

Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programının Ergenlerin Affetme, Umutsuzluk Düzeyi, Bilinçli Farkındalık ve Manevi İyi Oluşuna Etkisi

Emine Aybala ÖZAN^{1*}  Orhan GÜRSU² 

¹ Bilim Uzmanı, Akdeniz Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi ABD, Antalya, Türkiye, aybaladnmez@gmail.com

² Prof. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi ABD, Burdur, Türkiye, orhangursul@gmail.com

Makale Bilgisi

ÖZET

Makale Geçmişi

Geliş Tarihi: 25.03.2024

Kabul Tarihi: 02.07.2024

Yayın Tarihi: 31.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Din Psikolojisi,

Affetme,

Umutsuzluk,

Bilinçli Farkındalık,

Manevi İyi Oluş.

Bu çalışmada, 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) öğrenciyi araştırmacı tarafından geliştirilmiş AGPEP uygulanmıştır. AGPEP, toplam dokuz haftaya yayılmış, haftada bir gün 50-60 dakikalık olmak üzere toplam dokuz oturum 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 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. Ayrıca katılımcıların eğitim sonrası umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir düşüş ortaya çıkmış, katılımcıların bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluşlarında ise anlamlı artışlar gözlemlenmiştir.

The Impact of a Forgiveness Enhancement Psychoeducation Program on Adolescents' Levels of Forgiveness, Hopelessness, Mindfulness, and Spiritual Well-Being

Article Info

ABSTRACT

Article History

Received: 25.03.2024

Accepted: 02.07.2024

Published: 31.12.2024

Keywords:

Forgiveness,

Hopelessness, Mindfulness,

Spiritual Well-Being,

Psychology of Religion.

In the study, it was aimed to determine the effect of religion and values-based Forgiveness Enhancement Psychoeducation Program (FEPEP) on adolescents' decision to forgive, forgiveness, hopelessness, mindfulness and spiritual well-being levels. In line with the aim of the study, the FEPEP developed by the researcher was applied to 20 (9 girls and 11 boys) students studying at Private Antalya OSB Vocational and Technical Anatolian High School in the 2022-2023 academic year. The FEPEP 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 FEPEP and these measurements were repeated after the completion of the last session. The pre-test scores of the participants before the FEPEP and post-test scores after the FEPEP 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 FEPEP. In addition, there was a significant decrease in the participants' hopelessness levels after the training, significant increases were observed in participants' mindfulness and spiritual well-being.

To cite this article:

Özan, E. A., & Gürsu, O. (2024). Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programının Ergenlerin Affetme, Umutsuzluk Düzeyi, Bilinçli Farkındalık ve Manevi İyi Oluşuna Etkisi. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 8(2), 187-205. <http://dx.doi.org/10.51117/metder.2024.57>

*Corresponding Author: Emine Aybala Özan aybaladnmez@gmail.com



This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

1. Giriş

Ergenlik, insan gelişiminde çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşaması olarak nitelendirilen çok önemli bir dönemdir (Gürsu ve Özçelik, 2022). Ayrıca ergenlik, bireylerin hayatlarına anlam katacak rol modeller aradıkları ve temel inançlar, değerler ve bağlılıklar geliştirdikleri kritik bir dönemi de temsil etmektedir (Gürsu ve Musara, 2021). Bu döneme yoğun duygusal geçişler damgasını vurmaktadır (Türkel ve Dilmaç, 2019; Ateş ve Batmaz, 2023; Çalışkan ve Dilmaç, 2021). Bu duyguları tanıma ve yönetme becerisi, bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirebilmek için hayati önem taşımaktadır (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005, 268).

Çok yönlü bir kavram olan affetme, ister kişiler arası olaylara bir tepki olarak ortaya çıksın, ister içsel bir kişilik özelliği olarak kabul edilsin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Benzer şekilde affetme, anksiyete ve depresyon gibi hastalıklara karşı hafifletici bir faktör olarak kendisini göstermektedir (McCullough ve Witvliet, 2002, 446-455).

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).

Affetmenin dini ve teolojik perspektiflerden incelenmesi yeni bir çaba değildir. Farklı alanlardan araştırmacılar çeşitli büyük inanç sistemlerindeki affetme mekanizmasını aydınlatmaya çalışmışlardır (Exline vd., 2000, 133-155). Zaman içinde pek çok dünya dini affetme kavramına önemli bir vurgu yapmıştır. Özellikle, üç büyük tek tanrılı dinler, 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).

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 (Gürsu, 2022). 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). Literatürdeki araştırmalar ergenlere uygulanan affetme müdahale programlarının affetmeyi geliştirdiğini (Rapp vd., 2022, 1249-1269; Ghobari Bonab vd., 2021; Freedman ve Chen, 2023), umutsuzluğu azalttığını (Worthington ve Scherer, 2004; Hirsch vd., 2006; Chalfant vd., 2006; Davis vd., 2008; Kim vd., 2022); bilinçli farkındalık¹ (Karremans vd., 2020; Yang vd., 2022), iyi oluş (Tura, 2019; Gismero-González vd., 2020) ve manevi iyi oluşu artırdığını (Davis vd., 2013; Nashriyati ve Arjanggih, 2016) ortaya koymaktadır.

Yurtdışında din, maneviyat ya da inanç ile affetme ilişkisini inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Ülkemizdeki literatürde ise din ve değerler temelli affetme müdahalelerinin affetme, umut ya da umutsuzluk üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir psikoeğitim çalışması bulunmamaktadır. İslam öğretisi ve değerleri temelli müdahale programlarının çıktılarına ilişkin araştırmalar ise oldukça sınırlıdır. Ulaşabildiğimiz kadarıyla Tura (2019) ve Göregen'in (2022) bu konuda çalışma yaptıkları tespit edilmiştir. Din ve değerler merkezli affetme psikoeğitim programının uygulandığı ilk çalışma olması ve ülkemiz alan yazınına bu yönüyle katkı sağlaması çalışmanın önemini göstermektedir. Araştırmada din

¹ Bilinçli Farkındalık: Şimdiye an be an önyargılardan arınmış bir şekilde dikkat etmek, yaşanan anın getirilerine dikkatin yoğunlaşması (Detaylı bilgi için bkz. Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020).

ve değerler temelli AGPEP'in ergenlerin affetme kararı, affetme, umutsuzluk, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş düzeylerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki dört soruya cevap aranmıştır?

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?

2. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılara ilişkin özellikler, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırma 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).

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	AGPEP	AKÖ
EİKBFDE	(9 Hafta)	EİKBFDE
BUÖ		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.

2.2. Katılımcılar

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 20 öğrenci (9 Kız ve 11 Erkek) seçilerek çalışma grubu oluşturulmuştur.

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

Tablo 2.2'ye göre çalışma grubunun %55'i erkek, %55'i onuncu sınıf ve %45'i dokuzuncu sınıf öğrencisidir.

2.3. Veri Toplama Aracı / Araçları

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

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.

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.

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.

Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Ölçeği: Ölçek Johnson vd. (2017) tarafından geliştirilip, Kırcı 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), merkezlesizleşmek 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.

Beck Umutsuzluk Ölçeği: Ölçek Beck vd. (1974) tarafından geliştirilip, Durak ve Palabıyıköğlü (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 Palabıyıköğlü (1994) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır.

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.

2.3. 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.

2.4. 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 şekilde hazırlanmış ve oturum süresi ders saatlerine göre kısaltılmıştır. Oturumlar 9 hafta ve haftada bir gün olmak üzere organize edilmiştir. Her bir oturum 50-60 dakika aralığında sürmüştür. Oturumların ana başlıkları Tablo 1'de 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.

Oturumlarda ele alınan konu ve uygulamalar kısaca şu şekildedir:

1. Oturum: Tanışma, kurallar, affetme ve empati, affetmenin ne olduğu ve affetme süreci hakkında bilgilendirme.
2. Oturum: Acı tecrübeler ve öfkenin etkileri. Din ve değerlerin bu tecrübelerle başa çıkmada etkisi.
3. Oturum: Bilişsel tekrarlar ve İç konuşmaların fark edilmesi, gevşeme egzersizlerinin yapılması.
4. Oturum: Affetme sürecine hazırlık. Affetmenin din ve değerlerdeki yerinin bilinmesi.
5. Oturum: Hata yapan kişiyi anlamaya çalışma, dinin affetmeyi desteklemesi, hata yapan kişiyi yargılamamaya yönelik hadisler.
6. Oturum: Merhamet ve empati geliştirme, olumsuzlukları kalbine almama egzersizi, dinin merhamet etmeyi desteklemesi.
7. Oturum: Hatayı ve acıyı kabul etmede din ve değerlerin önemi, haksızlık karşısında din, inanç sisteminin devreye girmesi, bakış açısını değiştirme çalışmaları.
8. Oturum: Uzlaşma ve affetme becerisinin geliştirilmesi, hata yapan kişiye ahlaki bir hediye vermek.
9. Oturum: Affetmenin kazanımları, özgürlük, vicdani rahatlama, manevi huzurun deneyimlenmesi.

2.5. 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.

3. Bulgular

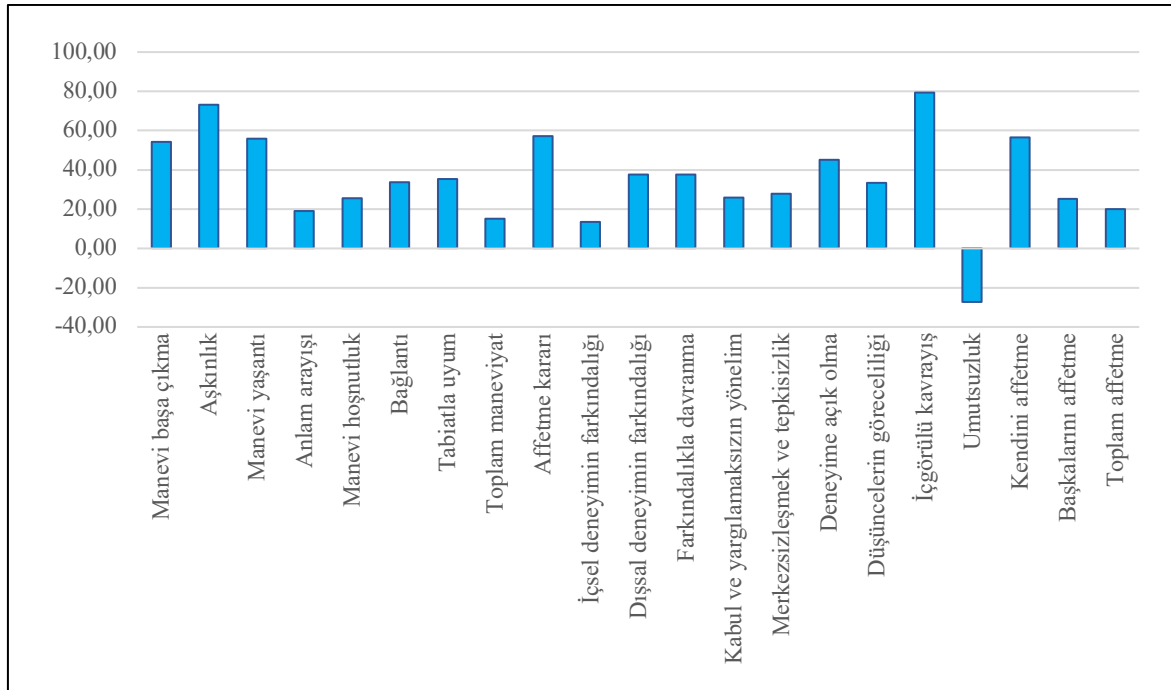
Bulguların sunumunda öncelikle araştırma değişkenleri olan affetme, affetme kararı, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve manevi iyi oluş ve faktörlerine ilişkin ortalama, standart sapma, basıklık, çarpıklık ve güvenilirlik değerleri sunulmuştur. Bulgu sunumunun ikinci basamağında ise AGPEP'in araştırma 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 ver verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Yüzde Değişimler

Değişken	Minimum	Maksimum	\bar{X}	ss
Manevi başa çıkma	0,00	320,00	54,30	93,32
Aşknlık	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 3’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 1. Değişkenlere İlişkin Yüzde Değişim Grafiği

Tablo 3 ve Şekil 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.

3.1. 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 3’de maneviyata ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

Tablo 3.1 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 3.1’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 4. 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 4’e 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 5. 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 5'e 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 6. 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 6'da 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.

4. Tartışma

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. 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 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 örtüşüğünü göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ergenlerin AGPEP sonrasındaki umutsuzluk düzeyleri, AGPEP öncesi umutsuzluk düzeylerinden anlamlı şekilde düşüktür. 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. Literatürde din ve maneviyatın umutsuzluğu azalttığını ortaya koyan birçok çalışma mevcuttur (Worthington ve Scherer, 2004; Hirsch vd., 2006; Chalfant vd., 2006; Davis vd., 2008; Kim vd., 2022) bu bağlamda elde ettiğimiz veriler literatürle uyumludur. 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 Taysi ve Vural (2016) yoksul aile çocuklarında affetmeyi geliştirme eğitim programının etkinliğini değerlendirdikleri 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 çalışmasında, 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 koruduğunu tespit etmiştir. Tae ve Youn (2006) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise kanser tanılı 30 hastaya 3 aylık affetmeyi geliştirme eğitim programı uygulanmış ve grubunun umut düzeylerinin yüksek çıktığı belirlenmiştir. Ayrıca literatürde yer alan birçok çalışma sonucu affetmenin umutsuzluk üzerindeki negatif etkisini ortaya koymuştur (Worthington ve Scherer, 2004; Hirsch 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. 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. 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). Affeden bir kişi olumlu duygularda artış ve daha fazla fiziksel esenlik yaşayacaktır (Eid ve Larsen, 2008). 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. 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. Sonuç olarak elde ettiğimiz tüm bulguların araştırmamızın konusuyla bağlantılı literatür bulguları ile desteklendiği görülmektedir. Bu çalışma ergenlerde din ve değerler temelli affetme psikoeğitim programı geliştirilerek hazırlanmıştır. Çalışma 20 ergenle ve 9 oturumda, affetme, bilinçli farkındalık, umutsuzluk ve manevi iyi oluş değişkenleri temel alınarak yürütülmüştür. Çalışmamızın bu sınırlılıkları nedeniyle ülkemiz alan yazınında doğrudan karşılaştırma yapabileceğimiz bir araştırmaya ulaşamamıştır. Bu nedenle karşılaştırmalar daha çok Batılı alan yazın örneğinde gerçekleştirilmiştir.

5. Sonuç

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.

Öte yandan 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.

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.

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 aşılman 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.

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. Ayrıca literatür incelendiğinde yurtdışında inanç, maneviyat, din ve affetme ilişkisini ele alan çok sayıda çalışmanın yapıldığını ancak ülkemizde görebildiğimiz kadarıyla konuyla doğrudan bağlantılı olan iki çalışmanın yapıldığını belirtmek gerekiyor. Din ve değerler merkezli affetme psikoeğitim programının uygulandığı ilk çalışma olması araştırmamızın

önemine işaret etmektedir. Bu anlamda bu çalışma Türkiye’deki yapılacak olan benzer çalışmalara örnek teşkil etme, fikir verme umudunu da taşımaktadır.

6. 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 katılmaları teşvik edilmelidir. Ergenler affetmeyi benimseyerek kendileriyle ve başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilir, bu da hayatlarının ilerleyen dönemlerinde daha yüksek psikolojik sağlığa ulaşmalarını sağlayabilir. 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. 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. Öte yandan 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. 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 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. Son olarak mevcut araştırmanın örnekliminin 20 katılımcı ile sınırlı olması dikkate alındığında, sonraki araştırmalarda daha büyük ve farklı örneklemeler ile AGPEP’in etkinliğinin değerlendirilmesi önerilmektedir. 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.

Etik Beyan

Bu çalışma 1. yazarın Din ve Değerler Psikolojisi Bağlamında Affetmeyi Geliştirme Psikoeğitim Programının Ergenlerin Umutsuzluk Düzeyi ve Manevi İyi Oluşuna Etkisinin İncelenmesi adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Finans

Finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SDG)

Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri: Desteklemiyor.

Kaynakça

- 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.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 12*(4), 534-561.
- Ateş B. K.; Batmaz S. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Olumsuz Çekirdek İnanışlarla İlişkisi. *Medeniyet ve Toplum Dergisi, 7* (1), 43-60.
- 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.
- 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 Profosyonelleri İçin El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayın Grubu.
- 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.
- 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.
- 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.
- Çalışkan, S., & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklentisi, Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(2), 131-143.
- 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.
- 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.
- Eid, M. ve Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. The Guilford Press.
- 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.

- 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., 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.
- Ersanlı, K., ve Vural Batık, 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.
- Fox, A. ve Thomas, T. (2008). Impact of Religious Affiliation and Religiosity on Forgiveness. *Australian Psychologist*, 43(3), 175-185.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Güneş, A., & Altın, M. (2016). Kur'ân'da "Gafûr" ismi ve geçtiği âyetlerle ilgisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 41(41), 39-72.
- Gürsu, O. (2022). *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz Danışma İlke Beceri Ve Teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yay.
- Gürsu, O., & Musara, A. T. (2021). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Dindarlık İlişkisi. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 418-438.
- Gürsu, O., & Özçelik, M. F. (2022). Ergenlik Döneminde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 22(1), 199-216.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Leary, M. R. (2001). *Introduction to Behavioral Research Methods*. Needham Heights: Allyn and Bacon.
- McCullough, M. E. ve Witvliet, C. V. (2002). The Psychology of Forgiveness. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 446-455.
- McCullough, M. E., Kurzban, R. ve Tabak, B. A. (2013). Cognitive Systems for Revenge and Forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(1), 1-15.
- Mullet, E., Barros, J., Veronica Usai, L. F., Neto, F., & Rivière Shafighi, S. (2003). Religious Involvement and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 71(1), 1-19.
- Nashriyati, R. N. ve Arjanggi, R. (2016). Peran Pemaafan Dan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Spiritual Pada Santri Remaja Pondok Pesantren. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 11(1), 77-92.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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).
- Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Electronic*

Turkish Studies, 13(18), 1283-1309.

- Tae, Y. S., & Youn, S. J. (2006). Effects of a Forgiveness Nursing İntervention Program on Hope and Quality of Life in Woman Cancer Patients. *Asian Oncology Nursing*, 6(2), 111-120.
- Taysi, E. ve Vural, D. (2016). Forgiveness Education for Fourth Grade Students in Turkey. *Child Indicators Research*, 9, 1095-1115.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- 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.
- Worthington Jr, E. L. ve Sandage, S. J. (2016). *Forgiveness in Brief Psychotherapy*. American Psychological Association.
- 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.
- Yazır, E. H. (2009). *Hak Dini Kur'an Dili*. İstanbul: Hisar Yayınları.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Forgiveness is a complex concept that can be either a reaction to interpersonal events or an intrinsic personality trait. It has been shown to have a positive effect on both physical and psychological health, and can act as a mitigating factor against harmful reactions such as anxiety and depression (McCullough & Witvliet, 2002, 446-455). The study of forgiveness from religious and theological perspectives is a well-established field. Researchers from various disciplines have attempted to elucidate the mechanisms of forgiveness in major belief systems (Exline et al., 2000, 133-155). Many world religions have placed significant emphasis on the concept of forgiveness. The three major monotheistic religions share the principle that individuals who have been forgiven by a divine being should respond by forgiving those who have offended against them (McCullough & Witvliet, 2002, 446-455). Forgiveness is a concept deeply connected to the ethical teachings and values of religion (Göregen, 2022, 10-40). Religion emphasizes values such as forgiveness, compassion, and tolerance. These values encourage individuals to build more understanding, forgiving, and healthy relationships with each other (Gürsu, 2022). Forgiveness is a tool offered by religious teachings to individuals, as it plays a crucial role in resolving conflicts within society and promoting personal development (Sarıçam & Biçer, 2015, pp. 109-122; Göregen, 2022, pp. 10-40). In the study, it was aimed to determine the effect of religion and values-based *Forgiveness Enhancement Psychoeducation Program (FEPEP)* on adolescents' decision to forgive, forgiveness, hopelessness, mindfulness and spiritual well-being levels.

Method: In line with the aim of the study, the FEPEP developed by the researcher was applied to 20 (9 girls and 11 boys) students studying at Private Antalya OSB Vocational and Technical Anatolian High School in the 2022-2023 academic year. The FEPEP 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 FEPEP and these measurements were repeated after the completion of the last session. The pre-test scores of the participants before the FEPEP and post-test scores after the FEPEP were compared using dependent sample t-test in SPSS 26.00.

Results: The FEPEP resulted in an increase in all variables except for hopelessness. The most significant change was observed in insightful comprehension, one of the mindfulness factors, with a 79.23% increase, followed by transcendence, one of the spirituality factors, with a 73.10% increase. The smallest change was observed in awareness of inner experience, one of the mindfulness factors, with only a 13.40% increase. The study's findings indicate significant increases in all factors related to spirituality, including spiritual coping, transcendence, spiritual experience, search for meaning, spiritual contentment, and connection and harmony with nature, as a result of the FEPEP ($p < 0.05$). Furthermore, the participants' total spirituality scores also increased significantly after the FEPEP ($p < 0.05$). Based on the calculated Cohen's d statistics, the greatest increase was observed in transcendence with an effect size of 1.73, while the smallest increase was observed in spiritual contentment with an effect size of 0.46. The FEPEP resulted in a significant increase in participants' self-forgiveness, forgiveness of others, and total forgiveness scores ($p < 0.05$). All mindfulness factors, except awareness of internal experience, showed significant increases as a result of FEPEP ($p < 0.05$).

Discussion and Conclusion: The study found that adolescents were significantly more likely to forgive after the FEPEP than before. The effect size of 1.25 explains the high increase in forgiveness decisions among the study group due to the FEPEP. Additionally, the study found that the FEPEP had a significant impact on the participants' level of self-forgiveness (effect size = 0.76), forgiveness of others (effect size = 0.85), and total level of forgiveness (effect size = 1.00). These results demonstrate the profound effect of the FEPEP on adolescents' cognitive processes related to forgiveness. According to another finding of the study, the hopelessness levels of adolescents after the FEPEP were significantly

lower than their levels before the program. The study group experienced a moderate decrease in hopelessness levels due to the FEPEP, which was observed with an effect size of 0.66. The study found that adolescents' mindfulness factors, including awareness of external experience, acting with awareness, acceptance and non-judgmental orientation, decentering and non-reactivity, openness to experience, and insightful comprehension, significantly increased in all factors except awareness of internal experience. According to the study, there were significant increases in all factors related to spirituality, including spiritual coping, transcendence, spiritual experience, search for meaning, spiritual contentment, connection, and harmony with nature, after the FEPEP. Additionally, the participants' total spirituality scores also increased significantly after the FEPEP. The study's findings revealed significant positive changes in various psychological dimensions among the adolescents who underwent the FEPEP. One of the most striking results was the significant increase in the adolescents' decision to forgive after the FEPEP. The reduction in hopelessness levels observed among participants who followed the FEPEP is a significant result that highlights the program's positive impact on alleviating feelings of hopelessness and pessimism among adolescents. In conclusion, the FEPEP appears to be an effective intervention for promoting forgiveness, hopelessness, mindfulness, and spiritual well-being among adolescents. The program's religious and values-based foundation seems to align effectively with the developmental needs of ninth and tenth-grade students. The positive changes observed in decisions to forgive, levels of hopelessness, mindfulness, and spirituality suggest that FEPEP has the potential to positively contribute to the emotional and psychological well-being of adolescents.