

Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Ergenlerin Affetme Eğilimi Üzerindeki Etkisi

Esra Asıcı¹, Rengin Karaca²

Asıcı, E. ve Karaca, R. (2020). Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin affetme eğilimi üzerindeki etkisi. *Nesne*, 8(17), 214-232. DOI: 10.7816/nesne-08-17-05

Anahtar kelimeler

Affetme eğilimi, affedicilik, grup rehberliği, ergenler, karma yöntem

Keywords

Tendency of forgiveness, forgivingness, group guidance, adolescents, mixed method

Öz

Bu çalışmada affetmenin süreç modeline dayalı olarak geliştirilen Affetme Odaklı Grup Rehberliği'nin (AOGR) ergenlerin affetme eğilimi üzerindeki etkisinin nicel ve nitel yöntemler aracılığıyla incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ön-son test kontrol ve plasebo gruplu yarı deneysel desen, nitel boyutunda ise görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu bir meslek lisesinde okumakta olan 65 dokuzuncu sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Ergenler İçin Affetme Ölçeği, yarı yapılandırılmış görüşme formu ve kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Nicel verilerin analizinde tek yönlü kovaryans analizi tekniği, nitel verilerin analizinde ise içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın nicel bulgularına göre AOGR uygulaması ergenlerin affetme eğiliminin artmasına katkı sağlamıştır. Araştırmanın nitel bulgularına göre, AOGR'ne katılan ergenler, affetmeyi çok boyutlu bir kavram olarak tanımlamış ve AOGR sonrasında affetme kavramına bakış açılarının olumlu yönde değişim gösterdiğini belirtmişlerdir. Ayrıca ergenler, AOGR'ne katıldıktan sonra affetme, empati ve öfke kontrolü becerilerinin geliştiğine ve kişisel farkındalıklarının arttığına dikkat çekmişlerdir. Elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılarak öneriler sunulmuştur.

The Effect of Forgiveness Focused Group Guidance on the Adolescents' Tendency of Forgiveness Abstract

This study aimed to analyze the effect of Forgiveness-Focused Group Guidance (FFGG), which was developed based on the process model of forgiveness, on the adolescents' tendency of forgiveness, using quantitative and qualitative methods. The semi-experimental design with the pretest-posttest control and placebo groups was used in the quantitative dimension of the study. In the qualitative dimension, the interview method was used. The study group consisted of 65 ninth-grade students enrolled in a vocational high school. The data of the study were collected through the Forgiveness Scale for Adolescents, semi-structured interview form and personal information form. One-way covariance analysis technique was used in the analysis of the quantitative data. Qualitative data were analyzed through the content analysis technique. According to the quantitative findings, FFGG contributed to the increase in the adolescents' tendency of forgiveness. According to the qualitative findings, adolescents, who participated in FFGG, defined forgiveness as a multi-dimensional concept and stated that their perspectives towards the concept of forgiveness changed positively after the FFGG. In addition, adolescents noted that there was an improvement in their forgiveness, empathy and anger management skills and an increase in their individual awareness after participating in the FFGG. The findings obtained were discussed in light of the relevant literature and recommendations were made.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 31 Ocak 2020

Düzeltilme tarihi: 20 Temmuz 2020

Kabul tarihi: 30 Temmuz 2020

Yazar Notu: Bu çalışma ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü "Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Ergenlerin Saldırganlık ve Özel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi" başlıklı doktora tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

DOI: 10.7816/nesne-08-17-05

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, esraasici(at)kilis.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0872-9042

² Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, rengin.akboy(at)deu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5955-0603

Psikoloji alanında 80’li yıllardan bu yana popülerlik kazanan (McCullough ve ark., 2000) affetme kavramı; bireyin kendisini derin şekilde inciten kişiye karşı mücadele etmekten vazgeçip, onu koşulsuz olarak kabul etmesini ifade etmektedir (Enright, ve ark., 1992). Mazur görme, haklı çıkarma (Murphy ve Hampton, 1990), göz yumma, (Enright ve ark., 1992; Scobie ve Scobie, 1998), unutmama (Fincham ve ark., 2005) ve uzlaşma (Enright ve ark., 1992; Fincham ve ark., 2005) kavramlarından farklılaşan affetme; araları bozulmuş ve birbirlerinden uzaklaşmış kişilerin iyileşmesine yardımcı olan, psikolojik ve ilişkisel bir süreçtir (Hill, 2001). Olumlu sonuçlar ortaya çıkaran, bir affetme durumu varmış gibi görünmesine rağmen, incinen bireyin olumsuz duygularının üstesinden gelemeyerek olaya göz yumması ise sahte affetmeye işaret etmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Affetmeyi bir kişilik özelliği olarak ele alan görüşe göre, affedici kişilik “*zaman ve durumlar arasında değişmeyen, zarar verici olayları affetmeye yönelik eğilim*”dir (Berry ve ark., 2001, s. 1278). Affedici bireylerin iyi oluş (Akhtar ve ark., 2017) ve mutluluk (Shekhar ve ark., 2016) düzeyleri daha yüksekken; affedici davranışlardan uzak olan kişilerde öfke (Berry ve ark., 2005), ruminasyon (McCullough ve ark., 2001), düşük benlik saygısı (Eaton ve ark., 2007), depresyon (Ahadi ve Ariapooran, 2009), anksiyete (Lee ve Chen, 2009) ve stres (Asıcı ve Uygur, 2017) gibi psikolojik belirtiler daha çok görülmektedir.

Affetmenin psikoloji alanında popülerlik kazanması ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin anlaşılmasıyla birlikte, araştırmacılar bireylerin affetme olasılığını yordayan etmenlere ve başkalarını affetme sürecinde neler olduğunu belirlemeye odaklanarak (Balkin ve ark., 2016) çeşitli affetme modelleri ileri sürmüşlerdir. Bu modeller affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli (McCullough ve ark., 1998), Hargrave’nin affetme modeli (Hargrave ve Sells, 1997), Worthington’un (1998) affetme modeli, REACH affetme modeli (Goldman ve Wade, 2012; Wade ve Meyer, 2009) ve affetmenin süreç modeli (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve The Human Development Study Group, 1996) olarak sıralanmaktadır. Bu araştırma kapsamında, affetmenin süreç modeli temel alınmaktadır.

Başkasını affetme sürecini oldukça kapsamlı olarak açıklayan affetmenin süreç modeli (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve The Human Development Study Group, 1996); bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejilerin birleşiminden oluşmaktadır. Bu model affetme sürecini; açığa çıkma, karar, çalışma ve sonuç olmak üzere dört evrede ele almakta ve bu evrelerde gerçekleşmesi beklenen 20 birimi içermektedir. Söz konusu 20 birim aşamalı olarak ilerlemekte, ileri ya da geri adımlar şeklinde bireysel farklılıklar göstermektedir.

Açığa çıkma evresinde (Birim1-8), birey incinme ve adaletsizlik yaşantısını keşfetmekte, duyduğu öfkenin boyutunu değerlendirmekte ve kendisi için psikolojik bir tehdit oluşturabilecek olan öfkeyi, barındırmanın yollarını aramaktadır. Birim-1’de birey incindiğini kabul etmek yerine, bir savunma mekanizması olarak inkâr etmeye başvurmaktadır. İnkâr etme, kısa bir süre için uyum sağlamaya yardımcı olsa da, eninde sonunda yıkılmakta ve kişinin haksızlığı fark etmesi ve öfke duymaya başlamasıyla birlikte Birim-2 gerçekleşmektedir. Birim-3’te küçük düşürülme ve utanç duyguları yaşanmaktadır. İncinen bireyin yaşadığı acıya çare bulmaya çalıştığı Birim-4’te, bireyin meydana gelen olaya ilişkin duyguları tükenmesine neden olacak derecede yoğun olabilmektedir. Birim-5 ruminasyonların yer aldığı bir bilişsel tekraralama sürecidir. İncinen bireyin suçlu ile kendini karşılaştırdığı Birim-6’da duyulan acı daha da derinleşmektedir. Birim-7’de zarar verici davranışın meydana getirdiği kalıcı değişim fark edilirken, Birim-8’de dünya büyük ölçüde adaletsiz olarak algılanmaktadır.

Birim 9-11 arası karar verme evresini oluşturmaktadır. Bu evrede incinen birey duygularını yeniden düzenlemek ve problemi çözmek için denemeler yapmakta ve suçluyu affetme kararı vermektedir. Birim-9’da incinen birey kullandığı eski çözüm stratejilerinin işlemediğini fark ederek bir değişim sürecine girerken; Birim- 10’da problemin çözüme kavuşma sürecinde affetmenin anlamını keşfetmektedir. Birim-11 ise affetme gerçekleşmeden önceki süreçtir. Bu süreçte affetme tam olarak gerçekleşmemiş olmasına rağmen incinen birey intikam almaya yönelik düşüncelerinden vazgeçmektedir.

Birim 12-15 arası çalışma evresini oluşturmaktadır. Çalışma evresinde incinen birey olumsuz eylemi yeniden düzenleyerek, farklı şekilde algılamaya başlamakta ve suçlunun insani yönüne odaklanmaktadır. Birim-13'te empati, Birim-14'te ise başkalarının duygularını hissetme ve duyarlılık ortaya çıkmaktadır. Affetme sürecinin kalbini oluşturan Birim-15'te duyulan acı kabul edilmektedir. Bu süreçte affeden kişi kendisine yapılan şeye rağmen intikam peşinde koşmayarak ve suçluya saygı duyarak ona ahlaki bir armağan vermektedir.

Birim 16-20 arası sonuç evresini oluşturmaktadır. Birim-16'da incinen birey yaşadığı olumsuz olay ve affetme süreciyle ilgili yeni anlamlar keşfetmektedir. Örneğin kişi güçlendiğini hissedebilir. Birim-17'de geçmişte kendisinin de affedilme ihtiyacı duyduğunu hatırlayan birey, Birim-18'de affetme sürecinde yalnız olmadığı anlayışını kazanmaktadır. Böylece Birim-19 gerçekleşmekte ve birey yaşamda yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmektedir. Birim-20 ise psikolojik iyileşmeyi ifade etmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, yurt dışında pek çok affetme müdahalesinin gerçekleştirildiği ve bunların içinde en çok süreç temelli müdahalelerin etkili sonuçlar ortaya çıkardığı göze çarpmaktadır (Baskin ve Enright, 2004). Nitekim, yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalar, affetmenin süreç modelini temel alan müdahalelerin affetmeye ilişkin duygu, düşünce ve tutumu olumlu yönde etkilediğini ve affetme eğiliminin artmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Freedman, 2018; Freedman ve Knupp, 2003; Givi ve ark., 2014; Hepp-Dax, 1996; Hilbert, 2015; Hui ve Ho, 2004; Ji, 2013; Tang 2006; 2014). Ayrıca, süreç temelli affetme müdahaleleri benlik saygısı (Hepp-Dax, 1996; Sing Chau, 2004) ve umudun artmasında (Freedman, 2018; Freedman ve Knupp, 2003; Sing Chau, 2004), öfke (Hilbert, 2015); anksiyete (Freedman ve Knupp, 2003), depresyon (Freedman, 2018) ve saldırganlığın (Givi ve ark., 2014) azalmasında da etkili olmaktadır.

Yurt içinde gerçekleştirilen affetme temelli müdahaleler ise sınırlı sayıdadır. Bu çalışmalardan ilkinin gerçekleştiren, Bugay ve Demir (2012) affetmenin süreç modelini temel alarak hazırladıkları 5 haftalık grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme ve genel affetme eğilimi üzerinde etkili olduğunu saptamışlardır. Affetmenin süreç modelini temel alan bir başka çalışmada Taysi ve Vural (2016), yoksul bir çevrede yaşayan dördüncü sınıf öğrencilerinin katılımıyla, yurt dışında geliştirilen ahlaki değerleri temel alan yapılandırılmış bir affetme eğitimini sınıf ortamında uygulamış ve uygulamadan sonra öğrencilerin affetme ve umut düzeylerinin arttığını, öfke düzeylerinin de azaldığını belirlemiştir. Özgür ve Eldeleklioğlu (2017) ise çalışmalarında REACH affetme modeline dayalı olarak hazırlanan 5 haftalık grup müdahalesinin lise öğrencilerinin affetme eğiliminin artması ve ruminasyon düzeylerinin azalmasında etkili olduğunu tespit etmiştir.

Yukarıdaki bilgilerden affetmenin grup temelli müdahaleler ile geliştirilebilen bir özellik olduğu ve artan affetme eğiliminin de bireyin psikolojik sağlığı açısından çoklu yararlar sağladığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik danışma ve rehberlik alanında üzerinde durulması gereken konulardan birinin bireylerin affedici kişilik özelliklerini geliştirmelerine yardımcı olmak olduğu düşünülmektedir. Ancak, yurt dışı literatürün aksine yurt içi literatürde affetme müdahalelerine bugüne kadar yeterince ağırlık verilmemiştir. Yapılan yurt içi çalışmaların hepsinde deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmış ve müdahalelerin etkililiği sadece nicel yöntemlere dayalı olarak değerlendirilmiştir. Süreç temelli olarak gerçekleştirilen çalışmalar üniversite öğrencilerini (Bugay ve Demir, 2012) ve dördüncü sınıf öğrencilerini (Taysi ve Vural, 2016) hedeflemiştir. Lise öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilen tek çalışma (Özgür ve Eldeleklioğlu, 2017) ise REACH affetme modeline göre tasarlanmıştır.

Kendi bireysel kimliğini kazanma çabası içinde olan ergenlerde affetmenin gelişimini desteklemek son derece önemlidir. Soyut işlemler dönemine ilişkin düşünebilme yeteneği kazanan ve ahlak gelişiminde ilerleme kaydeden (Akboy, 2005) ergenlerin, affetme anlayışını kazanmak için gereken bilişsel olgunluğa ulaştığı düşünülebilir. Ancak araştırmalar ergenlerin affetmenin ne olduğuna ilişkin farkındalıklarının düşük olduğunu göstermektedir. Örneğin, Edgar-Smith ve Palmer (2017) çalışmalarında, ergenlerin büyük çoğunluğunun affetmeyi tanımlamakta zorlandıklarını; affetmeyi, unutma ve uzlaşma kavramları ile eş değer olarak algıladıklarını, affetmenin suçlunun özür dilemesi ve davranışını değiştirmesi sonucunda

gerçekleştiğini vurguladıklarını saptamıştır. Geç ergenlik dönemindeki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affedici olmanın, suçlunun yaptığı hatayı fark etmesi ve özür dilemesi gibi koşulların gerçekleşmesine bağlı olduğu görüşünü taşıdıkları tespit edilmiştir (İkiz ve ark., 2015). Buna göre, bilişsel olarak yeterli olgunluğa sahip olsalar da, ergenlerin affetmenin ne olduğuna ilişkin farkındalıklarının artırılması için desteğe ihtiyaç duydukları söylenebilir.

Affetmenin insanın psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ve kişiler arası ilişkilerdeki iyileştirici rolü dikkate alındığında ergenlerde affetmenin gelişiminin desteklenmesinin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ergenlerin affetmenin ne olduğunu tanımlama konusunda yaşadıkları zorluklar ve süreç temelli grup müdahalelerinin affetme eğiliminin artmasındaki etkisi göz önünde bulundurulduğunda; affetmenin süreç modelini temel alan bir grup rehberliği aracılığıyla ergenlerin affetme eğilimlerinin artmasına yardımcı olunabileceği düşünülmektedir. Yurt içinde ergenlere yönelik süreç temelli affetme müdahalesi olmaması nedeniyle bu çalışmanın literatüre katkı sağlanabileceğine inanılmaktadır. Bu inançla, araştırmada affetmenin süreç modelini temel alan, ergenlerin affetmeye ilişkin doğru bilgileri edinmeleri ve affetmeyi kolaylaştıran becerileri kazanmalarına yardımcı olacak bir grup rehberliği geliştirilerek uygulanması ve geliştirilen programın etkililiğinin nicel ve nitel yöntemlerle incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda; araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır: Affetme odaklı grup rehberliği ergenlerin affetme eğilimi üzerinde etkili midir?, Affetme odaklı grup rehberliğine katılan öğrencilerin affetme kavramına ilişkin görüşleri nelerdir?, Affetme odaklı grup rehberliğine katılan öğrencilerin affetme kavramına bakış açıları uygulamadan sonra nasıl değişmiştir?, Affetme odaklı grup rehberliğine katılan öğrencilerin uygulamadan elde ettikleri kazanımlara ilişkin görüşleri nelerdir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel ve nitel yöntemlerin bir arada yer aldığı karma modele dayalı olarak tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında, karma model desenlerinden biri olan açılımlayıcı sıralı desen kullanılmıştır (Creswell ve Clark, 2014). Bu doğrultuda, önce araştırmanın nicel verileri toplanarak analiz edilmiş, ardından nicel verilere dayalı olarak nitel veriler toplanarak analiz edilmiş ve elde edilen bulgular bir arada yorumlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutu, ön-sontest kontrol ve plasebo gruplu yarı deneysel desene, nitel boyutu ise fenomenolojik araştırma desenine dayanmaktadır.

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu amaçlı örnekleme yöntemine göre belirlenen, Türkiye'nin batısındaki bir şehirde yer alan bir meslek lisesinin dokuzuncu sınıflarında okumakta olan 65 öğrenci oluşturmuştur. Bu okulun seçiminde, okuldaki öğrencilerin İzmir'e göç yoluyla gelen, düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerden gelmeleri, okul idaresi, rehberlik ve psikolojik danışma servisi ve okul öğretmenlerinin çalışmayı destekleme konusunda istekli olmaları etkili olmuştur. Araştırmanın deney, kontrol ve plasebo gruplarını belirlemek için öncelikle okuldaki bütün dokuzuncu sınıf öğrencilerine (6 Şube) Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ) uygulanmıştır. Ardından şubelerin ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları hesaplanmış ve EAÖ'nden aldıkları puan ortalamaları birbirine yakın olan üç şube seçilmiştir ($Ort_{(A)}=57.09$, $Ort_{(C)}=55.12$, $Ort_{(E)}=56.64$). Belirlenen üç şube arasında çekilen kuranın sonucunda C şubesi deney grubu, A şubesi kontrol grubu ve E Şubesi de plasebo grubu olarak belirlenmiştir. Hangi şubenin hangi grup olacağının belirlenmesinin ardından, öğrencilerin EAÖ'nden aldıkları puanlar incelenerek, her grup için aynı şubedeki 11 kız ve 11 erkek olmak üzere toplam 22 öğrenci seçilerek gruplarda yer alacak öğrenciler belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemine uygun olarak, gruplara seçilen öğrenciler EAÖ'nden alınan puanlara göre, affetme eğilimi düşük olan öğrenciler olmuştur. Ancak deney grubundaki erkek öğrencilerden 1'i deneysel

işlem süreci devam ederken okulu bıraktığı için deney grubundaki öğrenci sayısı 21'e düşmüştür. Çalışma grubunun demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1

Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		Deney		Plasebo		Kontrol		Toplam	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Cinsiyet	Kız	11	52.4	11	50	11	50	33	50.8
	Erkek	10	47.6	11	50	11	50	32	49.2
Yaş	14	12	57.1	5	22.7	17	77.3	34	52.3
	15	9	42.9	17	77.3	4	18.2	30	46.2
	16	-	-	-	-	1	4.5	1	1.5
Kardeş sayısı	Tek çocuk	1	4.8	3	13.6	2	9.1	6	9.2
	İki kardeş	7	33.3	7	31.8	11	50	25	38.5
	Üç kardeş	8	38.1	8	36.4	3	13.6	19	29.2
	Dört ve üstü kardeş	5	23.8	4	18.2	6	27.3	15	23.1
Ekonomik durum	Düşük	3	14.3	1	4.5	-	-	4	6.2
	Orta	18	85.7	17	77.3	21	95.5	56	86.2
	Yüksek	-	-	4	18.2	1	4.5	5	7.7
Toplam		21	100	22	100	22	100	65	100

Veri Toplama Araçları

Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ): ASICI ve Karaca (2018) tarafından geliştirilen EAÖ ergenlerin kişiler arası ilişkilerde affetme eğilimini ölçmeyi amaçlayan 21 maddelik 5'li Likert tipinde (1-Beni hiç tanımlamıyor, 5-Beni-Tamamen tanımlıyor) bir ölçme aracıdır. EAÖ affetmenin bileşenleri, intikam alma, öfkeyi sürdürme ve empati kurma olmak üzere dört alt boyut içermektedir. Her bir alt boyuttan alınan puanların artması, bireyin o alt boyutun değerlendirdiği özelliğe daha çok sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ayrıca ölçekten toplam puan da alınabilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 21 ile 105 arasında değişmekte, alınan toplam puanın artması bireyin affetme eğiliminin artması anlamına gelmektedir. Bu araştırma kapsamında sadece ölçekten alınan toplam puanlar kullanılmıştır. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Şimdiki çalışmada ise ölçeğin bütünü için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ön test ölçümlerinde .89, son test ölçümlerinde ise .85 olarak bulunmuştur.

Görüşme Formu: Araştırmanın nitel boyutunda deney grubu öğrencilerinin affetme kavramına ilişkin görüşlerinin, AOGR'ne katıldıktan sonra affetme kavramına bakış açılarında meydana gelen değişimin ve AOGR yaşantısından elde ettikleri kazanımların belirlenmesi amacıyla ilgili literatüre dayalı olarak uzman görüşleri doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunda "Affetme denince ne anlıyorsun?", "AOGR'ne katıldıktan sonra affetmeye bakış açında nasıl bir değişim oldu?" ve "AOGR'ne katılmak sana neler kazandırdı?" soruları yer almıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, kardeş sayısı ve ailelerinin ekonomik durumuna ilişkin algıları araştırmacılar tarafından oluşturulan bir kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

İşlem

Çalışmaya başlanmadan önce, üniversite etik kurul başkanlığından ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli uygulama izinleri alınmıştır. Sonrasında okul idaresi ve öğretmenleri ile

görülmüştür. Yapılan görüşmede okul idaresi ve öğretmenler tarafından, dersler bittikten sonra grup rehberliği uygulamasına katılmak için okulda kalma konusunda hem öğrencilerin hem de velilerin gönüllü olmayacakları ve farklı şubelerde bulunan öğrencileri aynı saat diliminde dersten almanın zor olacağı dile getirilmiştir. Bu nedenle, okul idaresi ve öğretmenlerinin önerisine uygun olarak, grup rehberliği etkinlikleri aynı şubede yer alan öğrencilerle ve okul idaresi tarafından belirlenen ders saatlerinde gerçekleştirilmiştir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarını oluşturan şubelerdeki öğrenci sayılarının fazla olması nedeniyle, şubeler ikiye bölünmüş, bu araştırma kapsamında dâhil edilmeyen öğrencilerle okul rehberlik servisi tarafından farklı etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Etkinlikler başlamadan önce uygulamaların nasıl yapılacağına ilişkin alınan kararların neden ve nasıl alındığı, öğrenci seçimlerinin nasıl yapıldığı ve gerçekleştirilecek etkinlikler konusunda öğrencilere sözlü olarak bilgi verilmiştir. Öğrenciler çalışmaya katılmaya gönüllü olduklarını sözlü olarak belirtmişlerdir. Araştırmaya dahil edilecek şubeler ve öğrenciler belirlendikten sonra, haftada bir gün iki ders saati (90 dk) olmak üzere 8 hafta boyunca rehberlik etkinlikleri uygulanmıştır. Etkinlikler her hafta aynı gün uygulanmış olup, uygulamaların hangi ders saatlerinde gerçekleştirileceği okul rehberlik servisi tarafından belirlenmiştir.

Affetme Odaklı Grup Rehberliği'nin Genel Kapsamı ve Özellikleri

AOGR, kişiler arası ilişkilerde yaşanan incitici durumlarla başa çıkmada bir strateji olarak affetmenin kullanımına odaklanmakta, katılımcıların incitici durumlarla başa çıkmak için bir strateji olarak affetmeyi düşünmelerine ve affetmeye ilişkin gerekli bilgi ve becerileri kazanmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. AOGR oturumlarında ele alınacak konu başlıkları ve oturumların hedefleri belirlenirken affetmenin süreç modeli temel alınmış ve yurt dışında yapılmış çalışmalar (Goldman ve Wade, 2012, Harris ve ark., 2006, Hepp-Dax, 1996, Hilbert, 2015, Hui ve Ho , 2004 , Hui ve Sing Chau, 2009, Ji, 2013, Luskın ve ark., 2005, Park ve ark., 2013; Tang, 2006, 2014) incelenmiştir. Tablo 2'de verilen oturumların konusu ve her bir oturumda ulaşılmak istenen hedefler belirlendikten sonra, oturumlar için etkinlikler oluşturulmuştur. Etkinliklerde bilgilendirme, soru-cevap, tartışma, ısınma oyunu, video izleme, rol oynama gibi aktiviteler yer almıştır.

AOGR'nin ilk oturumu insan tombalası isimli tanışma etkinliği ile başlamıştır. Tanışma etkinliğinden sonra, öğrencilere grubun amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş, öğrencilere beklentileri sorulmuş ve birlikte grup kuralları oluşturulmuştur. Ardından öğrencilere insanların hangi davranışlarının zarar verici olduğu, incinmeye ve üzülmeye yol açtığı, zarar verici davranışların özelliklerinin neler olabileceği sorulmuştur. Öğrenciler sorulara yanıt verdikten sonra, Scobie ve Scobie'nin (1998) sınıflandırması temel alınarak öğrencilere zarar verici olayların "önemsiz kazalar", "suçlunun üzgün olduğu olaylar", "anlaşmazlıklar" ve "travmatik yaşam olayları" şeklinde sınıflandırıldığı ve bu çalışmada kişiler arası ilişkilerde bozulmaya neden olan zarar verici olayların (anlaşmazlıklar) ele alınacağı bilgisi verilmiştir. Özet ve değerlendirme yapıp, öğrencilere gelecek haftaya kadar kendi yaşantılarında ya da çevrelerindeki insanların yaşantılarında meydana gelen zarar verici olayları gözlemleme ödevi verilerek oturum sonlandırılmıştır.

İkinci oturum, öğrencilerin o gün içinde bulundukları duygu durumunu hava durumu terimlerini kullanarak anlattıkları bir ısınma oyunu ile başlamıştır. Sonrasında öğrenciler geçen hafta verilen ödevle ilgili gözlemlerini paylaşmıştır. Öğrencilerin paylaşımları zarar verici olaylar sınıflandırması çerçevesinde incelenmiştir. Güven yürüyüşü (Altınay, 2009) isimli ısınma oyunu oynanıp, öğrencilerin oyunu oynarken hissettikleri duygular sorulduktan sonra, öğrencilere boş kağıt verilerek bildikleri tüm duygu sözcüklerini yazmaları istenmiştir. Yazılan duygu sözcükleri arasındaki benzerlik ve farklılıklar tartışıldıktan sonra ortak bir duygu sözcükleri listesi oluşturulmuştur. Sonrasında öğrencilere "*Kişiler arası ilişkilerinizde zarar verici bir olayla karşılaştığınızda oluşturduğunuz duygu sözcükleri listesinde yer alan hangi duyguları yaşayabilirsiniz?*", "*Geçmişte bir arkadaşınızın incitici davranışının sizin hatanızdan kaynaklandığını hissettiğiniz ya da arkadaşınızın davranışı nedeniyle kendinizi suçladığınız bir yaşantınız oldu mu?*", "*Geçmişte zarar verici bir olayla karşılaştığınızda böyle bir olayı yaşamayı hak edecek kötü bir şeyler yaptığınızı hiç düşündünüz mü?*" soruları sorulmuştur. Öğrencilerin yanıtlarından sonra, başkalarının

davranışları nedeniyle kişinin kendini suçlu ya da sorumlu hissetmesinin, utanç duymasının doğru olmadığı; her bireyin kendi seçimleri, kararları doğrultusunda davrandığı; dolayısıyla da sadece kendi davranışlarımızdan sorumlu olduğumuz bilgisi verilmiştir. Ardından öğrencilerden bir araya gelerek kendilerinden oluşan hareketli ve sesli bir öfke makinesi oluşturmaları ve bu makineyi çalıştırarak öfke üretmeleri istenmiş, bu etkinliğin ardından öğrencilere öfkenin doğası hakkında bilgi verilmiştir. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

Tablo 2

Affetme Odaklı Grup Rehberliği'nin İçeriği

Hafta	Oturum Adı	Hedefler	Evre*
I	Tanışma	➤ Öğrencilerle tanışma ➤ Öğrencileri grubun amacı ve içeriği hakkında bilgilendirme ➤ Grup kurallarını oluşturma ➤ Bireysel hedefleri belirleme ➤ Zarar verici olayları sınıflandırma	Açığa çıkma
II	Duygular	➤ Duyguları tanıma ➤ Zarar verici olaylar nedeniyle yaşanan olumsuz duyguları fark etme ➤ Öfkenin doğasını anlama	
III	Affetme	➤ Zarar verici olaylarla başa çıkmada kullanılan tepki stratejilerini fark etme ➤ Zarar verici olaylarla başa çıkmada kullanılan tepki stratejilerinin etkililiğini tartışma ➤ Affetmenin anlamını öğrenme ➤ Affetme ile karıştırılan kavramların anlamlarını tartışma	Karar
IV	Affetmenin avantajları	➤ Affetmenin bir seçim olduğunu anlama ➤ Affetmenin avantajlarını tartışma ➤ Affetmenin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini tartışma ➤ Affetmek için karar verme	
V	Duygu, düşünce, davranış	➤ Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi kavrama ➤ Duygu, düşünce ve davranış ayırt etme ➤ Düşüncelerin duygular ve davranışlar üzerindeki etkisini anlama	
VI	Düşünme hataları	➤ Affetmeyi zorlaştıran düşünme biçimlerini tartışma ➤ Düşünme hatalarını öğrenme ➤ Öfkeyi tetikleyerek affetmeyi zorlaştıran düşünme hatalarını tartışma	Çalışma
VII	Empati ve duyarlılık	➤ Empatinin anlamını kavrama ➤ Empatinin affetme sürecindeki önemini anlama ➤ Duyarlılığın anlamını kavrama ➤ Empati ve duyarlılığın kişilerarası ilişkilerdeki önemini tartışma	
VIII	Sonlandırma	➤ Herkesin affedilmeye ihtiyacı olabileceğini fark etme ➤ Affetmenin verdiği iç huzuru keşfetme ➤ Grup oturumlarını değerlendirme ➤ Bireysel amaçlara ulaşma düzeyini değerlendirme ➤ Grubu olumlu duygularla tamamlama	Sonuç

*Evre, her bir oturumun içeriğinin Affetmenin Süreç Modeli'nin hangi evresine denk geldiğini belirtmektedir.

Üçüncü oturuma halkanın içine girme (Altınay, 2009) isimli ısınma oyunu ile başlanmıştır. Isınma oyunu için bir öğrenci ebe olarak seçilmiş, diğer öğrenciler ebeyi dışarıda bırakacak şekilde bir halka oluşturmuşlardır. Ebe çeşitli yollar deneyerek halkanın içine girmeye çalışırken; halkayı oluşturan öğrenciler halkanın kırılmasına ve ebenin halkanın içine girmesine izin vermemeye çalışmışlardır. Oyun tamamlandıktan sonra öğrencilere “Oyunu oynarken neler hissettiniz?”, “Oyunda sizi en çok ne zorladı?”, “Yaşadığınız zorlukla ve olumsuz duygularla başa çıkmak için ne yaptınız?”, “Kullandığınız başa çıkma yöntemlerini ve sonuçlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?”, “Gerçek yaşantınızda bir grubun dışında bırakılırsanız neler hisseder ve nasıl davranırdınız?” soruları yöneltmiştir. Öğrencilerin yanıtlarından sonra zarar verici olaylarla başa çıkmada kullanılan sağlıklı ve sağlıklı tepki stratejileri hakkında bilgi verilerek, sağlıklı stratejilerin birinin de affetme olduğu söylenmiştir. Sonrasında Tang’ın (2006) çalışmasından uyarlanan affetme tombalası oyunu aracılığıyla öğrencilerin affetmenin ne olduğunu ve affetme ile ilişkili kavramları öğrenmeleri sağlanmıştır. Öğrencilere affetmenin ne olduğu ve ne olmadığı konusunda bilgi verildikten sonra, oturumun değerlendirmesi ve sonlandırma yapılmıştır.

Dördüncü oturuma öğrencilerin kişiler arası ilişkilerde zarar verici bir olayla karşılaştığımızda, biz izin vermediğimiz müddetçe bu olayın bizi üzmeyle devam edemeyeceğini anlamalarına yardımcı olmak amacıyla aşağı bastırma (Voltan-Acar, 2013) oyunu ile başlanmıştır. Sonrasında öğrencilerin affetmenin bir seçim olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için Hepp-Dax (1996) ve Tang'ın (2006) çalışmalarında kullanılan deney yapılmıştır. Bu deneyde öncelikle boş bir bardak yarısına kadar su ile doldurulmuş, ardından bardağa bir miktar gıda boyası eklenmiştir. Sonrasında bardağa biraz çamaşır suyu eklenerek su şeffaf rengine dönene kadar yavaş yavaş karıştırılmıştır. Su yeniden şeffaf bir hal aldıktan sonra öğrencilere *“Boyanın şeffaf renkteki suyun renginin değişmesine yol açtığı gibi, karşılaştığımız zarar verici olaylar da iç dünyamızın karanlık bir renge bürünmesine, öfke, kızgınlık, umutsuzluk ve depresyon gibi kötü duyguları yaşamamıza yol açar. Çamaşır suyu aracılığıyla suyun şeffaf temiz rengine yeniden kavuşmasını sağladığımız gibi, zarar verici olayların etkisinden kurtulmak için de affetmeyi seçebiliriz. Affetmek ya da affetmemek tamamıyla bizim seçimimizdir. Affetmeyerek olumsuz duyguları yaşamaya devam etmeyi ya da affederek olumsuz duygularımızdan kurtulmayı seçebiliriz.”* şeklindeki açıklama yapılmıştır. Öğrencilerin affetmenin avantajlarını öğrenmeleri için, her öğrenciye birer adet balon verilerek kendilerini inciten ve hala çok öfkeli oldukları kişilerin isimlerini bu balona yazmaları, yazdıkları her isme duydukları öfke için nefeslerini balonun içine vererek balonu şişirmeleri söylenmiştir. Öğrencilere affetmeyi seçerek öfkemizden kurtulmak yerine öfkeyi sürdürmeyi seçmenin, şişen balonun patlaması gibi, yaşamımızı olumsuz etkileyeceği bilgisi verilmiştir. Sonrasında öğrencilere affetmemenin kişi için oluşturduğu yükü anlatan kısa bir öykü okunmuş ve affetmenin sağlık üzerindeki etkileri hakkında bilgi verilmiştir. Mevlana'nın yedi öğüdü okunduktan sonra öğrencilere bu yedi öğüdü hangilerinin affetme ile ilişkili olabileceği, bu özellikler açısından kendilerini nasıl değerlendirdikleri ve bu özelliklere sahip olmanın aile, iş ve sosyal hayatı nasıl etkileyeceği sorulmuştur. Sonrasında öğrencilerden geçmişte kendilerini inciten bir kişiyi gözlerini kapatarak hatırlamaları, o kişiye ilişkin duygu ve düşüncelerini fark etmeleri, o kişiyi affetmeyi isteyip istemediklerini düşünmeleri istenmiştir. Öğrencilerin affetmeyi neden isteyip istemediklerini paylaşımlarının ardından oturum değerlendirmesi ve sonlandırma yapılmıştır.

Beşinci oturuma duyguya uygun yürüme ve zıttı (Altınay, 2009) isimli ısınma oyunu ile başlanmıştır. Etkinlikte öğrenciler ayağa kalkarak önce o anda hissettikleri duyguya uygun biçimde yürümüşlerdir. Öğrenciler hissettikleri duyguyu temsil eden en iyi yürüyüş biçimini bulmaya çalışmış, yürüyüşlerini abartmış ve duygularına bakmışlardır. Bir süre sonra öğrencilerden yürüyüş biçimlerinin tam tersini yaparak duygularının ne yönde değiştiğine odaklanmalarını istenmiştir. Oyundan sonra öğrencilere olaylar ile düşünceler ve davranışlar arasında nasıl bir ilişki olduğu, davranışları duyguların mı yoksa düşüncelerin mi etkilediği, öfke, üzüntü ya da incinmeye neyin neden olduğu sorulmuştur. Sonrasında öğrencilere duygu, düşünce davranış arasındaki ilişkiler açıklanmıştır. Ardından gönüllü öğrencilere örnek senaryolar verilerek duygu, düşünce, davranış sandalyesi etkinliği yapılmıştır. Erkan'dan (2006) yararlanılarak hazırlanan düşüncelerin duygulara ve davranışlara etkisi formu öğrencilere dağıtılarak doldurmaları istenmiş, formu dolduran gönüllü öğrenciler paylaşımda bulunduktan sonra öğrencilere *“Gördüğünüz gibi yaşadığımız herhangi bir olayla ilgili aklımızdan geçen düşünceler bu olay karşısında hangi duyguları yaşayacağımızı ve nasıl davranacağımızı etkilemektedir. Kişilerarası ilişkilerimizde daha affedici davranabilmek için de affetmemizi engelleyen düşüncelerimizle başa çıkabilmeliyiz. Kişilerarası ilişkilerimizde yaşadığımız üzücü olaylara ilişkin düşüncelerimizi değiştirebilirsek, duygularımız da değişir ve böylece affetmeye yönelik davranışlar gösterebiliriz.”* şeklindeki açıklama yapılmıştır. Değerlendirme yapıldıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Altıncı oturumda öğrencilere kişinin kendisini inciten bir kişiyi affetmesini zorlaştıran düşüncelerin neler olabileceği sorulmuş ve verdikleri yanıtlar listelenerek affetmeyi zorlaştıran düşünme biçimleri başlıklı ortak bir liste oluşturulmuştur. Affetmeyi zorlaştıran düşünme biçimlerini anlatan “Affetmekte Neden Zorlanırsınız?” başlıklı metin öğrencilerle birlikte okunmuştur. Ardından öğrencilere düşünme hataları hakkında bilgi verilmiş ve Beck (2001) ve Leahy'den (2003) yararlanılarak hazırlanan düşünme hataları listesi öğrencilerle birlikte incelenmiştir. Düşünme hatalarının affetme davranışını nasıl etkileyeceği konusundaki görüşleri sorulduktan sonra, öğrenciler, öfkeyi tetikleyerek affetmeyi zorlaştıran düşünme

hataları konusunda bilgilendirilmiştir. Öğrencilere kişiler arası ilişkilerinde daha affedici olabilmek için öfkeyi tetikleyen düşünme hatalarından kurtulmaya çalışmaları gerektiğini söylenmiştir. Engel oyunu (Altınay, 2009) aracılığıyla öğrencilerin sahip oldukları düşünme hatalarıyla sembolik olarak mücadele etmeleri sağlanmıştır. Değerlendirme yapıldıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Yedinci oturuma macun oyunu (Altınay, 2009) isimli ısınma oyunu ile başlanmıştır. Bu oyun için öğrencilerden büyük bir macun olduğunu hayal etmeleri, sırasıyla her öğrencinin ellerini kullanarak macuna bir şekil vermesi ve diğer öğrencilerin de onu izleyerek ne yapmaya çalıştığını anlaması istenmiştir. Ardından öğrencilerin algılamalarındaki benzerlikler ve farklılık üzerinde konuşulmuştur. Öğrencilere serçenin yürek çarpıntısını duymak (Dökmen, 1994) isimli öykü okunarak öyküyle ilgili düşünceleri sorulmuştur. Öğrencilerin okul ortamında yaşayabilecekleri kişilerarası anlaşmazlıklarla ilgili örnek durumları içeren bir form (Pişkin ve ark., 2012) öğrencilere dağıtılmış ve öğrencilerden örnek durumda belirtilen sorunun ne olabileceğini tanımlamaları, bu davranışları yapan ve bu davranışlara uğrayan öğrencilerin düşüncelerinin ve duygularının neler olabileceğini yazmaları istenmiştir. Gönüllü öğrencilerin yazdıklarını paylaşmasının ardından öğrencilere, örnek durumlardaki karakterlerin bu olumsuz davranışlar yerine neler yapabilecekleri sorulmuştur. Ardından öğrencilere empati ve duyarlılık kavramları ile bunların affetme sürecindeki önemi hakkında bilgi verilmiştir. “Hayat Sevince Güzel” filminden bir kesit izlendikten sonra öğrencilere kişilerarası ilişkilerde empatik ve duyarlı olmanın önemi konusundaki görüşleri sorulmuştur. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

Sekizinci oturumda takvim yapraklarını geriye doğru çevirme (Voltan-Acar, 2013) isimli etkinlik ile öğrencilerin yaşamlarındaki incitici olayları hatırlamaları sağlanmış ve sonrasında öğrencilerden akıllarına gelen incitici olayları bir kâğıda yazmaları ve yazdıklarını sınıfın ortasına yerleştirilen kutunun içerisine atarak yakmaları istenmiştir. Etkinliğe ilişkin duyguların paylaşılmasının ardından öğrencilerin rahat bir pozisyonda oturmaları ve gözlerini kapatmaları istenerek affetme meditasyonu ile kendilerini inciten bir kişiyi affettiklerini zihinlerinde canlandırmaları sağlanmıştır. Yapılan tüm oturumlar değerlendirildikten sonra, öğrencilerin gruptan olumlu duygularla ayrılmasına yönelik bir etkinlik yapılmış, iyi dilek ve temenniler iletilerek oturum sonlandırılmıştır.

Veri Analizi

Araştırmanın nicel verileri SPSS for Windows 20.00 istatistik paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. AOGR'nin etkililiğinin değerlendirilmesinde öntest puanlarının kontrol edildiği kovaryans analizi (ANCOVA) tekniği kullanılmıştır. Analizlere başlanmadan önce, veri seti uç değerler, normallik, doğrusallık, varyansların homojenliği ve regresyonların homojenliği varsayımları açısından incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Yapılan incelemede, 2 gözleme ait z değerleri -3.29 ile +3.29 sınırları dışında olduğu için veri setinden çıkarılarak analizler 63 öğrenciden elde edilen veriler ile gerçekleştirilmiştir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının affetme eğilimi öntest ve sontest puanlarına ilişkin Shapiro-Wilks normallik dağılımı testi sonuçları, tüm gruplarda normallik varsayımının karşılandığını göstermiştir ($p > .05$). Grupların affetme eğilimi öntest ve sontest puanları arasındaki ilişkiyi gösteren saçılma diyagramı incelendiğinde, öntest (kontrol değişkeni) ile sontest (bağımlı değişken) puanları arasında doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan Levene testi sonuçları, affetme eğilimi sontest puanları için varyansların homojenliği varsayımının karşılandığını göstermiştir ($F_{(2-60)}=.87$, $p=.43$). Son olarak, affetme eğilimi puanları için regresyon doğrularının eğimlerinin eşit olduğu belirlenmiştir ($F_{(2-60)}=.44$, $p=.65$). Bu sonuçlara göre; affetme eğilimi puanları ANCOVA yapmak için gereken varsayımları karşılamaktadır.

Görüşmelerden elde edilen nitel verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizinde, AOGR etkinlikleri uygulanan deney grubu öğrencileriyle yapılan görüşmelerin içeriği incelenerek kategoriler oluşturulmuş, bunlar frekans ve yüzde olarak ortaya konulmuştur. Öğrencilerin her bir soru için derinlemesine ve zengin bilgi verdiği durumlarda, bir öğrencinin söylemi birden fazla kategori içinde yer alabildiğinden dolayı kategorilerde frekanslar, görüşülen toplam öğrenci sayısından (16) fazla olarak bulunmuştur. Nitel verilerin güvenilirlik çalışması kapsamında, görüşmelerden elde edilen veriler,

çalışmanın ilk yazarı tarafından üç hafta arayla iki kez çözümlenmiş sonrasında yapılan kodlamalar arasındaki benzerlikler incelenmiştir. $Güvenirlilik = \frac{Görüş\ birliği}{Görüş\ birliği + Görüş\ ayrılığı}$ (Miles ve Huberman, 2016) formülü kullanılarak araştırmacının kodlama güvenirliliği %95.81 olarak bulunmuştur.

Bulgular

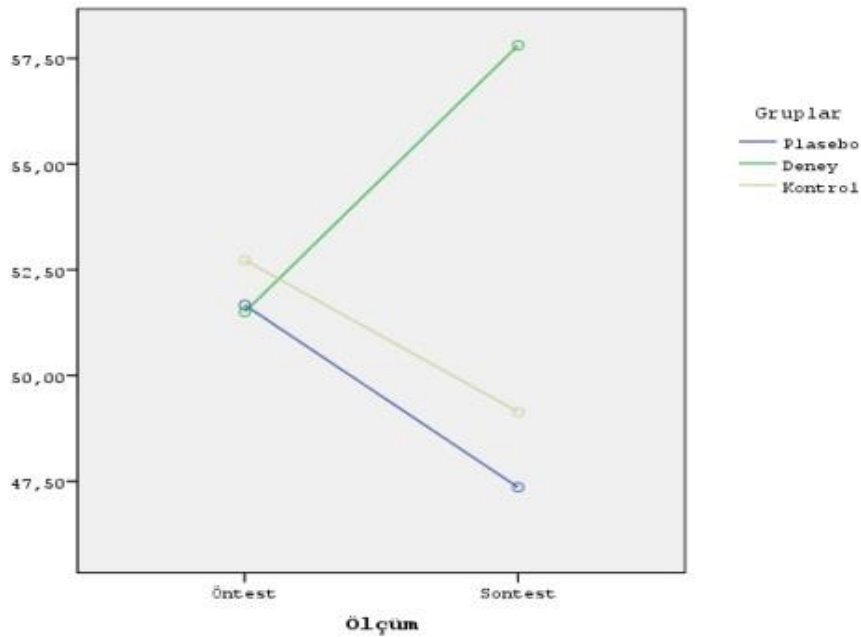
Araştırmanın Nicel Bulguları

Grupların affetme eğilimi öntest ve sontest puan ortalamaları ile standart sapma değerleri ve düzeltilmiş sontest puan ortalamaları Tablo 3'te verilmiş ve affetme eğilimi puan ortalamalarında meydana gelen değişim Şekil 1'deki çizgi grafiğinde gösterilmiştir.

Tablo 3

Grupların Affetme Eğilimi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Gruplar	Öntest			Sontest			Düzeltilmiş sontest
		N	Ort.	SS	N	Ort.	SS	Ort.
Affetme eğilimi	Deney	21	51.50	16.82	21	57.81	13.34	57.92
	Kontrol	21	52.73	11.74	21	49.14	9.37	48.95
	Plasebo	21	51.67	10.02	21	47.36	10.48	47.43



Şekil 1. Grupların Affetme Eğilimi Puan Ortalamalarında Meydana Gelen Değişim

Tablo 3 ve Şekil 1'de görüldüğü gibi; deney grubundaki öğrencilerin affetme eğilimi puan ortalamaları deneysel işlem sonrasında artarken, kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilerin affetme eğilimi

puan ortalamaları deneysel işlem sonrasında azalmıştır. Grupların, affetme eğilimi öntest ve sontest puan ortalamalarındaki farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan ANCOVA sonuçları Tablo 4’te verilmektedir.

Tablo 4

Grupların Düzeltilmiş Affetme Eğilimi Sontest Puan Ortalamalarının ANCOVA Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler top.	Sd	Kareler ort.	F	p	η^2
Model	1958.58	3	652.86	5.61	.00*	.22
Öntest	645.55	1	645.55	5.55	.02*	.09
Grup	1350.32	2	675.16	5.80	.01*	.16
Hata	6867.36	59	116.40			
Toplam	175488.85	63				

* $p < .05$

Tablo 4’te görüldüğü gibi; öntest puanları kontrol edildiğinde deney, kontrol ve plasebo gruplarındaki öğrencilerin düzeltilmiş affetme eğilimi sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2-59)}=5.80$, $p < .05$). Buna göre, uygulanan deneysel işlem öğrencilerin düzeltilmiş affetme eğilimi sontest puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açmaktadır. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni ikili karşılaştırma testi sonuçlarına göre; deney grubuna katılan öğrencilerin düzeltilmiş affetme eğilimi sontest puan ortalamaları (Ort.=57.92), kontrol (Ort.=48.95) ve plasebo (Ort.=47.43) grubundaki öğrencilerin düzeltilmiş affetme eğilimi sontest puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Eta-kare (η^2) değeri farklı işlem gruplarında olmanın, öntest puanlarından bağımsız olarak, düzeltilmiş affetme eğilimi sontest puanlarındaki değişimin %16’sını açıkladığını göstermektedir.

Araştırmanın Nitel Bulguları

Araştırmanın nitel boyutu kapsamında AOGR’ne katılan deney grubu öğrencileri ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme yapılacak öğrencilerin belirlenmesinde aşırı ya da aykırı durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bunun için AOGR’ne katılan öğrencilerin EAÖ’den aldıkları öntest-sontest fark kazanç puanları hesaplanarak, en çok kazanç sağlayan ve en az kazanç sağlayan öğrenci grupları belirlenmiştir. Ardından gönüllülük esasına dayalı olarak, en çok kazanç sağlayan 8 (4 erkek 4 kız) ve en az kazanç sağlayan 8 (4 kız 4erkek) olmak üzere toplam 16 öğrenci ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

AOGR’ne katılan öğrencilerin affetme kavramına ilişkin görüşlerinin analiz sonuçları Tablo 5’te verilmektedir. Tablo 5’te görüldüğü gibi, öğrencilerin affetme kavramına ilişkin görüşleri; “bilinçli süreç”, “kişinin kendisi için yaptığı bir şey”, “ilişkisel süreç”, “duygusal süreç”, “davranışsal süreç”, “bilişsel süreç”, “sahte affetme” ve “erdemli davranış” olmak üzere toplam sekiz kategoride verilmiştir.

Affetme eğilimi puanları en çok ve en az artan grupların görüşleri incelendiğinde; gruplar arasında büyük oranda benzerliklerin olduğu görülmektedir. Her iki grup da duygusal süreç ve sahte affetme kategorileri dışındaki tüm kategorilerde benzer yoğunlukta söylemlerde bulunmuştur. Duygusal süreç ve sahte affetme kategorileri açısından ise gruplar arasında farklılık vardır. Buna göre; affetme eğilimi puanı en az artan gruptaki öğrenciler, affetme eğilimi puanı en çok artan gruptaki öğrencilere göre duygusal süreç kategorisinde daha çok söylemde bulunurken; sahte affetme kategorisine ilişkin hiçbir söylemde

bulunmamışlardır. Sonuç olarak, AOGR uygulandıktan sonra, affetme eğilimi puanı en çok ve en az artan gruplardaki öğrenciler affetme kavramının farklı yönlerine vurgu yapan tanımlamalar yapmışlardır.

Tablo 5

Öğrencilerin Affetme Kavramına İlişkin Görüşleri

Kategoriler	I. Grup*		II. Grup**		Öğrenci söylemleri
	f	%	f	%	
Bilinçli süreç	4	23.52	3	18.75	Affettiğimde o kişinin hatasını unutmuş olmuyorum./Yaşanan kötü olayı hiçe saymak değildir./Bilinçli olarak yapılır.
Kişinin kendisi için yaptığı bir şey	3	17.65	2	12.5	İnsanın kendi hayatını daha iyi sürdürmek için yaptığı bir şeydir./Kendi yükümüzü hafifletmiş oluyoruz./İnsanın kendi vicdanı rahatlar./İyileşmek.
İlişkisel süreç	2	11.77	3	18.75	Onunla ilişkimi sürdürmeye devam ediyorum./O kişiyle arkadaşlığım daha da güçleniyor./Onunla daha yakın ilişkilerim oluyor.
Duygusal süreç	1	5.88	4	25	Bir insanın kötü duygulardan arınmasıdır. Mesela birine karşı nefret duyuyorsak ondan intikam almak isteriz; ama onu affettiğimizde, bu duygulardan kurtulur böyle boş bir çaba içinde olmayız./Mutlu olmak gibi bir şeydir./Karşımızdaki insana düşmanlık kin biriktirmemek./İçinde kötü bir his kalmaması.
Davranışsal süreç	2	11.77	2	12.5	Affettiğimde ona kötü davranmaktan vazgeçer iyi davranırım./Affetmediğim zaman o kişi ters bir şey söylediğinde kavga edebiliyoruz; ama affettiğimde rahatça iletişim kurabiliyorum.
Bilişsel süreç	1	5.88	1	6.25	O kişinin yaptığı hayatı anlamak, onunla empati kurmaktır./Yaşanan kötü olayın sürekli olarak akla takılıp durmaması için çabalamak.
Sahte affetme	3	17.65	-	-	Affetme denilince hata yapmış bir insanın hatasını görmezden gelmek gibi bir şey anlarım./Affedince barışmış oluruz; ama içte hala kırgın olabiliriz./Birinin bir hatası olduğunda göz ardı edip, küsmek her sorunun çözümü değil demek.
Erdemli davranış	1	5.88	1	6.25	Affetme erdemdir./O kişinin aynı hatayı tekrar yapmamasını sağlamak, affederek o kişiyi hatasından uzaklaştırmak.
Toplam	17	100	16	100	

*Affetme eğilimi puanı en çok artan öğrenciler, **Affetme eğilimi puanı en az artan öğrenciler

AOGR'ne katılan öğrencilerin uygulama sonrasında affetme kavramına bakış açılarında meydana gelen değişime ilişkin görüşlerinin analiz sonuçları Tablo 6'da verilmektedir. Tablo 6'da görüldüğü gibi, öğrencilerin AOGR'ne katıldıktan sonra affetmeye bakış açılarında meydana gelen değişimlere ilişkin görüşleri "affetmeye doğru yönelme", "eskiden de affederdim" ve "değişim yok" olmak üzere üç kategoride toplanmıştır.

Affetme eğilimi puanları en çok ve en az artan grupların görüşleri incelendiğinde; her iki grupta da affetmeye doğru yönelme kategorisine ait söylemlerde yoğunluk olduğu göze çarpmaktadır. Sonuç olarak; AOGR uygulandıktan sonra, öğrencilerin affetme kavramına ilişkin düşüncelerinde olumlu yönde değişiklik olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6

Öğrencilerin Affetmeye Bakış Açılarındaki Değişim

Kategoriler	I. Grup*		II. Grup**		Öğrenci söylemleri
	f	%	f	%	
Affetmeye doğru yönelme	6	75	6	75	Eskiden affettiğimde kendimi küçük görüyordum, şimdi bu düşüncem değişti. /Eskiden affetmenin karşı taraf için yapılan bir şey olduğunu sanıyordum ama şimdi kendimiz için yapılan bir şey olduğunu biliyorum./Eskiden affetmenin iyi bir şey olmadığını düşünürdüm. Şimdi ise affetmenin bir erdemlilik olduğunu ve beni mutlu ettiğini düşünüyorum. /Eskiden affetmeyi hiç düşünmezdim; şimdi bir şey olduğunda affetmek için detaylı düşünüyorum./Eskiden affetmeye yönelik biri değildim. Şimdi biraz daha affedici davranmaya çalışıyorum
Eskiden de affederdim	2	25	1	12.5	Değişiklik olmadı ben zaten insanları affeden biriydim.
Değişim yok	-		1	12.5	Hiç değişiklik olmadı, hala affetmem.
Toplam	8	100	8	100	

*Affetme eğilimi puanı en çok artan öğrenciler, **Affetme eğilimi puanı en az artan öğrenciler

AOGR'ne katılan öğrencilerin uygulamadan elde ettikleri kazanımlara ilişkin görüşlerinin analiz sonuçları Tablo 7'de verilmektedir. Tablo 7'de görüldüğü gibi, AOGR'ne katılan öğrencilerin uygulamadan elde ettikleri kazanımlara ilişkin görüşleri "affetmede gelişim", "empati becerisinde gelişim", "öfke kontrolü becerisinde gelişim", "kişisel farkındalık kazanma" ve "keyifli vakit geçirme" olmak üzere beş kategoride toplanmıştır.

Affetme eğilimi puanı en çok ve en az artan grupların uygulamadan elde ettikleri kazanımlara ilişkin görüşleri incelendiğinde; gruplar arasında benzerlik ve farklılıkların olduğu görülmektedir. Gruplar arasında en çok göze çarpan ortak nokta, her iki grubun da söylemlerinin affetmede gelişim kategorisinde yoğunlaşmasıdır. Gruplar arasındaki en belirgin farklılık ise empati becerisinde gelişim kategorisinde görülmektedir. Affetme eğilimi puanı en çok artan gruptaki öğrenciler, affetme eğilimi puanı en az artan gruptaki öğrencilere göre empati becerisinde gelişim kategorisiyle ilgili daha çok söylem dile getirmişlerdir. Sonuç olarak; AOGR uygulandıktan sonra, her iki gruptaki öğrenciler de yoğun olarak affetmede gelişim kaydettiklerini belirtirken; affetme eğilimi puanı en çok artan gruptaki öğrenciler empati, öfke kontrolü ve kişisel farkındalık açısından ilerleme kaydettiklerini ve keyifli vakit geçirdiklerini diğer gruptaki öğrencilerden daha çok vurgulamışlardır.

Tablo 7
Öğrencilerin Elde Ettikleri Kazanımlar

Kategoriler	I. Grup*		II. Grup**		Öğrenci söylemleri
	f	%	f	%	
Affetmede gelişim	6	31.58	5	45.45	Eskiden olsa affetmezdim şimdi bu konuda daha iyiyim./Önceden birçok insana karşı nefret duyuyor ve affetmiyordum. Şimdi o insanları affettim./Affetmenin önemli olduğunu fark ettim. Nefretle bir yere ulaşamayacağını, affetmenin erdemlilik olduğunu öğrendim./Affetmenin iyi bir şey olduğunu öğrendim./Affetmenin karşı taraf için değil, kendimiz için yaptığımız bir şey olduğunu; affetmenin unutmak anlamına gelmediğini öğrendim./Affetmeyeceğim dediğim şeyleri affedebiliyorum.
Empati becerisinde gelişim	4	21.05	1	9.09	Bu programa katılmadan önce ben çok agresiftim, en küçük şeye bile sinirlenebiliyordum; şimdi ise olaylara empati yaparak yaklaşıyorum./İnsanları anlamaya çalışmayı öğrendim./Kendimi insanların yerine koymayı pek yapamazdım. Şimdi kendimi bir insanın yerine koyabiliyorum./Programa katıldıktan sonra daha çok empati kurmaya başladım.
Öfke kontrolü becerisinde gelişim	3	15.79	2	18.18	Eskiden daha sinirliydim, daha çok öfkeleniyordum; ama şimdi bir şeye sinirlendiğimde hemen aklıma programdakiler geliyor. Kendime sakın ol kendini frenle böyle yaparsan daha iyi olur diyorum./Sinirli ve gergin olmadan konuşmayı öğrendim./Eskiden insanlarla daha çok kavga girişiminde bulunurken şimdi daha kontrollü davranıyorum.
Kişisel farkındalık kazanma	3	15.79	2	18.18	Diğerlerinden daha farklı olduğumu gördüm./Kendimin daha önemli olduğunu fark ettim./Ben istemedikten sonra hiçbir güçlüğü beni ezemeyeceğini fark ettim./Bu program olduğu sürece insan kendini bilebiliyor./Programda kendini daha iyi tanıyorsun, kendinde adını koyamadığın şeylerin adını koyabiliyorsun, ben burada kendimi tanıdım.
Keyifli vakit geçirme	3	15.79	1	9.09	Eğlenmiş oldum. Çok güzel etkinlikler yaptık./Oyunlar çok güzeldi./Keyifliydi
Toplam	19	100	11	100	

*Affetme eğilimi puanı en çok artan öğrenciler, **Affetme eğilimi puanı en az artan öğrenciler

Tartışma

Bu çalışmada, affetmenin süreç modeli temel alınarak geliştirilen AOGR'nin etkililiğinin nicel ve nitel yöntemlere dayalı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutu kapsamında AOGR'ne katılan ergenlerin affetme eğilimi üzerindeki test edilirken; nitel boyutu kapsamında ise AOGR'ne katılan öğrencilerin affetme kavramına bakış açıları, uygulamaya katıldıktan sonra affetme kavramına bakış açılarında meydana gelen değişim ve uygulamadan elde ettikleri kazanımlara ilişkin görüşleri incelenmiştir.

Araştırmanın nicel bulgusuna göre, AOGR'ne katılan öğrencilerin affetme eğilimi, bu uygulamaya katılmayan kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilerin affetme eğilimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır. AOGR'nin ergenlerin affetme eğilimi üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bu sonuç, affetmenin süreç modelini temel alan grup çalışmalarının affetmeye ilişkin duygu, düşünce ve tutumu olumlu yönde etkilediğini ve affetme eğiliminin artmasına katkı sağladığını gösteren yurt içi ve yurt dışı geçmiş araştırma bulgularıyla (Bugay ve Demir, 2012; Freedman ve Knupp, 2003; Givi ve ark., 2014; Hepp-Dax, 1996; Hilbert, 2015; Hui ve Ho, 2004; Ji, 2013; Park ve ark., 2013; Sing Chau, 2004; Tang 2014; Taysi ve Vural, 2016) tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın dikkat çekici bir bulgusu, son test ölçümünde deney grubunun affetme eğilimi puan ortalamaları artarken; kontrol ve plasebo gruplarındaki öğrencilerin puan ortalamalarının azalmış olmasıdır (Tablo 3). Kontrol ve plasebo gruplarında meydana gelen azalma istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmasa da, ergenlerin gelişimsel özellikleriyle ilgili olabilir. Affetme bireyin duygularını tanımasını ve yönetebilmesini gerektirmektedir. Ergenlik dönemi ise çoğunlukla bir duygusal çalkantı dönemi olarak bilinmektedir. Ergenlerin gün içerisindeki duygu durumları ve duygularının yoğunluğu sıklıkla değişebilir. Dolayısıyla, duyguları tanıma ve yönetmeyle ilgili psikolojik bir destek sunulmadığında, ergenlerin duygusal denge halini korumakta zorlandıkları ve bunun da affetme eğiliminin azalmasına yol açtığı düşünülebilir.

Deney grubundaki öğrencilerin affetme kavramına ilişkin görüşlerinin tespit edildiği nitel bulgulara göre; AOGR'ne katılan öğrenciler, affetmeyi literatürde de vurgulandığı gibi; duygusal, bilişsel, davranışsal (Enright ve The Human Development Study Group, 1996) ve ilişkisel (Hill, 2001; McCullough ve ark., 2000) yönleri olan bir kavram olarak tanımlamış ve affetmenin kişinin kendisi için bilinçli olarak yaptığı (Scobie ve Scobie, 1998) bir davranış olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca öğrenciler İkiz ve arkadaşlarının (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada olduğu gibi, affetmenin bir erdem olduğu yönünde görüşler de dile getirmişlerdir.

Ergenlerin affetmeye ilişkin kavramsal anlayışlarını inceleyen Edgar-Smith ve Palmer'in (2017) çalışmasında, ergenlerin büyük çoğunluğunun affetmeyi tanımlamakta zorlandıkları; affetmeyi, unutma ve uzlaşma kavramları ile eş değer olarak algıladıkları ve affetmenin suçlunun özür dilemesi ve davranışını değiştirmesi sonucunda gerçekleştiğini vurguladıkları saptanmıştır. Aynı çalışmada affetmenin duygularda, düşüncelerde ve davranışlarda değişimi ve bakış açısı almayı içerdiğini vurgulayan ergenlerin sayısı ise sınırlı düzeydedir. Buna göre, genel olarak ergenlerin affetmenin ne olduğuyla ilgili bilgi ve farkındalık düzeylerinin yeterli olmadığı düşünülebilir. Mevcut çalışmada, AOGR'ne katıldıktan sonra öğrencilerin affetmenin ne olduğuna ve çok boyutlu yapısına ilişkin görüşlerinin literatür ile uyumlu olması, uygulamanın ergenlerin affetmeye ilişkin bilgi ve farkındalık kazanmalarına yardımcı olduğunun kanıtı olarak yorumlanabilir.

AOGR'ne katılan öğrencilerin çoğu affetmeye ilişkin bilgi ve farkındalığa sahip olmakla birlikte; bazı öğrencilerin affetme kavramını tanımlarken “sahte affetme” kavramına işaret eden cümleler kullandıkları görülmektedir. Bu öğrencilerin affetme eğilimi en çok artan öğrenciler arasında yer alması özellikle dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, soyut bir kavram olan affetmenin anlaşılmasının bazı öğrenciler için zorlayıcı olabildiğini göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin affetmenin ne olduğuna ilişkin geçmiş inançları ile uygulama süresince onlara verilen bilgilerin çelişmesi nedeniyle, bu öğrenciler yeni öğrendikleri bilgileri benimsemekte zorlanmış olabilirler. Nitekim uygulama sonrasında yapılan görüşmede affetme puanı en çok artan gruptaki öğrencilerden biri “*Aslında affetmek bana göre çok farklı bir tanımdı. Bu programda affetmenin aslında öyle olmadığını fark ettim. Affetmek, bana göre kişinin o hatayı bir daha yapmasına izin vermektir. Ama hala aynı fikirdeyim mi desem? Benim düşüncemin doğru olmadığını programda fark ettim; ama bunu kabullenmek zor geliyor.*” ifadesiyle uygulamada öğrendiği bilgileri benimsemekte yaşadığı zorluğu dile getirmiştir.

AOGR'ne katılan ergenlerin uygulama sonrasında affetme kavramına bakış açılarında meydana gelen değişime ilişkin görüşlerinin tespit edildiği nitel bulgulara göre; öğrenciler uygulama sonrasında

affetme kavramına bakış açılarının olumlu yönde değişim gösterdiğini; affetmeyle ilgili daha olumlu duygu ve düşüncelere sahip olduklarını ve daha affedici davranmaya çalıştıklarını dile getirmişlerdir. Bu sonuç, affetme temelli grup çalışmalarının bireylerin affetmeye ilişkin algı ve tutumlarının olumlu yönde değişmesini sağladığı yönündeki geçmiş araştırmalarda (Sing Chau, 2004; Freedman, 2018; Freedman ve Knupp, 2003; Hui ve Ho, 2004; Ji, 2013) elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

AOGR'ne katılan ergenlerin uygulamanın kendilerine neler kazandırdığına ilişkin görüşlerinin tespit edildiği nitel bulgulara göre; öğrenciler AOGR'ne ilişkin kazanımlarıyla ilgili olarak, en çok, affetmeyle ilgili gelişim kaydettiklerini ve affetme ile yakından ilişkili olan empati ve öfke kontrolü becerilerinin de arttığını belirtmişlerdir. Ayrıca bazı öğrenciler uygulamanın kişisel farkındalıklarının artmasını sağladığını ve uygulamada keyifli vakit geçirdiklerini dile getirmişlerdir. Bu sonuç, affetme temelli rehberlik programlarının, katılımcıların affetmeye ilişkin algılarını değiştirdiği, bilgilerini arttırdığı (Sing Chau, 2004; Freedman, 2018; Hilbert, 2015; Hui ve Ho, 2004; Ji, 2013; Tang, 2014), empati düzeylerinin artmasına (Goldman ve Wade, 2012; Park ve ark., 2013) ve öfke düzeylerinin azalmasına (Hilbert, 2015; Luskin ve ark., 2005; Park ve ark., 2013) yardımcı olduğu yönündeki geçmiş araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın nicel ve nitel bulguları bir arada değerlendirildiğinde; duyguların tanınması, öfkenin doğası, kişiler arası anlaşmazlıklarla başa çıkmada kullanılan sağlıklı tepki stratejileri, affetmenin tanımı, affetmenin yararları, duygular, davranışlar ve düşünceler arasındaki ilişkiler, düşüncelerin affetme sürecindeki rolü, empati ve duyarlılık konularını ele alan grup rehberliği uygulamalarının ergenlerin affetmeye ilişkin tutumlarının olumlu yönde değişmesinde, affetmeyi kolaylaştıran empati ve öfke yönetimi becerilerini kazanmalarında ve affetme eğilimlerinin artmasında etkili sonuçlar ortaya çıkardığı söylenebilir. AOGR oturumlarında ele alınan konuların öğrencilerin yaşantılarıyla ilişkilendirilmesi, örnek olayların öğrencilerin günlük yaşamlarında karşılaşılabilecekleri durumları yansıtmaları, ısınma oyunları, canlandırma, video izleme, grup tartışması, soru-cevap gibi farklı yöntem ve teknikleri içermesi programın başarıya ulaşmasını sağlayan yönler olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın ilk sınırlılığı, izleme ölçümü yapılmamış olmasıdır. Gelecekteki araştırmalar izleme ölçümü de yaparak uygulamanın uzun süreli etkililiğine ilişkin bulgular elde edebilir. Araştırmanın ikinci sınırlılığı, AOGR'nde sadece başkasını affetme konusuna odaklanılmış olmasıdır. Gelecekte kendini affetme konusuna da yer veren grup çalışmaları yapılabilir. Araştırmanın üçüncü sınırlılığı, çalışmanın dokuzuncu sınıf düzeyindeki mesleki ve teknik lise öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu nedenle gelecekte AOGR farklı yaş grupları, farklı sınıf düzeyleri ve farklı okul türlerindeki öğrenciler ile uygulanarak programın farklı özelliklere sahip ergenler üzerindeki etkililiği test edilebilir. Son olarak AOGR'nin affetme eğilimi üzerindeki etkisinin tek bir ölçme aracıyla değerlendirilmiş olması nedeniyle, gelecekte programın etkisinin affetmeyle ilgili farklı ölçme araçları kullanılarak test edilmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Araştırmadan elde edilen nicel ve nitel bulgulara dayalı olarak, okul psikolojik danışmanlarının AOGR aracılığıyla öğrencilerin affetmeyi kolaylaştıran becerileri kazanmalarını sağlayabileceklerine ve böylece daha olumlu bir okul iklimi oluşturulmasına yardımcı olabileceklerine inanılmaktadır. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan araştırmacıların AOGR'nin empati, öfke ve iletişim becerileri üzerindeki etkisini nicel yöntemler aracılığıyla incelemesi, sonuçların genellenebilirliğini test etmek için bu yaş grubuna yönelik daha fazla uygulama yapması, AOGR'nin içeriğini doğal felaket, bir yakını kaybetme, ebeveynlerin boşanması, akran zorbalığına maruz kalma, hastalık, savaş ya da göç gibi spesifik travmatik bir konu çerçevesinde güncelleyerek bu konularda desteğe ihtiyaç duyan bireylerle grup çalışmaları gerçekleştirmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, AOGR'nin ergenlerin affetme eğilimi üzerindeki etkisine ilişkin araştırmanın nicel ve nitel bulguları birbirini desteklemektedir. Elde edilen bu sonuca göre; duyguların tanınması, öfkeden kurtulma, kişiler arası anlaşmazlıklarla başa çıkmada kullanılan sağlıklı tepki stratejilerini fark etme,

affetmenin tanımı ve önemi, duygular, davranışlar ve düşünceler arasındaki ilişkiler, düşüncelerin affetme sürecindeki rolü, empati ve duyarlılık konularına yer verilen grup rehberliği çalışması, ergenlerin affetme eğiliminin artmasında etkili olmaktadır. Affetmenin süreç modeli temel alınarak hazırlanan, sekiz haftalık (toplam 16 saat) grup rehberliği çalışmasının, ergenlerin affetmeye ilişkin bilgi edinmelerine, bakış açılarının ve tutumlarının değişmesine ve affetmeyi kolaylaştıran becerileri kazanmalarına yardımcı olarak affetme eğiliminin artmasına katkı sağladığı söylenebilir.

Kaynaklar

- Ahadi, B. ve Ariapooran, S. (2009). Role of Self and Other Forgiveness in Prediction Depression and Suicide Ideation of Divorcess. *Journal of Applied Sciences*, 9(19), 3598-3601.
- Akboy, R. (2005). *Eğitim psikolojisi ve çoklu zekâ*. İzmir: Dinazor Kitapevi.
- Akhtar, S., Dolan, A. ve Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450-463.
- Altınay, D. (2009). *Pikodrama 400 Isınma Oyunu & Yardımcı Teknik*. İstanbul:Sistem Yayıncılık.
- ASICI, E. ve Karaca, R. (2018). Ergenler için affetme ölçeği (EAÖ): Bir ölçek geliştirme çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 205-228. doi: 10.7827/TurkishStudies.13144
- ASICI, E. ve Uygur, S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Balkin, R. S., Perepiczka, M., Sowell, S. M., Cumi, K. ve Gnilka, P. B. (2016). The forgiveness reconciliation model: An empirically supported process for humanistic counseling. *The Journal of Humanistic Counseling*, 55(1), 55-65. doi: 10.1002/johc.12024
- Baskin, T. W. ve Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82, 79-90.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çeviren Nesrin Hisli Şahin) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 1-43.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E. ve Wade, N. G. (2001). Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277-1290.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Creswell, J. W. ve Clark, V. L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları, tasarımı ve yürütülmesi*. Yüksel Dede ve Selçuk Beşir Demir (Çev. Edt.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (1994). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Eaton, J., Struthers, C. W., Shomrony, A. ve Santelli, G. (2007). When apologies fail: The moderating effect of implicit and explicit self-esteem on apology and forgiveness. *Self and Identity*, 6 (2-3), 209-222.
- Edgar-Smith, S. ve Palmer, R. B. (2017). Alternative school student perceptions about forgiveness. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 61(4), 259-267.
- Enright, R. D., Gassin, E. A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1996). Counselig within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and self- forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Erkan, S. (2006). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık

- Fincham, F. D., Hall, J. H. ve Beach, S. R. H. (2005). "Till lack of forgiveness do us part": Forgiveness in marriage. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* içinde (s. 207-226). New York: Wiley.
- Freedman, S. (2018). Forgiveness as an educational goal with at-risk adolescents. *Journal of Moral Education*, 1-17. Doi: 10.1080/03057240.2017.1399869
- Freedman, S. ve Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(1-2), 135-165.
- Givi, H. G., Mohebbi, Z. ve Sadeghi, M. (2014). Efficacy of forgiveness therapy in reducing aggression and promoting forgiveness in male juvenile in tehran correctional and rehabilitation centre. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 24(114), 163-168.
- Goldman, D. B. ve Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22(5), 604-620.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Harris, A. H. S. , Luskin, F., Norman, S. B., Standartd, S. Bruning, J., Evans, S. ve Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress and trait anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715-733. Doi: 10.1002/jclp.20264
- Hepp-Dax, S. (1996). Forgiveness as an intervention goal with fifth-grade inner city children. Unpublished Dissertation, Fordham University.
- Hilbert, H. K. E. (2015). The impact and evaluation of forgiveness education with early adolescents. Unpublished Master Thesis, University of Northern Iowa.
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23(4), 363- 384.
- Hui, E. K. ve Ho, D. K. (2004). Forgiveness in the Context of Developmental Guidance: Implementation and Evaluation. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(4), 477-492.
- Hui, E. P. ve Sing Chau, T. (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.
- İkiz, E. Mete-Otlu, B. ve Asıcı, E. (2015). Beliefs of counselor trainees about forgiveness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(2), 463-479.
- Ji, M. (2013). A study on the impact of forgiveness intervention on mainland Chinese college students. Unpublished Doctorate Thesis, The University of Hong Kong.
- Leahy, R. L. (2003). *Cognitive Therapy Techniques: A Practioners' Guide*. New York: The Guilford Press
- Lee, H.-M. ve Chen, M.-T. (2009). Assessment of potential relationship between forgiveness and anxiety. *Bulletin of Educational Psychology*, 41(1), 1-28.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K. ve Thoresen, C. E. (2005). The efficacy of forgiveness intervention in college age adults: Randomized controlled study. *Humboldt Journal of Social Relations*, 163-184.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. M.E. Mccullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research and practice* içinde (s.1-13). New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. ve Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: ii. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.

- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (2016). *Nitel veri analizi*. Sadegül Akbaba Altun ve Ali Ersoy (Çev. Ed.). Ankara: Pegem Akademi
- Murphy, J. G. ve Hampton, J. (1990). *Forgiveness and mercy*. England: Cambridge University Press. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Srkxtpsuz8c&oi=fnd&pg=PR9&dq=Murphy,+J.+G.,+%26+Hampton,+J.+\(1988\).+Forgiveness+And+Mercy.+Cambridge+University+Press.&ots=Slrkzfigkg&sig=F0ynvqaymue00afxxwxa7f4fp_U&redir_esc=Y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Srkxtpsuz8c&oi=fnd&pg=PR9&dq=Murphy,+J.+G.,+%26+Hampton,+J.+(1988).+Forgiveness+And+Mercy.+Cambridge+University+Press.&ots=Slrkzfigkg&sig=F0ynvqaymue00afxxwxa7f4fp_U&redir_esc=Y#v=onepage&q&f=false) (2 Ağustos 2017).
- Özgür, H. ve Eldeleklioğlu, J. (2017). REACH Affetme modelinin Türk kültürü üzerinde etkililiğinin incelenmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 98-112
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C. ve Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female south korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268-276.
- Pişkin, M., Öğülmüş, S., Atik, G., Kalafat, T ve Boysan, M. (2012). Sınıf rehber öğretmenleri için grup rehberliği etkinlikleri. http://sinopram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/57/01/197751/dosyalar/2016_09/05031546_gruprehberliketkinlikleri.pdf adresinden 10 Ekim 2016 tarihinde alınmıştır.
- Scobie, E. D. ve Scobie, G. E.W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401.
- Shekhar, C., Jamwal, A. ve Sharma, S. (2016). Happiness and forgiveness among college students. *Indian Journal of Psychological Science*, 7(1), 88-93.
- Sing Chau, T. (2004). A forgiveness education programme with primary school students. Unpublished Master Thesis, University of Hong Kong.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Mustafa Baloğlu (Çev. Edt.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Tang, S. S. (2006). An implementation of a forgiveness education programme in a secondary girls' school. Unpublished Master Thesis, University of Hong Kong.
- Tang, S. S. (2014). Implementation and evaluation of the forgiveness education programmes based on process model and chinese values with Hong Kong Chinese youth. Unpublished Doctorate Thesis, The University of Hong Kong.
- Taysi, E. ve Vural, D. (2016). Forgiveness education for fourth grade students in Turkey. *Child Indicators Research*, 9(4), 1095-1115.
- Voltan-Acar, N. (2013). *Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar-Deneyler*. Ankara: Nobel Yayınevi
- Wade, N. G. ve Meyer, J. E. (2009). Comparison of brief group interventions to promote forgiveness: A pilot outcome study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 59(2), 199-220.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.