit vermek için, İnşirah suresinde belirtilen bir prensip vardır: Her zorlukla birlikte, mutlaka bir kolaylık vardır (İnşirah, 94/5-8). Bu prensibe göre, inananların Allah'a ibadet etmeleri ve işlerinde boş durmamaları gerekmektedir. Ayrıca, Bakara suresinde (2/216) belirtildiği gibi, insanlar hayır ve şer olarak bildikleri şeylerde yanılabilirler. Bu nedenle, bir kişi olumsuz görünen bir durumla karşılaştığında, onun için iyi bir şeylerin gizli olabileceği düşünülmelidir. Bu yaklaşım, kişinin umudunu güçlendirir ve daha olgun bir şekilde olaylarla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Ayten, 2015, 48).

Din, insanların hayatın zorluklarıyla baş edebilecekleri bir sığınak sağlamaktadır. Bireylerin dini inançları sayesinde, hayatın dayanılmaz olduğu anlarda bile sabırlı olabilecekleri veya mücadele ederek umutlarını koruyabilecekleri bilinmektedir (İmamoğlu ve Yavuz, 2011, 234). İçerdiği amaç, anlam, güven, destek ve teselli özellikleri, bireyleri umutsuzluğa kapılmaktan veya intihar etmekten koruyabilir. Buna karşılık, dini inancı olmayan bireyler hayatın zorlukları

karşısında kolaylıkla sarsılabilmektedir. Allah'a inanmak ve sığınmak, kişinin umutsuzluğa düşmesini önleyebilir (Ünal, 1998, 101).

Çaresizlik ve sıkıntı zamanlarında bireyler genellikle teselli ve başa çıkma kaynağı olarak Tanrı'ya olan inançlarına yönelmektedir. Bu inanç, zorluklar karşısında bir yoldaşlık duygusu sağlayarak umutsuzluğu önlemekte ve kişinin hayatın zorlukları karşısında yalnız olmadığının farkına varmasını teşvik etmektedir (Mehmedoğlu, 2013, 81). Adler'e (2017, 10-11) göre, insani sınırlamaların ve doğuştan gelen zayıflıkların farkında olan bireyler, doğal olarak başkalarının yardımına ihtiyaç duymaktadır ve hayatta kalmak için uyumlu bir toplumsal yaşama dahil olmak zorundadır. Bu destek ihtiyacı, benzer inançları paylaşan benzer düşünen bireylerle kişiler arası bağlantılar yoluyla veya doğrudan Tanrı'ya yönelerek karşılanabilir.

Tanrı inancı, zorlu yaşam olaylarında bir sığınak sunarak güvenlik, mutluluk ve huzur hissi sağlamaktadır. Bu olumlu duygular, geleceğe dair umutsuz beklentiler beslemekten caydırıcı bir işlev görmektedir. Hayata olumlu bir bakış açısı aşılama kabiliyetiyle din, bireyleri olaylara iyimser yaklaşmaya, mevcut nimetleri vurgulamaya ve olumsuzlukların tuzaklarından uzak durmaya teşvik etmektedir (Karaca, 2015, 115).

Din, hayatın zorluklarını ve sıkıntılarını yorumlamaya yardımcı olan bir başa çıkma mekanizması olarak hizmet etmektedir. Bu, bireylerin deneyimlerini anlamlandırmalarını sağlayarak iyimserliği teşvik etmekte ve umutsuzluğa düşmelerini önlemektedir. Ayrıca, selamlaşma, dayanışma ve toplu dualar gibi toplumsal dini uygulamalara katılmak, bireylerin bağlantı, güvenlik, aidiyet ve kabul görme gibi sosyal ihtiyaçlarını kasılmaktadır. Bu özellikler depresif eğilimlere ve depresyona karşı koruyucu faktörler olarak hizmet etmektedir (Ayten, 2015, 82). Diğer taraftan din, yaşamın gerçek amacını tanımlamada ve hedeflerine ulaşmak için geleceğe yönelik planlar oluşturmada bireylere yardımcı olmaktadır. Bireyler gelecekle ilgili ne kadar olumlu beklentilere sahip olurlarsa, umutsuzluk duygularına yenik düşme olasılıkları da o kadar azalır (İmamoğlu ve Yavuz, 2011, 225). Ayrıca, Aydın'ın (2017, 102) üniversite öğrencileri arasında dini tutumlar ile yaşamdaki anlam düzeyi arasında pozitif bir ilişki kurduğu çalışmasında da görüldüğü üzere, din bireylerin yaşamlarında anlam bulmalarına yardımcı olmaktadır.

1.4.3. Affetme ve Umutsuzluk İlişkisi

Enright (1996, 107-126), affetme piramidi olarak adlandırdığı bir modelle, affetmenin umutsuzluğun üstesinden gelmede bir araç olabileceğini savunmaktadır. Bu modelde, affetme süreci öfkeyi kabul etmek, öfkeyi dönüştürmek ve öfkenin neden olduğu acıyı azaltmak şeklinde

üç aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar, kişilerin geçmişteki olumsuz deneyimleriyle başa çıkmasına yardımcı olabilir ve umutsuzluğu azaltabilir.

Öte yandan, Worthington vd. (2007, 291-302) umutsuzluğun affetme sürecini engelleyici bir faktör olarak karşımıza çıkabileceğini savunmaktadır. Bu teoriye göre, umutsuzluğun yoğun olduğu durumlarda kişiler genellikle olumsuz duygularını kontrol etmekte zorlanırlar ve bu nedenle affetme konusunda güçlük çekebilirler. Umutsuzluğun etkileriyle başa çıkmak ve affetme sürecini başlatmak için, kişilerin önce umutsuzluğu azaltmaları gerekmektedir.

Bu kuramlar, affetme ve umutsuzluk arasındaki etkileşimleri farklı açılardan ele almaktadır. Dahası, mevcut araştırmalar, affetmenin umutsuzluk duygusunu azaltabileceğini ve psikolojik iyilik halini artırabileceğini göstermektedir (Worthington ve Scherer, 2004; Chalfant vd., 2006, 312-315). Bu nedenle, umutsuzlukla başa çıkmak ve psikolojik iyilik halini artırmak için, affetme konusunda eğitim almak ve bu süreci öğrenmek, kişilerin daha sağlıklı bir psikolojik durumda olmalarına yardımcı olabilmektedir.

Umutsuzluk ve affetme arasındaki ilişki, yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Baumeister vd. (1998, 79-104) yaptıkları bir araştırmada, affetmenin olumlu etkilerinin umutsuzluğu azalttığını bulmuşlardır. Araştırmaya katılan kişilerin affetme konusunda eğitim almaları sonrasında, umutsuzluk düzeylerinde azalma gözlenmiştir. Benzer şekilde, McCullough vd. (2000, 1-13) yaptıkları bir araştırmada, affetmenin psikolojik iyilik halini artırdığını bulmuşlardır. Araştırmaya katılan kişilerin affetme konusunda eğitim almaları sonrasında, stres düzeylerinde azalma ve mutluluk düzeylerinde artış gözlenmiştir. Başka bir araştırmada ise, Chalfant vd. (2006, 312-315) affetme eğitim programına katılan kişilerin umutsuzluk ve depresyon düzeylerinde azalma gösterdiğini, kendine güven duygularının ise arttığını gözlemişlerdir.

Ayrıca literatürde umutsuzluğun affetmeyi engellediğine dair araştırmalarda vardır. Çünkü umutsuzluğun yoğun olduğu durumlarda, kişiler genellikle olumsuz duygularını kontrol etmekte zorlanırlar ve bu nedenle affetme konusunda da güçlük çekebilirler. Bu durumda, umutsuzluk duygusu affetme sürecinde engelleyici bir faktör ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, Wohl vd. (2008, 1-10) yaptıkları bir araştırmada, umutsuzluk duygusunun affetmeyi azalttığını bulmuşlardır. Araştırmaya katılan kişilerin umutsuzluğu arttıkça, affetme eğilimlerinin de azaldığı gözlemişlerdir. Benzer şekilde, Riek ve Mania (2012, 304-315) yaptıkları bir araştırmada, kişilerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça, affetme eğilimlerinin azaldığını gözlemlemişlerdir.

Dolayısıyla, affetme ve umutsuzluk arasındaki ilişki, psikolojik teoriler ve araştırmalar yoluyla incelenmektedir. Mevcut araştırmalar, affetmenin umutsuzluğu azaltmada ve psikolojik

iyilik halini artırmada etkili bir araç olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, umutsuzluğun etkileriyle başa çıkmak ve psikolojik iyilik halini artırmak için, affetme konusunda eğitim almak ve bu süreci öğrenmek, kişilerin daha sağlıklı bir psikolojik durumda olmalarına yardımcı olabilir.

1.5. Manevi İyi Oluş

Manevi iyilik, insanların evren içindeki yerini algılayarak ve aşarak, hayatın özünde yer alan anlam ve amaç bulma sürecidir (Okan ve Ekşi, 2017, 143). Yaşamın anlam ve amacını bulan bireyler, hem sosyal hem de manevi yönden kendilerini tatmin ederek, sağlıklı bir yaşam sürdürebilir. Maneviyata yönelik çalışmaların incelenmesi, insanların hayatına olumlu etkileri olduğunu ve depresyon, stres ve anksiyete gibi problemler için önemli bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Kılavuz ve Kılavuz, 2016, 17). Bu nedenle, din ve maneviyat insanların problemleriyle başa çıkmasını kolaylaştıran önemli bir unsurdur (Gürsu, 2017, 502-512). Dahası, maneviyat insanların hayatını anlamlandırmalarına yardımcı olabilecek bir yöntemdir.

Özel ve evrensel boyutta oluşturulan maneviyatın, tüm insanların içsel süreçlerinden biri olduğu vurgulanmaktadır. İnsanların varoluşuyla birlikte maneviyatın varlığı da ortaya çıkmıştır ve insanlar, varoluşlarını anlamlandırmak için maneviyatı önemsemiştir. Swinton'a (2001, 11) göre, maneviyat insan doğasının vazgeçilmez bir parçasıdır. Batı kültüründe din temelli yaklaşımlar, Fransız İhtilali'yle birlikte kurumsal din anlayışından uzaklaşmış ve maneviyata yönelim artmıştır. Mehmedoğlu ve Mehmedoğlu'na (2012, 147) göre ise 20. yüzyılda maneviyata olan yönelim giderek artmaktadır. Bu nedenle, insanların maneviyatı önemsemesi ve bu yönde bir arayış içerisinde olması kaçınılmazdır.

Maneviyat kavramı, tarihsel olarak incelendiğinde 1950'lerden itibaren değişim ve gelişim sürecinde olduğu görülmüştür. Başlangıçta dinle birlikte ele alınan maneviyat, 1970 yılına kadar bu şekilde incelenmiştir. Ancak, 1970'ten sonra dinden ayrı biçimde ele alınmaya başlanmıştır. 1990'lara kadar bu şekilde incelenmeye devam edilmiştir, ancak karmaşık yapısı nedeniyle net bir tanım yapılamamıştır. 2000'lerde ise maneviyat, aşkınlık, yüce güç, amaç ve anlam gibi kavramlarla ilişkilendirilerek anılmıştır. Sonraki yıllarda, farklı açıklamalarla maneviyat açıklanmaya çalışılmış, hala kesin bir tanım yapılamamıştır (Düzgüner, 2016, 19).

Maneviyatın açıklanması için farklı tanımlar yapılmaktadır, çünkü bireylerin tecrübeleri ve yaklaşımları farklılık göstermektedir. Seyyar (2010, 31) maneviyatı, maddi olmayan ve ruhla ilgili bir kavram olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte maneviyatın tanımlanmasının zorluğu

nedeniyle çeşitli temalar kullanılabilir. Bu nedenle maneviyat, yaşam anlamını arayıştaki inançlar, tecrübeler, deneyime açıklık, evrene ve başkalarına bağlılık, kişi ötesi temalar ve farkındalık gibi kavramlarla birlikte değerlendirilmelidir.

Maneviyatın tarihsel gelişimi incelendiğinde, genellikle dinle ilişkilendirildiği görülmektedir. Din ve maneviyat arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır ve bu nedenle açık bir sınırlama yapmak zordur. Bireysel deneyim ve içsel yapı, maneviyat ve dinle ilgili tanımları etkiler. Din ve maneviyat arasındaki ilişkiye yönelik farklı yaklaşımlar mevcuttur. İlk yaklaşıma göre, maneviyat dinin içinde yer alan daha büyük bir yapıdır ve bu yaklaşım son yıllarda daha yaygın hale gelmiştir. İnanç, maneviyatın iç katmanını oluşturur ve maneviyat, dinin kapsamına dahildir. İkinci yaklaşıma göre, maneviyat dinin bir yönünü oluşturur ve dinsel temellere dayanmaktadır. Daha geniş bir bakış açısının benimsendiği dördüncü yaklaşımda ise bireylerin deneyimleri ve davranışları din veya maneviyat çerçevesinde değerlendirilebilir. Dinle ilişkisi olan her şey maneviyat sınırları içinde değerlendirilebilir, ancak maneviyat yalnızca dinle sınırlı değildir. Çünkü maneviyatın öznel bir yönü vardır ve din dışındaki manevi olgular da değerlendirilebilir (Hull, ve Kapalı, 2003, 12).

Maneviyatın dinle ilişkisi, akademik çevrelerde sık sık tartışılan bir konudur. Din, belirli kurallar içeren ve teslimiyet ile eylemleri gerektiren bir yapı olup, öğretme-öğrenme temelinde ilerlemektedir. Diğer yandan, maneviyat daha öznel bir yapıya sahiptir ve kurumsallaşmamıştır. Bu nedenle, belirli bir dine bağlı olmadan da gelişebilen maneviyatın herhangi bir dinle sınırlandırılmaması gerektiği düşünülmektedir (Ellor ve McGregor, 2011, 275-278).

Larson ve Larson (2003, 37-51) tarafından yapılan 1200 araştırmanın incelenmesi sonucunda, maneviyatın psikolojik ve fiziksel sağlıkla bağlantısı ortaya çıkarılmıştır. Bu araştırmalar, maneviyatın sorunlar ile başa için ekstra güç sağladığını, içsel huzuru artırdığını, depresyon ve öfke kontrolü gibi sorunların önlenmesinde koruyucu etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Maneviyatla ilişkili olan bir diğer kavram ise manevi sağlıktır. Roscoe (2009, 216-226) tarafından ifade edildiği şekliyle manevi sağlık, bireysel değerlerin ve inanç sistemlerinin gelişimini kapsayan, başkalarıyla, doğayla, evrenle ve daha yüksek bir güçle paylaşılan bir bağlantı ile karakterize edilmektedir. Maneviyata olan bu açıklık, yaşamın diğer boyutlarıyla bütünleşmesini sağlayarak genel refah ve kişisel gelişime katkıda bulunmaktadır.

Mevcut araştırmalar, manevi sağlığın çok boyutlu doğasını vurgulamakta ve yaşamın anlamı, aşkınlık, içsel değerler ve manevi topluluklar gibi boyutların önemli roller oynadığını

göstermektedir. Manevi açıdan iyi olan bir kişi, yaşamda amaç ve anlam keşfeden, içsel değer sistemiyle uyumlu olan ve yaşamın gizemini ve kutsallığını aşkınlık merceğinden algılayan kişidir. Bu tür bireyler genellikle manevi bir topluluk içinde belirli uygulamalar, farkındalıklar ve paylaşılan değerler yoluyla destek bulmaktadır. Kişinin varoluşsal durumunu ve kendisiyle ya da daha yüksek bir güçle ilişkisini güçlendiren dinamik bir kavram olan manevi iyi oluş, bütünlüğü beslemek için Tanrı, benlik, çevre ve toplumla bağlantılı bir yaşam sürmeyi içermektedir (Ellison, 1983, 330-340). Yüksek manevi esenliğe sahip kişiler, manevi sağlığın dinamik bir ifadesini yansıtan iç ve dış kaynaklar arasında uyum aramaktadırlar. Bu durum, insan varoluşunun amacı ve anlamı arayışı, karmaşık veya anlaşılması zor kavramları anlamak için sürekli bir arayış ve kişinin kendisi ve çevresiyle anlamlı ilişkiler geliştirmesi ile tanımlanmaktadır (Fisher, 2011, 17-28). Manevi sağlığın bir göstergesi olarak manevi iyi oluş, kişinin kendisiyle ve çevresiyle olan genel ilişkisini kapsamaktadır.

Ryan ve Deci'ye (2000, 75) göre, bireylerin faydalı olduğu düşünülen şeylere yönelmesiyle birlikte iyi oluşa yapılan vurgu da artmıştır. "İyi olma hali" teriminin ortaya çıkışı Dunn'a atfedilmektedir (Doğan, 2006, 120-129) ve bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmek için çabaladıkları bir durumu temsil etmektedir (Ryff, 1995, 100). İyi olma hali, yaşamın olumlu yönlerine odaklanmakta ve genellikle hazcı yaklaşım bağlamında mutlulukla eş tutulmaktadır. Buna karşılık, eudaimonik yaklaşım bireylerin öz-değerlendirmelerini incelemekte ve yaşamsal içeriğe sahip sürece odaklanmaktadır. Miquelon ve Vallerant'a (2006, 260) göre bireyin iç ve dış dünyası arasındaki memnuniyet etkileşimi, iyilik hali çerçevesinde açıklanmaktadır.

Doğan (2006, 1) tarafından ifade edildiği gibi, iyilik hali bireylerin psikolojik, bedensel ve sosyal açıdan işlevselliğini artırmayı hedefleyen bir yaşam tarzıdır. Bu durumda, bireyin kendine yönelik gözlemlerine öncelik verilmekte olup, yaşam amacına sahip olma, kendini kabul etme, kişisel gelişime önem atfetme ve sosyal çevreyle pozitif ilişkiler kurma gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır.

1976 yılında Hettler tarafından yapılan çalışmada, iyilik halinin altı boyuttan oluştuğu ifade edilmiştir: duygusal, bilişsel, sosyal, fiziksel, manevi ve mesleki (Strout ve Howard, 2012, 195-204). Manevi boyut, bireyin varoluşundaki amaç ve anlam arayışını yansıtmakta, doğadaki olaylara karşı takdir ve hayranlık hissi içermekte ve kişinin yaşamındaki zorluklarla barışçıl bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, yaşam yolculuğundaki keşiflerinde olumlu ve olumsuz duyguları da içermektedir. Kişinin deneyimleri, değer sistemi oluşumuna ve varoluşuna anlam katmaya yardımcı olmaktadır. Bireyin davranışları ile değer ve inançları arasındaki tutarlılık,

bireye bir dünya görüşü kazandırmakta ve böylece manevi iyi oluş ortaya çıkmaktadır. Manevi iyilik halinin temelinde, bireyin kendi değer ve inançları ile tutarlı bir yaşam sürmesi ve diğerlerinin inançlarına hoşgörü göstermesi yer almaktadır (Strout ve Howard, 2012, 195-204). Böylece, manevi iyilik hali, bireyin yaşamının anlamını kendisi için oluşturması ve değerlerine bağlı kalması ile ilişkilidir.

Kolander ve Chandler (1990), manevi iyiliğin Hettler tarafından belirlenen altı iyilik hali boyutundan biri olmadığını belirtmişlerdir, zira manevi sağlık, iyilik hali kavramının bir boyutunu aşan bir yapıya sahiptir. Maneviyat, şemsiye işlevi görerek sadece bir iyilik hali boyutu olmaktan ziyade diğer beş boyuta kaynak sağlar ve bireyin özünü oluşturmaktadır. Kolander ve Chandler'a (1990) göre, bireylerin kendilerini diğerlerinden ayrı tanımlama zorunluluğu yabancılaşma hissine yol açarken, maneviyyat insanların birliğini ve benzerliklerini tanımlayarak varoluşlarının merkezine götürmektedir. Artan maneviyyat seviyesiyle birlikte, çevrenin önemi azalır ve birey, zihinsel, bedensel ve psikolojik dengesinin farkındalığının ardından diğer iyilik hali boyutlarında uyum hissine kavuşmaktadır.

Manevi iyi oluş, yapılan işlere anlam katma gibi özellikleriyle iyilik hali boyutlarının içsel odağı haline gelmekte ve bireyin işlerinde denge ve uyumu bulmasını sağlar, aynı zamanda potansiyelini yansıtmaya isteğini desteklemektedir (Kolander ve Chandler, 1990). Bununla birlikte manevi boyut ile bireyin fiziksel esenliği, duyguları, bilişsel süreçleri ve kişilerarası ilişkileri arasındaki karmaşık etkileşim, manevi iyi oluşun derin doğasının altını çizmektedir. İçsel bir anlam ve amaç arayışıyla hareket eden bireyler, sağlam bir psikolojik sağlık durumunun, yaşamda derin bir anlam ve amaç duygusu sağlayarak psikolojik sağlıklarını yalnızca tamamlamakla kalmayıp aynı zamanda önemli ölçüde etkilediğini fark etmektedir. Manevi sağlığın bir göstergesi olarak manevi iyi oluş, bireyin Tanrı veya kendisiyle olan bağlantısının kalitesini şekillendirmede ve artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle, manevi iyi oluşun akışkan ve uyarlanabilir doğası, sürekli dönüşüm ve güçlenmeye izin vererek, sürekli gelişim için dinamik potansiyelini vurgulamaktadır (Frankl, 2019, 141).

Manevi iyi oluşa ilişkin açıklamaların ardından, devam eden alt başlıklarda ergenlik döneminde manevi iyi oluşa ilişkin kuramsal çerçeve sunulmuştur. İkinci alt başlıkta ise manevi iyi oluşun affetme ile ilişkisi açıklanmıştır.

1.5.1. Ergenlikte Manevi İyi Oluş

Ergenlerde manevi iyi oluş, ergenliğin kritik döneminde bireyin içsel benliğinin, değerlerinin ve amaç duygusunun keşfedilmesini ve geliştirilmesini içeren çok yönlü ve karmaşık bir yapıdır. Bu gelişim aşaması, çok sayıda fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimle karakterize edilir ve bu, manevi gelişim için sağlam bir temelin oluşturulması açısından çok önemli bir zamandır. Ergenler kimlik oluşturma ve kendini keşfetme zorluklarıyla yüzleştikçe psikolojik sağlıkları, genel zihinsel ve duygusal sağlıklarının ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir (Good ve Willoughby, 2008, 32-37).

Gelişim psikolojisi literatüründe ergenlikteki manevi gelişime ilişkin araştırmalar sınırlı olsa da (Benson vd., 2003, 205-213), ergenliğin manevi inançların ve katılımın oluşumu için çok önemli bir dönemi temsil ettiği konusunda fikir birliği vardır. Ergenlik döneminde soyut düşünmenin artması, üstbilişsel yeteneklerin gelişimi ve kimlik oluşumu gibi belirgin değişiklikler manevi uyanış için uygun bir alan yaratmaktadır. Ergenlik dönemindeki stres ve artan olumsuz duygular da manevi keşif ve bağlılığın teşvik edilmesinde önemli rol oynamaktadır. Kesin kanıtlar eksik olsa da, araştırmalar çoğu ergenin manevi keşiflerle meşgul olduğunu, manevi benzeri deneyimler yaşadığını ve ergenlik dönemindeki bu yaklaşımların sıklıkla yetişkinlikte de devam ettiğini göstermektedir (Good ve Willoughby, 2008, 32-37).

Ergenlikte manevi iyi oluş üzerine kapsamlı bir çalışmada, Benson ve Scales (2009, 85-104) manevi gelişimi üç temel psikolojik sürecin dinamik etkileşimi olarak kavramsallaştırmıştır: (a) Kendi içindeki ve dünyadaki güçlü yanların, merakın ve güzelliğin farkındalığı, anlamı, kimliği teşvik etmek, ve amaç; (b) zaman içinde hayata anlam katan başkalarıyla veya aşkın figürlerle (Tanrı veya daha yüksek bir güç) ilişkilerde önem ve karşılıklı bağımlılığın arayışı ve deneyimi; ve (c) içsel bütünlük ve uyum duygusunu teşvik eden faaliyetler, uygulamalar ve ilişkiler yoluyla kişinin değerlerinin, tutkularının ve kimliğinin özgün ifadesi.

Ergenlerde ve gençlerde manevi iyi oluşa dair yapılan bir diğer çalışmada Benson vd. (2012, 453-470), beş kıtadaki sekiz ülkeden, yaşları 12 ile 25 arasında 6.725 kişiye anket uygulamıştır. Araştırma sonuçları ergen ve gençlerde maneviyatın iki ana kategoride toplanacağını ortaya koymuştur. İlk kategori, sosyal yanlısı inançlar ve eylemler yoluyla başkalarıyla bağlantı kurmak, anlamı keşfetmek, farkındalık uygulamak ve değerler ve eylemlerle uyum sağlamak gibi manevi gelişimin ayrılmaz bir parçası olan psikolojik süreçleri kapsamaktadır. İkinci kategori ise, manevi uygulamalara katılım, Tanrı'nın veya daha yüksek bir gücün anlaşılması, manevi deneyimler ve dini törenler dahil olmak üzere dini ve manevi katılıma odaklanmaktadır. İlâveten

dua etme, Tanrı'yı tek otorite olarak kabul etme, kutsal metinleri okuma ve dini törenlere katılma faktörlerinin manevi iyi oluşun en önemli belirleyicileri olduğunu ortaya koymuştur.

Kor vd. (2019, 377) tarafından İsraili 1352 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir diğer araştırmada ergenlerde maneviyat, karakter gücü, öznel iyi oluş ve sosyallik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında katılımcılara 14 aylık bir süre boyunca üç kez ulaşılmış ve karakter güçleri, maneviyat, öznel iyi oluş ve olumlu sosyallik ölçümleri yapılmıştır. Bulgular, istatistiksel olarak özerk bir faktör olarak ortaya çıkan maneviyat ile birlikte kişisel, kişilerarası ve entelektüel güçlerin tipik üçlü sınıflandırmasını içeren karakter güçlerinin dördüncü faktör yapısını ortaya çıkarmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin maneviyatının zaman içinde istikrarlı olduğu ve hem kesitsel hem de boylamsal olarak daha yüksek öznel iyi oluşa ve olumlu sosyallığe katkıda bulunduğu belirlenmiştir.

Literatürdeki son araştırmalar, ergenlerde maneviyatın sosyo-duygusal uyum için potansiyel olarak önemli bir dayanak noktası olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin maneviyatın ergenler için suç işleme, madde bağımlılığı, rastgele cinsel ilişki gibi riskli davranışlara ve depresyon, kaygı ve intihar eğilimi gibi duygusal sorunlara karşı koruyucu bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Sinha vd., 2007, 231-249; Desrosiers ve Miller, 2008, 237-253). Araştırmalar aynı zamanda maneviyat ile daha yüksek seviyelerde olumlu duygular (Holder vd., 2010, 131-150) ve artan yaşam tatmini dahil olmak üzere öznel refah göstergeleri arasında önemli bir ilişkinin altını çizmiştir (Kelly ve Miller, 2007, 233-261; Kim vd., 2013, 33-40). Bununla birlikte araştırmalar, ergenlerin maneviyatının, ihtiyacı olan diğer kişilere karşı daha şefkatli duygular ve davranışlar, daha fazla sivil katılım ve artan akran sempatisi de dahil olmak üzere toplum yanlısı davranışı teşvik ettiğini ve sonuçta sosyal uyumu ve işleyişi kolaylaştırdığını göstermektedir (King ve Furrow, 2004, 703-713; Hardy ve Carlo, 2005, 231-249; Templeton ve Eccles, 2006, 252-265).

Netice olarak, ergenlik dönemi, bireyin manevi iyi oluşunu keşfetme ve geliştirmesi açısından hayati bir öneme sahiptir. Fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimlerin yoğun yaşandığı bu evre, manevi gelişimin temellerini oluşturmak adına zengin bir zemin sunmaktadır. Literatürdeki araştırmalar, ergenlerin manevi keşiflerle meşgul olduklarını ve bu sürecin genel zihinsel ve duygusal sağlıkla sıkı bir şekilde ilişkilendirildiğini göstermektedir. Manevi gelişim, kendi içsel güçlerin farkındalığı, anlam arayışı, sosyal ilişkilerde derinleşme ve kişisel değerlerin özgün bir şekilde ifadesi gibi temel psikolojik süreçlerin etkileşimiyle şekillenmektedir. Dini ve manevi katılım, bu süreçte önemli bir rol oynamakta olup, dua, ritüeller, manevi deneyimler gibi pratikler manevi iyi oluşu destekleyen unsurlar arasında bulunmaktadır. Ergenlik döneminde manevi iyi

oluşun, bireyin toplumsal uyumunu kolaylaştırdığı, riskli davranışlara karşı koruyucu bir faktör olabileceği ve olumlu sosyal etkileşimlere katkıda bulunabileceği literatürde vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, ergenlere yönelik müdahalelerde manevi iyi oluşun desteklenmesi, bireylerin sağlıklı psikolojik gelişimlerini teşvik edebilir ve toplumlarına olumlu bir katkı sağlayabilir.

1.5.2. Affetme ve Manevi İyi Oluş İlişkisi

Psikolojik bir süreç olarak affetme, bir suçluya yönelik kızgınlık ve olumsuz duyguların bırakılmasını, anlayış ve empati duygusunun geliştirilmesini ve nihayetinde kin tutma yükünden kurtulmayı içermektedir (Carr, 2016, 343). Bu affetme eylemi, manevi iyi oluş bağlamında incelendiğinde, sadece psikolojik rahatlamanın ötesine geçen dönüştürücü bir gücü ortaya çıkarmaktadır. Worthington ve Scherer'e (2004, 385-405) göre affetme yalnızca bilişsel veya duygusal bir süreç değil, kişinin daha yüksek güçlerle veya aşkın değerlerle olan bağlantısını olumlu yönde etkileyerek manevi açıdan zenginleştirici bir deneyim olabilmektedir.

Affetme ve manevi iyi oluş arasındaki ilişki, affetmenin manevi gelişime giden bir yol haline gelmesiyle ortaya çıkmakta, bireylerin kişisel şikayetlerini aşmalarını ve daha yüksek bir amaç duygusuyla bağlantı kurmalarını sağlamaktadır. Affetme ve manevi iyi oluş arasındaki bağlantı, affetmenin kin beslemeyle ilişkili psikolojik sıkıntıyı hafifletme becerisinde özellikle belirgin hale gelmektedir (Nashriyati ve Arjanggi, 2016, 77-92). Affetmemeye tutunmak stres, kaygı ve hatta fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir (Akhtar ve Barlow, 2018, 107-122). Bireyler affetme sürecine girdiklerinde, genellikle bir özgürleşme ve rahatlama hissi yaşarlar ve bu da manevi refahlarında olumlu bir değişime katkıda bulunur. Bireyler kızgınlığın pençesinden kurtularak kendilerini daha derin bir ruhani anlayışa açabilir, başkalarıyla birlik duygusunu ve aşkın bir gerçeklikle bağlantıyı teşvik edebilirler (Webb vd., 2012, 57-73). Affeden bir kişi olumlu duygularda artış ve daha fazla fiziksel esenlik yaşayacaktır (Eid ve Larsen, 2008, 45-81). Affeden bir kişi aynı zamanda yaşadığı kötü olaylara karşı duygusal tepkilerini kontrol edebilecek, böylece olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarında bir azalma hissedebilecek ve kendisi, başkaları ve durumlar için gösterdiği olumlu nitelikleri daha da artırabilecektir (Rahmandani, 2015, 118-125). Konuya ilişkin literatürde yer alan ampirik araştırmada, Nashriyati ve Arjanggi (2016) İslami eğitimler alanında yatılı eğitim gören gençlerde affetmenin manevi iyi oluş üzerinde pozitif etki yarattığı sonucuna ulaşmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırmanın yöntemi sunulmuş ve ardından bu yöntem çerçevesinde yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Bölümün son basamağında ise, elde edilen sonuçlar ilgili literatür ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

2.1. Yöntem

Yöntem bölümünde öncelikle araştırma modeli açıklanmış ve ardından çalışma grubu tanıtılmıştır. Veri toplama araçlarına ve veri toplama sürecine ilişkin bilgilerin açıklanmasının ardından AGPEP kapsamı ve özellikleri sunulmuştur. Sonrasında katılımcıların AGPEP oturumlarına ilişkin değerlendirmeleri açıklanmıştır. Yöntem bölümünün son kısmında ise veri analiz tekniklerine yer verilmiştir.

2.1.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma kapsamında ön-test ve son-test ölçümüne dayanan tek gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Deneysel araştırma, belirli koşulların davranışlar, düşünceler veya duygular üzerinde nedensel bir etkisi olup olmadığını araştırma amacına hizmet etmektedir (Leary, 2001). Temel olarak deneysel desenler, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini keşfetmek için hazırlanmıştır. Bu desenlerde, bağımsız değişken araştırmacı tarafından manipüle edilmekte ve daha sonra karşılaştırma yapmak için deneklerden en az iki koşulda bağımlı değişkene ilişkin ölçümler toplanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2009).

Ön test-son test tek gruplu desen, özellikle gruplara rastgele atamanın zor olduğu ve araştırmacıların zaman içinde tek bir gruptaki değişiklikleri incelemekle ilgilendiği durumlarda kullanışlıdır. Bu araştırma yaklaşımında, deneysel uygulama başlamadan önce başlama düzeyi verilerini toplamak için bir ön test uygulanmaktadır. Daha sonra, katılımcıların müdahaleden sonraki tepkilerini ölçmek için bir son test yapılmakta ve meydana gelen değişikliklerin analiz edilmesine olanak tanımaktadır. Amaç, gözlemlenen değişikliklerin uygulanan müdahaleye atfedilip atfedilemeyeceğini tespit etmektir. Belirli eğitim bağlamlarında katılımcıların rastgele atanmasındaki doğal zorluklar nedeniyle, ön test-son test tek grup tasarımı pragmatik bir seçimdir. Bu tasarım, ortamın kısıtlamalarını kabul eder ve mevcut grup içinde bir müdahalenin etkinliğini

değerlendirmeye odaklanır (Gay vd., 2005). Tablo 2.1, ön test-son test tek gruplu tasarımın uygulanmasına yönelik sistematik deseni özetlemektedir.

Tablo 2. 1 Deneysel İşlemin Uygulanış Düzeni

Ön-test	İşlem	Son-test
MÖ		MÖ
AKÖ		AKÖ
EİKBFDE	AGPEP	EİKBFDE
BUÖ	(9 Hafta)	BUÖ
AÖ		AÖ

MÖ: Maneviyat Ölçeği, AKÖ: Affetme Kararı Ölçeği, EİKBFDE: Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Ölçeği, BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği, AÖ: Affetme Ölçeği

Tablo 2.1’de görüldüğü üzere, araştırma kapsamında öğrencilere, araştırmacı tarafından geliştirilen dokuz oturumluk (p hafta/9 saat) AGPEP uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni uygulanan AGPEP’dir. Bununla birlikte araştırmanın bağımlı değişkenleri ise manevi iyi oluş, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeyleridir.

2.1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılında Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı Özel Antalya OSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesi için öncelikle okuldaki tüm 9. ve 10. sınıf öğrencilerine Ersanlı ve Vural Batık (2015) tarafından geliştirilen Affetme Ölçeği ile Davis vd. (2015) tarafından geliştirilip Ekşi vd. (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Affetme Kararı Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan uygulamada her iki ölçekten de okul genel ortalamasından düşük puan alan 34 öğrenci tespit edilmiştir. Tespit edilen 34 öğrenci ile ön görüşme yapılarak araştırmaya gönüllü ve sürekli olarak katılacağını belirten 22 öğrenci (11 Kız ve 11 Erkek) seçilerek çalışma grubu oluşturulmuştur. Ancak deneysel işlem süreci devam ederken kız öğrencilerden bir tanesi rahatsızlığı sebebi ile programa dahil olamamış ve bir kız öğrenci de okulu bıraktığı için süreci tamamlayamamıştır. Dolayısıyla çalışma grubu 9 kız ve 11 erkek olmak üzere toplam 20 öğrenciden oluşmuştur. Çalışma grubuna ilişkin özellikler, Tablo 2.2’de sunulmuştur:

Tablo 2. 2 Çalışma Grubuna İlişkin Özellikler

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	9	45,0
	Erkek	11	55,0
Sınıf	9. sınıf	9	45,0
	10. sınıf	11	55,0
Aylık Gelir Düzeyi	Düşük	6	30,0
	Orta	14	70,0
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	4	20,0
	1 kardeşi var	9	45,0
	2 kardeşi var	7	35,0
Kaçıncı Çocuk	İlk	9	45,0
	İkinci ve daha fazla	11	55,0
Anne-Baba Birliktelik Durumu	Birlikte	7	35,0
	Ayrı	13	65,0
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim	13	65,0
	Lise ve üstü	7	35,0
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim	13	65,0
	Lise ve üstü	7	35,0
Annenin Çocuğa Karşı Tutumu	Demokratik	10	50,0
	Koruyucu-istekçi	5	25,0
	Otoriter	5	25,0
Babanın Çocuğa Karşı Tutumu	Demokratik	8	40,0
	Koruyucu-istekçi	6	30,0
	Otoriter	6	30,0

Tablo 2.2'ye göre çalışma grubunun %55'i erkek, %55'i onuncu sınıf ve %45'i dokuzuncu sınıf öğrencisidir. Aile gelir düzeyi açısından yapılan değerlendirme sonucuna göre örneklemin %70'i orta gelir düzeyinde ve %30'u düşük gelir düzeyindedir. %45 ile çoğunluğun bir kardeşi vardır ve yine çoğunluk (%55) ailenin ikinci çocuğudur. Bununla birlikte çalışma grubunun %65'inin anne ve babası ayrı iken; %65'lik grubun anne ve babasının eğitim düzeyleri ilkökuldür. %50 ile çoğunluk annesinin kendisine karşı tutumunu demokratik olarak tanımlarken, baba tutumu için demokratik yanıtını verenlerin oranı %40'tır.

2.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan anket formu altı bölümden oluşmaktadır. Bölümlere ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde verilmiştir.

2.1.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda 11 madde yer almaktadır. Bu maddeler ile katılımcılara ilişkin cinsiyet, sınıf, ekonomik durum, anne-baba birliktelik durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, anne ve baba tutumları, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu ve önceki dönem not ortalaması bilgilerine ulaşılmıştır.

2.1.3.2. Affetme Ölçeği

Ölçek Ersanlı ve Vural Batık (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 13 madde yer almaktadır ve maddeler 1-kesinlikle katılmıyorum ile 5-kesinlikle katılıyorum aralığında puanlanmaktadır. Ölçekte 1, 2, 3, 6, 7 ve 8 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekte kendini affetme (1-3 arası maddeler) ve başkasını affetme (4-13 arası maddeler) olmak üzere iki faktör bulunmaktadır. Ersanlı ve Vural Batık (2015) yapılan çalışmada Cronbach Alfa katsayıları kendini affetme için 0,82, başkalarını affetme için 0,76 ve ölçek geneli için 0,74 olarak hesaplanmıştır. “Yaptığım hatalardan dolayı kendimi affetmem” ve “Hata yapan kişiyi affedebilirim” ölçek örnek maddeleridir.

2.1.3.3. Affetme Kararı Ölçeği

Ölçek, Davis vd. (2015) tarafından geliştirilip Ekşi vd. (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte 6 madde yer almaktadır ve maddeler 1-kesinlikle katılmıyorum ile 5-kesinlikle katılıyorum aralığında puanlanmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın artması affetme kararının arttığını göstermektedir. Ekşi vd. (2018) yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır. “Onu affetmeye karar verdim” ve “Onu affetmek için kendime söz verdim” ölçek örnek maddeleridir.

2.1.3.4. Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Ölçeği

Ölçek Johnson vd. (2017) tarafından geliştirilip, Kırca ve Ekşi (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte 8 madde yer almaktadır ve maddeler 1-hiçbir zaman ile 5-her zaman aralığında puanlanmaktadır. Ölçekte 18-25 arası maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekte içsel deneyimin farkındalığı (1, 7 ve 13 numaralı maddeler), dışsal deneyimin farkındalığı (2, 8 ve 14 numaralı maddeler), farkındalıkla davranma (18, 20 ve 22 numaralı maddeler), kabul ve yargılamaksızın yönelim (3, 9 ve 24 numaralı maddeler), merkezleşmek ve tepkisizlik (4, 10 ve 15 numaralı maddeler), deneyime açık olma (19, 21, 23 ve 25 numaralı maddeler), düşüncelerin

göreceliliği (5, 11 ve 16 numaralı maddeler) ve içgörülü kavrayış (6, 12 ve 17 numaralı maddeler) olmak üzere 8 faktör bulunmaktadır. Kırca ve Ekşi (2018) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa katsayıları içsel deneyimin farkındalığı için 0,57, dışsal deneyimin farkındalığı için 0,67, farkındalıkla davranma için 0,66, kabul ve yargılamaksızın yönelim için 0,48, merkezsizleşmek ve tepkisizlik için 0,60, deneyime açık olma için 0,64, düşüncelerin göreceliliği için 0,54 ve içgörülü kavrayış için 0,69 ve ölçek geneli için 0,70 olarak hesaplanmıştır. “Ruh halim değiştiğinde anında fark ediyorum” ve “Kendime fazla yüklenmeden hatalarımın farkına varıyorum” ölçek örnek maddeleridir.

2.1.3.5. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Ölçek Beck vd. (1974) tarafından geliştirilip, Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte 20 madde yer almakta olup maddeler evet ve hayır olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19 numaralı maddelerinde her “hayır” yanıtı için birer puan verilirken diğer sorularda ise her “evet” yanıtı için birer puan verilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın artması umutsuzluğun arttığını göstermektedir. Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır. “Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum” ve “Geleceğimi karanlık görüyorum” ölçek örnek maddeleridir.

2.1.3.6. Maneviyat Ölçeği

Ölçek, Şirin (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 27 madde yer almaktadır ve maddeler 1-Bana hiç uygun değil ile 5-Bana tamamen uygun aralığında puanlanmaktadır. Ölçekte 8, 13 ve 26 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekte manevi başa çıkma (9, 12, 20, 21 ve 23 numaralı maddeler), aşkınlık (19 ve 22 numaralı maddeler), manevi yaşantı (3, 11, 24, 25 ve 27 numaralı maddeler), anlam arayışı (7, 14, 15 ve 17 numaralı maddeler), manevi hoşnutluk (6, 8, 13 ve 26 numaralı maddeler) ve tabiatla uyum (5, 10 ve 16 numaralı maddeler) olmak üzere 7 faktör bulunmaktadır. Şirin (2018) tarafından yapılan çalışmada Cronbach Alfa katsayıları manevi başa çıkma için 0,87, aşkınlık için 0,50, manevi yaşantı için 0,81, anlam arayışı için 0,71, manevi hoşnutluk için 0,69, bağlantı için 0,80, tabiatla uyum için 0,55 ve ölçek geneli için 0,90 olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam puan ile de kullanılabilir ve bu durumda ölçekten alınan toplam puanın artması manevi iyi oluşun arttığını göstermektedir. “Allah’ın beni sevdiğini hissediyorum” ve “Bir sorunla karşılaştığımda dua ederim” ölçek örnek maddeleridir.

2.1.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, ölçme araçlarıyla 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Özel Antalya OSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde araştırmacının kendisi tarafından uygulanmış ve toplanmıştır. Uygulamadan önce öğrenci velilerinden bilgilendirilmiş onam formu ile izin alınmıştır.

2.1.5. Uygulanan AGPEP Genel Kapsamı ve Özellikleri

Psikoeğitim programı hazırlanırken Batık ve Talay (2020)'in "*Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programı- Ruh Sağlığı Profesyonelleri İçin El Kitabı*"nın psikoeğitim aşamaları temel alınmıştır. Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programının amacı bireylerin affediciliklerini arttırmaktır. Bu modelde de Enright'ın Affetme süreç modelinde olduğu gibi affetme süreci 4 aşamada gerçekleşmektedir. Bunlar öfkeyle yüzleşme, affetmeye karar verme, affetme üzerine çalışma, farkındalık ve duygusal özgürlüktür. Psikolojik danışma yaklaşımları temel alınarak oluşturulan bu program 18 yaş üstü bireyler için uygulanabilir. On oturumdan oluşmakta ve hafta da bir yürütülmesi önerilmektedir. Oturumlar başlangıçta ödevlerin ve haftanın paylaşımı olan özetleme ve ısınma oyunu ile başlayarak yine özetleme, ödevlendirme ve sonlandırma oyunu ile bitirilmektedir (Batık ve Talay, 2020, 15).

Psikoeğitim programı hazırlanırken uzman görüş ve ile oturumlar revize edilerek, 18 yaş altındaki bireylere de uygulanabilir şeklinde hazırlanmış ve oturum süresi ders saatlerine göre kısaltılmıştır. Psikoeğitim programına pozitif psikoloji kavramları dahil edilmeye çalışılmış ve bu doğrultuda Aydın'ın (2021) "Boşanmış Ailelerden Gelen Ergenlerde Grup Çalışması" başlıklı çalışmasından yararlanılmıştır. Oturumlar 9 hafta ve haftada bir gün olmak üzere organize edilmiştir. Her bir oturum 50-60 dakika aralığında sürmüştür. Oturumların ana başlıkları Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 2. 3 Oturumlara Göre AGPEP Konuları

Oturum	Konu
1. Oturum	Affetmeye Hazırlanırken
2. Oturum	Öfkeyle Yüzleşme
3. Oturum	Olumsuz İç Konuşma
4. Oturum	Affetmeye Karar Verme
5. Oturum	Anlamaya Çalışma
6. Oturum	Merhamet
7. Oturum	Acıların Anlamını Keşfetme
8. Oturum	“Seni affediyorum.” Demek
9. Oturum	Affetmenin Özgürlüğünü Keşfetme

Hazırlanan oturumlara ilişkin amaç ve uygulama süreçleri alt başlıklar halinde ele alınmıştır.

1. Oturum: Affetmeye Hazırlanırken

Bu Oturumun Amaçları

Grup üyeleri;

- Birbirleri tanışır.
- Grup kurallarını bilirler.
- Affetmenin ne olduğunu ve sonuçlarını bilirler.
- Affetme süreci hakkında bilgi edinirler.
- Empatiyi geliştirirler.

Uygulama Süreci: Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır ve ikili gruplandırmalar yapılarak tanışma etkinliği uygulanır. Daha sonra üyelere program hakkında bilgilendirme yapılır. Grup kurallarının neler olabileceği konuşularak, grup ile beraber kuralların oluşturulması sağlanır (Ek-5). Grup üyelerinin psikoeğitim hakkında beklentileri, düşünceleri sorularak paylaşım yapılır. Daha sonra katılımcıların affedicilik hakkında ön bilgileri sorgulanarak, ne olup olmadığı hakkında bilgi verilir. Ayrıca Affetme süreci hakkında da gerekli bilgiler iletilir. Grup üyeleri affedemediği yaşantıları paylaşımları konusunda teşvik edilir. Gevşeme egzersizi yapıp oturum bitirilir.

2. Oturum: Öfkeyle Yüzleşme

Bu Oturumun Amaçları

Grup üyeleri;

- Savunma mekanizmalarının ne olduğunu ve bunlardan hangilerini kullandığının farkına varır.
- Yaşadıkları acı tecrübeleri ve bu tecrübeler ile ilgili duygularını paylaşır.

- Öfkenim sağlık üzerindeki etkisini tartışılır.

Uygulama Süreci: Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır ve ısınma çalışması hakkında duygu ve düşünceleri alınır. Grup üyelerinin geçen oturumdan bu yana nasıl oldukları, neler olduğu hakkında bilgiler alınır. Savunma mekanizmaları hakkında bilgi verilir. Baş edici zor olaylarda hangi savunma mekanizmalarını kullandıkları hakkında paylaşım yapmaları istenilir. Grup üyelerine öfkenin etkilerinin neler olduğu hakkında paylaşım yapılır. Grup üyelerine kendilerine acı veren ve onları öfkeliendiren olayları hatırlamaları ve paylaşım yapmaları rica edilir. Daha sonra güvenli yer egzersizi yapılır (Ek-5). Daha sonra affedemediği bir kişiye mektup yazmaları istenilerek ev ödevi verilir.

3. Oturum: Olumsuz İç Konuşmalarım

Bu Oturumun Amaçları

Grup Üyeleri;

- Kişiye zarar veren bilişsel tekrarlarını ve olumsuz iç konuşmalarını fark ederler.
- Kişinin yaşadığı olumsuz olayların hayat görüşlerini etkilediğini fark ederler.

Uygulama Süreci: Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır ve ısınma çalışması hakkında duygu ve düşünceleri alınır. Grup üyelerinin geçen oturumdan bu yana nasıl oldukları, neler olduğu hakkında bilgiler alınır. Affedemediği kişiye mektup yazıp yazmadıkları sorulur. Mektup yazanlara, mektubu yazarken neler hissettikleri hakkında sorular sorularak duygu ve düşünceleri alınır. Grup lideri, grup üyelerinin affedemedikleri kişiyi sürekli düşünüp düşünmediklerini belirlemek için sorular sorar. Aynı zamanda affedemedikleri olayların bilişsel tekrarlarını yaşayıp yaşamadıklarını belirlemek amacıyla bazı sorular yöneltir. Grup üyelerinden affedemedikleri olay ve durumlardan birini seçerek hatırlamalarını ve hatırlama sırasında kendilerine söyledikleri negatif iç konuşmaların neler olduklarının farkına varmaları ve bu düşünceleri grup üyelerine iletmeleri istenir. Ayrıca grup lideri tarafından, kişinin affedemediği durum/olaylardan sonra hayat görüşünün değişmesiyle alakalı bir açıklamada bulunur. Daha sonra sorulan sorular vasıtasıyla katılımcıların dünya görüşlerinin nasıl değiştiğini anlamalarına katkıda bulunulur. Tüm bu uygulamalardan sonra nefes egzersizi yapılarak gevşeme çalışması yapılır. Bu çalışmayı gelecek oturuma kadar tekrar etmeleri istenir. Grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar affedemedikleri kişi/olay hakkında düşüncelerinin neler olduğunu ve özellikle hangi zamanlarda akıllarına geldiğini gün boyunca yazmaları istenir.

4. Oturum: Affetmeye Karar Verme

Bu Oturumun Amaçları

Grup Üyeleri;

- Affetme sürecine hazır olurlar.
- Bu zamana kadar yapılan çalışmaların işe yaramadığını fark eder ve artık affetme sürecine başlamak isterler.

Uygulama Süreci: Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır ve ısınma çalışması hakkında duygu ve düşünceleri alınır. Grup üyelerinin geçen oturumda verilen ödevleri yapıp yapmadıkları sorulur. Önceki oturumdan bu zamana kadar duygu ve düşünceleri sorulur. Hissettikleri hakkında bilgiler alınır. Daha önce uygulamasını yaptığımız egzersizleri uyguladıkları sorularak egzersiz sonucundaki deneyimleri alınır. Grup lideri, üyelere affetmeye hazır olup olmadıklarını anlamak ve üyelerin affetmeye hazır olup olmadıklarını anlamaları amacıyla olayı düşündüklerindeki öfkeyi, öfkelenediklerinde herhangi bir sağlık sorunuyla karşılaşmış olduklarını ve kendilerini inciten kişiyi affetmeye hazır olup olmadıklarını sorar. Grup lideri, üyelerin daha önceki davranışlarının etkili olmadığını farkına varmaları için şu anda yaptıkları egzersiz ve çalışmaların işe yaradığını ve bu çalışmaların huzurlu hissettirdiğini sorar ve çeşitli etkinlikler yaptırarak bu çözüm yollarının etkisinin daha önce denedikleri yöntemlerden çok daha fazla olduğu konusunda farkındalık oluşturmalarını sağlar. Grup lideri, tüm bu çalışmalar yapılırken grup üyelerine affetme sürecine tam anlamıyla hazır ve istekli olmaları gerektiğini vurgular. Grup lideri, affetme kavramının tanımını yapar ve üyelere affetmeye istekli olup olmadıklarını sorar. Lider, affetmeye dair bilgileri verir ve üyelere çeşitli etkinlikler yaptırarak affetmeye yönelik süreç hazırlıklarını yapmış olur. Grup üyelerine bu oturumda sorduğu soruları tekrarlayarak olayları düşündüklerinde öfkelenip öfkelenmediklerini, öfkelenince ne tür sorunlarla karşılaştıklarını sorarak yapılan çalışmaların olumlu yönde etkisi olup olmadığını anlamaya çalışır. Bu çalışmalar sonucunda üyelerin mutluluklarının artıp artmadığını, günlük hayatlarındaki yaşantılarında huzurlu olup olmadıklarını ve sürece hazır olup olmadıklarını sorar.

5. Oturum: Anlamaya Çalışma

Bu Oturumun Amaçları

Grup Üyeleri;

- Duygu, düşünce ve tavırlarında farkındalıklarını geliştirirler.
- Hata yapan kişiyi anlamaya çalışır ve onunla ilgili hikaye yazarlar.
- Hata ile ilgili farklı ve empatik bir bakış açısı geliştirirler.

Uygulama Süreci: Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır ve ısınma çalışması hakkında duygu ve düşünceleri alınır. Grup üyelerine bu oturumda nasıl olduğu ve neler yaşadıkları sorularak başlanır. Lider katılımcılara affedemedikleri kişinin hikayesini oluşturmalarının gerekliliğini anlatır. Hikayeyi nasıl yazacakları konusunda bilgi verir. Affedemediği kişinin hikayesini yazmak üyeler için önemli bir affetme çalışmasıdır. Çünkü bir kişi bizi incittiğinde sadece yaptıklarına odaklı olduğu açıklanır. Fakat o kişinin daha farklı, görünmeyen ve zengin bir hayat hikayesi vardır. Bu çalışmanın yapılması, katılımcılara onları kıran kişiyi daha farklı ve yeni bir gözle görmeyi sağlayarak o kişinin davranışlarını görmeyi kolaylaştırır. Ayrıca anlaşılabilir olmalarını da sağlar. Lider, üyelere bazı soruları değerlendirmeleri için sorar. Bu sorular; ‘Büyürken hayat onun için nasıldı? Sizi incitirken hayat onun için nasıldı?’ vb. Bu soruları sormak bu kişinin dünyasını anlayabilmeyi sağlar. Çocukluğunda yaşadığı olayları hatırlamaya çalışmak, içinde düşündüğü zayıf durumu katılımcıların anlamasını sağlar. Ayrıca o kişinin ne düşündüğünü ne hissettiğini anlamaya çalışır. Ayrıca üyelerin affedemedikleri kişilerin iyi özelliklerini ve güçlü yanlarını hatırlamaya çalışmak, o kişinin de bir insan olduğunu görmelerine yardımcı olacaktır.

Kozmik Bakış Açısından Bu Kişiyi Anlamaya Çalışmak: Katılımcılar olaya ve affedemedikleri kişiye dini açıdan bakmaları sağlanır. Katılımcılara dini algılarının nasıl olduğunu, affedemedikleri kişiyi Allah’ın nasıl gördüğü, katılımcıların dini görüşlerinin bu konuda ne dediği ve dini görüşünün affedemediği kişiyi kurtarıp kurtaramayacağı sorulur. Bilindiği üzere tüm semavi dinlerde kötü şeyler yapmış insanların da kurtarılabileceği inancı hakimdir. Bu sayede katılımcılar affedemedikleri kişinin kurtarılıp kurtarılamayacağını anlamaya çalışarak ahiret hayatında bu kişiyi görmeye çalışır. Bu kişiyle diğer dünyada karşılaşacağının nasıl olacağı hayal ettirilmeye çalışılır. Oturum sonunda üyelerin tüm bu sorulara cevap vermesi affedemedikleri kişilerin hakkında düşüncelerini nasıl değiştirdikleri sorgulanır. Gevşeme ve nefes çalışması yapılarak gelecek oturuma kadar yazdıkları hikaye üzerinden düşünmeleri istenir.

6. Oturum: Merhamet

Bu Oturumun Amaçları

Grup Üyeleri;

- Hata yapan kişiye merhamet duyma çalışmaları yaparlar.
- Hata yapan kişiyle empati kurarlar.
- Acıyı kabul ederler.

Uygulama Süreci: Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır ve ısınma çalışması hakkında duygu ve düşünceleri alınır. Grup üyelerine önceki oturumdan bu zamana kadar nasıl oldukları ve

hikaye üzerinden düşünüp düşünmedikleri sorulur. Lider, grup üyelerine merhamet etmenin onlar için ne ifade ettiğini sorgulatır. Merhametin, katılımcılar tarafından nasıl tanımlandıkları sorulur. Daha sonra grup lideri katılımcılara merhamet hakkında bilgi verir ve bazı sorular sorar. Şu an affedemedikleri kişiye karşı duygularını yazmaları istenir. Duygularının olumlu olup olmadığını ve psikoeğitim sürecinin başındaki kadar olumsuz olup olmadığı sorgulatılır. Lider, grup üyelerine ‘Kalbine alma alıştırması’ yaptırır (Ek-5). Bu uygulama klasik koşullanma yaklaşımını kullanarak daha önce kişi ile ilişkilendirilen öfke duygusu kalbe alınarak yeni bir ilişkilendirme yapılır. Böylelikle bu kişi, zihne geldiğinde daha şefkat gibi pozitif, rahatlatmış duygular hissedilir. Fakat bu uygulama katılımcılar tarafından evde ara ara pekiştirilmelidir. Ayrıca lider, katılımcılara affedemedikleri kişiye karşı merhamet düşüncelerini 1 ile 10 arasında (0=Hiç, 10=Çok) değerlendirmelerini söyler. Lider, katılımcılara acıyla yaşamının onlarda nasıl yıkıcı etki bırakacağını açıklamaya çalışır. Üyelerin, acıyı ne kadar kabul ettiklerini düşünmeleri için bazı sorular yönlendirir. Katılımcıların, dini ve dünya görüşlerinin acıyı kabul etmelerinde kolaylaştırıcı bir etkisi olup olmadığını düşünmeleri sağlanarak inanç sistemlerinin bu acıyı yaşamalarında etkisini sorgulanması sağlanır. Son olarak lider, dilimizi değiştirmenin önemini üyelere vurgular. Katılımcıların kullandıkları olumsuz ve genelleşici ifadeleri ne şekilde değiştirebilecekleri hakkında örneklerle bilgi verilir. Ayrıca katılımcılara daha önce düşünemedikleri cümleleri söylemeleri istenerek neler hissettikleri hakkında duyguları alınır. Gevşeme çalışması yapılarak grup üyelerinde kalbine alma çalışmasını her gün mutlaka yapmaları istenir.

7. Oturum: Acının Anlamını Keşfetme

Bu Oturumun Amaçları

Grup Üyeleri;

- Kendilerinin de affedilmeye ihtiyaç duydukları durumları fark ederler.
- Hata yapan kişinin yerine kendilerini koyarak durumu değerlendirirler.
- Tek başına olmadıklarının farkına varırlar.
- Hata yapan kişiye mektup yazarlar.

Uygulama Süreci: Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır ve ısınma çalışması hakkında duygu ve düşünceleri alınır. Grup üyelerine önceki oturumdan bu zamana kadar nasıl oldukları ve kalbe alma çalışmasının düzenli olarak uygulanıp uygulanmadığı sorulur. Katılımcılara affetmeleri pekiştirilmesi için bazı varoluşçu sorular yönlendirilir. Kişinin haksızlığa uğradığını düşündüğü olayların kişiye neler öğrettiği ve bu acıların kişiyi güçlendirip güçlendirmede olduğu bu sorular aracılığıyla sorgulatılır. Kişinin inanç sisteminin acıyı nasıl açıkladığı sorulur. Acının, kişiyi daha

olgun bir insan biçimine getirdiği ve bu olumsuz yaşam olaylarının kişiye neler kazandırdığı sorularak üyelerin düşündürülmesi sağlanır. Lider, üyelere affedilmeyi umduğu bir olayı hatırlamalarını ister ve bazı sorular yönlendirir. Üyelere, affedilmenin onlar için ne kadar önemli olduğunu, yanlış yaptıklarında neler hissettiklerini ve hata yaptıkları kişiden bir mektup gelmesini isteyip istemedikleri sorulur. Affedilmenin nasıl bir şey olduğunu bu sorular üzerinden fark ettikleri farkındalıkların kendi affetme süreçlerini nasıl etkilediği sorgulattılır. Üyelerin yaşamlarının anlamının ne olduğunu nasıl bir ömür yaşadıklarını düşünmeleri istenir. Özellikle insanlarla yeni iletişim kuracakları yeni yaşam amaçları yazdırılmaya çalışılır. Son olarak lider, katılımcılara affetmek istedikleri kişiye mektup yazmalarını ister. Bu mektup, özellikle kişiyi affettiğine yönelik olması gerekmektedir. Üye bu mektupta affetme sürecinden de bahsedebilir. Gevşeme çalışması yapılarak diğer oturuma kadar katılımcılardan yazdıkları mektubu son haline getirmeleri söylenir. Daha önce yazdıkları mektupla karşılaştırılarak bu süreçteki değişimleri fark etmeleri istenir. Ayrıca kalbine alma çalışmasını yapmalarına devam etmeleri de söylenir.

8. Oturum: Seni Affediyorum Demek

Bu Oturumun Amaçları

Grup Üyeleri;

- Uzlaşma sürecini bilirler.
- Affedebiliyorum diyebilirler.
- Hata yapan kişiye ahlaki bir hediye planlarlar.

Uygulama Süreci: Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır ve ısınma çalışması hakkında duygu ve düşünceleri alınır. Grup üyelerine önceki oturumdan bu zamana kadar nasıl oldukları ve kalbe alma çalışmasının düzenli olarak uygulanıp uygulanmadığı ayrıca mektuplarını gözden geçirip geçirmediikleri sorulur. Lider, üyelere aşağıdaki soruları sorarak ‘Seni Affediyorum’ demelerini kolaylaştırır. Üyelere daha önce ‘Seni Affediyorum’ deyip demedikleri sorulur. Onu inciten kişinin affedilmeyi isteyip istemediği sorgulattılır. Lider, katılımcılara onları inciten kişiye verecekleri bir hediye düşünmelerini ister. Bu maddi bir şey dışında ahlaki bir hediye de olabilir. Örneğin; üye için önemli olan bir etkinliğe onu çağırma gibi. Son olarak hediye fikrinin onlara nasıl hissettirdiği sorulur. Gevşeme çalışması yapılarak verecekleri hediyeyi daha ayrıntılı planlaması istenir.

9. Oturum: Affetmenin Özgürlüğünü Keşfetme

Bu Oturumun Amaçları

Grup Üyeleri;

- Affetmenin yükünün azaldığını fark ederler.
- Gruptan kazanımlarını ifade ederler.

Uygulama Süreci: Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır ve ısınma çalışması hakkında duygu ve düşünceleri alınır. Grup üyelerine önceki oturumdan bu zamana kadar nasıl oldukları ve verecekleri hediyeği daha ayrıntılı planlayıp planlamadıkları sorulur. Lider, grup üyelerine ‘Affetmek Özgürlüktür’ cümlesinin açıklamasını ayrıntılı şekilde yapar. Üyelere bazı sorular yönlendirerek 1 ile 10 arasında (0=Hiç, 10=Çok) değerlendirme yapmalarını ister. Onları inciten kişiye şu anda ne kadar kızgın oldukları, onlara yapılan şeyden utanıp utanmadıkları affetmeyi planladıkları kişiyi her gün ne kadar düşündükleri, bu kişiye ne kadar merhamet duydukları, acıyı kabul etmenin onlar için ne kadar zor olduğunu ve bu kişiyi affedip affetmedikleri sorularına derecelendirme yapmaları istenir.

2.1.6. AGPEP’in Değerlendirilmesi

Programın dokuzuncu oturumunun tamamlanmasının ardından araştırmacı, grup oturumlarının değerlendirme üzere katılımcılara 6 maddeden oluşan anket formu uygulanmıştır. Uygulanan anket formu programın katılımcılara kazandırdıklarını ve 9 haftalık süreçteki deneyimlerini değerlendirmektedir. Uygulanan anket formunda yanıtlar evet ve hayır olarak işaretlenmektedir. Uygulanan anket maddeleri ve her maddeye ilişkin yanıtların dağılımları Tablo 2.4’te sunulmuştur.

Tablo 2. 4 AGPEP’in Değerlendirme Sonuçları

Madde	Evet	Hayır
1. Bu gruba katılmaktan memnun musunuz?	%100	-
2. Grup oturumları beklentilerinizi karşıladı mı?	%100	-
3. Grup oturumlarında ele alınan konuların yararlı olduğunu düşünüyor musunuz?	%100	-
4. Oturumların içerik ya da sıralama açısından yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?	%95	%5
5. Bu grup sizin affetmeye bakışınızı değiştirdi mi?	%90	%10
6. Eğitimcinin program için yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?	%100	-

2.1.7. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 26.00 kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikleri sunmak amacıyla ortalama, standart sapma, basıklık, çarpıklık ve Cronbach Alfa değerleri ön-test ve son-test için ayrı ayrı Ön-hesaplanmıştır. Ön-test ve son-test skorlarının karşılaştırılması için Bağımlı Örneklem t-Testi yapılmıştır. AGPEP Çıktılarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması için araştırma değişkenlerinin AGPEP kapsamındaki yüzde değişimleri kullanılmış olup, Bağımsız Örneklem t-Testi ve ANOVA ile birlikte Post Hoc testlerinden Tukey Test ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

2.2. Bulgular

Bulguların sunumunda öncelikle araştırma değişkenleri olan affetme, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve manevi iyi oluş ve faktörlerine ilişkin ortalama, standart sapma, basıklık, çarpıklık ve güvenirlik değerleri sunulmuştur. Bulgu sunumunun ikinci basamağında ise AGPEP'in araştırma değişkenlerine etkisini tespit etmek için yapılan ön-test son-test karşılaştırma sonuçları aktarılmıştır. Bulguların son bölümünde ise AGPEP çıktılarının demografik özelliklere göre karşılaştırılmasına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

2.2.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Özellikler

Araştırmada kullanılan maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme değişkenleri ve bu değişkenlere ilişkin faktörlerin betimleyici istatistikleri analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarında AGPEP öncesinde toplanan veriler ön test (Tablo 2.5) ve program sonrasında toplanan veriler ise son test (Tablo 2.6) olarak adlandırılmış, ayrı ayrı sunulmuştur. Betimleyici istatistiklerin sunumunda minimum-maksimum değerler, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve Cronbach Alfa kullanılmıştır.

Tablo 2. 5 Ön Test Sonuçlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	Min-Maks	$\bar{X} \pm ss$	Çarpıklık	Basıklık	α
Manevi başa çıkma	1,00-4,20	2,60±0,91	-0,43	-0,41	0,89
Aşkılık	1,00-4,00	2,53±0,72	-0,22	0,25	0,62
Manevi yaşantı	1,00-3,80	2,35±0,83	-0,11	-1,00	0,76
Anlam arayışı	2,00-4,00	3,00±0,56	-0,26	-0,50	0,77
Manevi hoşnutluk	1,00-4,50	2,44±0,90	0,34	0,20	0,71
Bağlantı	1,50-4,50	2,83±1,00	0,48	-1,12	0,74
Tabiatla uyum	1,00-5,00	2,60±1,02	0,54	0,20	0,63
Toplam maneviyat	2,04-3,59	2,78±0,48	0,15	-1,22	0,85
Affetme kararı	1,00-3,17	2,02±0,65	0,45	-0,77	0,75
İçsel deneyimin farkındalığı	2,00-5,00	3,33±0,87	0,42	-0,72	0,64
Dışsal deneyimin farkındalığı	1,00-4,67	2,82±0,93	0,30	0,24	0,69
Farkındalıkla davranma	1,33-3,67	2,58±0,79	0,04	-1,21	0,72
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	1,00-4,33	2,32±0,94	0,54	-0,21	0,66
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	1,00-3,67	2,22±0,64	0,16	0,24	0,65
Deneyime açık olma	1,00-4,75	2,56±0,85	0,38	1,34	0,70
Düşüncelerin göreceliliği	1,00-3,33	2,38±0,66	-0,05	-0,51	0,61
İçgörülü kavrayış	1,00-4,67	2,05±0,96	1,07	1,57	0,83
Umutsuzluk	4,00-23,00	13,10±5,60	-0,12	-1,25	0,85
Kendini affetme	3,00-18,00	9,05±4,43	0,19	-0,76	0,72
Başkalarını affetme	16,00-45,00	31,30±6,37	-0,11	1,73	0,83
Toplam affetme	25,00-60,00	41,05±7,36	0,49	1,90	0,87

Tablo 2.5'te yer alan ön test sonuçlarına göre çarpıklık değerleri -0,43 ve 0,54 aralığında değişmektedir. Bununla birlikte basıklık değerleri de -1,25 ve 1,90 aralığında değişmektedir. George ve Mallery (2010) tarafından aktarıldığı üzere basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ve +2 aralığında kalması verilerin normal dağılımına işaret etmektedir. Bu bağlamda ön test sonuçlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Bununla birlikte Cronbach Alfa değerlerinin ise 0,61 ve 0,89 aralığında değiştiği görülmüştür. Taber (2017)'e göre 0,60 ve üzerindeki Cronbach Alfa değerleri ölçüm araçlarının güvenilir olduğunu göstermektedir. Tablo 2.5'teki ön test sonuçlarındaki Cronbach Alfa katsayıları ölçeklerin güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 2. 6 Son Test Sonuçlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	Min-Maks	$\bar{X} \pm ss$	Çarpıklık	Basıklık	α
Manevi başa çıkma	1,20-4,80	3,52±1,00	-0,49	-0,32	0,91
Aşkılık	1,50-5,00	3,98±0,94	-0,93	0,84	0,65
Manevi yaşantı	2,00-4,60	3,00±0,67	0,66	0,10	0,74
Anlam arayışı	2,00-5,00	3,48±0,91	0,22	-1,15	0,72
Manevi hoşnutluk	1,00-5,00	2,91±1,14	-0,01	-0,75	0,70
Bağlantı	1,25-5,00	3,44±0,94	-0,25	0,13	0,78
Tabiatla uyum	1,67-5,00	3,13±0,80	0,40	0,21	0,67
Toplam maneviyat	2,00-4,19	3,14±0,63	0,07	-0,71	0,80
Affetme kararı	1,83-4,67	2,92±0,78	0,57	-0,10	0,71
İçsel deneyimin farkındalığı	2,00-5,00	3,67±0,89	0,09	-0,93	0,70
Dışsal deneyimin farkındalığı	2,00-4,67	3,57±0,85	-0,14	-1,09	0,63
Farkındalıkla davranma	2,00-4,67	3,33±0,73	-0,17	-0,89	0,77
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	1,00-4,33	2,78±0,96	-0,11	-0,76	0,64
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	1,00-4,00	2,68±0,79	-0,49	-0,18	0,69
Deneyime açık olma	1,75-4,75	3,46±0,82	-0,44	-0,55	0,72
Düşüncelerin göreceliliği	1,67-4,33	3,00±0,82	0,05	-1,31	0,66
İçgörülü kavrayış	1,00-5,00	3,12±1,27	-0,32	-1,23	0,87
Umutsuzluk	1,00-19,00	9,60±4,96	0,02	-0,84	0,85
Kendini affetme	4,00-21,00	12,40±4,39	0,54	0,59	0,71
Başkalarını affetme	20,00-53,00	37,15±7,42	0,05	0,78	0,82
Toplam affetme	29,00-65,00	49,05±8,56	-0,32	0,19	0,87

Tablo 2.6’da yer alan ön test sonuçlarına göre çarpıklık değerleri -0,49 ve 0,57 aralığında değişmektedir. Bununla birlikte basıklık değerleri de -1,23 ve 0,84 aralığında değişmektedir. Bu değerler son test sonuçlarının normal dağılım sergilediğini göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Diğer taraftan Cronbach Alfa değerlerinin 0,63 ve 0,91 aralığında değiştiği görülmüştür. Bu değerler son test sonuçlarının güvenilir olduğunu göstermektedir (Taber, 2017).

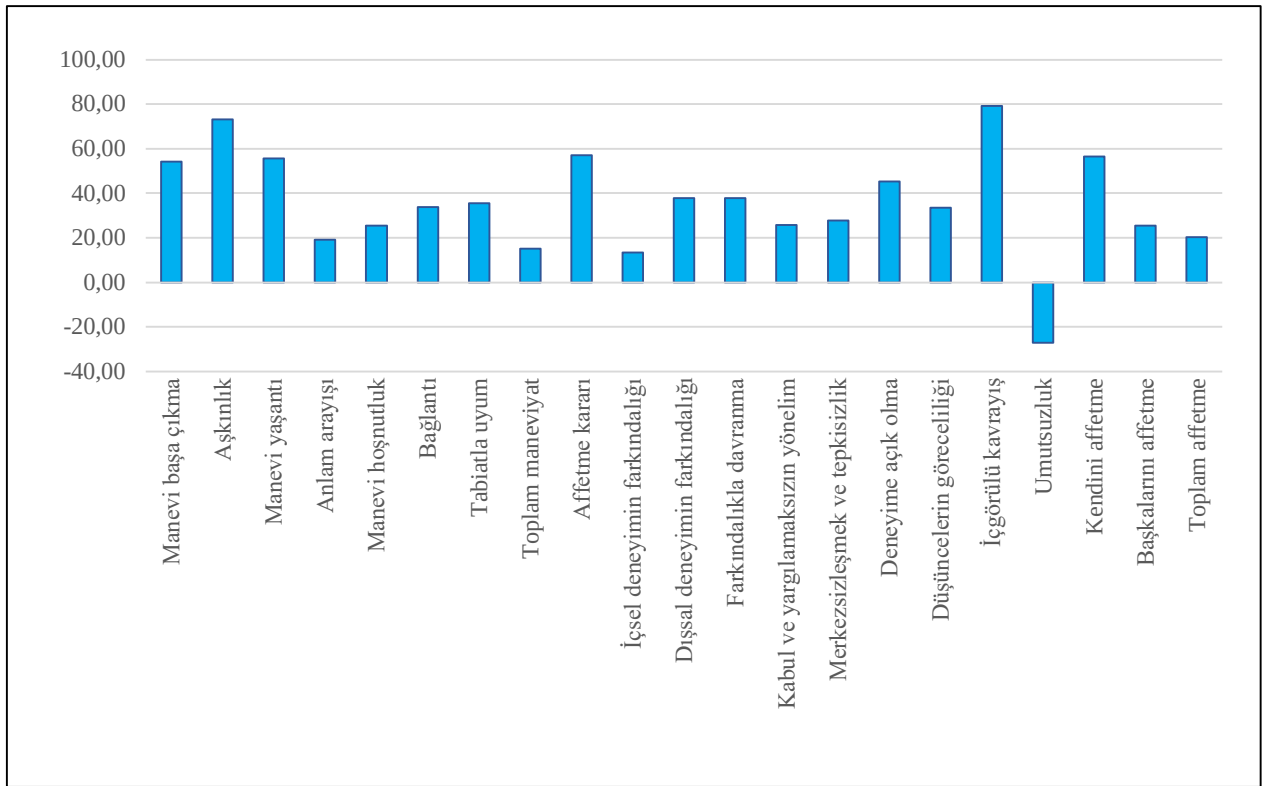
Araştırmanın bir sonraki basamağında AGPEP’e bağlı olarak maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerindeki yüzde değişimler belirlenmiştir. Bu işlem için aşağıdaki formül kullanılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 2.7 ve Şekil 1’de sunulmuştur.

$$\frac{(\text{son test skoru} - \text{ilk test skoru}) \times 100}{\text{ilk test skoru}}$$

Tablo 2. 7 Değişkenlere İlişkin Yüzde Değişimler

Değişken	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	ss
Manevi başa çıkma	0,00	320,00	54,30	93,32
Aşkınlık	0,00	350,00	73,10	85,86
Manevi yaşantı	-21,05	360,00	55,75	106,03
Anlam arayışı	-27,27	112,50	19,10	38,41
Manevi hoşnutluk	-27,27	185,71	25,60	51,96
Bağlantı	-37,50	216,67	33,75	60,06
Tabiatla uyum	-22,22	266,67	35,39	62,28
Toplam maneviyat	-23,46	98,25	15,16	27,62
Affetme kararı	-21,05	233,33	57,13	62,01
İçsel deneyimin farkındalığı	-15,38	87,27	13,40	29,49
Dışsal deneyimin farkındalığı	-11,11	267,00	37,79	59,07
Farkındalıkla davranma	-18,18	100,00	37,70	40,67
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	-50,13	150,00	25,86	57,53
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	-33,33	150,00	27,77	48,16
Deneyime açık olma	-22,22	150,00	45,24	44,69
Düşüncelerin göreceliliği	-25,00	166,67	33,48	49,96
İçgörülü kavrayış	-28,57	400,00	79,23	116,93
Umutsuzluk	-87,50	0,00	-27,23	22,47
Kendini affetme	-8,33	200,00	56,41	59,26
Başkalarını affetme	-6,06	136,36	25,34	32,86
Toplam affetme	-4,76	45,00	20,15	15,35

Tablo 2.7’de yer alan sonuçlara göre AGPEP’e bağlı olarak umutsuzluk haricindeki tüm değişkenlerde artış görülmüştür. Buna göre en büyük değişim %79,23 ile bilinçli farkındalık faktörlerinden içgörülü kavrayışta gerçekleşmiş ve bu oranı %73,10 ile maneviyat faktörlerinden aşkınlık izlemiştir. En küçük değişim ise %13,40 ile bilinçli farkındalık faktörlerinden içsel deneyimin farkındalığında görülmüştür. Elde edilen sonuçlar Şekil 1’de grafik olarak sunulmuştur.



Şekil 2. 1 Değişkenlere İlişkin Yüzde Değişim Grafiği

Tablo 2.7 ve Şekil 2.1’de yer alan sonuçlar AGPEP’e bağlı olarak değişkenlerde meydana gelen değişimleri göstermekle birlikte, bu değişimlerin anlamlılığına ilişkin bilgi vermemektedir. Bu bağlamda ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması için bağımlı örneklem için t-testi yapılmıştır.

2.2.2. Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

AGPEP öncesindeki sonuçlar ile program sonrasındaki sonuçların karşılaştırılması için, araştırma verilerinin normal dağılımı göz önünde bulundurularak bağımlı örneklem için t-testi yapılmıştır. Tablo 2.8’de maneviyata ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

Tablo 2. 8 Maneviyata İlişkin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Değişken	Min.	Maks.	$\bar{X}$	ss	t	p	Cohen d
Manevi başa çıkma	0,00	3,20	0,92	0,96	4,27	0,000	0,96
Aşkınlık	0,00	3,50	1,45	1,07	6,03	0,000	1,73
Manevi yaşantı	-0,80	3,60	0,65	1,21	2,39	0,027	0,86
Anlam arayışı	-0,75	2,25	0,48	0,92	2,32	0,032	0,64
Manevi hoşnutluk	-0,75	3,25	0,48	1,00	2,12	0,048	0,46
Bağlantı	-0,75	3,25	0,61	1,08	2,53	0,020	0,63
Tabiatla uyum	-0,67	2,67	0,53	0,84	2,84	0,011	0,58
Toplam maneviyat	-0,70	2,07	0,36	0,65	2,50	0,022	0,64

Tablo 2.8’de yer alan bulgulara göre maneviyata ilişkin tüm faktörlerde (manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, bağlantı ve tabiatla uyum) AGPEP sonucunda anlamlı artışlar gerçekleşmiştir ($p<0,05$). Bununla birlikte katılımcıların toplam maneviyat puanları da AGPEP sonrasında anlamlı şekilde yükselmiştir ($p<0,05$). Hesaplanan Cohen d istatistiklerine göre maneviyata ilişkin faktörlerden aşkınlıkta 1,73 etki büyüklüğü ile en yüksek artış ve manevi hoşnutlukta ise 0,46 etki büyüklüğü ile en düşük artış gerçekleşmiştir.

Tablo 2. 9 Affetmeye İlişkin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Değişken	Min.	Maks.	$\bar{X}$	ss	t	p	Cohen d
Affetme kararı	-0,67	2,33	0,90	0,90	4,45	0,000	1,25
Kendini affetme	-1,00	8,00	3,35	2,56	5,85	0,000	0,76
Başkalarını affetme	-2,00	45,00	7,50	10,19	4,94	0,000	0,85
Toplam affetme	-2,00	18,00	7,90	6,14	5,96	0,000	1,00

Tablo 2.9’a göre AGPEP sonrasında katılımcıların affetme kararlarında anlamlı artış olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre affetme kararındaki artışa ilişkin hesaplanan Cohen d istatistiği 1,25 olup, bu değer yüksek bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Affetme açısından yapılan değerlendirme sonuçlarına göre katılımcıların kendini affetme, başkalarını affetme ve toplam affetme puanları AGPEP sonrasında anlamlı bir şekilde artmıştır ($p<0,05$). Katılımcıların Cohen d istatistiklerine bağlı olarak kendini affetme, başkalarını affetme ve toplam affetme düzeylerine ilişkin artışlardaki etki büyüklükleri belirlenmiştir. Buna göre kendini affetme düzeyindeki artışın etki büyüklüğü 0,76, başkalarını affetme düzeyindeki artışın etki büyüklüğü 0,85 ve toplam affetme düzeyindeki artışın etki büyüklüğü 1,00’dır.

Tablo 2. 10 Bilinçli Farkındalığa İlişkin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Değişken	Min.	Maks.	$\bar{X}$	ss	t	p	Cohen d
İçsel deneyimin farkındalığı	-0,67	2,33	0,33	0,82	1,81	0,086	0,39
Dışsal deneyimin farkındalığı	-0,33	2,67	0,75	0,79	4,22	0,000	0,84
Farkındalıkla davranma	-0,67	2,00	0,75	0,78	4,31	0,000	0,99
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	-0,67	2,33	0,40	0,86	2,53	0,021	0,48
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	-0,67	2,00	0,47	0,83	2,50	0,022	0,64
Deneyime açık olma	-0,50	2,00	0,90	0,75	5,34	0,000	1,08
Düşüncelerin göreceliliği	-0,67	2,33	0,62	0,80	3,43	0,003	0,83
İçgörülü kavrayış	-0,67	4,00	1,07	1,38	3,45	0,003	0,95

Tablo 2.10'a göre, içsel deneyimin farkındalığı hariç diğer tüm bilinçli farkındalık faktörlerinde (dışsal deneyimin farkındalığı, farkındalıkla davranma, kabul ve yargılamaksızın yönelim, merkezsizleşmek ve tepkisizlik, deneyime açık olma ve içgörülü kavrayış) AGPEP sonucunda anlamlı artışlar gerçekleşmiştir ($p < 0,05$). Hesaplanan Cohen d istatistiklerine göre bilinçli farkındalığa ilişkin faktörlerden deneyime açık olmada 1,08 etki büyüklüğü ile en yüksek artış ve kabul ve yargılamaksızın yönelimde ise 0,48 etki büyüklüğü ile en düşük artış gerçekleşmiştir.

Tablo 2. 11 Umutsuzluğa İlişkin Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Değişken	Min.	Maks.	$\bar{X}$	ss	t	p	Cohen d
Umutsuzluk	-11,00	0,00	-3,50	3,15	-4,96	0,000	0,66

Tablo 2.11'de yer alan sonuçlara göre katılımcıların umutsuzluk düzeyleri AGPEP sonucunda anlamlı bir şekilde azalmıştır ($p < 0,05$). Buna göre umutsuzluk düzeyindeki azalmaya ilişkin hesaplanan Cohen d istatistiği 0,66 olup, bu değer orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

2.2.3. AGPEP Çıktılarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

AGPEP çerçevesinde değerlendirilen katılımcıların maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeyleri; cinsiyet, sınıf, aile ekonomik durum, kardeş sayısı, anne baba birliktelik durumu, anne ve baba eğitim düzeyleri, annenin çocuğa karşı tutumu ve babanın çocuğa karşı tutumundan oluşan demografik özelliklere göre karşılaştırılmıştır. Değerlendirmeler için ölçek ve faktörlerine ilişkin ön test ve son test arasındaki % değişim dikkate alınmıştır. Bu çerçevede maneviyat, affetme kararı, umutsuzluk ve affetme düzeyleri için ölçek

yapılarına paralel olarak toplam puanlar kullanılırken; bilinçli farkındalık için toplam puan hesaplanamaması nedeniyle faktör bazında değerlendirme yapılmıştır. Analizler için daha önce verilerin normal dağıldığı bulgusuna paralel olarak bağımsız örneklem t-test ve ANOVA ile birlikte Post Hoc testlerinden Tukey Test kullanılmıştır.

Tablo 2. 12 Cinsiyete Göre Karşılaştırmalar

Değişken		$\bar{X}$	ss	t	df	p
Toplam maneviyat	Kız	17,96	11,34	0,40	18	0,693
	Erkek	12,87	6,82			
Affetme kararı	Kız	66,25	24,52	0,58	18	0,566
	Erkek	49,67	16,07			
İçsel deneyimin farkındalığı	Kız	23,50	12,52	1,34	11,26	0,208
	Erkek	5,13	5,69			
Dışsal deneyimin farkındalığı	Kız	55,02	27,52	1,19	18	0,248
	Erkek	23,69	7,94			
Farkındalıkla davranma	Kız	27,33	11,91	-1,03	18	0,315
	Erkek	46,19	13,30			
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	Kız	33,89	18,77	0,55	18	0,586
	Erkek	19,30	18,21			
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	Kız	15,08	18,40	-1,07	18	0,299
	Erkek	38,16	12,45			
Deneyime açık olma	Kız	44,25	10,69	-0,09	18	0,931
	Erkek	46,05	16,43			
Düşüncelerin göreceliliği	Kız	35,69	15,89	0,17	18	0,864
	Erkek	31,68	16,29			
İçgörülü kavrayış	Kız	92,19	47,71	0,44	18	0,666
	Erkek	68,63	29,09			
Umutsuzluk	Kız	-20,70	5,61	1,19	18	0,250
	Erkek	-32,57	7,77			
Toplam affetme	Kız	18,60	4,69	-0,40	18	0,694
	Erkek	21,42	5,09			

Tablo 2.12’de kız ve erkek öğrenciler arasında AGPEP’in etkinliği karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine ilişkin yüzdelik değişimler, öğrencilerin cinsiyetine göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre AGPEP’in kız ve erkek öğrencilerin maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine benzer şekilde etki ettiği söylenebilir.

Tablo 2. 13 Sınıfa Göre Karşılaştırmalar

Değişken		$\bar{X}$	ss	t	df	p
Toplam maneviyat	9. Sınıf	10,90	8,05	-0,61	18	0,547
	10. Sınıf	18,65	9,31			
Affetme kararı	9. Sınıf	47,21	10,05	-0,69	13,27	0,502
	10. Sınıf	65,26	24,15			
İçsel deneyimin farkındalığı	9. Sınıf	11,74	7,72	-0,22	18	0,827
	10. Sınıf	14,75	10,53			
Dışsal deneyimin farkındalığı	9. Sınıf	17,71	6,22	-1,41	18	0,176
	10. Sınıf	54,21	22,75			
Farkındalıkla davranma	9. Sınıf	33,30	12,92	-0,43	18	0,673
	10. Sınıf	41,31	13,17			
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	9. Sınıf	21,18	17,10	-0,32	18	0,751
	10. Sınıf	29,70	19,42			
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	9. Sınıf	34,07	17,22	0,52	18	0,610
	10. Sınıf	22,62	14,16			
Deneyime açık olma	9. Sınıf	30,76	11,85	-1,34	18	0,198
	10. Sınıf	57,08	14,90			
Düşüncelerin göreceliliği	9. Sınıf	42,58	21,98	0,73	18	0,476
	10. Sınıf	26,04	10,13			
İçgörülü kavrayış	9. Sınıf	113,24	48,36	1,19	18	0,250
	10. Sınıf	51,40	25,66			
Umutsuzluk	9. Sınıf	-32,45	8,72	-0,94	18	0,361
	10. Sınıf	-22,95	5,78			
Toplam affetme	9. Sınıf	20,70	5,70	0,14	18	0,890
	10. Sınıf	19,70	4,40			

Tablo 2.13'e göre dokuzuncu ve onuncu sınıflar arasında AGPEP'in etkinliği karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine ilişkin yüzdelik değişimler, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre AGPEP'in dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine benzer şekilde etki ettiği görülmektedir.

Tablo 2. 14 Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırmalar

Değişken		$\bar{X}$	ss	t	df	p
Toplam maneviyat	Düşük	17,61	16,57	0,25	18	0,803
	Orta	14,12	5,84			
Affetme kararı	Düşük	75,34	35,23	0,85	18	0,405
	Orta	49,33	13,46			
İçsel deneyimin farkındalığı	Düşük	12,24	15,34	-0,11	18	0,912
	Orta	13,89	7,21			
Dışsal deneyimin farkındalığı	Düşük	52,88	8,00	0,74	18	0,469
	Orta	31,31	18,52			
Farkındalıkla davranma	Düşük	30,54	14,80	-0,51	18	0,620
	Orta	40,77	11,58			
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	Düşük	71,53	30,59	2,03	6,022	0,088
	Orta	6,29	9,65			
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	Düşük	26,72	16,04	-0,06	18	0,951
	Orta	28,23	14,13			
Deneyime açık olma	Düşük	31,67	20,09	-0,88	18	0,388
	Orta	51,05	11,55			
Düşüncelerin göreceliliği	Düşük	7,70	10,66	-1,57	18	0,134
	Orta	44,53	14,51			
İçgörülü kavrayış	Düşük	82,91	49,87	0,09	18	0,930
	Orta	77,65	31,89			
Umutsuzluk	Düşük	-10,52	4,83	2,45	18	0,025
	Orta	-34,39	5,98			
Toplam affetme	Düşük	26,68	6,05	1,26	18	0,222
	Orta	17,35	4,07			

Tablo 2.14'te görüldüğü üzere, düşük ve orta gelir düzeyine mensup katılımcılar arasında AGPEP'in etkinliği karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre gelir düzeyleri arasında umutsuzluk yönünden anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre orta gelir düzeyine sahip katılımcıların umutsuzluk düzeyleri, düşük gelir düzeyindeki katılımcılardan daha fazla düşmüştür.

Tablo 2. 15 Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırmalar

Değişken		$\bar{X}$	ss	F	p
Toplam maneviyat	Tek çocuk	31,32	11,58	1,71	0,210
	1 kardeşi var	18,52	11,54		
	2 kardeşi var	1,62	4,57		
Affetme kararı	Tek çocuk	28,96	27,63	0,49	0,619
	1 kardeşi var	65,53	25,48		
	2 kardeşi var	62,44	17,70		
İçsel deneyimin farkındalığı	Tek çocuk	24,01	14,02	1,05	0,373
	1 kardeşi var	18,53	12,18		
	2 kardeşi var	0,73	6,31		
Dışsal deneyimin farkındalığı	Tek çocuk	14,64	9,60	0,63	0,542
	1 kardeşi var	33,89	8,95		
	2 kardeşi var	56,02	36,13		
Farkındalıkla davranma	Tek çocuk	10,60	12,02	1,75	0,203
	1 kardeşi var	35,38	12,86		
	2 kardeşi var	56,17	17,20		
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	Tek çocuk	4,64	10,12	0,42	0,667
	1 kardeşi var	36,90	22,54		
	2 kardeşi var	23,79	22,97		
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	Tek çocuk	15,63	11,83	0,53	0,601
	1 kardeşi var	21,39	17,24		
	2 kardeşi var	42,93	20,94		
Deneyime açık olma	Tek çocuk	20,05	14,54	1,05	0,370
	1 kardeşi var	58,56	10,78		
	2 kardeşi var	42,50	23,33		
Düşüncelerin göreceliliği	Tek çocuk	43,76	14,31	1,17	0,079
	1 kardeşi var	40,91	8,06		
	2 kardeşi var	39,81	11,13		
İçgörülü kavrayış	Tek çocuk	76,04	64,15	0,93	0,414
	1 kardeşi var	44,80	31,13		
	2 kardeşi var	125,32	52,33		
Umutsuzluk	Tek çocuk	-37,08	5,29	1,56	0,238
	1 kardeşi var	-17,77	5,11		
	2 kardeşi var	-33,75	11,84		
Toplam affetme	Tek çocuk	16,57	9,24	1,29	0,300
	1 kardeşi var	26,11	4,47		
	2 kardeşi var	14,54	5,81		

Tablo 2.15'te yer alan sonuçlara göre tek çocuk, bir kardeş ve 2 kardeş sahibi katılımcılar arasında AGPEP'in etkinliği karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine ilişkin yüzdelik değişimler, öğrencilerin kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre AGPEP'in tek çocuk, iki kardeş ve 3 kardeş olan katılımcıların maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine benzer şekilde etki ettiği söylenebilir.

Tablo 2. 16 Anne Bana Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırmalar

Değişken		$\bar{X}$	ss	t	df	p
Toplam maneviyat	Birlikte	19,43	14,94	0,50	18	0,625
	Ayrı	12,87	5,62			
Affetme kararı	Birlikte	99,15	29,95	2,04	7,44	0,078
	Ayrı	34,51	10,24			
İçsel deneyimin farkındalığı	Birlikte	21,25	15,52	0,73	7,88	0,489
	Ayrı	9,17	6,07			
Dışsal deneyimin farkındalığı	Birlikte	23,11	9,95	-0,81	18	0,430
	Ayrı	45,69	19,58			
Farkındalıkla davranma	Birlikte	19,37	16,16	-1,53	18	0,143
	Ayrı	47,58	10,39			
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	Birlikte	35,70	26,09	0,55	18	0,589
	Ayrı	20,57	14,60			
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	Birlikte	20,89	24,04	-0,46	18	0,652
	Ayrı	31,48	11,12			
Deneyime açık olma	Birlikte	63,66	20,07	1,39	18	0,183
	Ayrı	35,32	10,56			
Düşüncelerin göreceliliği	Birlikte	35,19	13,36	0,11	18	0,914
	Ayrı	32,56	15,99			
İçgörülü kavrayış	Birlikte	119,43	59,72	1,14	18	0,270
	Ayrı	57,58	24,36			
Umutsuzluk	Birlikte	-26,71	8,49	0,07	18	0,942
	Ayrı	-27,51	6,49			
Toplam affetme	Birlikte	15,94	6,16	-0,89	18	0,383
	Ayrı	22,42	4,15			

Tablo 2.16’da anne-babası birlikte ve ayrı olan katılımcılar arasında AGPEP’in etkinliği karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine ilişkin yüzdelik değişimler, katılımcıların anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre AGPEP’in anne-babası birlikte ve ayrı olan katılımcıların maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine benzer şekilde etki ettiği değerlendirilebilir.

Tablo 2. 17 Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırmalar

Değişken		$\bar{X}$	ss	t	df	p
Toplam maneviyat	İlköğretim	16,86	7,91	0,36	18	0,720
	Lise ve üstü	12,02	10,50			
Affetme kararı	İlköğretim	63,05	20,28	0,57	18	0,575
	Lise ve üstü	46,14	13,44			
İçsel deneyimin farkındalığı	İlköğretim	14,60	9,44	0,24	18	0,812
	Lise ve üstü	11,17	7,84			
Dışsal deneyimin farkındalığı	İlköğretim	52,85	18,84	1,62	18	0,123
	Lise ve üstü	9,80	7,74			
Farkındalıkla davranma	İlköğretim	42,06	10,91	0,64	18	0,528
	Lise ve üstü	29,61	17,02			
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	İlköğretim	22,35	16,88	-0,36	18	0,721
	Lise ve üstü	32,38	20,70			
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	İlköğretim	19,44	12,44	-1,06	18	0,304
	Lise ve üstü	43,25	20,31			
Deneyime açık olma	İlköğretim	52,15	12,98	0,94	18	0,360
	Lise ve üstü	32,41	15,34			
Düşüncelerin göreceliliği	İlköğretim	31,16	12,99	-0,28	18	0,786
	Lise ve üstü	37,79	22,30			
İçgörülü kavrayış	İlköğretim	51,87	21,63	-1,20	7,52	0,267
	Lise ve üstü	130,04	61,52			
Umutsuzluk	İlköğretim	-21,16	5,27	1,73	18	0,101
	Lise ve üstü	-38,49	9,63			
Toplam affetme	İlköğretim	19,45	4,11	-0,27	18	0,790
	Lise ve üstü	21,45	6,59			

Tablo 2.17’de yer alan analiz sonuçlarına göre, annesi ilköğretim mezunu olan ile lise ve üstü mezuniyete sahip olan katılımcılar arasında AGPEP’in etkinliği karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine ilişkin yüzdelik değişimler, katılımcıların anne eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre AGPEP’in annesi ilköğretim mezunu olan ile lise ve üstü mezuniyete sahip olan katılımcıların maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine benzer şekilde etki ettiği söylenebilir.

Tablo 2. 18 Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırmalar

Değişken		$\bar{X}$	ss	t	df	p
Toplam maneviyat	İlköğretim	16,72	7,93	0,34	18	0,741
	Lise ve üstü	12,27	10,47			
Affetme kararı	İlköğretim	64,32	20,19	0,70	18	0,495
	Lise ve üstü	43,79	13,42			
İçsel deneyimin farkındalığı	İlköğretim	15,78	9,20	0,48	18	0,635
	Lise ve üstü	8,97	8,63			
Dışsal deneyimin farkındalığı	İlköğretim	52,77	18,85	1,61	18	0,125
	Lise ve üstü	9,96	7,75			
Farkındalıkla davranma	İlköğretim	45,91	11,78	1,25	18	0,228
	Lise ve üstü	22,47	13,16			
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	İlköğretim	22,35	16,88	-0,36	18	0,721
	Lise ve üstü	32,38	20,70			
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	İlköğretim	22,51	12,83	-0,66	18	0,520
	Lise ve üstü	37,55	20,33			
Deneyime açık olma	İlköğretim	58,56	13,11	1,94	18	0,068
	Lise ve üstü	20,50	10,43			
Düşüncelerin göreceliliği	İlköğretim	30,98	13,01	-0,30	18	0,769
	Lise ve üstü	38,13	22,25			
İçgörülü kavrayış	İlköğretim	51,87	21,63	-1,20	7,52	0,267
	Lise ve üstü	130,04	61,52			
Umutsuzluk	İlköğretim	-26,79	7,28	0,11	18	0,910
	Lise ve üstü	-28,03	5,60			
Toplam affetme	İlköğretim	23,28	4,01	1,26	18	0,223
	Lise ve üstü	14,34	6,18			

Tablo 2.18’de açıklandığı üzere, babası ilköğretim mezunu olan ile lise ve üstü mezuniyete sahip olan katılımcılar arasında AGPEP’in etkinliği karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine ilişkin yüzdelerik değişimler, katılımcıların baba eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre AGPEP’in babası ilköğretim mezunu olan ile lise ve üstü mezuniyete sahip olan katılımcıların maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine benzer şekilde etki ettiği belirlenmiştir.

Tablo 2. 19 Annenin Çocuğa Karşı Tutumuna Göre Karşılaştırmalar

Değişken		$\bar{X}$	ss	F	p
Toplam maneviyat	Demokratik	15,57	11,80	0,21	0,816
	Koruyucu-istekçi	20,58	3,48		
	Otoriter	8,92	8,29		
Affetme kararı	Demokratik	54,75	23,40	1,65	0,221
	Koruyucu-istekçi	93,85	20,74		
	Otoriter	25,19	12,76		
İçsel deneyimin farkındalığı	Demokratik	10,81	10,29	0,17	0,843
	Koruyucu-istekçi	20,40	15,46		
	Otoriter	11,57	9,73		
Dışsal deneyimin farkındalığı	Demokratik	30,06	9,79	1,14	0,343
	Koruyucu-istekçi	71,30	49,22		
	Otoriter	19,73	8,27		
Farkındalıkla davranma	Demokratik	28,85	13,30	0,55	0,587
	Koruyucu-istekçi	40,68	24,79		
	Otoriter	52,43	8,07		
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	Demokratik	48,86	19,59	1,93	0,175
	Koruyucu-istekçi	-7,53	10,92		
	Otoriter	13,26	26,75		
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	Demokratik	34,26	16,74	1,20	0,326
	Koruyucu-istekçi	-0,16	13,80		
	Otoriter	42,74	21,90		
Deneyime açık olma	Demokratik	49,12	12,97	0,39	0,681
	Koruyucu-istekçi	53,08	30,83		
	Otoriter	29,63	10,30		
Düşüncelerin göreceliliği	Demokratik	29,15	16,61	0,07	0,935
	Koruyucu-istekçi	37,73	20,78		
	Otoriter	37,90	26,06		
İçgörülü kavrayış	Demokratik	110,62	46,49	0,88	0,433
	Koruyucu-istekçi	26,25	23,53		
	Otoriter	69,43	38,62		
Umutsuzluk	Demokratik	-22,97	8,10	0,83	0,454
	Koruyucu-istekçi	-38,47	10,07		
	Otoriter	-24,51	6,36		
Toplam affetme	Demokratik	25,62	5,69	1,32	0,294
	Koruyucu-istekçi	14,34	4,95		
	Otoriter	15,02	4,86		

Tablo 2.19'a göre, annesinden demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter tutum algılayan katılımcılar arasında AGPEP'in etkinliği karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine ilişkin yüzdelik değişimler, annenin çocuğuna karşı tutumuna göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre AGPEP'in annesinden demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter tutum algılayan katılımcıların

maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine benzer şekilde etki ettiği bulunmuştur.

Tablo 2. 20 Babanın Çocuğa Karşı Tutumuna Göre Karşılaştırmalar

Değişken		$\bar{X}$	ss	F	p
Toplam maneviyat	Demokratik	11,95	9,92	0,08	0,921
	Koruyucu-istekçi	17,69	16,63		
	Otoriter	16,93	4,28		
Affetme kararı	Demokratik	46,49	16,08	2,09	0,154
	Koruyucu-istekçi	97,06	33,71		
	Otoriter	31,40	18,29		
İçsel deneyimin farkındalığı	Demokratik	19,60	11,09	0,52	0,603
	Koruyucu-istekçi	15,34	15,31		
	Otoriter	3,18	7,42		
Dışsal deneyimin farkındalığı	Demokratik	23,92	6,75	0,94	0,409
	Koruyucu-istekçi	28,65	12,13		
	Otoriter	65,40	41,92		
Farkındalıkla davranma	Demokratik	12,44	8,79	3,18	0,067
	Koruyucu-istekçi	56,38	16,66		
	Otoriter	52,72	18,46		
Kabul ve yargılamaksızın yönelim	Demokratik	17,50	13,73	0,13	0,875
	Koruyucu-istekçi	33,41	33,12		
	Otoriter	29,46	24,81		
Merkezsizleşmek ve tepkisizlik	Demokratik	31,15	19,55	1,06	0,367
	Koruyucu-istekçi	5,63	15,14		
	Otoriter	45,43	19,04		
Deneyime açık olma	Demokratik	36,83	14,68	0,43	0,657
	Koruyucu-istekçi	59,44	24,73		
	Otoriter	42,24	13,80		
Düşüncelerin göreceliliği	Demokratik	49,13	24,11	0,63	0,545
	Koruyucu-istekçi	23,69	18,07		
	Otoriter	22,42	7,78		
İçgörülü kavrayış	Demokratik	93,08	54,90	0,58	0,571
	Koruyucu-istekçi	104,14	46,69		
	Otoriter	35,85	17,36		
Umutsuzluk	Demokratik	-25,30	6,35	0,41	0,673
	Koruyucu-istekçi	-34,20	13,94		
	Otoriter	-22,83	5,99		
Toplam affetme	Demokratik	16,03	5,60	1,00	0,389
	Koruyucu-istekçi	27,40	5,65		
	Otoriter	18,40	6,56		

Tablo 2.20’de babasından demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter tutum algılayan katılımcılar arasında AGPEP’in etkinliği karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre

maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine ilişkin yüzdelik değişimler, babanın çocuğuna karşı tutumuna göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre AGPEP'in babasından demokratik, koruyucu-istekçi ve otoriter tutum algılayan katılımcıların maneviyat, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve affetme düzeylerine benzer şekilde etki ettiği söylenebilir.

2.3. Değerlendirme

Bu araştırmada 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Özel Antalya OSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 20 kişi olmak üzere dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencisine AGPEP uygulanmıştır. AGPEP toplam dokuz haftaya yayılmış, haftada bir gün 50-60 dakikalık olmak üzere toplam dokuz oturumda yürütülmüştür. AGPEP'in ilk oturumu öncesinde çalışma grubuna ilişkin affetme kararı, affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş ölçümleri yapılmış ve bu ölçümler son oturumun tamamlanmasının ardından tekrarlanmıştır. Katılımcıların AGPEP öncesindeki ön-test skorları ile AGPEP sonrası son-test skorları karşılaştırılarak AGPEP'in ergenlerde etkinliği analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ergenlerin AGPEP sonrasındaki affetme kararları, AGPEP öncesi affetme kararlarından anlamlı şekilde yüksektir. AGPEP'e bağlı olarak çalışma grubunun affetme kararında 1,25'lik etki büyüklüğü ile açıklanan yüksek düzeyde bir artış ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte AGPEP'e bağlı olarak katılımcıların kendini affetme düzeyindeki artışın etki büyüklüğü 0,76, başkalarını affetme düzeyindeki artışın etki büyüklüğü 0,85 ve toplam affetme düzeyindeki artışın etki büyüklüğü 1,00'dır. Çalışma grubunun affetme kararında gözlemlenen istatistiksel olarak anlamlı artış, AGPEP'in ergenlerin affetme ile ilişkili bilişsel süreçleri üzerindeki derin etkisini yansıtmaktadır. Literatürdeki affetmenin bilişsel yönünü bilinçli bir karar verme süreci olarak vurgulayan teorik çerçeveye dayanarak (McCullough vd., 2013; Enright ve Fitzgibbons, 2015; Jia-Mei, 2018), AGPEP'in katılımcıların bilişsel mekanizmalarını etkili bir şekilde etkilediği ve affetme eğiliminin artmasını sağladığı sonucuna varılabilir. Diğer taraftan, katılımcıların kendini affetme, başkalarını affetme ve toplam affetme düzeylerindeki önemli artışlar, programın etkinliğine ilişkin daha kapsamlı bir anlayış sunmaktadır. Kendini affetmedeki artış, Affetme Süreç Modeli (Freedman ve Enright, 1996; Baskin ve Enright, 2004) ile uyumludur ve psikoeğitim müdahaleleriyle yönlendirilen bireylerin iç diyaloglarında olumlu bir değişim yaşayabileceğini ve kendini affetmeyi kolaylaştırabileceğini düşündürmektedir. Başkalarını affetmedeki artış ve toplam affetme Worthington'un Affetme Piramit Modeli'ndeki sürecinde

bilişsel, duygusal ve kişilerarası faktörlerin birbirine bağlı olduğunu vurgulayan perspektifiyle (Worthington ve Sandage, 2016, 319) de örtüşmektedir. Bununla birlikte McCullough vd. (2005, 406-407) tarafından dinin, bireylerin kendilerine veya başkalarına zarar verirken af dileme veya eylemlerini haklı çıkarma konusundaki bakış açılarını şekillendirmedeki etkili rolü açıklamasında olduğu gibi din ve değerler temelli AGPEP'in affetme kararını ve affetmeyi artırması beklentiler ile örtüşmektedir. Din ve değerler psikolojisinde, affetme kavramı, din ve değerlerin sunduğu etik öğretilerle derinlemesine bir bağ içindedir (Göregen, 2022). Özellikle Kur'an-ı Kerim'deki birçok ayetin (Şura Suresi, 25/Al-i İmran Suresi, 89/Nisa Suresi, 96/Maide Suresi, 9/Bakara Suresi, 52/En'am Suresi, 54/Hicr Suresi, 49/Sad Suresi, 66/Buruc Suresi, 14-16/Zümer Suresi, 53/Furkan Suresi, 70) Allah'ı çok bağışlayan olarak tanımlaması ve affetmeyi ilahi bir erdem olarak göstermesine (Yazır, 2009) bağlı olarak İslam din ve değerlerinin ergenlere öğretilmesi yolu ile affetmenin geliştiği düşünülmektedir.

Literatürdeki araştırmalardan Fox ve Thomas (2008) tarafından yürütülen ve Hristiyan, Yahudi ve Müslüman kökenli katılımcıların yer aldığı bir çalışmada, dindarlığın affedicilikle olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada Mullet vd. (2003), özellikle dini cemaatlere aktif olarak katılan bireylerin yaşlandıkça artan düzeyde affedicilik sergilediklerini keşfetmiştir. Brose vd. (2005) ise dini törenlere katılım ve içsel dindarlık ile sürekli affetme düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon gözlemlemiştir. Hernandez vd. (2012) tarafından yapılan araştırmada Hristiyanlarda inanç temelli affetme psikoeğitimlerin bireylerde affetmeyi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer araştırmalarda da inanç temelli affetme müdahalelerinin affetmeyi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Stratton vd., 2008; Webb vd., 2012; Göregen, 2022). Literatürdeki ergenlere uygulanan affetme müdahale programına ilişkin araştırma sonuçları da affetme programlarının affetmeyi geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Rapp vd., 2022; Ghobari Bonab vd., 2021; Freedman ve Chen, 2023). Bu sonuçlar araştırma bulgularının literatür ile örtüştüğünü göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ergenlerin AGPEP sonrasındaki umutsuzluk düzeyleri, AGPEP öncesi umutsuzluk düzeylerinden anlamlı şekilde yüksektir. AGPEP'e bağlı olarak çalışma grubunun umutsuzluk düzeylerinde 0,66 etki büyüklüğü ile gözlemlenen orta düzeyde bir azalma ortaya çıkmıştır. AGPEP'e bağlı olarak katılımcıların umutsuz düzeylerinde gözlemlenen düşüş, müdahalelerin olumsuz duygularla ilişkili uyumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeyi amaçladığı bilişsel yeniden yapılandırma çerçeveleriyle (Freedman ve Enright, 1996, Baskin-Enright, 2004) uyumludur. AGPEP, affediciliği teşvik ederek ve değerlere dayalı ilkeleri

bir araya getirerek ergenler arasında bilişsel bir yeniden çerçevelemeyi kolaylaştırmış olabilir. Özellikle, programın affetme, din ve değerlere yaptığı vurgu, katılımcıların olumsuz durumları algılama ve yorumlama biçimlerini etkileyerek daha yapıcı bir bilişsel değerlendirmeye katkıda bulunmuş ve bu da umutsuzluk duygularını azaltmış olabilir. Bununla birlikte Snyder vd. (1991) tarafından ortaya konan, umudu eylemlilik ve yollardan oluşan bilişsel bir küme olarak ele alan teorik temeller, bu bulguyu yorumlamak için bir bakış açısı sağlamaktadır. AGPEP, yapılandırılmış oturumları aracılığıyla ergenlerin eylemlilik duygularını geliştirerek onları güçlendirmiş ve daha iyimser bir bakış açısıyla zorlukların üstesinden gelmelerini sağlamış olabilir. Din ve değerlere dayalı bileşenler muhtemelen başa çıkma yolları sağlayarak ergenlere zorluklarla başa çıkmaları için yapıcı çerçeveler sunmuş ve böylece genel umutsuzluk duygularını azaltmıştır. Diğer taraftan programın din ve değerlere dayalı unsurlarla iç içe geçmiş affetmeye odaklanması, umutsuzluğa katkıda bulunan altta yatan duygusal yükleri ortadan kaldırarak umutsuzlukla ilişkili duygusal sıkıntıyı hafifletmiş olabilir. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de Zümer Suresi 53. Ayet "De ki: Ey kendi nefisleri aleyhine haddi aşan kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin! Çünkü Allah bütün günahları bağışlar. Şüphesiz ki O, çok bağışlayan, çok esirgeyendir." (Yazır, 2009) ifadesi ile yaratıcının çok bağışlayan olduğunu ve ondan ümit kesilmemesi-umutsuzluğa düşülmemesi-gerektiğini belirtmektedir. Bu ayete dayanarak AGPEP'in kapsamında yer alan din ve değerler temelli affetme müdahalesinin doğrudan Allah'ın affetme sıfatı ile birlikte umutsuzluğa kapılmama uyarısı ilişkisini teyit ettiği söylenebilir.

Literatürde din ve değerler temelli affetme müdahalelerinin umut ya da umutsuzluk üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamakla birlikte, affetme eğitim programlarının umut ve umutsuzluk üzerindeki etkisini inceleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan Tayşi ve Vural (2016) yoksul aile çocuklarında affetmeyi geliştirme eğitim programının etkinliğini değerlendirmiştir. Deney grubunda bulunan 74 dördüncü sınıf öğrencisine 10 haftalık affetmeyi geliştirme eğitim programı uygulanmıştır. 10 haftalık uygulamanın sonunda öğrencilerinin umut düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Eker (2017) ise, hazırladığı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisini incelediği deneysel çalışmasını, lise 9, 10 ve 11. Sınıf öğrencilerinden 24 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Araştırmada, deney grubuna 12 oturumdan oluşan affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Araştırma sonucunda, affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının umutsuzluğu azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin 60 günlük izleme süreci

sonunda da kalıcılığını koruduğu tespit edilmiştir. Tae ve Yon (2006) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise kanser tanılı 30 hasta iki eşit gruba ayrılmıştır. Deney grubuna 3 aylık affetmeyi geliştirme eğitim programı uygulanmıştır. 3 aylık uygulamanın sonunda deney grubunun umut düzeylerinin kontrol grubundan yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca literatürde yer alan birçok çalışma sonucu affetmenin umutsuzluk üzerindeki negatif etkisini ortaya koymuştur (Worthington ve Scherer, 2004; Hirsch vd., 2006; Chalfant vd., 2006; Davis vd., 2008; Kim vd., 2022). Bu bilgiler ışığında mevcut araştırma bulgusunun literatür ile paralel olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ergenlerin AGPEP sonrası içsel deneyimin farkındalığı hariç diğer tüm bilinçli farkındalık faktörlerinde (dışsal deneyimin farkındalığı, farkındalıkla davranma, kabul ve yargılamaksızın yönelim, merkezsizleşmek ve tepkisizlik, deneyime açık olma ve içgörülü kavrayış) anlamlı yükseliş ortaya çıkmıştır. AGPEP'e bağlı olarak bilinçli farkındalığa ilişkin faktörlerden deneyime açık olmada 1,08 etki büyüklüğü ile en yüksek artış, kabul ve yargılamaksızın yönelimde ise 0,48 etki büyüklüğü ile en düşük artış gerçekleşmiştir. Bu bulgunun önemli bir yönü, Baer vd. (2006), her biri bireyin genel farkındalık eğilimine katkıda bulunan farklı farkındalık yönlerini tanımlayan kapsamlı farkındalık çerçevesi ile yorumlanabilir. Dış deneyimin farkındalığında ve farkındalıkla hareket etmede gözlemlenen artış, AGPEP'in katılımcıların dikkatlerini dış uyaranlara yöneltme ve şimdiki deneyimlerine tam olarak katılma becerilerini geliştirmiş olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, programın dikkat becerilerini geliştirmeye ve affetme bağlamında yüksek bir farkındalık duygusunu teşvik etmeye yönelik muhtemel vurgusuyla uyumludur. 1,08'lik etki büyüklüğü ile en yüksek artışın yaşandığı boyut olan deneyime açık olmadaki önemli artış, AGPEP'in özellikle belirgin bir etkisine işaret etmektedir. Bu durum, programın katılımcılar arasında deneyimlerin daha derinlemesine anlaşılmasını ve yorumlanmasını etkili bir şekilde kolaylaştırdığını göstermektedir. Programda din ve değerler bağlamında affetmeye yapılan vurgu, deneyime açık olma yapısıyla uyumlu olarak, yüksek düzeyde bir öz-düşünüm ve içgözleme katkıda bulunmuş olabilir. Buna karşılık, kabul ve yargılamaksızın yönelimdeki nispeten daha düşük artış, 0,48 etki büyüklüğü ile istatistiksel olarak anlamlı olsa da katılımcıların AGPEP'in belirli bileşenlerine verdikleri yanıtlardaki potansiyel farklılıklara işaret ediyor olabilir. Bu yöndeki görece düşük artış, katılımcıların yargılayıcı olmayan bir duruş geliştirmeye ve farkındalığın ayrılmaz bileşenleri olan deneyimleri önyargısız kabul etmeye açık olmalarındaki bireysel farklılıklara bağlanabilir. Literatürde affetmeyi geliştirme eğitim programlarının bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı yaş grupları ile yapılan araştırma sonuçları affetme ile bilinçli

farkındalık arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Webb vd., 2013; Karremans vd., 2020; Yang vd., 2022). Bu sonuçlara dayanarak mevcut araştırma bulgusunun literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre AGPEP sonrası maneviyata ilişkin tüm faktörlerde (manevi başa çıkma, aşkınlık, manevi yaşantı, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, bağlantı ve tabiatla uyum) anlamlı artışlar gerçekleşmiştir. Bununla birlikte katılımcıların toplam maneviyat puanları da AGPEP sonrasında anlamlı şekilde yükselmiştir. AGPEP'e bağlı olarak maneviyata ilişkin faktörlerden aşkınlıkta 1,73 etki büyüklüğü ile en yüksek artış ve manevi hoşnutlukta ise 0,46 etki büyüklüğü ile en düşük artış gerçekleşmiştir. Affetme ve manevi iyi oluş arasındaki ilişki, affetmenin manevi gelişime giden bir yol haline gelmesiyle ortaya çıkmakta, bireylerin kişisel şikayetlerini aşmalarını ve daha yüksek bir amaç duygusuyla bağlantı kurmalarını sağlamaktadır. Affetme ve manevi iyi oluş arasındaki bağlantı, affetmenin kin beslemeyle ilişkili psikolojik sıkıntıyı hafifletme becerisinde özellikle belirgin hale gelmektedir (Nashriyati ve Arjanggi, 2016). Affetmemeye tutunmak stres, kaygı ve hatta fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir (Akhtar ve Barlow, 2018). Bireyler affetme sürecine girdiklerinde, genellikle bir özgürleşme ve rahatlama hissi yaşarlar ve bu da manevi refahlarında olumlu bir değişime katkıda bulunur. Bireyler kızgınlığın pençesinden kurtularak kendilerini daha derin bir ruhani anlayışa açabilir, başkalarıyla birlik duygusunu ve aşkın bir gerçeklikle bağlantıyı teşvik edebilirler (Webb vd., 2012). Affeden bir kişi olumlu duygularda artış ve daha fazla fiziksel esenlik yaşayacaktır (Eid ve Larsen, 2008). Affeden bir kişi aynı zamanda yaşadığı kötü olaylara karşı duygusal tepkilerini kontrol edebilecek, böylece olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarında bir azalma hissedebilecek ve kendisi, başkaları ve durumlar için gösterdiği olumlu nitelikleri daha da artırabilecektir (Rahmandani, 2015). İlâveten Buna bağlı olarak Pargament'in (2001) dini başa çıkma teorisi gibi teorik çerçeveler, manevi başa çıkmadaki artışı yorumlamak için bir çerçeve sağlamaktadır. Pargament'in modeli, bireylerin yaşam stres faktörleriyle başa çıkmak için dini ve manevi kaynaklardan yararlandığını öne sürmektedir. AGPEP, affetme ve değerlere dayalı ilkeleri vurgulayarak, muhtemelen katılımcılar arasında uyarlanabilir manevi başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesini kolaylaştırmıştır. Bu durum, Pargament vd.'nin (1998) dini başa çıkmanın iyi oluşu olumlu yönde etkileyebileceği iddiasıyla da örtüşmektedir. Manevi iyi oluşta gözlemlenen artış, programın katılımcıların stres faktörleriyle karşılaştıklarında manevi kaynaklardan yararlanma becerilerini geliştirme kapasitesinin altını çizmektedir. Pargament vd.'nin (1998) çerçevesinden hareketle, bu bulgu, affetme ve değerlere dayanan müdahalelerin uyarlanabilir dini başa çıkma stratejilerine katkıda

bulunabileceği ve bireylere zorlukların üstesinden etkili bir şekilde gelebilmeleri için manevi bir temel sağlayabileceği fikriyle uyumludur. %73,10 ile en yüksek artışı gösteren aşkınlık, katılımcıların sıradan sınırlamaları aşma ve daha yüksek bir gerçeklikle bağlantı kurma deneyimlerini teşvik etmede AGPEP'in kayda değer bir etkisine işaret etmektedir. Bu durum, programın din ve değerler temelli affetmeye yaptığı vurgu bağlamında yorumlanabilir ve potansiyel olarak katılımcıların algılarında dönüştürücü bir değişimi teşvik ederek, anlık koşulların ötesinde bir manevi yükselme ve bağlantı hissini kolaylaştırdığı söylenebilir. Anlam arayışındaki nispeten daha düşük artış, AGPEP'in katılımcıların anlam arayışını olumlu yönde etkilemiş olsa da bu etkinin daha kademeli veya bireysel farklılıklara bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, manevi gelişimin karmaşık doğasını vurgulamaktadır; bazı boyutlar önemli bir gelişim için daha fazla zaman veya hedefe yönelik müdahaleler gerektirebilir. Literatürde affetme eğitim ya da müdahale programlarının manevi iyi oluşa etkisini değerlendiren tek çalışmaya rastlanmıştır. Nashriyati ve Arjanggi (2016) İslami eğitimler alanında yatılı eğitim gören gençlerde affetme eğitiminin manevi iyi oluş üzerinde pozitif etki yarattığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte literatürdeki diğer çalışmalarda affetme ile manevi iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunduğu ortaya koyulmuştur (Davis vd., 2013; Nashriyati ve Arjanggi, 2016). Bu sonuçlar mevcut araştırma bulgusunun literatür ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

Demografik özelliklere göre AGPEP'in etkinliğini değerlendirmek için yapılan analiz sonuçlarında, cinsiyet ve sınıf yönünden anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırmanın çalışma grubu kurgulanırken cinsiyet ve sınıf değişkenleri yönünden homojenlik sağlandığı için söz konusu iki demografik özelliğe göre anlamlı farklılığın çıkmaması beklentiler dahilindedir. Ancak AGPEP'in umutsuzluk üzerindeki etkisinin orta gelir düzeyindeki ergenlerde, düşük gelir düzeyindeki ergenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde affetme eğitiminin umutsuzluğa etkisinde gelir düzeyinin rolünü araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Göregen ve Yıldız (2021), düşük gelir grubundaki ergenlerin affetme düzeylerinin daha düşük; Tümkaya vd. (2010) ise düşük gelir düzeyindeki ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde yer alan bu sonuçlar affetme eğitiminin umutsuzluğa etkisinde gelir düzeyinin önemli olduğunu düşündürmekte ve mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir.

Diğer taraftan kardeş sayısı, anne-baba birliktelik durumu, anne ve baba eğitim düzeyi ile anne ve baba tutumlarına göre AGPEP'in etkinliğinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu demografik özelliklerden bağımsız bir şekilde AGPEP'in affetme kararı, affetme, bilinçli

farkındalık, umutsuzluk ve manevi iyi oluşu şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte çalışma grubu seçiminde affetme kararı ve affetme düzeylerinin analiz edilmesi ve ortalamaları düşük olan ergenlerin çalışmaya alınmasının bu bulguyu ortaya çıkardığı söylenebilir. Düşük affetme kararı ve affetme eylemine sahip örneklem alınması, demografik özelliklerin etkilerini ortadan kaldırarak doğrudan AGPEP'in etkinliğini ortaya çıkarmış olabilir. Literatürde konuya ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.



SONUÇ

Araştırma kapsamında ele alınan Din ve Değerler Temelli AGPEP, ergenler arasında affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluşu teşvik etmek için yeni bir yaklaşım sunmaktadır. Araştırmanın arkasındaki motivasyon, söz konusu psikolojik yapıların ergenlerin duygusal ve zihinsel manzarasını şekillendirmede oynadığı önemli rolün tanınmasından kaynaklanmaktadır. Ergenlik, kişiler arası önemli zorlukların yaşandığı bir dönemdir ve affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluşun geliştirilmesi bireylerin bütünsel gelişimine katkıda bulunabilir. Bu noktadan hareketle araştırmada Din ve Değerler Temelli AGPEP'in ergenlerin affetme kararlarını, umut düzeylerini, bilinçli farkındalıklarını ve manevi iyi oluşlarını geliştirmedeki etkinliği incelenmiştir. Dokuz hafta süren AGPEP boyunca, programın Özel Antalya OSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'ne devam eden 20 dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencisi toplam dokuz oturuma alınmıştır.

Araştırmanın bulguları, AGPEP uygulanan ergenler arasında çeşitli psikolojik boyutlarda önemli olumlu değişiklikler olduğunu ortaya koymaktadır. En dikkat çekici sonuçlardan biri, AGPEP sonrasında ergenlerin affetme kararlarındaki önemli artıştır. Bu gelişme, programın affetme kapasitesinin geliştirilmesine etkili bir şekilde katkıda bulunduğunu ve ergenlerin kendilerini ve başkalarını affetmeye yönelik tutumlarında olumlu bir değişimi teşvik ettiğini göstermektedir. Din ve değerler temelli ilkelere dayanan AGPEP, ergen popülasyonunda affediciliği geliştirmek için umut verici bir müdahale olarak görünmektedir. Programın affetmeyi teşvik etmedeki başarısı, tutum ve tepkileri şekillendirme potansiyelini vurgulamakta, gelişimsel yolculuklarının doğasında var olan zorlukların üstesinden gelirken ergenler arasında duygusal dayanıklılığı ve kişilerarası uyumu teşvik etmektedir.

İlaveten, AGPEP'i takip eden katılımcılar arasında umutsuzluk seviyelerinde gözlenen azalma, programın ergenler arasında umutsuzluk ve karamsarlık duygularını hafifletme üzerindeki olumlu etkisinin altını çizen önemli bir diğer sonuçtur. Umutsuzluktaki bu azalma, AGPEP'in temel değerler ve maneviyat üzerindeki kapsayıcı vurgusuyla sorunsuz bir şekilde uyumludur. Program, değerler ve maneviyat unsurlarını affetme potasında eriterek, ergenlerin hayatlarına derin bir amaç ve anlam duygusunu etkili bir şekilde aşılamaktadır. Umutsuzluk seviyeleri üzerindeki söz konusu dönüştürücü etki, AGPEP'in sadece anlık psikolojik zorlukları ele almakla kalmayıp, aynı zamanda program süresinin ötesine uzanan esnek bir zihniyet geliştirme potansiyeline işaret

etmekte ve ergenlerin biçimlendirici yıllarının karmaşıklıklarında gezinirken genel refahlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Bilinçli farkındalık faktörlerinden dış deneyimin farkındalığı, farkındalıkla hareket etme, merkezden uzaklaşma ve tepkisizlik, deneyime açıklık ve içgörülü kavrayışta da AGPEP sonrasında önemli artışlar gözlemlenmiştir. İçsel deneyim farkındalığında önemli bir değişiklik olmamasına rağmen, farkındalıktaki genel artış, AGPEP'in kişinin çevresi, eylemleri ve deneyimlerin daha anlayışlı bir şekilde anlaşılması konusunda daha yüksek bir farkındalık sağladığını göstermektedir. Bu da programın, duygularının ve kişilerarası ilişkilerinin karmaşıklığında yol alan ergenler için hayati önem taşıyan farkındalığı teşvik etmedeki etkinliğinin altını çizmektedir.

AGPEP bağlamında maneviyatın incelenmesi, ergenler üzerinde dönüştürücü bir etki gösteren çeşitli boyutlarda önemli ilerlemeler ortaya koymuştur. Özellikle, katılımcılar manevi iyi oluş konusunda önemli bir ilerleme göstererek, programın din ve değerlere dayalı affetme temeli tarafından aşılana manevi kaynaklar aracılığıyla hayatın zorluklarının üstesinden gelme becerilerinin arttığını göstermiştir. Aşkınlık konusundaki kayda değer gelişme, bireysel varoluşun ötesinde bir şeyle daha derin bir bağlantıya işaret ederek, programın ergenlerin anlık deneyimlerin ötesinde maneviyatın boyutlarını keşfetmeleri ve benimsemeleri için bir katalizör rolünü düşündürmektedir. Gelişmiş manevi deneyimler, anlam arayışının artması ve artan manevi memnuniyet, AGPEP'in katılımcıları hayatın amacına dair daha derin bir anlayışa yönlendirme kapasitesinin altını çizmiş, manevi değerlerle uyum içinde tatmin ve memnuniyeti teşvik etmiştir. Ayrıca, program doğayla bağlantı ve uyum hissini kolaylaştırarak ekolojik bilinci ve tüm canlıların birbirine bağlılığına saygıyı aşılama potansiyelini güçlendirmiştir. Özünde AGPEP, ergenler arasında bütüncül ve derin bir manevi anlayışı besleyen, genel refahlarına ve dayanıklılıklarına katkıda bulunan dönüştürücü bir güç olarak ortaya çıkmaktadır.

Sonuç olarak, AGPEP ergenler arasında affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluşu geliştirmek için etkin bir müdahale olarak ortaya çıkmaktadır. Programın din ve değerlere dayalı temelini dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin gelişimsel ihtiyaçlarıyla etkili bir şekilde örtüştüğü görülmektedir. Affetme kararları, umutsuzluk seviyeleri, bilinçli farkındalık ve maneviyatta gözlemlenen olumlu değişiklikler, AGPEP'in ergenlerin duygusal ve psikolojik refahına olumlu katkıda bulunma potansiyeline işaret etmektedir.

Ergenler İçin Öneriler

Araştırma bulgularının kişisel gelişimin en önemli basamağı olan ergenlik döneminde AGPEP'in affetme, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve maneviyat üzerindeki yapıcı etkisinden yola çıkarak, ergenlerin benzer eğitim programlarına aktif olarak katılımları teşvik edilmelidir. Bu katılım onlara kişiler arası ilişkilerin zorluklarını aşmak, dayanıklılığı artırmak ve genel refahı desteklemek için değerli araçlar sağlayabilir. Ergenler affetmeyi benimseyerek kendileriyle ve başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilir, bu da hayatlarının ilerleyen dönemlerinde daha yüksek psikolojik sağlığa ulaşmalarını sağlayabilir. Ayrıca, bilinçli farkındalık pratiği yapmak ve manevi iyi oluşu beslemek, hayata karşı daha dengeli ve ayakları yere basan bir yaklaşıma katkıda bulunarak ergenlerin stresi yönetmesine ve ruh sağlığını korumasına yardımcı olabilir.

Aileler İçin Öneriler

Aile, ergenlerin gelişiminde çok önemli bir rol oynamaktadır ve AGPEP'in olumlu etkisi, ailelerin affetme, din ve değerlere dayalı ilkeleri günlük hayata dahil ederek çocuklarının refahını aktif olarak destekleyebileceğini göstermektedir. Aileler, açık ve dürüst iletişim kurmaya teşvik edilerek affetmenin hem modellendiği hem de teşvik edildiği bir ortam yaratılmalıdır. Ebeveynler ayrıca aile farkındalık seansları veya ortak manevi faaliyetler gibi uygulamalar sunarak farkındalık ve manevi iyi oluşun beslenmesinde önemli bir rol oynayabilir. Evde affetme, farkındalık, umut ve maneviyat üzerine kurulu bir temel oluşturmak, bu çalışmada gözlemlenen olumlu sonuçları tamamlayan ve ergenlerin genel psikolojik dayanıklılığını artıran destekleyici bir ortama katkıda bulunabilir.

Eğitimciler İçin Öneriler

Eğitimciler ergenlerin yaşamlarında hayati öneme sahip etkileyicilerdir ve bu çalışma affetme gelişimi, umut, bilinçli farkındalık ve maneviyatın eğitim programlarına dahil edilmesinin potansiyel faydalarını vurgulamaktadır. Öğretmenlere, benzer psikoeğitim programlarını keşfedip müfredatlarına entegre etmeleri ve öğrenci gelişimine bütüncül bir yaklaşımı teşvik etmeleri önerilmektedir. Affetme ve farkındalık üzerine kaynak ve atölye çalışmaları sağlamak, öğretmenleri duygusal zekâ ve dayanıklılığı teşvik eden bir sınıf ortamı yaratmaları için güçlendirebilir. Ayrıca, eğitim uygulamalarında değerlerin ve maneviyatın vurgulanması, öğrencilerin genel refahına katkıda bulunabilir, zorlukların üstesinden gelme ve duygusal olarak zeki bireyler haline gelme becerilerini artırabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı ve Diğer Kurumlar İçin Öneriler

Milli Eğitim Bakanlığı ve diğer ilgili kurumlara, eğitim politikalarını ve çerçevelerini şekillendirirken araştırmanın çıktılarını göz önünde bulundurarak din ve değerler temelli affetme programlarının daha geniş eğitim girişimlerine entegre etmesi önerilmektedir. Politika yapıcılar, bu tür programların okul müfredatlarına dahil edilmesini araştırmaya teşvik edilerek, çeşitli kurumlardaki öğrencilerin bu müdahalelerden yararlanabilmeleri sağlanmalıdır. Psikoloji, eğitim ve maneviyat uzmanlarıyla iş birliği, bu programların ulusal ölçekte etkinliğini daha da artırabilir; eğitim kurumları, bütünsel gelişimin önemini kabul ederek öğrenci nüfusunun genel zihinsel ve duygusal refahına katkıda bulunabilir.

Sonraki Araştırmalar İçin Öneriler

Mevcut araştırmanın örneklimin 20 katılımcı ile sınırlı olması dikkate alındığında, sonraki araştırmalarda daha büyük örneklemeler ile AGPEP'in etkinliğinin değerlendirilmesi önerilmektedir. Bununla birlikte araştırma dahilindeki çalışma grubunun dokuzuncu ve onuncu sınıf lise öğrencilerinden oluşması sınırlılığı dikkate alınarak sonraki araştırmalarda diğer yaş grupları ile AGPEP'in etkinliğinin değerlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, farklı demografik ve kültürel bağlamlarda etkililikteki potansiyel farklılıkların araştırılması, belirli popülasyonlar için müdahalelerin uyarlanmasına katkıda bulunabilir. Diğer taraftan oturumların süresinin 9 hafta olması araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Bu sınırlılığı göz önünde bulundurarak sonraki araştırmalarda farklı sürelerle yayılmış oturumlar ile AGPEP'in etkinliğinin değerlendirilmesi önerilmektedir. Farklı süreler üzerinden yapılacak araştırmalarda AGPEP'in etkinliğinin en yüksek olduğu sürenin tespit edilebileceği düşünülmektedir. Özellikle gelecekteki araştırmalar, gözlemlenen olumlu sonuçların sürdürülebilirliğini değerlendirmek için boylamsal çalışmalar yürütmeye odaklanmalıdır.

Araştırmanın sadece çalışma grubu ile yapılması ve herhangi bir kontrol grubunun kullanılmaması bir diğer sınırlılığıdır. Bu sınırlılığı göz önünde bulundurarak sonraki araştırmalarda kontrol grupları ve alternatif müdahale programları ile karşılaştırmalar yapılması önerilmektedir. Kontrol grupları ve alternatif müdahale programları ile karşılaştırmalı çalışmalar, AGPEP gibi programların sunduğu benzersiz faydaların daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Ayrıca, bu programların çevrimiçi veya harmanlanmış öğrenme formatlarına potansiyel entegrasyonunun araştırılması, erişilebilirliği artırabilir ve çeşitli eğitim ortamlarındaki ergenler için daha yaygın bir şekilde kullanılabilir hale getirebilir. Kanıta dayalı uygulamaları bilgilendirmek ve ergen sağlığı

girişimlerinin sürekli ilerlemesini sağlamak için bu alanda sürekli araştırma yapılması gerekmektedir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (2017). *Yaşamının Anlamı ve Amacı*, (Çev. Kamvean Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Ahioğlu Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akboy, R. (2005). *Eğitim Psikolojisi ve Çoklu Zekâ*. İzmir: Dinazor Kitapevi.
- Akhtar, S., ve Barlow, J. (2018). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122.
- Apaydın, H. (2005). Erich Fromm'un Psikanaliz ve Din Adlı Yapıtı Üzerine Bazı Düşünceler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(18-19), 163-192.
- Arslan, A. (1994). *Felsefeye Giriş*. Ankara: Vadi Yayınları.
- Aydın, E. (2017). Besyo Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Bölüm ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(49), 100-119.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.
- Ayten, A. (2015). *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. ve Tura, H. (2017). Affetme ve Dindarlık, Hayat Memnuniyetini Nasıl Destekler?. *İslami İlimler Dergisi*, 12(3), 27-54.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bahadır, A. (2007). *Jung ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Baskan, H.G. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Olumsuz Duygudurumu Düzenleme ve Kişisel Kararsızlık*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Baskin, T. W. ve Enright, R. D. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82, 79-90.
- Batık, M. V. ve Talay, N. A. (2020). *Affetmeyi Geliştirme Psiko-Eğitim Programı: Ruh Sağlığı Profesyonelleri İçin El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayın Grubu.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. *The Psychology of Forgiveness*, 79-104.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. *Psychological Research and Theological Perspectives*, 79-104.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861.
- Benson, P. L. ve C. Scales, P. (2009). The Definition and Preliminary Measurement of Thriving in Adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 85-104.

- Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C. ve Rude, S. P. (2003). Spiritual Development in Childhood and Adolescence: Toward a Field of Inquiry. *Appl. Dev. Sci.* 7, 205-213.
- Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C. ve Rude, S. P. (2003). Spiritual Development in Childhood and Adolescence: Toward a Field of Inquiry. *Applied Developmental Science*, 7(3), 205-213.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Syvertsen, A. K. ve Roehlkepartain, E. C. (2012). Is Youth Spiritual Development a Universal Developmental Process? An International exploration. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 453-470.
- Berndt, T. J. (2004). Children's Friendships: Shifts Over a Half-Century in Perspectives on Their Development and Their Effects. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(3), 206-223.
- Blakemore, S. J. (2012). Imaging Brain Development: The Adolescent Brain. *Neuroimage*, 61(2), 397-406.
- Bolay, S. H. (2007). Değerlerimiz ve Günlük Hayat. *Değerler Eğitimi Merkezi Dergisi*, 1(1), 12-19.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C. ve Ross, S. R. (2005). Forgiveness and Personality Traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46.
- Brown, J. D., L'Engle, K. L., Pardun, C. J., Guo, G., Kenneavy, K. ve Jackson, C. (2009). Sexy Media Matter: Exposure To Sexual Content in Music, Movies, Television and Magazines Predicts Black and White Adolescents' Sexual Behavior. *Pediatrics*, 117(4), 1018-1027.
- Bugay, A., Demir, A. ve Delevi, R. (2012). Assessment of Reliability and Validity of the Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584.
- Bulut, A. (2011). *Din Eğitiminde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık*. Ankara: DİB Yayınları,
- Burg, S, Mayer, R. A. ve Miller, L. J. (2011). Spirituality, Religion and Healthy Development in Adolescents. In: B. B. Brown, M. J. Prinstein, (eds.) *Encyclopedia of Adolescence: vol.1. Normative Processes in Development*. (pp. 353-359). London, England: Academic Press.
- Büyükdüvenci, S. (2002). Değerin Değeri Üzerine. M. Ü. Bildirileri, Ş. Yalçın (ed.). içinde *Bilgi ve Değer* (s. 249-253). Ankara: Vadi Yayınları.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*. (çev. Ümit Şendilek). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Chalfant, D. R., Heller, P. L., Roberts, A., Briones, D. ve Aguirre-Forest, J. (2006). The Relationship of Forgiveness to Health: Are There age Differences?. *Journal of Gerontology*, 61(5), P312-P315.
- Cohen, A. B., Malka, A., Rozin, P. ve Churfas, L. (2006). Religion and Unforgivable Offenses. *Journal of Personality*, 74(1), 85-117.
- Coleman, J. C. (1980). *The Nature of Adolescence* (4th ed.). London: Methuen.
- Çelebi, V. (2016). J.P. Sartre ve S. Kierkegaard'ın Varoluşçuluk Düşüncelerinin Karşılaştırılması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 247-262.
- Çivilidağ, A. (2020). *Gelişim Süreci Odağında Ergenlik Psikolojisi* (2. basım). Ankara: Nobel Yayın.

- David, R. ve Choi, S. Y. P. (2006). Forgiveness and Transitional Justice in the Czech Republic. *Journal of Conflict Resolution*, 50(3), 339-367.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlaere, C., Rice, K. G. ve Worthington, E. L., Jr. (2015). Making a Decision to Forgive. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 280-288.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington Jr, E. L., Van Tongeren, D. R., Gartner, A. L., Jennings, D. J., ... ve Emmons, R. A. (2008). Relational Spirituality and Forgiveness: The Roles of Attachment and Commitment. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(4), 207-219.
- Davis, D. E., Worthington Jr, E. L., Hook, J. N. ve Hill, P. C. (2013). Research on Religion/Spirituality and Forgiveness: A Meta-Analytic Review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233.
- Derman, O. (2008). *Ergenlerde Psikososyal Gelişim*. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II. 63, 19-21.
- Desrosiers, A. ve Miller, L. (2008). Substance Use Versus Anxiety in Adolescents: Are Some Disorders More Spiritual Than Others?. In *Research in the Social Scientific Study of Religion, Volume 19* (pp. 237-253). Brill.
- Desrosiers, A., and Miller, L. (2008). Substance Use Versus Anxiety in Adolescents: Are Some Disorders More Spiritual Than Others? *J. Sci. Study Religion* 19, 237-254.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Diñçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Duran, Ö. ve Eldeleklioglu, J. (2005). Öfke Kontrol Programının 15 ve 18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Düzgüner, S. (2016). Nereden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 1, 17-43.
- Eid, M. ve Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. The Guilford Press.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., ... ve Guthrie, I. K. (2005). The Relations of Regulation And Emotionality To Children's Externalizing And Internalizing Problem Behavior. *Child Development*, 76(5), 930-949.
- 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.

- Ekşi, H., Parlak, S. ve Demir-Celayir, G. (2018). *Affetme Kararı Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması*. 1. Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi'nde sunulan bildiri, İstanbul.
- Elkind, D. (1975). *Programmed Learning Aid for Cognitive Development*. Irwin.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-340.
- Ellor, W.J. ve McGregor, J.A. (2011). Reflection on words "Religion", "Spiritual Well-Being" and "Spirituality". *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 23, 275-278.
- EMDR. (2010). *I. Düzey Eğitim Kitabı*. İstanbul: Davranış Bilimleri Enstitüsü Eğitim Kitapçığı.
- Enright, R. D. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D. ve North, J. (1998). *Exploring Forgiveness*. Madison, WI: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Freedman, S. ve Rique, J. (1992). The Psychology of Interpersonal Forgiveness. *Handbook of Forgiveness*, 10, 138-158.
- Enright, R. D., Knutson, J. A., Holter, A. C., Baskin, T. ve Knutson, C. (2007). Waging Peace Through Forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational Programs for Mental Health Improvement of Children. *Journal of Research in Education*, 17(1), 63-78.
- Enright, R. D., Rhody, M., Litts, B. ve Klatt, J. S. (2014). Piloting Forgiveness Education in a Divided Community: Comparing Electronic Pen-Pal and Journaling Activities Across Two Groups of Youth. *Journal of Moral Education*, 43, 1-17.
- Enright, R. D., Santos, M. J. ve Al-Mabuk, R. (1989). The Adolescent as Forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Ergen, G. (2015). Hierarchical Classification of Values. *International Journal of Progressive Education*, 11(3), 162-186.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Ersanlı, K., ve Vural Batik, M. (2015). Development of the forgiveness scale: A study of reliability and validity. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(7), 19-32.
- Ersanlı, K. ve Vural Batik, M. (2015). Development of the Forgiveness Scale: A Study of Reliability and Validity. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(7), 19-32.
- Exline, J. J. ve Baumeister, R. F. (2000). Expressing Forgiveness and Repentance: Benefits and Barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (pp. 133-155). New York: Guilford Press.
- Fehr, R., Gelfand, M. J. ve Nag, M. (2010). The Road to Forgiveness: a Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates. *Psychological Bulletin*, 136, 894.
- Feldman, R. S. (2017). *Discovering the Life Span* (4th ed.). Boston: Pearson Education.

- Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Religions*, 2(1), 17-28.
- Fox, A. ve Thomas, T. (2008). Impact of Religious Affiliation and Religiosity on Forgiveness. *Australian Psychologist*, 43(3), 175-185.
- Frankl, E. V. (2019). *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çev. Selçuk Budak.). İstanbul: Okyanus Us Yayınevi.
- Freedman, S. (1998). Forgiveness and Reconciliation: The Importance of Understanding How They Differ. *Counseling and Values*, 42(3), 200-216.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an Intervention Goal with Incest Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-996.
- Freedman, S. ve Chen, E. Y.-J. (2023). Forgiveness Education as a Form of Peace Education with Fifth-Grade Students: A Pilot Study with Implications for Educators. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 29(3), 235-246.
- Freud, S. (2000). *Dinin Kökenleri*. İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Fromm, E. (2006). *Psikanaliz ve Din*. Elif Erten (çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Fromm, E. (2015). *Umut Devrimi*. (Çev. Şemsa Yeğin). İstanbul: Payel Yayınları.
- Fromm, E. (2017). *Sahip Olmak ya da Olmak*. (Çev. Aydın Arıtan). İstanbul: Say Yayınları.
- Gambaro, M. E., Enright, R. D., Baskin, T. A. ve Klatt, J. (2008). Can School-Based Forgiveness Counseling Improve Conduct and Academic Achievement in Academically at-risk Adolescents. *Journal of Research in Education*, 18(16-27), 1-29.
- Gay, L. R., Mills, G. E. ve Airasian, P. (2005). *Educational Research: Competencies for Analysis and Application*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Geçtan, E. (2020). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis.
- George, D., and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update*. Boston: Pearson.
- Ghobari Bonab, B., Khodayarifard, M., Geshnigani, R. H., Khoei, B., Nosrati, F., Song, M. J. ve Enright, R. D. (2021). Effectiveness of Forgiveness Education with Adolescents in Reducing Anger and Ethnic Prejudice in Iran. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 846.
- Gismero-González, E., Jódar, R., Martínez, M. P., Carrasco, M. J., Cagigal, V. ve Prieto-Ursúa, M. (2020). Interpersonal Offenses and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Forgiveness. *Journal of Happiness Studies*, 21, 75-94.
- Good, M. ve Willoughby, T. (2008). Adolescence as a Sensitive Period for Spiritual Development. *Child Development Perspectives*, 2(1), 32-37.
- Göregen, F. (2022). *Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) Din Eğitimi Alan Ergen Bireylerin Öfke ve Affetme Eğilimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göregen, F. ve Yildiz, M. (2021). Ergenlerde Tanrı Algısı, Affetme Eğilimi ve Öfke İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dini Araştırmalar*, 24(61), 427-458.

- Gültekin, G. ve Baran, G. (2007). The Self-Perception of Delinquent Children in Turkey. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 4, 224-229.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güneş, A. (2015). *Ergenlik Döneminde 100 Temel Kural*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Güngör, E. (1998). *Değerler Psikolojisi Üzerinde Araştırmalar*. İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Gürses i., Klavuz M. A., (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Gürsoy, K. (2015) *Jean Paul Sartre Ateizminin Doğurduğu Problemler*. İstanbul: Aktif Düşünce Yayıncılık.
- Gürsu, O. (1999). *Günümüzde Tasavvuf Yoluyla İslam'a Yönelişin Sosyo-Psikolojik Analizi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Gürsu, O. (2016). Değerlerin Çözülmesi Bağlamında Medya, Bilişim ve İletişim Teknolojilerinin İnsan Psikolojisi Üzerindeki Etkisi. *Eğitimde Gelecek Arayışları: Düünden bugüne Türkiye'de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu Bildiriler*, 811-830.
- Gürsu, O. (2017). Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş. *Journal of International Social Research*, 10(53), 502-512.
- Gürsu, O. ve Özokudan, F. S. Ö. (2019). Ergenlerde Dindarlık, Narsisizm ve Özgüven. *Turkish Academic Research Review*, 4(4), 439-454.
- Güven, N. ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 578-607.
- Hardy, S. A., and Carlo, G. (2005). Religiosity and Prosocial Behaviors in Adolescence: The Mediating Role Ofprosocial Values. *J. MoralEduc.* 34, 231-249.
- Hernandez, B. C., Vonderfecht, H., Smith, S. B., Cress, P. K., Davis, R. ve 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.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R. ve Jeglic, E. L. (2006). Forgiveness, Suicidal Ideation, and Self-Harm: A Stress and Coping Model. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 71-82.
- Hoff, K. A., Briley, D. A., Wee, C. J. ve Rounds, J. (2018). Normative Changes in Interests from Adolescence to Adulthood: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological bulletin*, 144(4), 426.
- Holder, M. D., Coleman, B., and Wallace, J. M. (2010). Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8-12 years. *J. Happiness Stud.* 11, 131-150.
- Horney, K. (2017). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*. (Çev. Emre Erbatır). İstanbul: Sel Yayıncılık.

- Hökelekli, H. (2009). *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.
- Hui, E. K. ve Chau, T. S. (2009). The Impact of a Forgiveness Intervention with Hong Kong Chinese Children Hurt in Interpersonal Relationships. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(2), 141-156.
- Hull, J. ve Kapaklıkaya, İ. (2003). Manevi Gelişim: Yorumlar ve Uygulamalar. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 2(1), 109-124.
- İmamoğlu, A. ve Yavuz, A. (2011). Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(23), 205-244.
- Jeeves, M. A. (2010). Din Psikolojisi. *Dinbilimleri Journal*, 10(2), 275-286.
- Jia-Mei, L. U. (2018). A Review of the Behavioral Measures of Forgiveness and Its Cognitive Neural Mechanism. *Journal of Psychological Science*, (3), 700.
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S. ve Wade, T. (2017). Development and Validation of a Multifactor Mindfulness Scale in Youth: The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences-Adolescents (CHIME-A). *Psychological assessment*, 29(3), 264.
- Kagitcibasi, C. (2007). *Family, Self and Human Development Across Cultures: Theory and Applications*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Kara, E. (2019). Dini İnançın Bilişsel Davranışçı Terapiye Entegrasyonu. *Dini Araştırmalar*, 22(55), 159-180.
- Karaca, F. (2015). *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.
- Karacoşkun, M. D. (2012). *Din Psikolojisi El Kitabı (1. Baskı)*. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Karduz, F. F. A. (2019). *Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisi*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karremans, J. C., van Schie, H. T., van Dongen, I., Kappen, G., Mori, G., van As, S., ... & van der Wal, R. C. (2020). Is Mindfulness Associated with Interpersonal Forgiveness?. *Emotion*, 20(2), 296.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaymakcan, R. ve Meydan, H. (2016). *Ahlak Değerler ve Eğitimi*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Kelley, B. S., and Miller, L. (2007). Life Satisfaction and Spirituality in Adolescents. *J. Sci. StudyReligion* 18,233-261.
- Kıntar, N. (2012). *Benlik Saygısı ve Din*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Kırca, B. ve Ekşi, H. (2018). Turkish Adaptation of the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences-Adolescents: A Reliability and Validity Study. *SHS Web of Conferences* 48, 01038.

- Kierkegaard, S. (2007). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*, (Çev: M.Mukadder Yakupoğlu). Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Kierkegaard, S. (2016) *Kaygı Kavramı*. (Çev. Armaner, T.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kim, J. J., Payne, E. S. ve Tracy, E. L. (2022). Indirect Effects of Forgiveness on Psychological Health Through Anger and Hope: A Parallel Mediation Analysis. *Journal of religion and health*, 61(5), 3729-3746.
- Kim, S., Miles-Mason, E., Kim, C. Y., ve Esquivel, G. B. (2013). Religiosity/Spirituality and Life Satisfaction in Korean American Adolescents. *Psychol. Religion Spiritual*. 5, 33-40.
- King, P. E. ve Furrow, J. L. (2004). Religion as a Resource for Positive Youth Development: Religion, Social Capital, and Moral Outcomes. *Dev. Psychol.* 40, 703-713.
- Klavuz, M. A. ve Klavuz, E. (2016). Yaşlanma Döneminde Kayıplarla Başa Çıkma Manevi Danışmanlık Hizmetlerinin Önemi. İçinde: Ayten, A., Koç, M. ve Tınaz, N. (Ed.): *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (s.17-38). İstanbul: Dem Yayınları.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Kolander, C. A. ve Chandler, C. K. (1990). *Spiritual Health: A Balance of all Dimensions*. Paper presented at Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance National Convention, New Orleans, LA.
- Kor, A., Pirutinsky, S., Mikulincer, M., Shoshani, A. ve Miller, L. (2019). A Longitudinal Study of Spirituality, Character Strengths, Subjective Well-Being, and Prosociality in Middle School Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 377.
- Kor, A., Pirutinsky, S., Mikulincer, M., Shoshani, A., & Miller, L. (2019). A Longitudinal Study of Spirituality, Character Strengths, Subjective Well-Being, and Prosociality in Middle School Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 377.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2007). *Çatışan Değerlerimiz*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köse A. ve Ayten A. (2016). *Din Psikolojisi*. Timaş Yayınları: İstanbul.
- Kuçuradi, I. (2010). *İnsan ve Değerleri*. Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu.
- Kula, N. (2006). Gençlik Döneminde Kimlik ve Din. H. Hökelekli (ed.). içinde *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* (s. 33-81). İstanbul: Dem Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi (6. Basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtdaş, E. M. (2017). Değerlerin Kaynağı ve Anlamlandırılması. *Turkish Studies*, 12(21), 349-366.
- Kutub, M. (1974). *İslam'a Göre İnsan Psikolojisi*. (Çev. Akif Nuri). İstanbul: Şamil Yayınları.
- Lampton, C., Oliver, G. J., Worthington, E. L. ve Berry, J. W. (2005). Helping Christian College Students Become More Forgiving: An Intervention Study to Promote Forgiveness as Part of a Program to Shape Christian Character. *Journal of Psychology and Theology*, 33(4), 278-290.

- Larson, D.B. ve Larson, S.B. (2003). Spirituality's Potential Relevance to Physical and Emotional Health: A Brief Review of Quantitative Research. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1): 37- 51.
- Leary, M. R. (2001). *Introduction to Behavioral Research Methods*. Needham Heights: Allyn and Bacon.
- Lee, K. H. (2011). The Role of Spiritual Experience, Forgiveness, and Religious Support on the General Well-Being of Older Adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 23(3), 206-223.
- Levinson, M. R., Aldwin, C. M. ve Yancura, L. (2006). Positive Emotional Change: Mediating Effects of Forgiveness and Spirituality. *Explore-the Journal of Science and Healing*, 2(6), 498-508.
- Littauer, F. (2005). *Depresyonu Yenmek*. (Çev. Demet Dizman). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- McCullough, M. E. ve Witvliet, C. V. (2002). The Psychology of Forgiveness. *Handbook of Positive Psychology*, (2), 446-455.
- McCullough, M. E. ve Witvliet, C. V. (2002). The Psychology of Forgiveness. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 446-455.
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2005). Religion and Forgiveness. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, 394-411.
- McCullough, M. E., Kurzban, R. ve Tabak, B. A. (2013). Cognitive Systems for Revenge and Forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(1), 1-15.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. *Handbook of Forgiveness*, 1-13.
- Mehmedoğlu, A. U. ve Mehmedoğlu, Y. (2012). Kadim Bir İlğiden Beslenen Meydan Okuma: Ruhsallık (Spirituality). Gnostik Akımlar ve Okültizm Sempozyumu, (25 -27 Mayıs, Malatya) içinde s.147-166.
- Mehmedoğlu, A.U. (2013). *İnanç Psikolojine Giriş*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Miquelon, P. ve Vallerant, R.J. (2006). Goal Motives, Well-Being, and Physical Health: Happiness and Self-Realization as Psychological Resources Under Challenge. *Moti-vemot*, 30: 259-272.
- Mullet, E., Barros, J., Veronica Usaï, L. F., Neto, F. ve Rivière Shafighi, S. (2003). Religious Involvement and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 71(1), 1-19.
- Murphy Jr, E. F., Snow, W. A., Carson, P. ve Zigarmi, D. (1997). Values, Sex Differences and Psychological Androgyny. *International Journal of Value-Based Management*, 10(1), 69-99.
- Murray, R. J. (2002). Forgiveness as a Therapeutic Option. *The Family Journal*, 10(3), 315-321.
- Nashriyati, R. N. ve Arjanggih, R. (2016). Peran Pemaafan Dan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Spiritual Pada Santri Remaja Pondok Pesantren. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 11(1), 77-92.
- Newman, B. M. ve Newman, P. R. (2015). *Development Through Life: A Psychosocial Approach* (12th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.

- Okan, N. ve Ekşi, H. (2017). Spirituality in Logotherapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2): 143-164.
- Özcebe, H. (2002). Türk Toplumunda Bugünün Gençliği. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED)*, 11(10), 374-377.
- Özdoğan, Ö. (1997). Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 2, 38-60
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 217-239.
- Özlem, D. (2002). Değerler Sorununda Nesnelcilik/Mutlakçılık ve Öznelcilik/Rölativizm Tartışması Üzerine. Ş. Yalçın (ed.). içinde *Bilgi ve Değer* (s. 282-312). Ankara: Vadi Yayınları.
- Özmen, E., Özmen, D., Dünder, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, E. O. ve AD, H. S. H. (2008). Yoksulluğun Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkileri. *Türkiye 'de Psikiyatri*, 10(2), 39-46.
- Özmen, F.H. (2022). *Son Ergenlik Döneminde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Etkisinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, Y. N. (1991). *İslami Kavramlar Ansiklopedisi*. İstanbul: Hürriyet Ofset.
- Pargament, K. I. (2001). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G. ve Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 710-724.
- Pargament, K.I. ve Rye, M.S. (1998). Forgiveness as a Method of Religious Coping. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness* (pp. 59-78). Radnor, PA: John Templeton.
- Peterson, C. ve Seligman, M.E P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Phillips, R. E., Lakin, R. ve Pargament, K. I. (2002). Development and Implementation of a Spiritual Issues Psychoeducational Group. *Community Mental Health Journal*, 38(6), 487-495.
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan Dan Aspek Kognitif Dari Stres Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Tingkat Dua. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 118-128.
- Rapp, H., Wang Xu, J. ve Enright, R. D. (2022). A Meta-Analysis of Forgiveness Education Interventions' Effects on Forgiveness and Anger in Children and Adolescents. *Child Development*, 93(5), 1249-1269.
- Riek, B. M., & Mania, E. W. (2012). The Role of Hope and Empathic Concern in Predicting Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(5), 514-531.
- Roberts, R. C. (1993). Forgiveness as therapy. In R. C. Roberts (Ed.), *Taking the Word to Heart* (pp. 189-204). Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A Review of Theory and Measurement for Counselors. *Journal of Counseling & Development*, 8(2), 216-226.

- Rose, A. J. ve Asher, S. R. (1999). Children's Goals and Strategies in Response to Conflicts Within a Friendship. *Developmental Psychology*, 35, 69-79.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Journal of Psychology*. 55: 68-78.
- Rye, M. S. (2005). The Religious Path Toward Forgiveness. *Mental Health, Religion ve Culture*, 8, 205-215.
- Rye, M.S., Pargament, K.I., Ali, M.A., Beck, G.L., Dorff, E.N., Halliyse, C. ve Williams, J.G. (2000). Religious Perspectives on Forgiveness. In M. E.McCullough, K.I. Pargament, ve C.E. Thoresen(Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, Andpractice* (pp.17-40). NewYork, NY: Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4): 99-103.
- 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.
- Saroglou, V., Delpierre, V. ve Dernelle, R. (2004). Values and religiosity: A meta-analysis of Studies Using Schwartz's Model. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 721-734.
- Sayar, K. (2015). *Kalbin Direnişi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. In M. P. Zanna. (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 25 (pp. 1-65). New York: Academic Press.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a Universal Psychological Structure of Human Values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550-562.
- Scobie, E. D., ve Scobie, G. E. W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Screpanti, E. (2003). Value and Exploitation: a Counterfactual Approach. *Review of Political Economy*, 15(2), 155-171.
- Seber, G. (1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerliği ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma*. [Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi]. Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Seyyar, A. (2010). *Tıbbi Sosyal Hizmetlerde Manevi Bakım*. İstanbul: Rağbet Yayınları
- Sinha, J. W., Cnaan, R. A. ve Gelles, R. J. (2007). Adolescent Risk Behaviors and Religion: Findings From a National Study. *Journal of Adolescence*, 30(2), 231-249.
- Sinha, J. W., Cnaan, R. A., and Gelles, R. J. (2007). Adolescent Risk Behaviors and Religion: Findings from a National Study. *J. Adolesc.* 30, 231-249.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... ve Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M. ve Marques, S. C. (Eds.). (2020). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.

- Spinks, G. S. (2008). Psikoloji ve Din. (Çev.: Bozkurt Koç, Zeynep Özcan). *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(1), 307-318.
- Spranger, E. (2001). *İnsan Tipleri*. (Çev. A. Aydoğan). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Stratton, S. P., Dean, J. B., Nonneman, A. J., Bode, R. A. ve Worthington Jr, E. L. (2008). Forgiveness Interventions as Spiritual Development Strategies: Comparing Forgiveness Workshop Training, Expressive Writing about Forgiveness, and Retested Controls. *Journal of Psychology & Christianity*, 27(4).
- Strout, K. A. ve Howard, E. P. (2012). The Six Dimensions of Wellness and Cognition in Aging Adults. *Journal of Holistic Nursing*, 30(3), 195-204.
- Swinton, J. (2001). *Spirituality and Mental Health Care Rediscovering A 'Forgotten' Dimension*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Şeriati, A. (2007). *İnsanın Dört Zindanı*. H. Hatemi (çev.). İstanbul: İşaret Yayınları.
- Şimşir, Z. ve Koç, H. (2023). Türkiye’de Geçmişten Günümüze Ergenlik Araştırmaları: Bibliyometrik Bir Çalışma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(30), 1-22.
- Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(18), 1283-1309.
- Taber, K. S. (2017). The Use of Cronbach’s Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in science education*, 48, 1273-1296.
- Tae, Y. S. ve Youn, S. J. (2006). Effects of a Forgiveness Nursing Intervention Program on Hope and Quality of Life in Woman Cancer Patients. *Asian Oncology Nursing*, 6(2), 111-120.
- Tarhan, N. (2011). *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tartaro, J., Luecken, L. J. ve Gunn, H. E. (2005). Exploring Heart and Soul: Effects of Religiosity/Spirituality and Gender on Blood Pressure and Cortisol Stress Responses. *Journal of Health Psychology*, 10(6), 753-766.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taysi, E. ve Vural, D. (2016). Forgiveness Education for Fourth Grade Students in Turkey. *Child Indicators Research*, 9, 1095-1115.
- TDK (2023). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Templeton, J. L. ve Eccles, J. S. (2006). “The Relation Between Spiritual Development and Identity Processes” in *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*, eds E. C. Roehlkepartain, P. E. King, L. Wagener, and P. L. Benson (Thousand Oaks, CA: Sage), 252-265.
- Toce Nimchek, L. (2007). Self-Forgiveness and Depression in Christian Women: A Group Therapy Treatment Model. *Dissertation Abstracts International, Section B: The Sciences and Engineering*, 68(3-B), 1947.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E. ve Hoyt, W. T. (2005). Psychometric and Rationalization Accounts of the Religion-Forgiveness Discrepancy. *Journal of Social Issues*, 61(4), 785-805.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tümekaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2010). Yoksul Ailelerden Gelen Ergenlerde Psiko-Sosyal Bir Olgu Olarak Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışların İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 970-984.
- Tümekaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-93.
- Uyguç, N. (2003). Cinsiyet, Bireysel Değerler ve Meslek Seçimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 93-104.
- Uysal, E. (2003). Değerler Üzerine Bazı Düşünceler ve Bir Erdem Tasnifi Denemesi: İnsanı Erdemler-İslâmî Erdemler. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1), 51-69.
- Uysal, V. (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Uysal, V. (2006). *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Ülken, H.Z. (2022). *Bilgi ve Değer*. İstanbul: Doğu Batı Yayınları.
- Ünal, N. (1998). *Dini İnanç, İbadet ve Dua’nın Umutsuzlukla İlişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Wainryb, C., Recchia, H., Faulconbridge, O. ve Pasupathi, M. (2020). To Err is Human: Forgiveness Across Childhood and Adolescence. *Social Development*, 29(2), 509-525.
- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D. ve Conway-Williams, E. (2013). Forgiveness, Mindfulness, and Health. *Mindfulness*, 4, 235-245.
- Webb, J. R., Toussaint, L. ve Conway-Williams, E. (2012). Forgiveness and Health: Psycho-Spiritual Integration and the Promotion of Better Healthcare. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 18(1-2), 57-73.
- Webb, J. R., Toussaint, L. ve Conway-Williams, E. (2012). Forgiveness and Health: Psycho-Spiritual Integration and the Promotion of Better Healthcare. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 18(1-2), 57-73.
- Wohl, M. J., DeShea, L. ve Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(1), 1-10.
- Worthington Jr, E. L. ve Sandage, S. J. (2016). *Forgiveness in Brief Psychotherapy*. American Psychological Association.
- Worthington Jr, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P. ve Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302.
- Worthington, E. L. Jr. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience. Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405.
- Yang, T., Chen, G. ve Bi, C. (2022). Interpersonal Mindfulness and Forgiveness: Examining the Mediating Roles of Anger Rumination and State Anger. *Aggressive Behavior*, 48(5), 466-474.

- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din*. Karahan Kitabevi: Adana.
- Yaşaroğlu, K. (2013). Kin ve Nefreti Sevgiye Dönüştüren Erdem: Affetmek. *Hz. Peygamber Kardeşlik Ahlakı ve Kardeşlik Hukuku Sempozyumu*, 21-22.
- Yavuz, K. (1982). Din Psikolojisinin Araştırma Alanları. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5, 87-108.
- Yavuz, Ş. (2007). Değerlerin Şeceresi, Doğası, Sınırı ve Devamlılığı: Değerlerin Dinî ve Sosyal Karakteri ve Sürekliliği. *Değerler ve Eğitimi Uluslararası Sempozyumu* (89-110). İstanbul: Dem Yayınları.
- Yazgan, Y. (2000). *99 Sayfada Ergenlikten Gençliğe*. Söyleşiyi Yapan: Didem Ünsal. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yazıcı, K. (2006). Değerler Eğitimine Genel Bir Bakış. *Kanat Dergisi*, 499-522.
- Yazır, E. H. (2009). *Hak Dini Kuran Dili*. İstanbul: Hisar Yayınları, İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları
- Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (1998). Spiritual Conversion: A Study of Religious Change Among College Students. *J. Sci. Study Religion* 37, 161-180.

EKLER

Ek-1. Araştırma Anket Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.	Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek		
2.	Sınıfınız: (Lütfen kaçınıcı sınıfa gittiğinizi yazınız)		
3.	Ailenizin ekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız? ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek		
4.	Anne babanızın birliktelik durumu: ☐ Her ikisi de sağ ve birlikteler ☐ Her ikisi de sağ ve ayrılar ☐ Annem sağ, babam ölü ☐ Babam sağ, annem ölü		
5.	Annenizin eğitim düzeyi: ☐ Okuryazar değil ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek lisans ☐ Doktora		
6.	Babanızın eğitim düzeyi: ☐ Okuryazar değil ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek lisans ☐ Doktora		
7.	Annenizin size karşı tutumunu nasıl tanımlarsınız: ☐ Güven verici, fikirlerimin alındığı, demokratik bir yapıya sahiptir ☐ Aşırı istekleri vardır, beni sürekli korumaya çalışır, kendi kararlarımı genelde alamam ☐ Her şeyi bana zorla yaptırmaya çalışır, onun istediği şekilde davranmamı ister		
8.	Babanızın size karşı tutumunu nasıl tanımlarsınız: ☐ Güven verici, fikirlerimin alındığı, demokratik bir yapıya sahiptir ☐ Aşırı istekleri vardır, beni sürekli korumaya çalışır, kendi kararlarımı genelde alamam ☐ Her şeyi bana zorla yaptırmaya çalışır, onun istediği şekilde davranmamı ister		
9.	Kardeş sayınız: ☐ Tek çocuğum ☐ 1 kardeşim var ☐ 2 kardeşim var ☐ 3 kardeşim var ☐ 4 ve daha fazla kardeşim var		
10.	Ailenizin kaçınıcı sıradaki çocuğunuz: ☐ İlk ☐ İkinci ☐ Üçüncü ☐ Dördüncü ☐ Beşinci ve daha fazla		
11.	Geçen yıl not ortalamanız nedir: (Lütfen sayısal olarak belirtiniz)		

MANEVİYAT ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
	Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.					
1	Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum	1	2	3	4	5
10	Yediğim şeylerin enerjisinin beni etkilediğine inanıyorum	1	2	3	4	5
13	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim *	1	2	3	4	5
18	İlâhî bir gücün beni koruduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
19	Kâinatta, aşkın (ilâhî) bir varlığın olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
22	Kâinatta her şeyin bir bütünün parçası gibi birbirine bağlı olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5

AFFETME KARARI ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

	Sizi incitmiş olan kişiye karşı şu andaki niyetinizi düşünün. Aşağıdaki ifadelerden hangisine ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı belirtin.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Onu affetmeye karar verdim.	1	2	3	4	5
4	Benim tercihim onu affetmektir.	1	2	3	4	5
6	Ona karşı kasten kırgınlık beslememeyi seçtim.	1	2	3	4	5

ERGENLER İÇİN KAPSAMLI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DENEYİMLERİ ENVANTERİ ÖRNEK MADDELER

	Son iki haftanızı düşünerek size en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen olmasını istediğiniz şekilde değil, gerçekte yaşadıklarınıza göre seçim yapınız.	Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
1	Ruh halim değiştiğinde anında fark ediyorum.	1	2	3	4	5
15	Duygu ve düşüncelerimin farkına varıyorum; ayrıca bir adım geriye çekilip onları uzaktan izleyebiliyorum.	1	2	3	4	5
18	Aklım başka bir yerde olduğu için bir şeyleri kırıp dökebiliyorum.	1	2	3	4	5
23	Öfkeli olmayı ya da korkmayı sevmiyorum, bu yüzden bu duygulardan kurtulmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
24	Hatalarım ya da zayıf yönlerimden dolayı kendime kızıyorum.	1	2	3	4	5

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

	Aşağıdaki geleceğe yönelik olumsuz beklentiye ya da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ya da hayır olarak kodlayınız.	Evet	Hayır
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	1	0
11	Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	1	0
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	1	0
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	1	0
20	İstediğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	1	0

AFFETME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

	Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
4	Beni inciten kişilere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5
7	Yakınlarım uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
10	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5
13	Hata yapan kişiyi affedebilirim.	1	2	3	4	5

Ek-2. MEB Kararı



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98057890-605.01-72923962
Konu : Anket Uygulaması

23.03.2023

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 16/03/2023 tarih ve 601082 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 20195263003 numaralı öğrencisi Emine Aybala DÖNMEZ'in "**Din ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psiko eğitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi**" isimli araştırmasını,İlimiz Döşemealtı İlçesi Özel Antalya OSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilere yönelik uygulama isteği ile ilgili yazınız Müdürlüğümüz ARGE Birimi Değerlendirme ve İnceleme Komisyonunca incelenmiş; "Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama 2020/2 Genelgesi" gereğince uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüzün 23/03/2023 tarih ve 72901195 sayılı onayı ve uygulanacak veri toplama araçları onaylanarak ekte gönderilmiştir.

İlgili genelgenin 28. Maddesi gereğince, sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında (başvuru sahibinin ekte örneği bulunan dilekçe ile) Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi hususunda;

Gereğini arz ederim.

Fatma Zeynep ŞERAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EKLER:

- 1- Onay ve ekleri (7 sayfa)
- 2- Dilekçe Örneği (1 sayfa)



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98057890-20-72901195
Konu : Araştırma Uygulama İzni

23.03.2023

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE
ANTALYA

İlgi : 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi.

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 20195263003 numaralı öğrencisi Emine Aybala DÖNMEZ'in "**Din ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi**" isimli araştırmasını, İlimiz Döşemealtı İlçesi Özel Antalya OSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilere yönelik uygulama isteği ile ilgili Akdeniz Üniversitesinin 16/03/2023 tarih ve 601082 sayılı yazısı, Müdürlüğümüz Ar-Ge Birimi Değerlendirme ve İnceleme Komisyonunca incelenmiş olup;

Adı geçenin ilgi Genelge kapsamında 2022-2023 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde olmak üzere, İlimiz Döşemealtı İlçesi Özel Antalya OSB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde, Okul Müdürlüğünün sorumluluğunda Eğitim Öğretim faaliyetlerini aksatmaksızın yapması.

Söz konusu araştırmanın bitimine müteakip; sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi kaydıyla uygulanması, Komisyonca uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Valilik Makamının 25/08/2020 tarih ve 24911 sayılı yetki devrine göre olurlarınıza arz ederim.

Fatma Zeynep ŞERAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

OLUR

Dr. Emre ÇALIŞKAN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek-3. Ölçek Uygulama İzinleri

Ölçek Kullanımı Hk. Gelen Kutusu x

 **Aybala Dönmez** 4 Nis 2022 Pzt 09:49 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı:

Merhabalar hocam,

Öncelikle olarak sizleri rahatsız ettim kusura bakmayın. İsmim Emine Aybala Dönmez, Akdeniz Üniversitesi Din Psikolojisi alanında yüksek lisans yapmaktayım. Aynı zamanda Antalya'da bir kolejde okul psikolojik danışmanlığı görevimi sürdürmekteyim. Bu sene tez sürecine giriş bulunmaktayım. Hocam Doç. Dr. Orhan Gürsu'nun yönlendirmeleri ile "Din ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psiko eğitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi Ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi" adlı bir çalışmayı yürütmeyi planlamaktayım. Bu çalışmamda sizlerin geliştirdiği **"ERGENLER İÇİN KAPSAMLI BİLİNCİ FARKINDALIK DENEYİMLERİ ENVANTERİ"** ölçeğini kullanmayı düşünmekteyim. O yüzden by ölçeği kullandığımı haberdar etmekteyim. Teşekkürlerimi sunar, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılar,
E. Aybala Dönmez
Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi
Konyaaltı/ANTALYA

 **Beyza Kırca** 6 Nis 2022 Çar 01:17 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben

Merhabalar,

Başarılar ve kolaylıklar dilerim. Ölçeği kullandığınızda lütfen makalesine atıfta bulununuz size zahmet, teze değil. Yardımcı olması adına gerekli bilgileri de paylaşıyorum.

Sevgiler

 **Aybala Dönmez** 4 Nis 2022 Pzt 09:54 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben

Merhabalar hocam,

Öncelikle olarak sizleri rahatsız ettim kusura bakmayın. İsmim Emine Aybala Dönmez, Akdeniz Üniversitesi Din Psikolojisi alanında yüksek lisans yapmaktayım. Aynı zamanda Antalya'da bir kolejde okul psikolojik danışmanlığı görevimi sürdürmekteyim. Bu sene tez sürecine giriş bulunmaktayım. Hocam Doç. Dr. Orhan Gürsu'nun yönlendirmeleri ile "Din ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psiko eğitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi Ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi" adlı bir çalışmayı yürütmeyi planlamaktayım. Bu çalışmamda sizlerin geliştirdiği psiko eğitim programını ve "Affetme Ölçeği" ölçeğini kullanmayı düşünmekteyim. O yüzden sizlerden izin istemekteyim. Bir sıkıntı yoksa benimle paylaşmanızı rica ederim. Şimdiden çok teşekkür ederim.

Saygılar,
E. Aybala Dönmez
Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi
Konyaaltı/ANTALYA

 **Meryem Vural** 4 Nis 2022 Pzt 23:20 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben

Merhaba Aybala Hanım,

Öncelikle tez çalışmanızda başarılar dilerim.

Bizim geliştirdiğimiz program daha çok yetişkinlere yönelik olduğu için programı aynen uygulamanız uygun değil. Ancak ergenler üzerinde geliştirilmiş olan affetme programları bulunmakta ve onlara YöK tez bankasından erişebilirsiniz. Ayrıca benim programımdan atıf yaparak uyarlamalar yapabilirsiniz. Program içeriği "Affetmeyi Geliştirme Psiko-Eğitim Programı- Ruh Sağlığı Profesyonelleri İçin El Kitabı"nda yer almaktadır.

Ekte Affetme Ölçeğini ve puanlama bilgisini gönderdim.

Kolaylıklar dilerim.

Affetme Kararı Ölçeği Hk.



Aybala Dönmez

Alıcı: [Redacted]

Merhabalar hocam,

Öncelikli olarak sizleri rahatsız ettim kusura bakmayın. İsmim Emine Aybala ÖZAN. Akdeniz Üniversitesi Din Psikolojisi alanında yüksek lisans yapmaktayım. Aynı zamanda Antalya'da bir kolejde okul psikolojik danışmanlığı görevimi sürdürmekteyim. Bu sene tez sürecine giriş bulunmaktayım. Hocam Doç Dr. Orhan Gürsu'nun yönlendirmeleri ile "Din ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psikoegitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi Ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi" adlı bir çalışmayı yürütmeyi planlamaktayım. Bu çalışmamda sizlerin geliştirdiği **"AFFETME KARARI ÖLÇEĞİ"** kullanmaktayım. Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur demişsiniz. Fakat Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklendiğini ifade etmişsiniz. Bilgilerinize. Saygılarımla. Kolaylıklar Dilerim.

E. Aybala Dönmez
Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi
Konyaaltı/ANTALYA



Aybala Dönmez

Alıcı: [Redacted]

4 Nis 2022 Pzt 09:30



Merhabalar Hocam,

Öncelikli olarak sizleri rahatsız ettim kusura bakmayın. İsmim Emine Aybala Dönmez. Akdeniz Üniversitesi Din Psikolojisi alanında yüksek lisans yapmaktayım. Aynı zamanda Antalya'da bir kolejde okul psikolojik danışmanlığı görevimi sürdürmekteyim. Bu sene tez sürecine giriş bulunmaktayım. Hocam Doç Dr. Orhan Gürsu'nun yönlendirmeleri ile "Din ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psikoegitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi Ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi" adlı bir çalışmayı yürütmeyi planlamaktayım. Bu çalışmamda sizlerin geliştirdiği **"MANEVİYAT ÖLÇEĞİ"** kullanmayı düşünmekteyim. O yüzden by ölçeği kullanmak için sizlerden izin istemekteyim. Eğer bu ölçeği kullanmam da bir sıkıntı yoksa benimle paylaşmanızı rica ederim. Şimdiden çok teşekkür ederim.

Saygılar,
E. Aybala Dönmez
Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi
Konyaaltı/ANTALYA



Turgay Şirin

Alıcı: ben



Sayın Aybala DÖNMEZ, Maneviyat Ölçeği'ni çalışmanızda kullanabilirsiniz.. Ekte ölçek yönergesi ve makalesini yolluyorum. Bu belgede ölçek kullanımında dikkat etmeniz gereken hususlarla ilgili bilgiler bulunuyor. Bunun dışında ölçek kullanımında dikkat edilmesinde fayda olan bazı önemli hususları hatırlatmakta fayda görüyorum.

Birincisi ölçekte ters maddeler bulunuyor. Bu maddelerin, ölçek yorumlanmadan önce ters çevrilerek kodlanması gerektiğini unutmayınız. Yönergede alt ölçekler ve toplam puan avarajları ve puanların nasıl yorumlandığı bilgisi bulunuyor. Bunlar da sizin için yorumlamada ve ölçeğin kullanımında önemli olacaktır.

Diğer bir husus ise ölçeğin maddelerine müdahale edilmemesi gerektiridir. Hiçbir gerekçe ile ölçek maddeleri değiştirilemez, çıkarılamaz, müdahale edilemez.

Son olarak çalışmanız tamamlandığında çalışmanızın bir nüshasını benimle elektronik veya basılı şekilde benimle paylaşmanızı talep ediyorum. Ölçeği çalışmanızda kullandığınızda bu şartları ve uyarıları kabul ettiğinizi anlamış olacağım.

Bu vesile ile çalışmalarınızda kolaylıklar ve başarılar diliyorum.

Selamlarımla.

Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

Ek-4. AGPEP Oturum Ekleri

Grup Kuralları

Bütün grup çalışmalarında olduğu gibi program İçerisinde grup sürecinin daha sağlıklı yürütülebilmesi İçin bazı grup kuralları vardır:

1. Grup içinde konuşulanların yalnızca burada kalması ve grup dışında kimseyle paylaşılmaması;
2. Başkalarının duygu ve düşüncelerine saygılı olunması;
3. İfadelerinizde "Ben dili" kullanılması (örneğin, "Ben . . . düşünüyorum.", ... hissediyorum.", "Bana göre . . .");
4. Yıkıcı eleştiri, yargılama, reddetme ve önemsememe gibi İşe yaramayan yöntemler yerine olumlu ve yapıcı eleştiri yapılması;
5. Kimsenin duygu ve düşüncelerini paylaşmaya zorlanılmaması, ama elinizden geldiğince grup yaşantılarına katılınması;
6. Birbirimize duygu ve düşüncelerimizi paylaşmak için yeterli zamanın tanınması;
7. Grupta verilen ev ödevlerinin yapılmaya çalışılması;
8. Sürece aktif ve gönüllü katılım sağlamak adına gereken sorumluluğun alınması, çaba gösterilmesi, zihinsel ve fiziksel olarak aktif çaba gösterilmesi;
9. Son olarak her gruba vaktinde gelmeye ve her hafta katılmaya özen gösterilmesi.

GÜVENLİ YER OLUŞTURMAK

Danışan için uygunsa başka bir özellik de kullanılabilir.
(Ör: ‘Sakin Yer’, ‘Rahat Yer’, ‘Kontrollü Hissettiği Bir An’ gibi)

GÜVENLİ YERİN DETAYLARI

RESİM-İMAJ: “Şimdi sizden kendinizi güvende ve sakin hissettiğiniz bir yer düşünmenizi istiyorum. Burası daha önceden bulunduğunuz gerçek ya da hayali bir yer veya bir durum olabilir. Bir sahilde ya da güzel bir ormanda olmak da olabilir.” [bekleyin] “Nerede olmak isterdiniz?”

DUYUMLAR: “Bu güvenli yeri düşündüğünüzde, şu anda neler görüyorsunuz?... Ne duyuyorsunuz? ... Burnunuza hangi kokular geliyor? ... Bu yerin teninizde hissettirdiği duyumlar nedir? ... Isısı nasıl? ... Ağzınızda bir tat fark ediyor musunuz? [bekleyin] “Neler fark ediyorsunuz?” (Danışana 5 duyusunu kullanarak bu yeri anlattırın).

DUYGULAR: Bu yeri düşündüğünüzde şu anda hangi duyguları hissediyorsunuz?

BEDEN: Bu yeri düşündüğünüzde şu anda bedeninizde neler fark ediyorsunuz?

Alıştırma: Kalbine Alma

Lider, grup üyelerinden rahat bir şekilde oturmalarını ve gözlerini kapatmalarını ister. Lider, "Gözlerinizi kapatın ve birkaç sefer derin nefes alın. Rahatlarken kalbinize dikkat edin, sıcaklığı hissedin. Hazır olduğunuzda iyi bir ilişkiniz olan bir kişiyi düşünün, çatışma yaşamadığınız biri. Yavaşça onu kalbinizin içine alın. Olumlu bir düşünce kurmaya çalışın: "Mutlu olmasını istiyorum." gibi. Ne hissediyorsunuz? Bu çalışmayı şimdi de sizi kıran/inciten kişiyi düşünerek yapın. Rahatlayın ve kalbinize odaklanın, olumlu bir düşünceyle onu kalbinize almaya çalışın." der. Bu alıştırmada çok zorlanan grup üyeleri çalışmayı daha sonra yapabilir.

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Emine Aybala ÖZAN
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Piri Reis Anadolu Lisesi, 2015
Lisans Diploması	Çukurova Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2019
Tez Konusu	Din Ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psikoegitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi Ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi
Yabancı Dil	İngilizce
İŞ DENEYİMİ	
Mesleği	Okul Psikolojik Danışmanlığı, Psikolojik Danışman/ Çocuk, Ergen, Aile ve Çift Terapisti
Çalıştığı Kurumlar	Özel Öğretim Kurumu