



Affetmeyi Geliştirmeye Yönelik Bir Grup Psikoeğitim Programının Psikolojik Danışman Adaylarının Affetme Düzeylerine Etkisi*

Meryem VURAL BATIK¹ Necla AFYONKALE TALAY²

• **Geliş Tarihi:** 12.02.2020 • **Kabul Tarihi:** 29.06.2020 • **Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 08.10.2020

Öz

Psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerini geliştirmeye yönelik hazırlanan grup psikoeğitim programının etkililiğini test etmek amacıyla yapılan bu araştırma, karma araştırma modeliyle yürütülmüştür. Araştırmada, yarı deneysel desenlerden “2x3’lük (deney/kontrol grupları-ön test/son test/izleme testi) desen” kullanılmıştır. Araştırmaya deney grubunda 10 ve kontrol grubunda 10 olmak üzere toplam 20 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan affetmeyi geliştirmeye yönelik grup psikoeğitim programının etkililiğini belirleyebilmek amacıyla Tek Faktör Üzerinde Tekrarlı Ölçümler için İki Faktörlü Varyans Analizi ve Bonferroni testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunun affetme düzeyi grup psikoeğitim programı sonrasında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artmış ve programın bu etkisi programdan üç ay sonraya kadar korunmuştur. Deney grubundaki katılımcılarla yapılan görüşmelere göre, katılımcıların programdan kazanımları, programın katkıları ve programda etkili olan çalışmalara ilişkin görüşleri olumlu yönde olmuştur. Geliştirilen grup psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının affetme konusundaki ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olduğu görülmüştür.

Anahtar sözcükler: affetme, affetmenin geliştirilmesi, grup psikoeğitimi, psikolojik danışman, psikolojik danışman eğitimi

Atıf:

Batık, M.V. ve Talay, N.A. (2021). Affetmeyi geliştirmeye yönelik bir grup psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51, 1-33. doi:10.9779/pauefd.686232.

* Bu çalışmanın bir kısmı, 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur (Antalya, 24-27 Ekim, 2019).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, ORCID: 0000-0002-7836-7289, meryem.vural@omu.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi, Avrasya Üniversitesi, Fen- Edebiyat Fakültesi, ORCID: 0000-0002-9835-2340, n_afyonkale@hotmail.com

Giriş

Pozitif Psikoloji’de insani bir erdem olarak tanımlanan affetme, çatışmanın arzulan sonucunu olarak görülmekte (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000); kişinin öfkesini yenebilme ve hata yapan kişiyi merhamet duygularıyla görebilme becerisi olarak kabul edilmektedir (Roberts, 1995). İntikam arayışı ve kin tutma ise, olayın niteliğinden veya toplumsal bağlamdan bağımsız bir biçimde, patolojik olarak görülmektedir (Macaskill, 2004). Bunun aksine affetmenin affeden kişiye ruhsal ve fiziksel birçok fayda sağladığı açıktır (Exline ve Baumeister, 2000). Bu nedenle, danışanlarda affetmenin geliştirilmesinin önemli bir terapi tekniği olduğu vurgulanmaktadır (Fitzgibbons, 1986).

Affetme en genel haliyle “bireyin, onu haksız yere inciten başka kişiye karşı sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hislerin teşvik edilmesiyle, kırgınlık, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri isteyerek terk etmesi” olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Bu noktada Baumeister, Exline ve Sommer (1998) sahte affetme, sessiz affetme ve gerçek affetmeyi birbirinden ayırmaktadır. Sahte affetme, zarar gören kişinin içsel olarak zarar vereni affetmemesi, fakat affettiğini söylemesidir. Bu durumda, zarar gören kişi kendisine zarar veren kişiye affettiğini söyledikten sonra, içermeye ya da zarar görmeye devam etmektedir. Sessiz affetme zarar gören kişinin, kendisine zarar vereni içsel olarak affetmesi fakat bunu zarar veren kişiye söylememesidir. Bu durumda zarar veren kişi kendisini suçlu hissetmeye devam etmekte ve pişman olduğunu belirten özür dileme, zararı karşılama gibi davranışlarını sürdürmektedir. Gerçek affetme ise, zarar gören kişinin kendisine zarar veren kişiye karşı olumlu duygulara sahip olması ve bunu zarar verene ifade etmesini içermektedir. Bu durumda affeden kişi içsel olarak bir rahatlama yaşamakta, zarar verene karşı sahip olduğu olumsuz duygularından kurtulmakta ve olumsuz duygular yerine olumlu duyguları bilinçli olarak tercih etmektedir (Baumeister ve diğerleri, 1998). Bireyin zarar veren kişiye yönelik olumsuz duygularından vazgeçtiği bu sürecin nasıl gerçekleştiği, alan yazında farklı modellerle açıklanmaktadır.

Alan yazında affetmeyi açıklayan modellerden en yaygın olarak, “affetme süreç modelleri” kabul görmektedir (Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraave, 2008). Süreç modellerinde genel olarak bireyin olumsuz hislerini bırakmasının, geçmiş deneyimler ve acı verici hislerle yüzleşmesinin, inciten kişiye farklı açıdan bakabilmesinin, öfke ve intikam alma hislerini bırakmayı tercih etmesinin bir süreç olduğuna vurgu yapılmaktadır. Affetme süreç modellerinden biri olan Enright’ın Affetme Süreç Modeli (Enright, 1996; Enright ve The Human Development Study Group, 1991) oldukça kabul görmektedir. Bu modele göre

affetme, dört evrede (ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleşme) ve 20 ünite gerçeşleşmektedir. Ortaya çıkarma evresinde (uncovering), yaşanan öfkenin ve kullanılan savunma mekanizmalarının farkına varılması, olumsuz duygularla yüzleşmelerinin sağlanması, yüzleştikleri olumsuz duyguların kendilerine ve çevrelerine yönelik olan zararlarının fark edilmesine ilişkin sekiz ünite bulunmaktadır. Bireyin yaşadığı acıyı, hayatındaki önemini, yaşamını tehdit edip etmediğini sorguladığı ve yaşadığı acıyı ifade ettiği bu evre, bireye duygusal olarak acı veren bir süreç olabilmektedir. Karar evresinde (decision), şimdiye kadar yapılan çalışmaların işe yaramadığını kabul etmeye, bilişsel düzeyde affetmeyi istemeye ve affetmeye karar vermeye ilişkin üç ünite bulunmaktadır. Bireyin affetme üzerinde düşündüğü, affetmenin ne olup ne olmadığı konusunda farkındalık geliştirdiği bu evrede, affetme tam olarak gerçeşleşmemekte ancak bireyin intikam isteği azalmaktadır. Çalışma evresinde (work), acıyı kabul etmeye, yaşanan olumsuzluğu yeniden şekillendirmeye, başka bir bakış açısıyla bakmaya ve yeniden değerlendirmeye ilişkin dört ünite bulunmaktadır. Bu evrede birey, zarar veren kişiye merhamet duymaya, onunla empati kurarak farklı bir bakış açısı geliştirmeye ve yaptığı hatanın ötesinde onu bir insan olarak görmeye başlamaktadır. Derinleştirme evresinde (deepen) ise, acının anlamını fark edebilmeye, affedilme ihtiyaçlarının fark edebilmeye ve affetmenin özgürlüğünü fark edebilmeye ilişkin beş ünite bulunmaktadır. Affetme sürecinin bu son evresinde, birey kazanmış olduğu yeni bakış açısıyla öfke, kızgınlık ve öç alma gibi kişinin sağlık durumunu olumsuz etkileyebilecek duygulardan bilinçli olarak vazgeçmekte; yaşadığı haksızlık ve acıdan yeni, olumlu hedefler ve anlamlar çıkarmaktadır. Böylece, birey affetme kavramını her yönüyle iyice anlamlandırmış ve özümsemiş olmaktadır (Enright, 1996; Enright, 2001; Enright ve The Human Development Study Group, 1991).

Affetme Süreç Model’inde yer alan bu evrelerin temel amacı bireyin kendisine zarar vereni affetmesini sağlamak ve böylece psikolojik sağlıklarının güçlenmesine ve hayatlarına olumlu bir bakış açısıyla devam edebilmelerine yardımcı olmaktır (Saticı, 2016). Ayrıca affedici bireylerin ruh sağlıklarının da korunduğu (Toussaint ve Webb, 2005) dikkate alındığında, psikolojik danışma sürecinde danışanların affediciliklerinin geliştirilmesinin önemli ve yararlı olacağı söylenebilir.

Psikolojik danışma sürecinde danışanlar duygu ve düşüncelerini fark edebilirler, kendilerine zarar veren kişiyi affetmek isteyip istemediklerine karar verebilirler, onları affetmek istiyorlarsa fark ettikleri duygu ve düşüncelerini değiştirmeyi amaçlayabilirler (Gümüşçağlayan, 2018). Psikolojik danışma sürecinde danışanların affetme yaşantısı

geçirmesi, danışanların bozulan bilişsel ve duygusal dengelerini fark etmelerini ve yeniden yapılandırabilmelerini sağlamakta (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000) ve böylece danışanların psikolojik olarak iyileşme süreçlerine katkıda bulunmaktadır. Bu açıdan affetme, psikolojik danışma sürecinin hedeflerine ulaşmak için kolaylaştırıcı bir terapötik araç olarak görülmektedir (Wade, Bailey ve Shaffer 2005).

Danışma sürecinde affetme üzerinde çalışırken psikolojik danışmanlar, ilk olarak affetme sürecinin danışanlar tarafından doğru anlaşılmasına yardım etmelidir. Eğer danışan affetmeye istekli olursa, psikolojik danışmanlar, affetme konusunda gerekli bilgileri sunmalı, affetmenin ne olup olmadığını açıklamalıdır (Rotter, 2001). Bu nedenle psikolojik danışmada affetme sürecini kullanacak olan psikolojik danışmanlar, ilk olarak affetmenin ne olup ne olmadığını ve hangi etkenlerin affetme sürecini etkilediğini bilmelidir. Örneğin, birçok danışan affetmenin unutmaya ve uzlaşmayla eşanlamlı olduğunu düşünebilir, bu yüzden affetme konusunda istekli olmayabilir. Bu gibi durumlarda psikolojik danışmanların danışanlarına affetme konusunda doğru bilgileri sunabilecek yeterlikte olması önemlidir (İkiz, Mete-Otlu ve Asıcı, 2015).

Psikolojik danışmanların birçoğunun kendi psikolojik sorunlarını çözümlenebilmek için danışmanlık mesleğine yöneldiklerine ilişkin bir kanı bulunmaktadır (Sussman, 1992). Bu durum, kendi incinmeleriyle meşgul olan bir psikolojik danışmanın psikolojik danışma sürecinde danışanlarıyla karşıt transferans geliştirme riskini de akla getirmektedir. Nitekim psikolojik danışmanlar, danışanlarının incinmeleriyle karşı karşıya kaldıkça, danışanlarının acılarına maruz kalarak acı çeker hale gelebilir. Bu nedenle psikolojik danışmanların danışanlarıyla uygun şekilde empati kurabilmeleri için kendi acılarının farkında olmalarının ve affetmeyi deneyimlemelerinin önemi vurgulanmaktadır (Moorhead, Gill, Minton ve Myers, 2012). Psikolojik danışmanların affetmenin anlamını, önemini, affetme süreçlerini bilmesi ve kendi hayatlarında benzer durumları başarıyla çözmüş olmaları meslek hayatları açısından oldukça önemli görülmektedir (Menahem ve Love, 2013). Çünkü psikolojik olarak sağlıklı olmayan bir danışman, sadece kendine değil, aynı zamanda danışanlarına da zarar verebilir. Psikolojik danışman affedici ise psikolojik olarak daha sağlıklı olabilir, bunun yanı sıra danışanlarına da daha faydalı olabilir. Ayrıca affedici bir psikolojik danışman, danışanları için iyi bir model olabilir; affetmenin süreci ve sonuçları konusunda daha fazla bilgi sahibi olduğu için, danışanlarını affetmeye daha fazla teşvik edebilir (İkiz ve diğerleri, 2015). Bu nedenle psikolojik danışmanların mesleğe başlamadan önce lisans eğitimleri sürecinde affediciliklerinin geliştirilmesi önemli görülmektedir. Nitekim Ergüner-

Tekinalp ve Terzi (2012), affetme kavramının psikolojik danışma sürecinde ortaya çıkması olası olduğundan psikolojik danışman eğitiminde bu konuya değinilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Psikolojik danışman adaylarıyla affetme konusunda çalışılması, danışanlarının affedememeye bağlı olarak yaşadıkları olumsuz duygular konusunda danışmanlara farkındalık kazandırmakla birlikte, psikolojik danışma sürecinde affetme konusunda çalışabilme yeterliliği de kazandırabilir (Gümüşçağlayan, 2018). Affetme, öğrenilebilen bir beceri olarak kabul edilmektedir (Harris, Thoresen ve Lopez, 2007). Bu doğrultuda psikolojik danışma hizmeti veren ruh sağlığı danışmanlarının ve adaylarının affetme düzeylerini inceleyen araştırmalarda da (Gümüşçağlayan, 2018; İkiz ve diğeri, 2015; Konstam ve diğeri, 2000; Moorhead ve diğeri, 2010; Öztörel, 2018) psikolojik danışanların affediciliklerinin geliştirilmesi önerilmiştir. Alanyazındaki affediciliğı artırmaya yönelik psikoeğitim programları incelendiğinde, üniversite öğrencilerine yönelik yurt içi (Adam-Karpuz, 2019; Bugay ve Demir, 2012; Çolak, 2014) ve yurt dışı (Graham, Enright ve Klatt, 2012; Ha, Bae ve Hyun, 2019; Harper ve diğeri, 2014; Ji, Tao ve Zhu, 2016; Lin, Enright ve Klatt, 2013; McCullough ve Worthington, 1995; Sandage ve Worthington, 2010; Wade ve Goldman, 2006; Worthington ve diğeri, 2000) çalışmaların olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ruh sağlığı danışmanlarıyla ve adaylarıyla gerçekleştirilen affetmeyi geliştirmeye yönelik grup psikoeğitim çalışmalarının (Hall ve Fincham, 2008) çok az olduğu görülmektedir. Hall ve Fincham (2008), psikolog adaylarının affetme düzeylerini artırmaya yönelik yaptıkları araştırmada, sadece kendini affetmeyi artırmayı amaçladıkları ve eğitim süresinin çok kısa olduğu görülmektedir. Mevcut grup psikoeğitim programlarında çeşitli psikolojik danışma yaklaşımlarından yararlanmakla birlikte en çok Bilişsel-Davranışçı Terapi kuramının temel alındığı ve affetmenin süreç olarak ele alındığı, süreç modellerine göre planlandığı görülmektedir. Affetmediğı bir yaşantısı olan bir bireyin affetme üzerinde affetme süreç modeline göre çalışılmasının yararlı olacağı düşüncesi ile bu araştırmada geliştirilen grup psikoeğitim programında affetme süreç modeli temel alınmıştır.

Bu araştırma, psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerini geliştirmeye yönelik hazırlanan bir grup psikoeğitim programının etkililiğini test etmek amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda araştırmada cevap aranan sorular şunlardır:

1. Psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyini artırmada affetmeyi geliştirmeye yönelik hazırlanan grup psikoeğitim programı etkili midir?

2. Affetmeyi geliştirmeye yönelik hazırlanan grup psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri üzerindeki etkisi kalıcı mıdır?
3. Psikolojik danışman adaylarının affetmeyi geliştirmeye yönelik hazırlanan grup psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleri nelerdir?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Psikolojik danışman adaylarına uygulanan affetmeyi geliştirmeye yönelik grup psikoeğitim programının etkisinin incelendiği bu araştırma, karma araştırma (mixed reseach) modeliyle yürütülmüş olup, nicel ve nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Karma araştırmalar, araştırılmak istenen konuya ilişkin soruların cevaplandırılmasında nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı araştırma türleridir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Bu araştırmanın nitel boyutunu “grup psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının programın etkililiğine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi” oluşturmaktadır. Nitel araştırmalar, katılımcıların bakış açısına doğrudan ve doğal ortamında ulaşıldığı, sonuçların sözel olarak ifade edilebildiği araştırma türleridir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması olarak gerçekleştirilmiştir. Durum çalışması; güncel bir olgu, olay, durum ve gruplar üzerine odaklanan, derinlemesine incelemedir (Yin, 1994).

Araştırmanın nicel boyutunu ise “grup psikoeğitim programına katılan ve katılmayan psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi” oluşturmaktadır. Nicel araştırmalar belirli bir araştırma konusuyla ilgili evreni temsil edecek örneklem grubundan sayısal sonuçların elde edildiği ve sonuçların istatistiksel olarak özetlenebildiği araştırma türleridir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Bu doğrultuda araştırmada, yarı deneysel desenlerden “2x3’lük (deney/kontrol grupları- ön test/son test/izleme testi) desen” kullanılmıştır. Yarı deneysel desen, özellikle eğitim alanındaki araştırmalarda, bütün değişkenlerin kontrol edilmesinin mümkün olmadığı durumlarda en çok kullanılan deneysel desendir (Cohen, Manion ve Marrison, 2000).

Araştırmanın etik kurul izni, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’ndan 29.05.2019 tarihinde alındıktan sonra (Karar sayısı: 2019-140), deney ve kontrol gruplarından Affetme Ölçeği (AÖ) aracılığıyla ön test verileri toplanmıştır. Ardından deney grubuna her bir oturumu yaklaşık iki saat süren toplam 10 oturumdan

oluşan affetmeyi geliştirmeye yönelik grup psikoeğitim programı uygulanmış; kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deneysel işlemin sonunda deney ve kontrol grubuna Affetme Ölçeği, son test olarak tekrar uygulanmıştır. Deneysel işlemde üç ay sonra her iki gruba aynı ölçek tekrar uygulanmış ve izleme verileri toplanmıştır. Araştırmanın bir bağımsız ve bir bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni “grup psikoeğitim programı”, bağımlı değişkeni ise Affetme Ölçeği ile ölçülen “affetme” düzeyidir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, bir devlet üniversitesinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) Anabilim Dalı’nda öğrenim görmekte olan psikolojik danışman adayları oluşturmaktadır. İlk olarak psikolojik danışman adaylarına Affetme Ölçeği uygulanmış ve bu ölçekten alınan puanlar dikkate alınarak birebir eşleme yöntemi ile 10 kişiden oluşan deney ve 10 kişiden oluşan kontrol grubu kurulmuştur. Çalışma gruplarına atanan deneklerle bireysel ön görüşmeler yapılmış ve deneklere çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Deney grubuna atanan deneklerden günlük programı uymadığı için grup oturumlarına katılma imkânı olmayan iki katılımcı kontrol grubuna alınmıştır. Bu iki katılımcı ile ölçek puanları açısından benzer özelliklere sahip olan ve oturumlara katılma imkânı olan kontrol grubundaki iki denek ise deney grubuna alınmıştır. Böylece deney ve kontrol gruplarına atanan toplam 20 kişi araştırmanın araştırma grubunu oluşturmuştur. Tüm deneklere bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve deneklerden yazılı onamları alınmıştır. Deney grubuna atanan tüm denekler tüm oturumlara katılmıştır. İki grupta da herhangi bir denek kaybı yaşanmamıştır. Her iki grupta 1 erkek ve 9 kadın katılımcı yer almıştır.

Deney grubundaki katılımcıların yaş ortalaması 20.8 ($SS=1.75$), kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalaması ise 20.5 ($SS=2.17$)’tir. Deney ve kontrol gruplarının Affetme Ölçeği’nden aldıkları ön test puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan İlişkisiz Örneklem için T-Testi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. İlişkisiz örneklem için t-testi sonuçları

	n	Ortalama	SS	Sd	F	t	p
Deney	10	54.3	12.72	18	.109	.109	.914
Kontrol	10	54.7	11.86				

Tablo 1’de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı [$t(18)= .109$; $p>.05$], yani grupların affetme ön test puanları açısından birbirine denk olduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada nicel veriler “Affetme Ölçeği” ile nitel veriler ise “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” aracılığıyla toplanmıştır. Ayrıca cinsiyet, yaş, yaşam yeri, anne baba tutumu, travmatik yaşantılar ile ilgili sorular bulunan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Affetme ölçeği (AÖ).

Affetme düzeyini belirlemek amacıyla Ersanlı ve Vural-Batık (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. Yedili Likert tipinde geliştirilen ölçekte 13 madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13 ve en yüksek puan ise 91'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar affetme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, toplam varyansın %46,09 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iki faktörlü olarak kabul edilebilir uyum gösterdiği bulunmuştur ($\chi^2/sd = 1.95$, RMSEA= .07, GFI= .91, AGFI= .87, SRMR= .06, NNFI= .89, CFI= .91, $p < .000$). “Başkasını Affetme” olarak adlandırılan birinci alt boyut 10 maddeden; “Kendini Affetme” olarak adlandırılan ikinci alt boyut ise üç maddeden oluşmaktadır. İç tutarlığı saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .74'tür. Testi yarılama güvenilirliği katsayısı, ilk yarı için .71 ve ikinci yarı için .77 bulunmuştur. Vural-Batık (2019) tarafından psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan bir başka çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .80 olarak bulunmuştur.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu.

Bu çalışmada, affetmeyi geliştirmeye yönelik hazırlanan grup psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adayları ile yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiş ve görüşmelerde araştırmacılar tarafından hazırlanan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır. Katılımcıların izni doğrultusunda görüşmeler ses kaydına alınmıştır.

Deneysel İşlem

Grup psikoeğitim programı, araştırmacılar tarafından psikolojik danışman adaylarında affetmeyi geliştirmeye yönelik hazırlanmıştır. Bu program hazırlanırken Enright'ın Affetme Süreç Modeli temel alınmıştır (Enright, 1996; Enright, 2001; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Bu modele göre affetme süreci dört evrede gerçekleşir. Öfkeyle yüzleşme, affetmeye karar verme, affetme üzerinde çalışma, farkındalık ve duygusal özgürlük evrelerinde toplam 20 ünite yer almaktadır. Bu araştırmada geliştirilen grup psikoeğitim programı, bu evreleri ve üniteleri içermektedir ve 10 oturumdan oluşmaktadır. Grup psikoeğitim programı, 2018-2019 eğitim yılı bahar

döneminde haftada bir gün uygulanmış ve her bir oturum yaklaşık iki saat sürmüştür. Oturumlar Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bilim dalında doktorasını tamamlamış olan ikinci yazarın liderliğinde yürütülmüştür. Affetmeyi geliştirmeye yönelik hazırlanan grup psikoeğitim programının içeriği şu şekilde gerçekleştirilmiştir:

On oturumdan oluşan ve haftada bir yürütülen programda oturumlar, haftanın ve ödevlerin paylaşıldığı özetleme ve ısınma oyunu ile başlamış, her oturum sonlandırma oyunu, gevşeme, özetleme ve ödevlendirme ile sonlandırılmıştır. İlk oturumda ödevlendirme aşamasında her oturumda oturumun konusuna uygun olarak verilecek “Affetme Günlüğü” hakkında bilgi verilmiştir. Günlük soruları oluşturulurken “Forgiveness Is a Choice: The Step-by-Step Process of Resolving Anger and Restoring Hope” (Enright, 2001) adlı kitaptan yararlanılmıştır.

Birinci oturumda, grup liderinin kendini tanıtmalarının ardından tanışma oyunu oynanarak grup üyelerinin birbirleri ile tanışması sağlanmış, grup kuralları, programın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Grup üyelerinin affetmeyi nasıl tanımladıkları üzerinde paylaşımda bulunulmuş, ardından affediciliğin/affetmenin ne olduğu ve ne olmadığı hakkında bilgi verilmiştir. Olumsuz yaşantıların kendilerinde bıraktığı etkileri hakkında grup paylaşımı yapılmış, sonrasında affetmenin sonuçları ve affetme süreci hakkında bilgi verilmiştir. Çalışma kağıtları üzerinden “Affetme Sürecini Başlatma ve Affetmeye Hazırlanma” egzersizi yapılmıştır. Oturum sonunda üyelerden affetme sürecinde her birinin nerede olduğunu 1-10 arasındaki bir çizelgede konumlandırmaları istenmiş; farklı konumlandırmalara sebep olabilecek faktörlere vurgu yapılmıştır. *İkinci oturumda* grup üyelerine affedemedikleri yaşantıları karşısında yaşadıkları öfke duygusundan kaçınmak için kullanabilecekleri savunma mekanizmaları hakkında bilgi verilmiş, “Öfkenizle Yüzleşmekten Nasıl Kaçıyorsunuz?” çalışma kağıdı üzerinden çalışılmıştır. Öfkenin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinden bahsedilerek, ardından kendilerine acı veren bir olaylarda hissettikleri olumsuz duygular/öfkeleri üzerinde çalışmayı hedefleyen “Öfkenizle Yüzleştiniz mi?” egzersizi yapılmıştır. *Üçüncü oturumda* grup üyelerinin kendilerini etkileyen/affedemedikleri olaylara/kişilere yönelik ruminatif düşünceleri hakkında düşünmeleri ve iç konuşmalarına ilişkin farkındalık oluşturabilmeleri amacıyla çalışma kağıtları ile “Hatayı veya Suçluyu Sürekli Düşünüp Duruyor musunuz?” ve “Olumsuz İçsel Konuşmalarım” egzersizleri yapılmıştır. Ardından kişinin kendini mağdur/kaybeden; diğerini ise kazanan/başarılı olarak değerlendirmenin yaratacağı olası öfkeyi fark edebilmelerine yönelik “Kendi Durumunuzla Suçlunun Durumunu Karşılaştırıyor

musunuz?” ve “Bu İncinme Hayat Görüşünüzü Değiştirdi mi?” çalışma kâğıtları yapılmıştır. Böylece kırgınlık/öfkenin hayatlarını kontrol etmesine izin verme-vermeme seçeneklerinin kendilerinde olduğu farkındalığı kazandırılmaya çalışılmıştır. *Dördüncü oturumda*, “Affetmeye Hazır mısınız?”, “Şimdiye Kadar Yapılan Çalışmaların İşe Yaramadığını Kabul Etme” ve “Affetme Sürecine Başlamaya İstekli Olma” egzersizleri ile grup üyelerinin affetme sürecine istekli ve hazır olup olmadıklarını, hazır iseler ne düzeyde olduğunu ve şimdiye değin yaptıklarının işe yaramadığını fark etmelerine yönelik çalışılmıştır. *Beşinci oturumda*, “Düşüncelerim, Duygularım ve Davranışlarım” çalışma kağıdı ile ABC modeli hakkında bilgi verilmiş, okunan kıssadan hisse hikâyeleri üzerinden düşünce-duygu-davranış arasındaki ilişki vurgulanmıştır. Ardından olay-düşünce-duygu-davranış şeklinde karışık sırada verilen listeden grup üyelerinin ABC modeli çerçevesinde doğru sıralamalar oluşturması istenmiştir. Affedilemeyen kişiye yönelik farklı bir bakışı oluşturabilmeye ilişkin “Anlamaya Çalışma” egzersizi yapılmış; onun da bir geçmişinin/öyküsünün olduğuna, genel olarak ve spiritüel açıdan nasıl bir insan olduğuna ilişkin farklı bir bakış oluşturma konusunda çalışılmıştır. *Altıncı oturumda*, ABC modeli çerçevesinde çalışılmaya devam edilmiş; “Otomatik Düşünceler”, “Akılcı Olmayan Düşünceleri Akılcı Düşüncelere Çevirme”, “Sokrates’in Üç Süzgeci” teknikleri kullanılarak farklı bir bakış oluşturma üzerinde çalışılmıştır. *Yedinci oturumda*, empati, merhamet kavramlarına ilişkin bilgi verilmiş, affetme süreciyle ilişkilendirilmiş ve “Merhamet Geliştirme” çalışması yapılmıştır. Ardından acının uzun süreli yıkıcı etkisi ve acıyla yaşamayı seçmekle ilgili paylaşımda bulunulmuş ve “Acıyı Kabul Etme” egzersizi yapılmıştır. “Dil Değiştirme” çalışmasında ise grup üyelerinin kullandıkları olumsuz ve aşırı genelleyici ifadelerin etkileri ve bunları nasıl değiştirebilecekleri paylaşılmıştır. Grup üyelerinden sıklıkla akıllarına gelen otomatik düşünceleri ifade etmeleri istenmiş ve dili değiştirerek tekrar ifade etmeleri istenmiştir. *Sekizinci oturumda*, “Farkındalık Zamanı” çalışma kağıdı ile grup üyelerinin acının anlamını, affetme ihtiyacını, yalnız olmadığınızı, hayatın anlamını keşfetme konularında verilen sorular çerçevesinde düşünceleri, farkındalık oluşturmaları yönünde çalışılmıştır. Ardından “Suçluya Bir Hediye Verme” çalışması yapılmıştır. Grup üyelerinden affedemedikleri ve suçlu olarak gördükleri kişiye bir hediye vermeleri gerekirse, ne vereceklerini düşünceleri, olası seçenekleri sıralamaları istenmiştir. Ardından üyelere çeşitli sanat malzemeleri verilerek, seçtikleri bir hediyeyi görselleştirmeleri istenmiştir. *Dokuzuncu oturumda*, uzlaşma ve uzlaşma şartları hakkında bilgi verilmiş ve paylaşımda bulunulmuştur. Ardından “Seni Affediyorum Demek” egzersizi yapılarak, grup üyelerinin affetme sürecinde belki kendi kendilerine, belki de diğer kişiye yönelik

“affediyorum/affedebilirim” diyebilmeleri desteklenmiştir. Son olarak “Mektup Yazma” çalışması ile affedemediği kişiye göndermek zorunda olmadığı bir mektup yazmaları istenmiştir. *Onuncu oturumda*, affetme seçeneğinin getirdiği özgürlük ve getirileri üzerine paylaşımda bulunulmuş, ardından “Affetmenin Özgürlüğünü Keşfetme” çalışması yapılmıştır. Ardından tüm oturumlarda yapılan çalışmalar özetlenmiş ve grup üyelerinden programdan kazanımlarını paylaşmaları istenmiştir. Üyelerden program öncesinde ve sonrasındaki affetme düzeylerini 1-10 arasında bir sayı ile belirtmeleri ve affetme düzeylerini artırmada etkili buldukları çalışmaları paylaşmaları istenmiştir. Son olarak üç gruba ayrılan üyelerden kazanımları ve gruptaki deneyimlerini gözeterek bu programla ilgili bir gazete sayfası ya da afiş yapmaları istenmiştir. Her grubun ürünü hakkında paylaşımda bulunmasının ardından, ölçek uygulaması yapılmıştır. Üyelere katılım belgeleri verilerek program sonlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada nicel ve nitel boyutları içeren karma araştırma modeli kullanılmıştır. Nicel verilerin analizinde ilk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, varyansların homojenliği, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri hesaplanmış ve Shapiro-Wilks testi uygulanmıştır. Varyansların homojenliğini test etmek amacıyla yapılan Levene testinden elde edilen veriler, deney ve kontrol grupları arasında affetme puanları açısından anlamlı bir fark olmadığını ($p=.745$, $p>.05$), yani grupların birbirine benzer olduğunu göstermiştir. Ölçeğin ön test ölçümlerinden alınan puanların basıklık değerinin $-.815$ (Standart hata $=.992$), çarpıklık değerinin $-.221$ (Standart hata $=.512$) olduğu görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde 0’a yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının kendi standart hatalarına bölünmesi ile hesaplanan çarpıklık ve basıklık indekslerinin $\pm 1,5$ sınırları içinde 0’a yakın olması normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca yapılan Shapiro-Wilks testi ile “affetme ön test puanlarının dağılımının normal dağılımdan anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği” hipotezi doğrulanmıştır ($p =.756$, $p>.05$). Örneklem büyüklüğünün 35’ten küçük olması durumunda Shapiro-Wilks testinin kullanılması önerilmektedir (Shapiro ve Wilk, 1965) ve test sonucunda hesaplanan p değerinin $\alpha=.05$ ’ten büyük çıkması, puanların normal dağılımdan geldiğinin kanıtı olarak değerlendirilmektedir (Mertler ve Vannatta, 2005). Normallik testlerinden elde edilen bu bulgular doğrultusunda verilerin normal dağıldığı belirlenmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Uygulanan programın etkililiğini belirleyebilmek amacıyla deney ve kontrol grubundaki katılımcıların ölçekten aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için tek faktör üzerinden Tekrarlı Ölçümler için İki Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tekrarlı ölçümler için varyans analizinin uygulanabilmesi için küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mauchly Küresellik Testi ile incelenmesi önerilmektedir (Gamst, Meyers ve Guarino, 2008). Yapılan Mauchly Küresellik Testi Sonuçlarına göre AÖ'den alınan tekrarlı ölçümler için elde edilen değerler incelendiğinde küresellik varsayımının sağlandığı görülmüştür ($W_{(2)} = .94, p > .05$). ANOVA sonucu belirlenen farkın kaynağını test etmek amacıyla gruplar arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Bonferroni testi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 21.00 paket programından yararlanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmıştır.

Nitel verilerin analizinde ilk olarak, araştırmanın dış güvenilirliğini doğrulamak için hem katılımcılar hem de veri toplama araçları olabildiğince ayrıntılı olarak tanımlanmıştır. Araştırmanın içsel geçerliliği için veri toplama, veri analizi ve veri yorumlama süreçlerinde tutarlılık sağlanmıştır. Araştırmada programın etkililiğine dair elde edilen nitel veriler ise betimsel olarak analiz edilip yorumlanmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak ses kayıtları yazıya geçirilmiş, katılımcıların cevapları birleştirilerek niteliksel bir veri seti oluşturulmuştur ve bir uzman tarafından doğruluğu teyit edilmiştir. Araştırmacı tarafından taslak kodlama listesi oluşturulmuş ve bu taslak kodlama listesi ile yazılı veriler kodlanmıştır. Taslak kodlama sırasında, olası temalar oluşturulmuştur. Araştırmacı belirli temaları ve bu temalar altındaki kodları tanımladıktan sonra, bu tema-kod ilişkisine dayanan yeni bir kodlama sistemi uygulamıştır. Daha sonra temalar ve kodlar diğer araştırmacı ile paylaşılmış, kodlayıcılar arası güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Güvenirlik çalışması sonucu her bir temaya ait kodlamalar .80'den daha büyük bir değer gösterdiği için temalar güvenilir bulunmuştur. Miles ve Huberman (1994) kodlayıcılar arası güvenilirlik hesaplamasına göre kodlayıcılar arası görüş birliğinin en az %80 olması gerektiğini belirtmektedir. Her iki araştırmacı bir araya gelerek kodları, temaları ve olası çatışmalarını tartışmışlardır. Son olarak bulgular temalara göre organize edilmiş ve yorumlanmıştır.

Bulgular

Grup psikoeğitim programına katılan deney grubundaki ve katılmayan kontrol grubundaki psikolojik danışman adaylarının Affetme Ölçeği'nden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Gruplar	Ön test		Son test		İzleme testi	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
Deney grubu (n=10)	54.3	12.72	63.7	12.99	63.0	13.34
Kontrol grubu (n=10)	53.7	11.86	50.3	13.15	48.1	12.84

Tablo 2’de deney ve kontrol gruplarının AÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin ön-test puan ortalamasının 54.3 ($SS=12.72$), son-test puan ortalamasının 63.7 ($SS=12.99$) ve izleme testi puan ortalamasının ise 63.0 ($SS=13.34$) olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalamasının 53.7 ($SS=11.86$) son-test puan ortalamasının 50.3 ($SS=13.15$) ve izleme testi puan ortalamasının 48.1 ($SS=12.84$) olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan da anlaşıldığı gibi deney grubunda ön-test puan ortalamalarına göre son test ve izleme testi puan ortalamalarında bir artış mevcutken kontrol grubunda azalma olduğu görülmüştür.

Deney ve kontrol gruplarının bu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan tek faktör üzerinden Tekrarlı Ölçümler için İki Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. İki faktörlü varyans analizi sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	9535.65	19			
Grup (Deney//Kontrol)	1392.017	1	1392.017	3.077	.096
Hata	8143.633	18	452.424		
Gruplar içi	1455.333	40			
Ölçüm (ön-son-izleme)	90.033	2	45.017	2.168	.129
Grup*Ölçüm	617.633	2	308.817	14.869	.000
Hata	747.667	36	20.769		
Toplam	10990.983	59			

Tablo 3’te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin, Affetme Ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan Varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F_{(1-18)}= 3.077$; $p>.05$). Buna göre ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım

yapmaksızın, deney ve kontrol gruplarının Affetme Ölçeği'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmektedir.

Grup ayrımı yapılmaksızın bireylerin, ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(2-36)} = 2.168$; $p > .05$). Bu doğrultuda grup ayrımı yapılmadığında, bireylerin affetme düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değişmediği söylenebilir. Ancak bu ortak etkinin (grup*ölçüm etkisinin), incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2-36)} = 14.869$; $p < .001$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki psikolojik danışman adaylarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinde Affetme Ölçeği'nden elde ettikleri puanların anlamlı ölçüde değiştiğini göstermektedir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin, affetme ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Bonferroni testi yapılmıştır. Bu aşamada kullanılan post-hoc tekniklerinden biri olan Bonferroni testi, gruplar arası belirlenen farkı ve bu farkın anlamlılık düzeyini I. ve II. tip hatalardan arınık ve kararlı biçimde ortaya koyduğu için tercih edilmiştir (Miller, 1969). Bonferroni testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Bonferroni testi sonuçları

		Deney grubu			Kontrol grubu		
		Ön test	Son test	İzleme	Ön test	Son test	İzleme
		Ortalama farkı	Ortalama farkı	Ortalama farkı	Ortalama farkı	Ortalama farkı	Ortalama farkı
Deney grubu	Ön test	-	-9.40**	-8.70*	.60	-	-
	Son test	-	-	.70	-	13.40*	-
	İzleme	-	-	-	-	-	14.90*
Kontrol grubu	Ön test	-	-	-	-	3.40	5.60*
	Son test	-	-	-	-	-	2.20
	İzleme	-	-	-	-	-	-

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

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubundaki psikolojik danışman adaylarının affetme ön test ile son test ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu (-9.40, $p < .01$) görülmektedir. Bununla birlikte deney grubundaki bireylerin affetme ön test ile izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu (-8.70, $p < .05$) belirlenmiştir. Ayrıca

deney grubunun affetme son test ile izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($.70, p>.05$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre deney grubundaki psikolojik danışman adaylarının affetme puanları programdan sonra anlamlı düzeyde artmış; programın bu etkisi programdan üç ay sonraya kadar korunmuştur. Kontrol grubundaki psikolojik danışman adaylarının affetme ön test ile son test ortalama puanları arasında ($3.40, p>.05$) ve son test ile izleme testi ortalama puanları arasında ($2.20, p>.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ancak kontrol grubunun affetme ön test ile izleme testi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ($5.60, p<.05$) belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre grup psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubundaki psikolojik danışman adaylarının affetme puanlarının gittikçe düştüğü, deneysel işlemde üç ay sonrasında ise affetme düzeylerinin anlamlı ölçüde azaldığı söylenebilir.

Deney grubundaki psikolojik danışman adaylarının affetme son test ortalama puanları ile kontrol grubunun son test ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($13.40, p<.05$) görülmektedir. Deney grubundaki psikolojik danışman adaylarının affetme izleme testi ortalama puanları ile kontrol grubunun izleme testi ortalama puanları arasında da anlamlı düzeyde farklılık olduğu ($14.90, p<.05$) belirlenmiştir. Diğer bir deyişle deney grubundaki psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri grup psikoeğitim programı sonrasında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artmış ve programdan üç ay sonrasına kadar bu etki devam etmiştir. Kontrol grubundaki psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ise gittikçe düşmüştür.

Psikolojik Danışman Adaylarının Program Hakkındaki Görüşleri

Deney grubuna katılan psikolojik danışman adayları ($n=10$) ile yapılan programın etkililiğine ilişkin görüşmeler içerik analizine tabi tutulmuş; elde edilen ana temalar ve alt temalar Tablo 5'te verilmiştir.

İçerik analizi sonucunda “programdan kazanımlar”, “programın katkısı” ve “programda etkili olan çalışmalar” olmak üzere üç ana tema elde edilmiştir (Tablo 5). “Programdan kazanımlar” ana teması dâhilinde altı alt tema elde edilmiştir. Bu alt temalardan ilki “Affetme kavramına ilişkin farkındalık”tır ($n=10$). Katılımcı görüşmelerinden elde edilen bulgulara göre genel olarak affetmenin ne olduğuna ilişkin daha doğru tanımların yapıldığı görülmüştür. Affetmenin acımak ve barışmak olmadığı, affettiğinde o kişiyi tekrar hayatına almak zorunda olunmadığı, affettiğini o kişiye söylemek gerekmediği, affetmemenin kişinin kendisine zarar verdiği ve affederek kişinin kendine bir iyilik yaptığı, affetmenin karşı taraf için yapılan bir iyilik değil kendini özgürleştirmek

16 M, Vural-Batık ve N. Afyonkale-Talay/ *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51, 1-33, 2021
olduğu, katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

Tablo 5. *Elde edilen ana temalar ve alt temalar*

Ana Tema	Alt Tema	f
Programdan kazanımlar	Affetme kavramına ilişkin farkındalık	10
	Affetmenin sonuçlarına ilişkin farkındalık	10
	Öfkeyle yüzleşme deneyimi	8
	Olumsuz içsel konuşmalara ilişkin farkındalık	9
	Acının anlamına ilişkin farkındalık	4
	Acı veren kişiye yönelik tutumlarda değişim	10
Programın katkısı	Günlük hayata katkısı	9
	Meslek hayatına katkısı	10
Programda etkili olan çalışmalar	Affetme günlüğü-ev ödevi	7
	Etkinlikler ve egzersizler	9
	Etkinlik önerileri	2

“Affetmemenin tekrar o kişiyi hayatına almaktan ziyade kendini özgürleştirmek olduğunu öğrendim. Geçmişe döndüğünde tekrar o acıyı hissetmemek... Affetmemenin sadece bana zarar verdiğini, affetmenin özgür kalmak demek olduğunu öğrendim.”

“*Programdan kazanımlar*” ana teması dâhilinde elde edilen ikinci alt tema “*affetmenin sonuçlarına ilişkin farkındalık*”tır (n=10). Bu tema dâhilinde katılımcılar, affetmenin sonunda “kişinin üstünden yük kalması, olumsuz düşüncelerde azalma, zihnin rahatlaması, günlük işlere odaklanabilme, vicdan azabı veya suçluluk duygusunda azalma, duygusal olarak özgür olma” gibi olumlu sonuçların olduğu yönünde görüş bildirmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“Affetmek insanın omuzlarından büyük bir yük kaldırıyor diyebilirim. Çünkü insan sürekli onu düşünüyor, algıları sürekli orada. Umursamıyorum dese bile aslında umursuyor. Affedince bu yük kalkıyor. Hem içimiz, hem zihnimiz rahat bir nefes alıyor. Kişiyi hafifleten bir süreç.”

“*Programdan kazanımlar*” ana teması dâhilinde elde edilen üçüncü alt tema “*öfkeyle yüzleşme deneyimi*”dir (n=8). Katılımcı görüşmelerinden elde edilen bulgulara göre

katılımcıların öfkeyle yüzleşme deneyimlerinin zor olduğu, olayı tekrar hatırlamanın acı verici bir deneyim olduğu, öfkeyle yüzleşmekten kaçınmak için mizaha vurma ve bastırma gibi savunma mekanizmalarının kullanıldığı görülmüştür. Katılımcılar tarafından “öfkenin kendilerini yordugunu fark etmenin işe yaradığı ve öfkeyle yüzleşince rahatladıkları” belirtilmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“İlk başta çok zordu. Öfkem yüzeye çıktığında ilk başta kabul edemedim ama sonrasında beni ne kadar yordugunu fark ettiğim anda daha kolay oldu başa çıkmam.”

“Programdan kazanımlar” ana teması dâhilinde elde edilen dördüncü alt tema “olumsuz içsel konuşmalara ilişkin farkındalık”tır (n=9). Katılımcı görüşmelerinden elde edilen bulgulara göre katılımcıların çoğunlukla genelleme ve zihin okuma yaptıkları görülmüştür. Katılımcılar “bunu yapmaya hakkı yoktu, bunu hak etmedim, haksızlığa uğradım, keşke demeseydim, keşke yapmasaydım” gibi olumsuz içsel konuşmaları fark ettiklerini belirtmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“Haksızlığa uğradığımı, hak etmediğim halde bunu yaşadığımı düşünüyordum. Sürekli olumsuz odaklanıyordum, bunu fark ettim. Özellikle otomatik düşüncelerimizle ilgili çalışmalardan sonra bunları değiştirebileceğimi fark ettim ve bunları değiştirmeye çalıştım.”

“Programdan kazanımlar” ana teması dâhilinde elde edilen beşinci alt tema “acının anlamına ilişkin farkındalık”tır (n=4). Katılımcılar “acının kişiyi yıprattığını ve hayatı oldukça etkilediğini, bununla beraber olağan bir duygu olduğunu ve kişiyi geliştiren yönünü fark ettikleri” yönünde görüş bildirmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“Acı çekmeyi sevdiğimi zannederdim, duygusal olarak haz aldığımı düşünürdüm. Ama bunun beni çok yıprattığını fark ettim. Bunu grupta konuşmuştuk: ‘Acımız bizi ne kadar zorluyor?’ Benim verdiğim cevap 8-9’dü. Acının beni çok yıprattığını fark ettim.”

“Programdan kazanımlar” ana teması dâhilinde elde edilen altıncı alt tema “acı veren kişiye yönelik tutumlarda değişim”dir (n=10). Katılımcı görüşleri doğrultusunda, katılımcıların çoğunlukla acı veren kişiye yönelik düşüncelerinde, duygularında ve

davranışlarında değişimler olduğu görülmüştür. Katılımcılar, acı veren kişiye karşı suçlayıcı olmaktan vazgeçtikleri, duyguların nötr olduğu, hissettikleri acının ve öfkenin azaldığı, onu eskisi kadar umursamadıkları, vicdanın rahatladığı ve kendilerini özgür hissettikleri yönünde görüş belirtmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“Öfkeliydim o kişiye. Benimle konuşmak istediğinde çok sert tepkiler veriyordum. Çünkü düzgün cevap verirsem ona yüz vermiş olurum ve benimle barışmaya çalışır diye düşünüyordum. Affettiğimde onu tekrar hayatıma almak zorunda olmadığımı bilmek rahatlatı beni. Şimdi daha sakin tepkiler veriyorum. Her insanın başına gelebilecek şeyler olduğunu gördüm. Şimdi öfkem yok. Vicdanım daha rahat şimdi, ben elimden geleni yaptım affetme konusunda.”

“*Programın katkısı*” ana teması dâhilinde iki alt tema elde edilmiştir. Bu alt temalardan ilki “*günlük hayata katkısı*”dır (n=9). Bu tema dâhilinde katılımcılar, günlük yaşamlarında rahatladıkları ve yaşantılarına odaklanabildikleri, daha merhametli yaklaştıkları, olumsuz değil olumluya yöneldikleri, akılcı olmayan düşünceleri fark edip değiştirmeye çalıştıkları, bastırma yerine affetmeye çalıştıkları yönünde görüş bildirmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“Günümü berbat ediyordum. Hiç olmadık yerde o kişi aklıma geliyordu. Ama şimdi hayatımı kendime göre düzenliyorum, o acıyı kenarda bırakabildiğim için. Affedebildiğim için kendimi çok daha iyi hissediyorum. Keşke bu eğitimle daha önce tanışsaydım. Umarım öğrendiklerimi unutmam. Zaman zaman bunaldığımda otumlarda konuştuklarımız geliyor aklıma, bilişsel çarpıtmalarımı fark ediyorum ve bunları değiştirmem gerektiğini düşünüyorum.”

“*Programın katkısı*” ana teması dâhilinde elde edilen ikinci alt tema “*meslek hayatına katkısı*”dır (n=10). Katılımcı görüşmelerinden elde edilen bulgulara göre grupta psikolojik danışma sürecini deneyimlemenin mesleki yeterliklerine katkısı olduğu görülmüştür. Psikolojik danışman adayları, danışma sürecinde affetme ile nasıl çalışılabileceğini öğrendikleri, kendilerinin affedemediği yaşantıları varken karşıt-transferans geliştirme ve danışanları yanlış yönlendirme ihtimallerinin olduğunu fark ettikleri, grupta danışma becerileri ve oturumda liderlik rolünü gözlemledikleri yönünde görüş bildirmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“Meslek hayatımda karşılaşabileceğim bir konu olduğunun farkındayım. Affedemeyen bir danışanına nasıl yardımcı olabileceğimi biliyorum artık. Önceden olsa danışan geldiğinde affetmenin zor olduğunu düşünerek yanlış yönlendirirdim mesela. Ama şimdi affetmenin mümkün olabildiğini görüyorum. Öğrendiklerimi danışmalarda kullanabilirim. Bu eğitimin en büyük katkısı bu oldu benim için.”

“Programda etkili olan çalışmalar” ana teması dâhilinde üç alt tema elde edilmiştir. Bu alt temalardan ilki “*affetme günlüğü- ev ödevleri*”dir (n=7). Bu tema dâhilinde katılımcılar, ev ödevi olarak verilen affetme günlüğündeki sorular üzerinde düşünmenin birçok şeyi fark etmelerine yardımcı olduğunu ve kimsenin okumayacağı için rahatlıkla yazdıklarını belirtmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“Affetme günlüğü bence çok güzel bir şeydi çünkü insanın duygularını yazıya geçirmesi somutlaştırmasını sağlar ve olaya gerçekçi bakmasını sağlar. Kimsenin okumayacağını bildiğimden rahatlıkla yazabildim. Tüm düşüncelerimi görebilmemi sağladı.”

“Programda etkili olan çalışmalar” ana teması dâhilinde elde edilen ikinci alt tema “*etkinlikler ve egzersizler*”dir (n=9). Katılımcılar programdaki etkinliklerin ve egzersizlerin, eğlenceli, rahatlatıcı, sorgulayıcı, etkili ve faydalı olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar tarafından programın içeriği, yeterli ve iyi olarak değerlendirilmiştir. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“Bu programın içeriği bence gayet güzel hazırlanmıştı. Etkinlikler çok hoşuma gitti. İçerik çok orijinal ve güzel. Bu programın affetmeyi kolaylaştıracağını, en katı kişiyi bile yumuşatacağını düşünüyorum.”

“Programda etkili olan çalışmalar” ana teması dâhilinde elde edilen üçüncü alt tema “*etkinlik önerileri*”dir (n=2). Bu tema dâhilinde katılımcılar, günlük yaşamda uygulanabilecek davranışsal ödevlerin verilmesi ve oturumlarda canlandırmaların yapılması yönünde önerilerde bulunmuştur. Bu tema ile ilgili görüş bildiren psikolojik danışman adaylarından birinin ifadesi şu şekildedir:

“Yazılı ödevler yerine günlük hayatta deneyebileceğimiz, sonra da gelip paylaşabileceğimiz etkinlikler ve ödevler olsaydı daha iyi olurdu bence.”

Tartışma

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerini geliştirmeye yönelik hazırlanan grup psikoeğitim programının etkililiği test edilmiştir. Araştırma sonucunda grup psikoeğitim programına katılan psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerinin anlamlı ölçüde arttığı ve bu etkinin programdan üç ay sonrasına kadar devam ettiği belirlenmiştir. Bununla birlikte kontrol grubundaki psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ise gittikçe düşmüştür. Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli temel alınarak hazırlanan grup psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının bu konudaki ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olduğu görülmektedir.

İlgili alanyazında psikolojik danışman adaylarında affetmeyi geliştirmeye yönelik bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, Hall ve Fincham (2008) tarafından psikolog adaylarıyla yapılan bir çalışma bulunmaktadır. Psikoloji lisans öğrencilerine verilen kendini affetme kursunun etkisinin incelendiği araştırmada, çevrimiçi olarak verilen eğitimler sonucunda, suçluluk hissinde azalma ve kendini affetmede artış olduğu belirlenmiştir. Bunun haricinde farklı gruplar üzerinde affediciliği geliştirmeye yönelik hazırlanan programların etkililiği inceleyen araştırmaların sonuçları da, mevcut araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Bu araştırmalardan bir kısmı çocuklar ve ergenler ile (Asıcı, 2018; Eker, 2017; Ertürk, 2019; Hui ve Chau, 2009; Nouri ve diğerleri, 2015; Özgür ve Eldeleklioğlu, 2017), büyük bir kısmı da üniversite öğrencileri (Adam-Karpuz, 2019; Bugay ve Demir, 2012; Çardak, 2012; Çolak, 2014; Graham ve diğerleri, 2012; Ha ve diğerleri, 2019; Hall ve Fincham, 2008; Harper ve diğerleri, 2014; Ji ve diğerleri, 2016; Lin ve diğerleri, 2013; McCullough ve Worthington, 1995; 2016; Sandage ve Worthington, 2010; Wade ve Goldman, 2006; Worthington ve diğerleri, 2000) ile gerçekleştirilmiştir. Bu programların süreleri bir ile 18 oturum arasında değişmektedir ve programlar oluşturulurken farklı Affetme Modelleri temel alınmıştır. Bunun yanı sıra bazı grup psikoeğitim programları Bilişsel Davranışçı Terapi, Logoterapi ve Gerçeklik terapisi ile desteklenmiştir. Bu grup psikoeğitim programlarından bir kısmının kendine yardım kitabı aracılığıyla veya yazma terapisi ile, bir kısmının bilgilendirme ile ve çoğunun ise grupla psikolojik danışma yoluyla yapıldığı görülmektedir. Affetmeyi geliştirmeye yönelik programlarının etki büyüklüklerindeki farklılıkların ise, programların süresi, içeriği ve yöntemiyle ilgili farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneğin Bugay ve Demir (2012) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini arttırmaya yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiği sınanmıştır. Çalışmada çeşitli affetme

modellerinden yararlanılarak hazırlanan Affetmeyi Geliştirme Grup Programı beş oturumdan oluşmuştur. Çalışmanın sonunda deney grubunun affetme düzeylerinin anlamlı ölçüde arttığı belirlenmiş ancak deney ve kontrol gruplarının affetme son test puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu bulgular doğrultusunda araştırmacılar, affetmeyi geliştirmeye yönelik yapılacak müdahalelerin daha uzun süreli olması gerektiğiyle ilgili önerilerde bulunmuştur. Çolak ise (2014), öğretmen adaylarına uyguladığı logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliği kazandırmada etkililiğini incelediği çalışmada, sonuçlar logoterapi yönelimli programın affetme esnekliği kazandırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırmada ise 10 oturumdan oluşan grup psikoeğitim programı, Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli'nden yararlanılarak hazırlanmış ve psikolojik danışma yaklaşımlarından Bilişsel Terapi temel alınmıştır. Bu grup psikoeğitim programının, psikolojik danışman adaylarının affetme konusundaki ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olduğu söylenebilir.

Deney grubundaki psikolojik danışman adayları ile yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen nitel bulgular da grup psikoeğitim programının olumlu etkileri doğrultusunda olmuştur. Programa katılan psikolojik danışman adaylarının program hakkındaki görüşleri üç ana temada gruplandırılmıştır. Katılımcıların programdan kazanımlar, programın katkıları ve programda etkili olan çalışmalar ana temalarındaki görüşleri genel olarak olumlu yönde olmuştur. Birinci ana tema olan programdan kazanımlar kapsamında altı alt tema elde edilmiştir. İlk olarak psikolojik danışman adaylarının program sonrasında affetme kavramına ilişkin farkındalıklarında ciddi değişimler görülmüştür. Grupla psikolojik danışma oturumları sürecinde gerçek affetmeyi tam olarak bilmedikleri, affetmeyi içsel bir süreç değil de kişilerarası koşullu bir süreç olarak değerlendirdikleri, daha çok sahte affetme süreçlerini yaşadıkları gözlemlenmiştir. İkiz ve diğerleri (2015), psikolojik danışman adaylarının affetmeye ilişkin inançlarını inceledikleri araştırmada benzer olarak, psikolojik danışman adaylarının affetme kavramına ilişkin doğru ve yeterli bilgiye sahip olmadıklarını, affetmeyi kişilerarası koşullu bir süreç olarak gördüklerini, gerçek affetme ile sahte affetmeyi birbirinden ayırt edemediklerini belirlemiştir. Affetme eğitimleri ise bireylerin affetme hakkında bilgi edinmelerini sağlamaktadır (Freedman, 2018). Benzer şekilde mevcut araştırmada da grup psikoeğitim programı sonrasında yapılan bireysel görüşmelerde tüm katılımcıların affetme kavramına ilişkin daha doğru açıklamalar yaptıkları ve bu tanımlamaların ilgili alanyazın ile örtüştüğü görülmüştür. Katılımcıların görüşleri, “affetmenin barışmak olmadığı (Enright ve North, 1998), içsel bir süreç olduğu (Baumeister

ve diğerleri, 1998), öfkeyi terk etmeyi içerdiği (Hortwitz, 2005) ve karşı taraf için yapılan bir iyilik değil kendini özgürleştirmek olduğu (Enright, 2001)” yönündeki alanyazın bilgileri ile tutarlılık göstermektedir. Bu doğrultuda psikolojik danışman adaylarının affetme kavramına ilişkin doğru bilgileri edinmelerinde ve farkındalık kazanmalarında bu grup psikoeğitim programının katkısı olduğu görülmektedir.

Uygulamaya katılan psikolojik danışman adaylarının programdan kazanımlarına ilişkin bir diğer kazanımın “affetmenin sonuçlarına ilişkin farkındalık” olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar, uygulama sonucunda affetme ile “kişinin üstünden yük kalktığını, olumsuz düşüncelerde ve suçluluk duygularında azalmanın olduğunu, günlük işlere daha kolay odaklanabildiklerini, kendilerini özgürleştirerek kendilerine iyilik ettiklerini bildirmiştir. Affetmenin sonuçlarına ilişkin bu görüşler, ilgili alanyazın tarafından da desteklenmektedir. Bu araştırmalarda affetme müdahaleleri sonrasında depresyon belirtilerinde (Ha ve diğerleri, 2019; Nouri ve diğerleri, 2015), kaygı belirtilerinde (Lin ve diğerleri, 2013; Nouri ve diğerleri, 2015), ruminasyonda (Özgür ve Eldeleklioğlu, 2017) ve saldırganlık eğiliminde (Asıcı, 2018) azalma; psikolojik iyi oluşta (Çardak, 2012; Hui ve Chau, 2009), öznel iyi oluşta (Asıcı, 2018) ve yaşam doyumunda (Ji ve diğerleri, 2016) artış gözlenmiştir. Ayrıca katılımcıların tamamının uygulama sonrasında “affederek kendine iyilik yaptıklarına” ilişkin görüş bildirmiş olması dikkati çekmiştir. Benzer olarak, ruh sağlığı danışmanlarının affetmenin danışma sürecinde kullanımına ilişkin görüşlerinin incelendiği araştırmada (Konstam ve diğerleri, 2010), katılımcıların çoğunun, affetmenin kişinin kendisi için bir hediye olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda mevcut araştırmada grup psikoeğitim programının affetmenin olumlu sonuçlarına ilişkin katılımcıların farkındalıklarını geliştirdiği söylenebilir.

Katılımcıların programdan bir başka kazanımı ise öfkeyle yüzleşme deneyimi geçirmiş olmalarıdır. Katılımcıların çoğunluğu uygulama sürecinde olayı tekrar hatırlamanın acı verici olduğunu ve öfkeyle yüzleşme deneyimlerinin zor olduğunu ancak öfkeyle yüzleşince rahatladıklarını belirtmiştir. Bu bulgu affetme eğitimlerinin bireylerin öfkeden kurtulmalarını kolaylaştırdığını (Freedman, 2018), öfke düzeylerini azalttığını (Hilbert, 2015; Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler ve Klatt, 2013) ve öfke kontrolü becerilerini artırdığını (Asıcı, 2018) ortaya koyan araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca uygulamaya katılan psikolojik danışman adayları, olumsuz içsel konuşmalara ilişkin farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir. Olumsuz düşüncelerle sürekli meşgul olma, ruminasyon kavramını akla getirmektedir. Alanyazında affetme ile ruminatif düşüncelerin

ilişkili olduğu belirtilmektedir (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005). Benzer şekilde Özgür ve Eldeleklioğlu (2017) affetmeyi arttırmaya yönelik hazırlanan grup müdahale çalışmasının, ruminasyon düzeyini azaltarak affetmeyi artırmada etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, mevcut araştırmadaki grup psikoeğitim programı ile olumsuz içsel konuşmalara ilişkin farkındalığın arttığını belirten bulguyu destekler niteliktedir.

Katılımcıların bir kısmı programda acının anlamına ilişkin farkındalık kazandıklarını belirtmiştir. Acının doğal ve geliştiren yönünü fark eden katılımcıların az olması dikkati çekmiştir. Acının anlamlı ile ilgili oturuma çeşitli nedenlerle katılamayan katılımcıların çok olduğu görülmüştür. Acının anlamına ilişkin farkındalık kazanan katılımcı sayısının az olmasının bundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bununla birlikte katılımcının tamamı, acı veren kişiye yönelik tutumlarının değiştiğini belirtmiştir. Grup psikoeğitim programı sonrasında psikolojik danışman adayları, acı veren kişi ile empati kurmaya çalıştıklarını ve suçlayıcı olmaktan vazgeçtiklerini belirtmiştir. Bireylerin affetme düzeyleri, kendilerine zarar veren kişiyle kurdukları empati düzeyine bağlıdır (Worthington ve diğerleri, 2000). Bu nedenle affediciliği geliştirme müdahalelerinde acı veren kişiye yönelik empatinin geliştirilmesine ilişkin çalışmalar yapıldığı görülmektedir (McCullough ve Worthington, 1995; Sandage ve Worthington, 2010). Bu affetme müdahalelerinin empati düzeyinin artmasına katkı sağladığını ortaya koyan araştırmalar (Asıcı, 2018; Goldman ve Wade, 2012; Park ve diğerleri, 2013), mevcut araştırmada acı veren kişiye ilişkin duygu ve düşüncelerin değişmesini desteklemektedir.

Katılımcı görüşlerine göre ikinci ana tema olan programın katkısı kapsamında iki alt tema elde edilmiştir. İlk olarak grup psikoeğitim programının günlük hayatlarına katkısının günlük yaşantılarına odaklanabilme, daha merhametli yaklaşma, olumsuz değil olumluya yönelme ve bastırma yerine affetmeye çalışma yönünde olduğu belirtilmiştir. Psikolojik danışman adaylarının ileride daha etkili danışmanlar olabilmeleri için bitirilmemiş işlerine değinerek kendi hayatlarındaki zorlukların üstesinden gelmeleri önerilmektedir (Moorhead ve diğerleri, 2010). Bitirilmemiş işleri bitirmede ise affetme yararlı olmakta (Hope, 1987); affedilmeyen yaşantılarının çözülmesi, psikolojik olarak daha sağlıklı hayat için gerekli görülmektedir (İkiz ve diğerleri, 2015). Affetme müdahaleleri sonrasında güvenli bağlanma, sürekli kaygı, umut ve benlik saygısında ortaya çıkan olumlu değişimler meydana getirmesinin (Lin ve diğerleri, 2013) günlük hayata da olumlu yansımaları kaçınılmazdır. Psikolojik danışman adaylarına uygulanan grup psikoeğitim programının meslek hayatlarına oldukça katkısının olduğu yönündeki katılımcı görüşleri de önemli görülmektedir. Psikolojik

danışman adayları, psikolojik danışma sürecinde affetme ile nasıl çalışılabileceğini öğrendiklerini, kendilerinin affedemediği yaşantıları varken danışanları yanlış yönlendirme ihtimallerinin olduğunu fark ettiklerini ve mesleki yeterliklerinin arttığını belirtmişlerdir. Psikolojik danışman adaylarındaki bu değişimin oldukça değerli olduğu düşünülmektedir. Nitekim İkiz ve diğerleri, (2015) tarafında çalışmada, psikolojik danışman adaylarının affetmeyi psikolojik danışma sürecinde bir danışman özelliği olarak gördükleri, psikolojik danışmanın danışanlar için model olması açısından affedici olması gerektiğini düşündükleri, ancak psikolojik danışma sürecinde affetmeden nasıl yararlanabileceğinden bahsetmedikleri görülmüştür. Benzer şekilde Konstam ve diğerleri (2010) ruh sağlığı danışmanlarıyla yaptığı çalışmada, affetmenin dikkat çekici bir konu olduğunu ancak sistematik bir şekilde müdahale edilemediğini belirtmektedir. Bu nedenle hem meslek çalışanlarına yönelik mesleki eğitim aracılığıyla eğitimler verilmesi (Konstam ve diğerleri, 2010), hem de psikolojik danışman adaylarına lisans eğitimlerinde affetmeyi bir terapi tekniği olarak nasıl kullanılacağına ilişkin eğitim verilmesi (İkiz ve diğerleri, 2015) önerilmektedir. Bu öneriler doğrultusunda mevcut araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma sürecinde affetme konusunda nasıl çalışabileceklerine ilişkin fikir elde etmiş olmaları sevindirici bir gelişmedir.

Katılımcıların program hakkındaki görüşlerine göre elde edilen üçüncü ana tema programda etkili olan çalışmalardır. Katılımcılar her hafta ev ödevi olarak verilen affetme günlüklerini farkındalıklarının gelişmesinde yararlı olduğunu, grup sürecinde yapılan etkinlikler ve egzersizlerin ise etkili olduğunu belirtmiştir. Affetme günlüğü, katılımcıların kendi kendine yazarak yaptıkları çalışmaları içermektedir. Affetme günlüğünün etkili olduğuna ilişkin görüşler, Harper ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada kendine yardıma yönelik bir çalışma kitabının affetme eğilimini artırdığı bulgusu tarafından da desteklenmektedir. Katılımcılar tarafından mevcut programın içeriği yeterli olarak değerlendirilmekle birlikte, az sayıda katılımcı eğitimin içeriğine ilişkin, günlük yaşamda uygulanabilecek davranışsal ödevlerin verilmesi ve oturumlarda canlandırmaların yapılması yönünde önerilerde bulunmuştur. Danışanlara affetme üzerinde çalışmaya ilişkin ev ödevlerin verilmesi ve bir sonraki acı veren bazı yaşam deneyimlerini rol oynama ile yeniden sahnelenmesi, affetme müdahalelerinde sıklıkla tercih edilen çalışmalardandır. Canlandırma ile danışanların kırılganlıklarını ifade etme ve öfkelerini dışa vurarak bu öfkeden kurtulma fırsatı elde etmektedir (Fitzgibbons, 1986). Örneğin Hui ve Chau (2009) çocukların affediciliklerini geliştirmeye yönelik hazırladıkları affetme programının etkisini

inceledikleri çalışmada, canlandırmalar ve davranışsal etkinlikler yer almıştır. Özellikle çocuk ve ergenlerle yapılan affetme müdahalelerinde Bilişsel-Davranışçı yaklaşımın temel alındığı; davranışsal ödevlerin verildiği ve canlandırmalar yapıldığı görülmektedir. Mevcut araştırmada ise affetmenin öncelikle bilişsel bir süreç olması ve katılımcıların beliren yetişkin olması nedeniyle davranışsal çalışmalar tercih edilmemiştir. Alanyazında bulunan ve etkililiği ortaya konan affetme programlarının içerikleri incelendiğinde affetme kavramı, affetmenin sonuçları ve yararları, empati kurma, acının anlaşılması ile ilgili çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Katılımcılar tarafından mevcut programın içeriğinin yeterli olarak değerlendirilmesi, programın psikolojik danışman adaylarının beklentilerini karşıladığına işaret etmektedir.

Genel olarak katılımcıların grup psikoeğitim programında yapılan uygulamaların ve grup yaşantısının affetme süreçlerini kolaylaştırdığını belirtmeleri, hazırlanan grup psikoeğitim programının planlandığı şekilde etkili olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmada grup psikoeğitim programına katılmakta gönüllü olan erkeklerin az olması nedeniyle, katılımcıların çoğunu kadınlar oluşturmuştur. Bu durum programın affetme üzerindeki olumlu etkisinin cinsiyet kaynaklı olabileceğini de akla getirmektedir. Nitekim affetme konusunda cinsiyetten kaynaklı ortaya çıkabilecek farklılıkların incelendiği bir araştırmada (Wade ve Goldman, 2006), toplam 12 saat süren grup psikoeğitim programı sonrasında, kadınların intikam isteklerinde erkeklere göre daha çok azalma olduğu görülmüştür. Kadınlar ve erkeklerin psikolojik danışma sürecinden kazanımlarının farklı düzeylerde olması muhtemeldir. Mevcut araştırmada da programın affetme üzerinde bu denli etkili olması, kadın katılımcıların çoğunlukta olmasından kaynaklanmış olabilir.

Kısacası, gerek daha önceki araştırma sonuçları (İkiz ve diğerleri, 2015; Konstam ve diğerleri, 2010) gerekse mevcut araştırmadan elde edilen bu sonuçlar dikkate alındığında, psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının affediciliklerinin geliştirilmesinin gerekli ve önemli olduğu söylenebilir. Böylece psikolojik danışmanlar kazandıkları teorik bilgileri kendi hayatlarına aktararak kendi yaralarının farkına varabilecek, psikolojik danışma sürecinde de affetme konusunda danışmanlarına daha doğru yardımı sunabilecektir (İkiz ve diğerleri, 2015). Bu nedenle affetmenin bir terapi tekniği olarak ele alınması ve psikolojik danışman eğitimi sürecinde affetme eğitimlerinin verilmesi gerekmektedir (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Bu bağlamda psikolojik danışmanların affetmeyi psikolojik danışma sürecinde nasıl çalışabileceklerini açıklayan rehberler mevcuttur. Bu rehberlerde (Cornish ve Wade, 2014; Enright ve Eastin, 1992), danışmanların

danışanlarla affetme üzerinde çalışırken kullanabilecekleri müdahale adımları ve affetme sürecinin her aşamasında danışanlara yardımcı olmak için özel öneriler bulunmaktadır. Hem psikolojik danışmanların hem de psikolojik danışman adaylarının bu rehberlerden yararlanmaları önerilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, Affetme Süreç Modeline dayalı olarak hazırlanan affetmeyi geliştirmeye yönelik grup psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin kalıcı olduğu belirlenmiştir. “Affetmenin geliştirilmesi ve psikolojik danışma sürecinde kullanımı” Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yeni bir konu olmakla birlikte son yıllarda bilimsel araştırmaların sıklıkla yapılması sevindirici bir gelişmedir. Psikolojik danışmanların affedemedikleri yaşantılarının olması, psikolojik danışma sürecini olumsuz etkileyebilir. Bu durum dikkate alındığında affetmeyi geliştirmeye yönelik müdahalelerin psikolojik danışman eğitiminde yer alması önemli görülmektedir. Bu sayede psikolojik danışman adayları, hem affetme sürecini kendi yaşantılarında kullanabilir, hem de ilerleyen dönemlerdeki meslek hayatlarında affetme ile ilgili sorun yaşayan danışanlara yönelik psikolojik danışma sürecini bu bilgiler doğrultusunda planlayabilir. Ayrıca psikolojik danışman eğitimi sürecinde ise öğretim elemanlarının “Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri, PDR’de Güncel Yaklaşımlar ve Psikolojik Danışma Uygulamaları” gibi derslerde affedicilik, affetme modelleri ve affetmeyi geliştirmeye yönelik müdahaleler hakkında bilgi vermeleri önerilebilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırma bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan PDR lisans öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, bu grup psikoeğitim programına katılımda az sayıda erkek öğrenci gönüllü olmuştur. Bu nedenlerle araştırma sonuçlarının genellenebilirliği sınırlıdır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, karşılaştırma grubu olarak plasebo grubunun kullanılmamış olmasıdır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan denek sayısının az olması nedeniyle plasebo grubu oluşturulamamıştır. Karşılaştırma grubu olarak sadece kontrol grubunun kullanılmış olması, araştırmanın kayda değer bir sınırlılığı olarak görülmektedir. Çalışmada deneklerin ön test, son test ve izleme testi ölçümleri sırasıyla 10 ve 12 hafta arayla alınmıştır. Deneklerin ölçeğe aşına olma ihtimallerinin bulunması, araştırmanın bir sınırlılığıdır. Son olarak, katılımcıların affetme sürecine ilişkin beklentilerin farklı olması, programdan kazanımlarını etkileyebilir. Bu çalışmada grup üyelerinin grup psikoeğitim programına ilişkin beklentilerinin elimine edilmemiş olmasının, bir sınırlılık olduğu düşünülmektedir.

Teşekkür: Grup psikoeğitim programının geliştirilmesinde destek veren emekli öğretim üyesi Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya teşekkür ederiz.

Etik Kurul İzin Bilgisi: *Bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 09/05/2019 tarihli ve 2019-140 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.*

Kaynakça

- Adam-Karduz, F. F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Asıcı, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253-262. Doi:10.1016/j.paid.2005.01.006
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 79–104). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (13. Baskı). Ankara: Pegem Yay.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2000). *Research methods in education* (5th Edition). London: Routledge Falmer.
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2014). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93, 96-104. Doi: 10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107-126.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step by- step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Eastin, D. L. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values, 36*, 84-103.
- Enright, R.D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: APA.
- Enright, R.D., & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici bir etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim, 37*(166), 14-24.
- Ersanlı, K., & Vural-Batık, M. (2015). Development of the Forgiveness Scale: A study of reliability and validity. *Turkish Studies, 10*(7), 19-32.
- Ertürk, K. (2019). *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. Pargament, & C. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 133-155). New York: Guilford.
- Freedman, S. (2018): Forgiveness as an educational goal with at-risk adolescents. *Journal of Moral Education, 47*(4), 415-431. Doi: 10.1080/03057240.2017.1399869

- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy, 23*, 629–633
- Gamst, G., Meyers, L. S., & Guarino, A. J. (2008). *Analysis of variance designs: A conceptual and computational approach with SPSS and SAS*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger- reduction group treatments: a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 22*(5), 604-620.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. M. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.). In *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 203-227). New York: Guilford Press.
- Graham, V. N., Enright, R. D., & Klatt, J. S. (2012). An educational forgiveness intervention for young adult children of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage, 53*, 618–638. Doi:10.1080/10502556.2012.725347
- Gümüşçağlayan, G. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide empatinin aracılık rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Ha, N., Bae, S. M., & Hyun, M. H. (2019). The effect of forgiveness writing therapy on post-traumatic growth in survivors of sexual abuse. *Sexual and Relationship Therapy, 34*(1), 10-22. Doi: 10.1080/14681994.2017.1327712
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self–forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(2), 174-202.
- Harper, Q., Worthington, E. L., Griffin, B. J., Lavelock, C. R., Hook, J. N., Vrana, S. R., & Greer, C. L. (2014). Efficacy of a workbook to promote forgiveness: A randomized controlled trial with university students. *Journal of Clinical Psychology, 70*(12), 1158-1169. Doi:10.1002/jclp.22079.
- Harris, A. H., Thoresen, C. E., & Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *Practice & Theory, 85*, 3-13. Doi:10.1002/j.1556-6678.2007.tb00438.x
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy, 24*(2), 240- 244.

- Hilbert, H. K. E. (2015). The impact and evaluation of forgiveness education with early adolescents. Unpublished Master Thesis, University of Northern Iowa.
- Hortwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 53*(2), 485-511.
- Hui, E. P., & 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.
- İkiz, F. E., Mete-Otlu, B., & Asıcı, E. (2015). Beliefs of counselor trainees about forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice, 15*(2), 463-479.
- Ji, M., Tao, L., & Zhu, T. (2016). Piloting forgiveness education: A comparison of the impact of two brief forgiveness education programmes among Chinese college students. *Asia-Pacific Education Researcher, 25*(3), 483-492. Doi:10.1007/s40299-016-0273-6
- Konstam, V., Marx, F., Schurer, J., Harrington, A., Lombardo, N. E., & Deveney, S. (2010). Forgiving: What mental health counselors are telling us. *Journal of Mental Health Counseling, 22*(3), 253-267.
- Lin, W. N., Enright, R. D., & Klatt, J. S. (2013). A forgiveness intervention for Taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemporary Family Therapy, 35*(1), 105-120.
- Macaskill, A. (2004). The treatment of forgiveness in counselling and therapy. *Counselling Psychology Review, 20*(1), 26-33.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. Jr. (1995). Prompting forgiveness: The comparison of two brief psychoeducational interventions with a waiting-list control. *Counseling and Values, 40*, 55-68.
- Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 829-835.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (3rd Edition). United States: Pyrczak Pub.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded Sourcebook*. (2nd Edition). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Miller, R. G. (1969). *Simultaneous statistical inference*. New York: McGraw-Hill.
- Moorhead, H. J., Gill, C., Minton, A. B., & Myers, J. E. (2012). Forgive and forget? Forgiveness, personality, and wellness among counselors-in-training. *Counseling and Values, 57*, 81-95.
- Nouri, F. L., Zaharakar, K., Omara, S., Fatideh, Z. A., Pourshojaei, A., & Fatideh, N. A. (2015). Effect of psychoeducational forgiveness program on symptoms of depression, anxiety, and stress in adolescents. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences, 25*(123), 193-198.
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., & Burggraeve, R., (2008). Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families, 16*(1), 20-27.
- Özgür, H. ve Eldeleklioğlu, J. (2017). REACH affetme modelinin Türk kültürü üzerinde etkililiğinin incelenmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being, 5*(1), 98-112.
- Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs.
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology, 34*(6), 268- 276.
- Roberts, R. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly, 32*(4), 289-306.
- Rotter, J. C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 9*(2), 174-177.
- Sandage, S. J., & Worthington, E.L.Jr. (2010). Comparison of two group interventions to promote forgiveness: Empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling, 32*(1), 35-57.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist, 55*(1), 4-15. Doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5.

- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (Complete samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591-611.
- Sussman, M. S. (1992). *A curious calling: Unconscious motivation for practicing psychotherapy*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Edition). United States: Pearson Education.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Vural-Batık, M. (2019). Psikolog ve psikolojik danışmanlarda affetme. *20.Uluslararası PDR Kongresi*, 24-26 Ekim, Antalya.
- Wade, N. G., Bailey, D., & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641.
- Wade, N. G., & Goldman, D. B. (2006). Sex, group composition, and the efficacy of group interventions to promote forgiveness. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 10(4), 297-308.
- Worthington, E. L. Jr., Kurusu T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., & Baier S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1); 3-20.
- Yin, R. Y. (1994). *Case study research: Design and methods*. Thousand Oaks: Sage Pbc.