

Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi

The Virtue of Forgiveness in Terms of the Use of Positive Psychology in Spiritual Counseling

Dr. Tuğba BOZKAYA

Diyamet İşleri Başkanlığı

Presidence of Religious Affairs

tubagulerbozkaya@gmail.com

 [0000-0001-5878-3296](https://orcid.org/0000-0001-5878-3296)

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Type Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received

16 Mayıs / May 2023

Kabul Tarihi / Accepted

05 Eylül / September 2023

Yayın Tarihi / Published

15 Eylül / September 2023

Atıf Bilgisi / Cite as:

Bozkaya, Tuğba. "Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (Eylül 2023), 768-796.

<http://doi.org/1051702/esoguifd.1298088>.

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by least two referees and scanned via a plagiarism software.

Copyright © Published by Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi / Eskişehir Osmangazi University, Faculty of Theology Bütün hakları saklıdır. / All right reserved. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esoguifd>

CC BY-NC 4.0 This paper is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial License

Etik Beyanı / Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu, yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği ve bu çalışmanın desteklenmesi için herhangi bir dış fon almadıkları yazar tarafından beyan olunur / It is declared by the author that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study; that all the sources used have been properly cited; that no external funding was received in support of the research.

[1051702/esoguifd.1298088](https://doi.org/1051702/esoguifd.1298088).

Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi*

Öz ► Araştırmada pozitif psikolojinin manevi danışmanlıkta kullanımına yönelik geliştirilen uygulamanın gençlik manevi danışmanlık hizmetlerinde etkinliğini ölçmek amaçlanmıştır. Uygulamanın geliştirilmesinde pozitif psikolojinin, din eğitiminin ve manevi danışmanlığın yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Araştırma için geliştirilen programda pozitif psikolojinin karakter güçlerinden biri olan affedicilik erdemi ele alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi öğrencileri arasından basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma 15 deney, 5 kontrol grubu olmak üzere toplamda 30 üniversite öğrencisi ile 6 hafta süreyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma yöntemi olarak ön test ve son test ölçümlü, deney ve kontrol gruplu, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemeyi amaçlayan yarı deneysel bir yöntem kullanılmıştır. Araştırma deseni 2x2'lik karışık (Mixed Design/ split plot) desen olarak tanımlanabilir. Desenin bağımlı değişkenleri katılımcıların din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamaları sonrasında affedicilik düzeyleridir. "Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık Uygulamaları" araştırmanın bağımsız değişkenidir. Araştırmada, Aslı Bugay, Ayhan Demir ve Raket Delevi tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Heartland Affetme Ölçeği" (HAÖ) kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık, Pozitif Psikoloji, Affedicilik, Karakter Gücü, Mutluluk, İyi Oluş.

The Virtue of Forgiveness in Terms of the Use of Positive Psychology in Spiritual Counseling

Abstract ► The aim of the study was to measure the effectiveness of the application developed for the use of positive psychology in spiritual counseling in youth spiritual counseling services. The methods and techniques of positive psychology, religious education and spiritual counseling were used in the development of the application. In the program developed for the research, the virtue of forgiveness, one of the character strengths of positive psychology, was discussed. The students participating in the research were selected from among the students of Sivas Cumhuriyet University by simple random sampling method. The research was carried out for 6 weeks with a total of 30 university students, 15 experimental and 15 control groups. As a research method, a quasi-experimental method with pretest and posttest measurements, experimental and control groups, aiming to determine the cause and effect relationship between variables was used. The research design can be defined as a 2x2 mixed design (Mixed Design / split plot) design. The dependent variables of the design are the forgiveness levels of the participants after religious education-based positive psychology practices. "Religious Education-Based Spiritual Counseling Practices in the Context of Positive Psychology" is the independent variable of the study. "Heartland Forgiveness Scale" (HLS), which was adapted into Turkish by Aslı Bugay, Ayhan Demir and Raket Delevi, was used in the study.

* Bu makale, 2023 yılında Prof. Dr. Hüseyin Yılmaz danışmanlığında tamamlanan "Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Sivas GSB Yurtlarında Kalan Kız Öğrenciler Örneği)" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir (Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 2023). This article is derived from PhD dissertation entitled "Religious Education Based Spiritual Counselling and Guidance in the Context of Positive Psychology (The Case of Female Students Staying in Sivas GSB Dormitories)", completed under the supervision of Prof. Dr. Hüseyin Yılmaz in 2023 (Cumhuriyet University, Sivas, 2023).

Keywords: Spiritual Counseling, Positive Psychology, Forgiveness, Strength of Character, Happiness, Well-Being.

Giriş

Sosyal bir varlık olan insanın, sağlıklı bir şekilde hayatını devam ettirebilmesinin temeli diğer insanlarla olan münasebetine dayanır. Felsefeler ve dinler insanların toplum içinde nasıl hareket etmeleri gerektiği, başka insanlarla nasıl iletişim kuracakları ve anlaşmazlıklarını nasıl çözecekleri noktasında çözüm üretir ve kurallar belirler. Aile içi ilişkilerden başlamak üzere okulda, işyerinde, sokakta insanlar sürekli iletişim halindedir. Bu sebeple her an her yerde çatışma, şiddet, yaralama hatta cinayet gibi olumsuz olaylarla karşılaşmamız muhtemeldir. İnsanlar arasında gün geçtikçe artan şiddet olaylarının birçoğunun iletişim kalitesinin düşük olmasından kaynaklandığı aşikârdır.

Farklı kültür ve dinlerde bağışlama, bağışlanma, affedici olma ve affedilme davranışları insanlar arası ilişkilerin onarılmasında öne çıkan erdemlerin başında gelir. Öfke kontrolü, empati gücü, merhamet, adalet gibi erdemler ise affediciliği tamamlayan ahlaki unsurlardır.

Kur'an'ın ahlak konularından biri olan affetme erdemi, din eğitiminde önemli yer tutan ahlak eğitiminin temelini teşkil etmektedir. Din, inanan bireyin affetmesini ve intikam duygularından arınmasını telkin eder. Kendisine karşı işlenen suçtan ötürü incinen ve acı çeken birey suçluyu affettiğinde, mükâfatın yaratıcıdan gelmesini umarak, dinen kendisinden bekleneni yerine getirmiş olur ve vicdanı yapmış olduğu bu erdem ile huzura kavuşur (Güven—Erdem, 2020, 580).

Kur'an'da tövbe, hoşgörü, merhamet, diğerkâmlık, sabır gibi olumlu erdemlerle ilişkili olarak ele alınan affetme erdemi aynı şekilde öfke, kin ve intikam gibi olumsuz duygularla da bağlantılı olarak işlenmiştir. Kur'an'da Allah'ın kullarını affetmesi eylemine çoğunlukla yer verilirken, ikinci olarak insanların birbirini affetmesi konusu ele alınmıştır. Kur'an'da kişinin yaptığı hatalardan pişman olarak tövbe etmesi ve suçluluk psikolojisinden kurtulması ele alınan konulardandır (Fussilet 41/34-35; et-Tevbe 9/128; Âl-i İmran 3/159). Allah'ın affediciliği ve kişilerarası affedicilik ile kişinin yapmış olduğu bir hatadan dolayı kendini affetmesi, affetmeyi dileme, affedilmeyi isteme, bireyin affedildiğini hissetmesi, bir grubu affetmek ya da yaratıcıya başına gelen musibetlerden sorumlu tutmaktan, onu suçlamaktan ve ona öfke beslemekten vazgeçmesi psikolojinin ve ilahiyatın ilgilendiği konular arasına girmiştir (Enright, 1996, 107).

Affetme ve affedicilik erdemi çalışmaları, psikoloji biliminde son yıllarda pozitif psikoloji alanı ile hız kazanmıştır. Özellikle 2000'li yıllardan itibaren danışmanlık psikolojisi, sosyal psikoloji, din psikolojisi, aile danışmanlığı gibi alanlarda affedicilik üzerine çok sayıda çalışma yapılmıştır. Affediciliğe olan bu ilgi affetmenin, bireyin psikolojik sağlamlık ve sosyal ilişkiler açısından vazgeçilmez bir özellik olduğunun kanıtıdır (Şahin, 2013, 1). Affedicilik erdeminin bireyin ruh sağlığına ve gelişimine olan olumlu etkisi, affediciliğin araştırılmasını ve eğitim, sağlık, iş, rehberlik gibi birçok alanda kullanılmasını sağlamıştır (Aydın, 2017, 4-5; Ayrıca bk. Ayten, 2015, 116)

Tarihten günümüze din eğitimi faaliyeti toplumların yapısı ve değişen ihtiyaçları doğrultusunda farklı yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Bireylerin ihtiyaçlarına cevap verebilecek, kalıcı, etkin bir din hizmeti sunmak için klasik yöntemlerle birlikte, bireylere rehberlik eden, ruhsal sorunlarıyla ilgilenen, anlam arayışını destekleyen, tedavi ve önleme hizmetleri sunan ve bireylerin gelişimlerine destek olan dini danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesi, danışmanlık tekniklerinin yeniden gözden geçirilmesi ve dini danışmanlık hizmeti sunan görevlilerin mesleki anlamda bilgilendirilmesi bir ihtiyaçtır (Aşıkoğlu, 2010, 438).

Özellikle gençlik çalışmalarında karşımıza çıkan sorunlar bu alanda ihtiyacı daha belirgin hale getirmektedir. Genç bireylerin temel sorunlarına ve ihtiyaçlarına cevap verebilmek ve sorunlarıyla baş etmelerine yardımcı olabilmek için disiplinler arası iş birliğine dayanan yeni yöntemlere ihtiyaç vardır.

Gençlik döneminin en belirgin özelliklerinden olan kimlik ve kişiliğin şekillenme sürecinde, gencin bakış açısı kazanması ve bir ideoloji oluşturmasında, problemleri algılayış tarzı ve çözümlene şeklinde, dini ve toplumsal değerlerin yanı sıra, tüm dinler ve toplumlar tarafından kabul edilen, evrensel bir yapıya sahip olan erdemlerin de önemli bir rolü vardır. Genç insanlar, değerlerin ve erdemlerin algılanıp toplumda yeniden şekillenmesinde önemli bir role sahiptir (Aydın, 2003, 129).

Gençlerin olumlu kişilik özelliklerini geliştirmesi ve mutlu bir ruh haline sahip olması toplumun gelişmesi için önemli bir etkidir. Mutlu olmayı öğrenmiş bir genç, gelişmiş toplum demektir. Mutluluk, yaşam doyumu, olumlu duygular ve hayatı anlamlandırma gibi kavramları içinde barındıran şemsiye bir kavramdır. Bireylerin yaşamlarına ilişkin olumlu duygu ve düşüncelerinin çokluğu ve yaşama ilişkin pozitif değerlendirmeleri, yaşanan problemlere karşı çözüm odaklı yaklaşım göstermeleri ve bu konuda direnç sahibi olmaları, öznel iyi oluş ve mutluluk seviyelerinin bir o kadar yüksek olacağını gösterir (Çankaya—Meydan, 2018, 208).

Bu çalışmada, gençlerin güncel sorunlarını çözüme çabaları doğrultusunda, bir psikoloji bilimi olan pozitif psikolojinin verilerini ve kullandığı yöntemleri, gençlik manevi rehberlik çalışmalarında kullanmak üzere bir uygulama geliştirildi. Araştırmada pozitif psikolojinin altı erdem ve on iki karakter gücünden affetme erdemine yer verilmesinin nedeni gençlerde daha fazla ihtiyaç duyulduğu ve alanda daha az çalışılmış olma düşüncesi etkili olmuştur.

Araştırmanın temel amaçlarından biri pozitif psikoloji biliminin kaynak ve yöntemlerinin manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarına katkı sunmasını sağlamaktır. Bu bağlamda pozitif psikoloji temelli manevi rehberlik çalışmalarının hedefi, bireylerin olumlu kişilik özelliklerini geliştirerek kimlik oluşturma sürecini desteklemek ve gençlik sorunlarının çözümüne ışık tutmaktır.

Bu amaç doğrultusunda, Türkiye’de son yıllarda kullanım alanı genişleyen manevi danışmanlık ve rehberliğin teorik temellerine vurgu yaparak pozitif psikoloji ile bütünleştirilmiş özgün bir model geliştirmek amaçlar arasındadır. Geliştirilen model uygulama ile affediciliğin gençler üzerindeki gelişimini belirlemek amaçlanmıştır.

1. Affedicilik

Yapılan birçok çalışma ile affediciliğin birey ve toplumsal düzeyde kusurları tedavi edici yönünün fark edilmesi bu alandaki çalışmaları ve tanımları artırmıştır (Enright—North, 1998, 46-47; Freedman, 1998, 201-202; Carr, 2016, 343). Affedicilik erdemi içsel bir süreç olmakla birlikte toplum yanlısı bir özelliğe de sahiptir. Kendisine yapılan haksız bir davranış sonucunda kişinin içinde beslemiş olduğu kin, nefret ve intikam duygusu zamanla hem kişiyi hem toplumu olumsuz etkileyebilecek sonuçlar doğurabilir.

Affedicilik yaşanan olayı haklı göstermekten, bazı şartlara bağlamaktan, suçu hafifletici koşullara dayandırarak akılcı ve hoşgörülü bir tavırla yaklaşmaktan, suçun ciddiyetini yadsımadan veya suçun oluşumunu unutmaktan daha farklı bir süreci ifade eder (Carr, 2016, 343).

Alan yazında en çok dikkat çeken ve üzerinde en fazla yorum yapılan tanım Enright’ın affetme tanımıdır. Ona göre affedicilik, *“Bir kişinin kendisine haksızlık yapan ve zarar veren kişiye karşı kınama ve olumsuz düşüncesinden istekli olarak vazgeçmesi ve hatta kendisine zarar veren kimseye şefkat, cömertlik ve sevgi gibi duyguları geliştirmeye istekli olmasıdır.”* (Enright—North, 1998, 46-47). Bu tanıma göre affetme eyleminde Enright ve Human Development Study Group’a (1996, 107) göre affeden kişide olumlu bir tutum gelişmeye başlar.

Affetme aynı zamanda kırılmış bir ilişkinin restorasyonu anlamına gelen bir terimdir (Freedman, 1998, 201-202). Buna göre kırılan ve kırılan iki tarafın da bozulan ilişkilerini tamir etmesi için adım atması ve çabalaması gerekli olabilir.

Yaygın olarak kabul gören bu tanımlara göre affetme; kızgınlık, hayal kırıklığı ve cezalandırma gibi olumsuz tepkilerin yerine, merhamet, empati, cömertlik, yardımseverlik ve sevgi gibi duyguların da işe koşularak olumlu sonuçlara yol açabilecek tepkilerin isteyerek ve bilinçli olarak geliştirilmesi için çaba gösterme anlamına gelmektedir. Bir davranışın gerçek manada affetme eylemi olabilmesi için bireyin bu davranışı herhangi bir zorlama ya da zorunluluk durumu olmadan, bilinçli olarak yerine getirmesi ve affetme davranışının, affedilen kişiye karşı içselleştirilmesi önemlidir.

Affetme erdeminde bireyin kin besleme, intikam alma, öfke, kızgınlık, üzüntü gibi olumsuz duygulardan uzaklaşması affetme eyleminin gerçekleşmesi için yeterli olamayabilir. Kişinin olumsuz duygulardan vazgeçmekle birlikte olumlu duyguları beslemesi, suçlu ve mağdur ilişkisinin düzelleceğine dair inanç ve ümidini koruması gerekir. Affetme süreci ancak bu canlı duygularla tamamlanabilir (Ayten, 2009, 111-128).

Tanımlardan da anlaşıldığı gibi gerçek manada bir affetme eylemi ancak suçlu tarafın suçunu kabul etmesi, pişman olması ve yaptığı hatayı telafi etme süreciyle tamamlanır. Affetme ve telafi, ikisi birlikte bozulan ilişkileri onarmanın bir yoludur (Carr, 2016, 343).

Toplumdaki şiddet ve anlaşmazlıkların çözümü için gerekli olan affetme erdemi, affeden kişi için pasif bir eylem sayılmamalıdır. Suçluyu affetme bir adaletsizliği kabul etmek ya da yapılan olumsuz davranışı hoş görmek manasına gelmemelidir. Affetme eylemi gerçekleşirken, suçlunun affedilmeyi kendi bireysel tutum veya çabasıyla hak etmediğini bilmesi de önemlidir. Affetme mağdur kişi tarafından suçluya verilmiş bir armağandır. Ancak suçluyu affetmek iki kişi arasında mutlaka bir uzlaşma olacağı anlamına da gelmez (Enright—Human Development Study Group, 1996, 107-126). Çoğu bilim insanı, affetmenin, uzlaşmadan farklı olduğunda hemfikirdir (McCullough—Witvliet, 2002, 446). Bireyler arasında gerçek bir uzlaşıdan bahsedebilmemiz için affetme sürecinin gerçekleşmesi gerekir. Affetme olmaksızın uzlaşma olmaz; ancak uzlaşma olmaksızın affetme olabilir. Uzlaşma olmaksızın da affetmenin ahlaki bir değeri vardır. Ancak affetmenin nihai hedefi, mağdur ile suçlunun uzlaşması yönündedir (Ayten, 2009,111-128).

Affetme süreç gerektiren bir özelliğe sahiptir. Affetmenin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için öncelikle mağdur kişinin yaşamış olduğu olumsuz durumu içselleştirmesi, öfkesinin dinmesi, yıkıcı etkinin zamanla azalması gibi süreçleri geçirmesi gerekebilir. İnsanlar

affettiğinde, onları yaralayan insanlara karşı verdikleri tepkiler, zaman içinde olumsuzdan daha olumlu ve sosyal bir hale dönüşebilir (McCullough vd., 2000, 1-14).

Ayten (2015, 120) affetme sürecini Smedes'in "yolculuk" metaforunu kullanarak dört aşamalı bir şekilde açıklamıştır. Smedes, affetme sürecini dört istasyondan oluşan bir yolculuğa benzetmiştir. Tarafların uzlaşması birinci istasyondur: Suçlu tarafından incitilen kişi, suçluya karşı güven duygusunu kaybeder ve ondan uzaklaşma yolunu seçer. Bu uzaklaşma süreci bireyin kendi iç dünyasına yönelmesi ve yaşanmış olan olumsuzluğa çözüm üretebilmesi açısından faydalı olabilir. İkinci istasyon affetmedir: Mağdurun uzaklaşması ve kendi ile baş başa kalması, durumu daha objektif değerlendirmesine yardımcı olur ve araya giren zaman ile olayın acısının hafiflemesi ve duyulan öfkenin azalmasının devamında affetme eylemi gerçekleşebilir. Üçüncü istasyon, uzlaşmadır. Yukarıda ifade edildiği gibi uzlaşma affetme eyleminin beklenen ancak zorunlu olmayan bir sürecidir. Dördüncü istasyon ise ümittir. Affetme ve ümit hayati bir şekilde birbiriyile bağlantılı bir özelliğe sahiptir. Ümit etmek, bireyin geçmişte yaşamış olduğu kötü olayları unutmaya yardımcı olarak affetme eylemini hızlandırır ve uzlaşmayı başlatır.

Yapılan birçok çalışmada, affetme erdemi farklı tür ve boyutlarda ele alınmaktadır. Kişinin kendini affetmesi, başkasını affetmesi, başkaları tarafından affedilme, toplulukların ve ulusların bağışlaması olan ortak bağışlama ve milletlerin herhangi bir anlaşmazlık ve savaş gibi durumlardan dolayı gerçekleşen uluslararası bağışlamadır (Taysi, 2007, 36). Bu çalışmada üzerinde çoğunlukla durulan affetme unsuru, Enright ve Human Development Study Group'un (1996, 107-126) üçlü bir terimle üzerinde durduğu başkalarını bağışlama, başkaları tarafından bağışlanma ve kendini affetme boyutlarını içerir.

Üçlü bağışlama türlerinden "kişinin kendini affetme" eylemi karmaşık bir süreci takip eder. Bireyin kendini ve hatasını kabullenmesi, iyileşmeye niyet etmesi ve bunun için çabalaması güçlü bir motivasyon gerektirir. Enright ve Human Development Study Group (1996, 107) kendini affetmeyi şöyle tanımlar, "Kişinin kendine olan şefkat, cömertlik ve sevgiyi büyütürken, kendine olan öfkeyi terk etmeye istekli olması ve kendini kabullenmesidir." Kendini affetmenin kişilerarası affetmeden farkı, bireyin her zaman kendisiyle barışık olması ve gelecekte değişmek için dürüst bir çaba göstermesidir (Murray, 2002, 315-321).

1. 1. Affetme Modelleri

1.1.1. Enright ve Human Development Study Group'un Geliştirdiği Affetme Süreç Modeli

Affetme süreç modeli Enright ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Affetmenin insanlar tarafından öğrenilebilmesi ve insan ilişkilerinde onarıcı bir rol oynaması süreç

modelinin temelini oluşturur. Süreç modelinin temeli Piaget'in bilişsel gelişim ve Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına dayanmaktadır (Gündüz, 2014, 12). Enright ve arkadaşları tarafından bir müdahale yöntemi olarak geliştirilen model dört aşamalı bir süreci takip eder. Affetmenin sürece yayılarak bireylerin sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olan bir müdahale programıdır (Baskin—Enright, 2004, 79-90; Enright—Freedman, 1996, 983-992; Enright— Human Development Study Group, 1996, 107-126). Affetme süreç modeli “Ortaya Çıkarma, Karar Verme, Çalışma (iş) ve Derinleştirme” olmak üzere dört aşamadan oluşur (Baskan, 2019, 19).

1. Ortaya Çıkarma Aşaması: Ortaya çıkarma evresi bireyin bilişsel ve duygusal olarak farkındalık yaşadığı bir süreçtir. Bu aşamada birey, savunma mekanizmalarını da devreye sokarak kendisiyle ve yaşamış olduğu öfkeyle yüzleşir, geçmiş yaşantılarını gözden geçirir, hatalarını kabul eder, utancını itiraf eder ve incinme ile ilgili bir iç görüş geliştirir. Bu süreç birey için zorlu ve acı verici olabilir (Enright vd., 1996, 107-126; Baskan, 2019, 56; Baskin—Enright, 2004; Güven—Erdem, 2020, 585).

2. Karar Aşaması: Birey affetmeyi bir seçenek olarak değerlendirir ve affetme konusunda istekli davranır. Suçlu kişiye karşı beslediği kin ve öfke duygularında azalma olur (Enright vd., 1996, 107-126). Karar aşamasında bilişsel öğeler ağır basar, ancak bu aşama affetmenin gerçekleşmesi için tam bir olgunlaşma süreci değildir (Kaya, 2015, 27).

3. Çalışma Aşaması: Birey çalışma aşamasında affetmeye karşı yeni bir bakış açısı geliştirir. Buna göre karşıdakinin hatasını kabullenmek, ona karşı empati ve şefkat bilinci geliştirmek ve acıyı kabullenmek bu evrenin vazgeçilmez özelliğidir (Enright vd., 1996, 107-126; Kaya, 2015, 27; Güven—Erdem, 2020, 585).

4. Derinleşme Aşaması: Derinleşme evresinde birey kendine birtakım sorular sorar. Affedilme tecrübelerini düşünür ve böylece başkaları tarafından bağışlanma ihtiyacının farkına varır (Enright vd., 1996, 107-126). Derinleşme evresinin sonunda mağdur olan birey suçluya karşı anlayış göstermeye başlar, empati duygusu ile ona yaklaşır. Böylece affetmeden kaynaklanan duygusal rahatlama ile psikolojik problemlerinin iyileşmesinde ilerleme kaydeder (Güven—Erdem, 2020, 585). İntikam duygusundan vazgeçerek hayatta yeni bir amaç edinmek için çabalar (Murray, 2002, 315-321).

1.1.2. Worthington'un Affetme Piramit Modeli

Worthington'un affetme piramit modeli, bireyin kendini affetme süreçlerinde kullanılan bir yöntemdir. Piramit modelinde amaç, insanların kendilerini rahatsız eden belirli bir suçlu affetmelerine yardımcı olmaktır. Piramit modelinin nihai amacı insanlarda daha bağışlayıcı bir

karakter oluşturmak, insanların affetmeyi tanımlarını ve öğrenmelerini sağlamak ve kendilerini rahatsız eden belirli bir suçu affetmelerine yardımcı olmaktır (Worthington vd., 2016, 319).

Worthington'un piramit modeli duyuş ve güdü arasındaki ilişkiden hareketle üç affetme türüne ayrılır. Bunlar duygusal affetme, kararsal affetme ve kişilerarası affetme olarak adlandırılır (Güven—Erdem, 2020, 578-607). Bilişsel bir sürece dayanan kararsal affetme, incinen kişinin suçluya karşı beslemiş olduğu kin, öfke, intikam ve kırgınlıklarından vazgeçmeye karar vermesidir. Bu affetme türü bireyin suçluya karşı davranış şeklini değiştirmeye, ilişkiyi düzeltmeye niyet etmesi esasına dayanır (Karduz, 2019, 48-49).

Worthington, kararsal affetmenin yanında duygusal affetme kavramını da koymuştur. Duygusal affetmede incinen kişinin öfke, kin, intikam gibi olumsuz duygularını, merhamet, alçakgönüllülük, empati, sempati, umut gibi olumlu duygularıyla yer değiştirmesi olarak tanımlanabilir (Gündüz, 2014, 12). Üçüncü affetme türü ise kişiler arası affetmedir. Suçlu ile mağdur kişinin yakın ilişkisi temeline dayanır ve çoğunlukla üçüncü bir kişinin teşvikiyle gerçekleşen affetme türüdür. Bu affetme türü, hatanın ve hatalı kişinin özelliği, suçun kapsamı, mağdurun affetmeye dair düşüncesi, suçlunun af dilemesi, mağdurun özrü reddetmesi, suçlu bireyin kendini affetmesi gibi süreçleri içerir (Karduz, 2019, 48-49; Güven—Erdem, 2020, 578-607).

1.2. Affetme Eğiliminin Gelişimi ve Affetmeyi Etkileyen Faktörler

İnsanlardaki affetme eğilimi suçun büyüklüğüne, insanların yaş ve cinsiyetine, genel bilişsel ve ahlaki gelişimine, suçlunun mağdur karşısındaki tutumuna göre farklılık gösterebilir. Özür dileme, empati ve yakınlık, affetme eğilimini kolaylaştırırken, suçun büyüklüğü ve uygulanan şiddet düzeyi de affetme eğilimini zorlaştıran etkenlerdir (Güven—Erdem, 2020, 578-607).

Yaşa bağlı yapılan araştırmaların çoğu, insanların yaşlandıkça daha affedici ve bağışlayıcı olduğunu ortaya koymaktadır (Enright vd., 1989, 99-110; Girard—Mullet, 1997, 209-220; Mullet—Girard, 1998, 289-297). Enright ve arkadaşlarının Amerika'da çocuklar, ergenler ve yetişkinler arasında yapmış olduğu araştırmada, affetme ile kronolojik yaş ve muhakeme (akıl yürütme) arasında güçlü bir korelasyon (ilişki) olduğu görülmüştür (Enright vd., 1989, 99-110). Aynı zamanda Girard ve Mullet (1997, 209- 220) yaş aralığı 15 ile 96 olan, Fransız ergen, yetişkin ve yaşlılardan oluşan 236 örnek arasında affetmeye isteklilikte önemli yaş farkları olduğunu

bulmuşlardır. Araştırmaya göre yaşlıların, çeşitli suçlar karşısında ergenlerden ve yetişkinlerden affetmeye daha yatkın ve bağışlayıcı olduğu görülmüştür.

Affetme, suçun özelliklerinden ve onu meydana getirenlerin şartlarından da etkilenir. Genellikle insanlar kasıtlı yapılan suçları ve daha ağır bir niteliğe sahip suçları affetme konusunda daha çok zorlanırlar ve genellikle sonuç negatif olarak gelişir. Affetmede suçlunun affedilmeyi istemesi ve özür dileme derecesi, mağdurun affetme ihtimalini etkilemektedir (Girard—Mullet, 1997, 209-220; McCullough vd., 1998, 1586-1603). Özür dilemenin affetmede dolaylı etkileri büyüktür. Özür dilemek suç işleyenlere karşı mağdurların negatif etkilerinde azalmaya ve onlara karşı daha empati ile davranmaya yardımcı olmaktadır (McCullough—Witvliet, 2002, 447).

Affetme, kişilerarası ilişkilerin özelliklerinden de etkilenmektedir. Affetmede memnuniyet, bağlılık ve yakınlık gibi faktörler önemli bir yere sahiptir (McCullough, 2000, 1-14).

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Yapılan araştırmada araştırma deseni olarak ön test ve son test ölçümlü, deney ve kontrol gruplu, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemeyi amaçlayan yarı deneysel bir yöntem kullanılmıştır. Araştırma deseni 2x2'lik karışık (Mixed Design/ split plot) desen olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 2004). Desende birinci faktör işlem grubu olan deney ve kontrol grubunu, ikinci faktör ise tekrarlı ölçümleri (ön test – son test) göstermektedir. Desenin bağımlı değişkenleri katılımcıların din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamaları sonrasında affedicilik düzeyleridir. Grup oturumlarıyla etkisi test edilen deneysel işlem “Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamaları” araştırmanın bağımsız değişkenidir.

Tablo 1: Araştırmanın Deseni (2x2'lik Karışık Desen)

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grubu	- Heartland Affetme Ölçeği Türkçe uyarlaması (AÖ)	Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık uygulamaları	- Heartland Affetme Ölçeği Türkçe uyarlaması (AÖ)
Kontrol Grubu	- Heartland Affetme Ölçeği Türkçe uyarlaması (AÖ)	İşlem yok	- Heartland Affetme Ölçeği Türkçe uyarlaması (AÖ)

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Sivas Gençlik Spor Bakanlığı verilerine göre Sivas GSB yurtlarında 2022 yılı verilerine göre yaklaşık 8000 üniversite öğrencisi barınma sağlamaktadır. Araştırmanın evrenini Sivas Cumhuriyet Üniversitesi GSB kız öğrenci yurtlarında kalan öğrenciler oluşturmaktadır. Yürütülen çalışmada Sancaktar, Tecer, Yıldız ve Kızılırmak yurtlarında katılımcı seçimi için ilk olarak projenin tanıtımı yapılmıştır. Araştırma Sivas Cumhuriyet Üniversitesi öğrencileri arasından basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Büyüköztürk vd., 2013). Araştırma 15 deney 15 kontrol grubu olmak üzere toplamda 30 üniversite öğrencisi ile 6 hafta süreyle gerçekleştirilmiştir.

2.3. Çalışma Grubunun Özellikleri

Araştırma grubu Sivas Cumhuriyet Üniversitesi kampüs alanında bulunan GSB kız öğrenci yurtlarında ikamet eden 15 deney 15 kontrol grubundan oluşan kız öğrencilerden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaş, cinsiyet ve okumuş oldukları bölümlerin bilgilerine yer verilmiştir.

2.3.1. Çalışma Grubunun Yaşı

Araştırma üniversite öğrencileri düzeyinde gerçekleştiği için yaş aralığı noktasında büyük farklılıklar yoktur. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması deney grubunda 22'dir. Kontrol grubunun yaş ortalaması ise 21'dir. Araştırmaya katılanların yaşları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Çalışma Grubunun Yaşı

Yaş	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Toplam
18	0	2	2
19	0	1	1
20	5	2	7
21	4	1	5
22	3	6	9
23	2	2	4
25	1	0	1
26	0	1	1
Toplam	15	15	30

2.3.2. Çalışma Grubunun Cinsiyeti

Manevi danışmanlık temelli olan bu çalışmada, kız öğrenciler tercih edilmiştir. Ancak çalışmanın içerik ve uygulaması hem kız hem erkek öğrencileri kapsayıcı nitelikte hazırlanmıştır.

2.3.3. Çalışma Grubunun Eğitim Düzeyi

Çalışma grubu, Cumhuriyet Üniversitesine bağlı farklı fakültelerde lisans ve yüksek lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılar belirlenirken herhangi bir fakülte ve sınıf düzeyi gözetilmeksizin tesadüfi yöntem kullanılarak belirlenmiştir. Çalışma grubunun fakülte dağılımı Tablo 3'te listelenmiştir.

Tablo 3: Çalışma Grubunun Fakülte Dağılımı ve Gruplara Katılanların Sayısı

Fakülte	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Toplam
Biyoloji	1	0	1
Türk Dili Edebiyatı	2	0	2
Psikoloji	2	0	2
Sağlık Yönetimi	1	0	1
Sosyal Bilimler MYO	2	0	2
Çağdaş Türk Lehçeleri	1	1	2
Mütercim Tercümanlık	1	0	1
Fen Bilgisi Öğretmenliği	1	0	1
Hemşirelik	1	2	3
İktisadi ve İdari Bilimler	2	1	3
Fizyoterapi	1	0	1
Tarih Bölümü	0	1	1

İnsan Kaynakları	0	1	1
Sınıf Öğretmenliği	0	2	2
Resim İş Öğretmenliği	0	2	2
Sosyal Hizmetler	0	1	1
Matematik Öğretmenliği	0	1	1
Odyometri	0	1	1
Arkeoloji (YL)	0	1	1
Gastronomi	0	1	1
Toplam	15	15	30

2.4. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği ve ayrıntılı özelliklerine yer verilmiştir.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada 3 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Form katılımcıların okudukları bölüm ve hangi sınıf kademesinde olduklarını, doğum tarihlerini ve cinsiyetlerini içeren bilgilerden oluşmaktadır.

2.4.2. Affetme Ölçeği

Çalışmada, Thompson ve arkadaşları tarafından geliştirilen Aslı Bugay, Ayhan Demir ve Rakel Delevi tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Heartland Affetme Ölçeği” (HAÖ) kullanılmıştır (Thompson, 2005, 313-359; Bugay vd., 2012, 575-584). Çalışmada HAÖ'nin tercih edilme sebebi üç affetme türünden, “Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetmeyi” ölçek kapsayıcı bir niteliğe sahip olmasıdır.

Ölçek her biri 6 maddeden oluşan üç alt ölçekten oluşmaktadır. Kendini affetme alt ölçeği, kendine karşı utanç, suçluluk ve günah işleme gibi olumsuz tutumlara ilişkin maddeleri içermektedir. Diğerlerini affetme alt ölçeği, bir saldırgan karşı intikam, hayal kırıklığı ve kin

gibi olumsuz tutumlarla ilgili maddeleri içerir. Durumların affedilmesi alt ölçeği, kontrol edilemeyen durumları ve olumsuz olayları (örneğin bir hastalık veya doğal afet) suçlama veya kabul etme ile ilgili maddeleri içerir (Thompson vd., 2005, 313-359).

HAÖ 7'li Likert tipi 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği hesaplaması sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Bununla birlikte ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre affetmenin olumsuz düşünce, kin, düşmanlık ve intikam alma duyguları ile ters orantılı bir ilişki bulunmuştur (Thompson vd., 2005, 313-359). Yani affetme duygusu arttıkça kin, düşmanlık, intikam ve olumsuz düşüncelerde azalma olması beklenmektedir.

Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir tarafından yapılmıştır (Bugay—Demir, 2010, 1927-1931). Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra daha büyük bir örneklemede ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay, Demir ve Delevi tarafından incelenerek ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test edilmiş ve doğrulayıcı faktör analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur (Bugay vd., 2012, 575-584).

Ölçeğin 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13,15, 17 maddeleri ters puanlanmaktadır. 1- 6. maddeler kendini affetme, 7-12. maddeler diğerlerini affetme, 13-18. maddeler durumu affetmeden oluşmaktadır. HAÖ'nin Türkçe versiyonunu çalışmada kullanmak üzere yazarlardan gerekli izinler alınmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada deney-kontrol gruplu, ön test-son test ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır. Öncelikle, deney ve kontrol grubuna pozitif psikoloji müdahale programı uygulanmadan önce HAÖ ön testi uygulanmıştır. Daha sonra deney grubuna, pozitif psikoloji müdahale programı uygulandıktan sonra HAÖ son testi uygulanmıştır.

Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmadan son test uygulanmıştır. Bağımsız iki grup ortalamasının karşılaştırılmasında katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda bağımsız örneklem t testi kullanılarak (iki bağımsız grup arasında ortalamalara bakarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için kullanılır) ölçeklerin

puanları elde edilmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön testte, son testte ve toplamda elde edilen puanlarının sonucunda ölçekler için hangi analizin uygulanacağı incelenmiştir. İstatistiksel işlemler Statistical Package for the Social Sciences 22- SPSS Statistics (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) programıyla analiz edilerek tablolar, karşılaştırmalar, yorumlar ve değerlendirmelere ulaşılmıştır.

2.5.1. Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Programın Geliştirilmesi ve Uygulanması

Pozitif psikoloji bağlamında manevi danışmanlık uygulama programını geliştirmek için yurtiçi ve yurtdışı manevi danışmanlık ve pozitif psikoloji programları incelenmiş ve elde edilen veriler mevcut din eğitimi programı ve yöntemlerine entegre edilerek program hazırlanmıştır. Oturumlar 6 hafta sürecek şekilde planlanmış ve belirlenen sayının altına düşülmemesi hususuna dikkat edilmiştir.

Çalışma rehber eşliğinde ve grup oturumları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çember oturum planı uygulanmıştır. Tüm oturumlara başlamadan önce gevşeme ve nefes etkinlikleri ile oturumlara başlanmıştır (Leimon—McMahon, 2018, 58). Her oturumda Kur'an'dan ayetlere, hadislere, kıssalara, tövbe ve istiğfar çalışmalarına yer verilmiştir.

- 1. Oturum: Grupla tanışma, pozitif psikolojinin ne olduğu, amacı ve hedefi, uygulamalar ve kurallar hakkında bilgi verildi. Uygulamalara başlamadan önce gruba ön test olarak "Heartland Affetme Ölçeği" (HAÖ) uygulandı.

- 2. Oturum: Katılımcıların güçlü karakter özelliklerini belirlemek üzere VIA karakter güçleri anketini çözmeleri istendi (VIA, 17 Temmuz 2022). Tanı ve anlamaya yönelik teknikler doğrultusunda elde edilen sonuçlar üzerinde tartışıldı. 2. Oturuma gelmeden önce katılımcılara verilen farkındalık ve empati çalışması üzerine değerlendirme yapıldı.

- 3. Oturum: Katılımcılara affetme konusunda farkındalık oluşturmak, geçmişten gelen affedemedikleri kişi, durum, olay tespiti yapmak, nasıl affedici olunacağını öğretmek, affetmenin kişiye ne gibi faydaları olduğunu göstermek amacıyla etkinlikler yapıldı. Drama, eğitsel oyun, örnek olay inceleme, beyin fırtınası, çember tartışması teknikleri ve değerlendirme ile oturum sonlandırıldı.

- 4. Oturum: Oturuma başlamadan gevşeme ve nefes çalışması tekrarlandı. Öfke, empati, farkındalık ve affetme çalışmalarına devam edildi. Özür dileme etkinliği, örnek olay çalışması, drama etkinliği yapıldı. Etkinlikler katılımcılar ile değerlendirildi. Oturumun sonunda müzik eşliğinde telkin çalışması sesli bir şekilde tekrarlandı.

- 5. Oturum: Nefes ve gevşeme çalışması ile başlandı. Allah'ın ve Peygamberin affediciliğine, Kur'an'dan ve kıssalardan affedicilik örneklerine yer verildi. Bu konularla alakalı telkin, drama, eğitsel oyun, kart oyunları, tartışma, cümle tamamlama, hikâye oluşturma çalışmalarına yer verildi. Etkinlikler katılımcılar ile değerlendirildi. Oturum sonunda telkin ve tövbe istiğfar çalışması yapıldı.

- 6. Oturum: İslâm dininde affediciliğin önemi ile alakalı etkinliklere devam edildi. Uygulama çalışması ve katılımcılara katkısı hakkında değerlendirmeler alındı. Oturum sonunda telkin ve tövbe istiğfar çalışması yapıldı. Son test olarak "Heartland Affetme Ölçeği" (HAÖ) tekrar katılımcılara uygulandı.

2.5.2. Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Uygulamalarının Amacı

Pozitif psikoloji bağlamında din eğitimi temelli manevi danışmanlık etkinliklerinin genel amacı gençlerde affetme erdemine yönelik farkındalık oluşturmak ve affetme karakter gücünün gelişimini artırmaktır. Diğer bir amaç ise pozitif psikolojinin manevi danışmanlık alanında etkili bir şekilde kullanımını belirlemeye yöneliktir. Ayrıca program ile hedeflenen affetme erdeminin zıtları olan kin, nefret, öfke, bıkkınlık, bencillik gibi olumsuz duyguları azaltmaktır.

2.5.3. Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Uygulamalar Geliştirilirken Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Araştırmada uygulamalar geliştirilirken din eğitiminin, manevi danışmanlığın, psikolojinin ve pozitif psikolojinin kullanmış olduğu yöntem ve tekniklerden faydalanılmıştır (Bozkaya, 2023, 195). Bu bağlamda uygulama hazırlanırken ve oturumlarda kullanılan yöntem ve teknikler şunlardır:

Din eğitimi alanında kullanılan yöntem ve teknikler:

- *Sunuş Yoluyla Öğretme Yaklaşımı:* Takrir (anlatma) yöntemi.
- *Buluş Yoluyla Öğretme Yaklaşımı:* Drama, örnek olay incelemesi, buldurma (Sokrates) ve tartışma yöntemi. Soru cevap, çember tartışması ve beyin fırtınası, öykü ve hikâye anlatma teknikleri.
- *Araştırma Yoluyla Öğretme Yaklaşımı:* Problem çözme, gezi gözlem yöntemleri.

- Oyun Yoluyla Öğretme Yaklaşımı: Eğitsel oyun yöntemi, kart oyunları, “siz olsaydınız ne yapardınız?” oyunu, cümle tamamlama oyunu, slogan oluşturma tekniklerine yer verilmiştir.

Manevi danışmanlık alanında kullanılan yöntem ve teknikler:

Psikanalitik teknikler; bireyi tanıma, sorununu doğru bir şekilde anlama ve sorunu tanımlamaya yönelik teknikler kullanıldı. Aynı zamanda bireyin kendini tanımasına ve gizli güçlerini keşfetmesine yardımcı olacak teknik ve uygulamalar denendi. Bireyin kendini tanımasına ve güçlü yanlarını keşfetmesine yönelik VIA anketi uygulandı.

- *Terapötik tutum ve beceriler:*
 - Kabul ve Anlayış Merkezli Teknikler: Bu gruptaki teknikler, susma, basit kabul, tekrarlama, aydınlatma ve özetlemeden oluşmaktadır.
 - Destek ve Teşvik Merkezli Teknikler: Tasvip, teşvik, destekleme, cesaretlendirme, güven verme, reddetme.
 - Teşhis (tanı) ve Anlama Merkezli Teknikler: Değiştirme, yansıtma, tahlil (açıklama), yorumlama.
 - Telkin ve Öğretmeye Yönelik Teknikler: Bilgi verme, Tavsiye, Telkin ve Nasihat.
 - Diğer Teknikler: Yüzleştirme, soru sorma vs.
- *Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Dini Teknikler:* Tövbe, zikir, tefekkür, dua, ayet okumaları, kıssa anlatımı, dini telkin ve nasihat gibi tekniklerden oluşmaktadır.

Psikoloji ve Pozitif Psikoloji alanında kullanılan yöntem ve teknikler:

- Kendini tanıma ve farkındalık çalışması
- Başkalarını tanıma ve empati yapma çalışması
- İletişim becerileri, özgüven geliştirme çalışması
- Motivasyon ve geleceği planlama çalışması
- Sorun çözme becerisi geliştirme çalışması
- Öfke, stres ve zaman yönetimi çalışması

- İlişki yönetimi, başkalarına karşı anlayışlı olma affetme çalışması

3. Bulgular ve Yorumlar

Bu kısımda, okuma ve anlaşılmayı kolaylaştırmak adına aşağıdaki hipotezlere uygun bulgular paylaşılmış ve yorumlanmıştır.

1. Dini kaynaklı pozitif psikoloji uygulamalarına katılan bireylerin bu uygulamaya katılmayan bireylere oranla “kendini affetme, başkalarını affetme, olay/durumu affetme” seviyelerinde artma olacaktır.

2. Dini kaynaklı geliştirilen pozitif psikoloji uygulamaları gençlik manevi danışmanlık çalışmalarında etkili bir şekilde kullanılabilir. Pozitif psikolojinin ana konularından biri olan affedicilik gençlerin karakter güçlerinin gelişimine katkı sağlayacaktır.

3. Dini kaynaklı ve din eğitiminin yöntemlerini içeren uygulamalar gençlik manevi danışmanlık çalışmalarında etkili bir şekilde kullanılabilir. Dini kaynaklı kullanılan uygulamalar gençlerin karakter güçlerinin gelişimine katkı sağlayacaktır. Hipotezlerine uygun bulgular ve yorumlara yer verilmiştir. Bölüm şu ana başlıklar altında incelenmiştir:

- Deney ve kontrol grubunda ön testin karşılaştırılması,
- Deney ve kontrol grubunda son testin karşılaştırılması,
- Deney grubunda kullanılan din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamalarının ön test ve son test arasındaki etkileşimi,
- Kontrol Grubunun ön test ve son test arasındaki etkileşimi.

3.1. Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık Uygulamalarına Katılan Bireylerin Katılmayanlara Oranla Affetme Seviyeleri

Bu bölümde din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamalarından affetme oturumlarına katılan deney grubunun ve uygulamalara katılmayan kontrol grubunun uygulamalardan önce yapılan ön test ve uygulamalardan sonra yapılan son test puanlarının istatistik olarak karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Sonuçlar aşağıda tablolar halinde gösterilmektedir.

3.1.1. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)’de Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamaları yapılmadan önce ön testte, deney ve kontrol grubu arasında HAÖ puanı açısından anlamlı bir farklılık olmaması beklenmektedir.

Araştırmada, deney ve kontrol grubu olmak üzere iki değişken olduğundan “Bağımsız örneklem t-testi istatistiği” uygulanmıştır.

Tablo 4: Kontrol ve Deney Gurubunun Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) Ön Test Puan Ortalamaları Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama (\bar{x})	Standart Sapma (ss)	Sd	t	P
Affetme Ön Test	Deney	15	3,90	0,57	0,14	1,589	0,124
	Kontrol	15	3,59	0,47	0,12		

Çalışmaya katılan kontrol ve deney grubunda bulunan öğrencilerin ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p=0.0124$; $p>0.05$). Hiçbir uygulama yapılmadan aynı yaş ve eğitim seviyesine sahip deney ve kontrol grubu arasında farklılığın çıkmaması araştırmanın hipotezleri açısından beklenen bir durumdur.

3.1.2. HAÖ’de Deney ve Kontrol Grubunun Son Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamaları yapıldıktan sonra son testte, deney ve kontrol grubu arasında HAÖ puanı açısından anlamlı bir farklılık olması beklenmektedir. Tablo 5 incelendiğinde programa katılan deney grubu katılımcılarının kontrol grubu katılımcılarına oranla affetme seviyelerinde önemli bir artış olduğu gözlenmektedir. Buradan çıkan sonuca göre din eğitiminin kaynak ve yöntemlerini kullanarak yapılan uygulamalar ve düzenli oturumların bireylerin affetme seviyelerinde olumlu yönde bir iyileşme gerçekleştirdiği sonucuna varılabilir.

Tablo 5: Kontrol ve Deney Gurubunun HAÖ Son Test Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	N	Ortalama (\bar{x})	Standart Sapma (ss)	Sd	t	P
Affetme Son Test	Deney Grubu	15	5,83	0,60	0,15	9,595	0,000
	Kontrol Grubu	15	3,74	0,59	0,15		

Tablo 5'te katılımcı gruplarının son test puan ortalamaları arasında farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların son testlerinden aldıkları puan ortalamalarının gruplar açısından farklılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p=0,00 < 0,05$). Buna göre “din eğitimi temelli pozitif psikoloji” uygulamalarına katılan deney grubundaki bireylerin, uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki bireylere oranla affetme düzeylerinde anlamlı bir artış gerçekleşmiştir.

Tablo 6: Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları

Katılımcı	Ön test (\bar{x})	Son test (\bar{x})
1	3,61	3,78
2	3,17	3,28
3	3,67	3,78
4	3,44	3,44
5	3,50	3,50
6	3,94	4,00
7	3,00	3,00
8	4,00	4,44
9	4,56	2,89
10	3,44	3,89
11	3,61	4,50
12	3,50	3,33
13	3,94	3,72
14	4,00	3,50
15	2,56	5,11

Tablo 6’da kontrol grubunda yer alan katılımcıların HAÖ ön test ve son testten aldıkları puan ortalamaları ayrıntılı olarak incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test ve son test puan ortalamalarında ciddi bir düşüş veya yükseliş olmadığı görülmektedir.

Tablo 7: Deney Grubu Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları

Katılımcı	Ön Test (\bar{x})	Son Test (\bar{x})
1	3,50	6,00
2	4,28	6,33
3	3,22	4,83
4	4,56	5,83
5	3,67	5,44
6	4,78	7,00
7	4,28	6,67
8	3,44	5,00
9	3,78	5,56
10	2,61	5,78
11	4,50	5,83
12	4,11	6,50
13	4,11	5,72
14	4,17	5,83
15	3,56	5,22

Tablo 7’de deney grubunda yer alan katılımcıların HAÖ ön test ve son testten aldıkları puan ortalamaları ayrıntılı olarak incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda deney grubunda yer

alan katılımcıların ön test ve son test puan ortalamalarında ciddi bir yükseliş olduğu görülmektedir.

3.1.3. Kontrol Grubunun HAÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılıkların Karşılaştırılması

Herhangi bir affetme uygulaması yapılmayan kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında deney grubuna oranla anlamlı bir farklılık olmaması beklenmektedir. Beklenildiği üzere yapılan istatistiksel sonuçlara göre uygulamaya katılmayan kontrol grubunda ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmanın seyri açısından bu beklenen bir sonuç olarak kabul edilmektedir.

Tablo 8: Kontrol Grubunun HAÖ Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklılıkların Karşılaştırılması

	Test	N	Ortalama (\bar{x})	Standart Sapma (ss)	Sd	t	P
Kontrol Grubu	Ön Test	15	3,59	0,47	0,12	-0,661	0,519
	Son Test	15	3,74	0,59	0,15		

Tablo 8’de katılımcılardan kontrol grubunda yer alanların ön test ve son test puan ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığına dair analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre kontrol grubunda bulunan katılımcıların ön ve son test puan ortalamalarının farklılığı istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur ($p=0.519$; $p>0.05$)

3.1.4. Deney Grubunun Heartland Affetme Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklılıkların Karşılaştırılması

Çalışmadan beklenildiği üzere din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamalarına katılan deney grubunun uygulama sonrasında ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir artış olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç din eğitimi temelli uygulamaların deney grubunda affetme erdemi lehine olumlu sonuçlandığını göstermektedir. Uygulamalar katılımcıların kendini,

başkalarını ve bir olayı affetme seviyelerini artırdığını ve nasıl daha affedici olunacağı noktasında katılımcılarda olumlu sonuçlar elde edildiğini kanıtlar niteliktedir.

Tablo 9: Deney Grubunun HAÖ Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklılıkların Karşılaştırılması

	Test	N	Ortalama (\bar{x})	Standart Sapma (ss)	Sd	t	P
Deney Grubu	Ön Test	15	3,90	0,57	0,14	-14,52	0,000
	Son Test	15	5,83	0,60	0,15		

Tablo 9’da katılımcılardan deney grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puan ortalamaları arasında bir farklılık olup olmadığına dair analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre deney grubunda bulunan katılımcıların ön ve son test puan ortalamalarının farklılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. ($p=0.000$; $p<0.05$). Tablo 12 ayrıntılı incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların ön test puan ortalamalarının ($\bar{x}= 3,90$) olduğu son test puan ortalamalarının ise ($\bar{x}= 5,83$)’e yükseldiği görülmektedir.

4. Tartışma

Affetme erdemi uygulamaları sonrasında elde edilen istatistik bulguların yorumuna göre; araştırmada kullanılan din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamalarının gençlerin affetme seviyeleri üzerinde olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir. Gençler affetme uygulama modeliyle kendilerini, başkalarını ve bir olay ve durumu nasıl affedeceklerini ve bunun için nasıl bir davranış sergilemeleri gerektiği konusunda bir bakış açısı geliştirmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların ön test ve son test puanları arasında istatistiki açıdan farklılıklar belirlenmiştir. Buna göre deney grubu katılımcılarına “din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamaları” yapılmadan, deney ve kontrol grubuna farklı zamanlarda uygulanan ön test sonuçlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p=0.0124$; $p>0.05$).

Deney grubuna yapılan “Din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamaları” sonrasında, deney ve kontrol grubu arasında ön test ve son test bağlamında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p=0,00 <0,05$). Oturumlar yapılmadan önce deney ve kontrol grubundaki katılımcıların puan ortalamaları incelendiğinde deney grubu (3.90) kontrol grubu (3.59) bir ortalama ile puanlar birbirine yakinken, oturumlar sonrasında kontrol grubunun puan

ortalaması (3,74) ile çok fazla değişmezken, deney grubunun puan ortalaması (5,83) ile önemli bir artış göstermiştir.

Alanyazında, pozitif psikolojinin manevi danışmanlık başta olmak üzere kaynağı insan olan birçok alanda etkin bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Pozitif psikolojinin kurucusu olan Martin Seligman, bireyler tarafından çaresizlik nasıl öğreniliyorsa, iyimserliğin de öğrenilebileceğini savunur. Bunun için “içimizdeki en iyiyi besleyerek bir karakter ve erdem bilimi” oluşturabileceğimizi savunur (Bulut—Subaşı, 2020, 3).

Bu araştırma, klasik psikolojinin kullanmış olduğu yöntemlerden farklı olarak, hastalıklar ya da insanın eksik yanları üzerinde durmak yerine bireyi güçlendirme ve kapasitesini geliştirme üzerinde durur. Çalışmada dinin, pozitif psikolojinin ve manevi danışmanlığın kaynakları kullanılarak hazırlanan uygulamalarla, bireylerin pozitif özelliklerinin geliştirilmesine, pozitif deneyimler yaşamalarına ve öznel iyi oluşlarını iyileştirmeye odaklanılmıştır. Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000, 5-14) yapmış olduğu çalışmalar bu anlayışı destekler niteliktedir.

Pozitif psikolojinin en çok üzerinde durduğu ve insan gelişiminin ayrılmaz bir parçası olarak kabul ettiği 6 erdem ve 24 güçlü karakter vardır (Park—Peterson, 2006, 891-905). Bu çalışmada üzerinde durulan güçlü karakterlerden bir olan affetme erdemi, öğretilmesi ve içselleştirilmesi, bireyin mutluluğu yakalaması, anlamlandırma ve farkındalık için önemli bir güçtür (Seligman—Csikszentmihalyi, 2000, 5-14).

Alanyazında, affediciliğin bireyin gelişimine olan etkisini destekleyen başka çalışmalar da vardır. Bu çalışmada, ölçek ve uygulamalarda kullanılan empati, başkalarını düşünme, yeni bir bakış açısı edinme, derin düşünme, duyguları ifade edebilme, yakınlık, bağlılık, tatmin ve özür dileme gibi çeşitli davranışlar, affedicilik erdeminin bireyin karakter gücünün gelişimine olumlu etkisini ortaya koymaktadır. McCullough'un ve arkadaşlarının çalışması (2000, 1-14) affediciliğin birey üzerindeki faydalarını göstermesi açısından bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Belirli bir uygulama ve tedavi sonucunda bireylerde affetme gücünün geliştirilebileceğini destekleyen yakın bir çalışma Freedman ve Enright (1996, 983-992) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada Freedman ve Enright iki ya da daha fazla yıl, bir erkek akrabası tarafından ensest ilişkiye zorlanan 12 kadınla bir affetme tedavisi yürütmüşlerdir. Demografik özelliklerine ve istismar hikâyelerine göre kadınlar çiftler şeklinde eşleştirilmişlerdir. Kadınlardan bir kısmı rastgele yöntemle seçilerek birebir affetme tedavisine

alınmışlar, geri kalan kısmı da kontrol grubuna seçilmişlerdir. Yapılan tedavi sonucunda affetme tedavisi grubundaki kadınlar, kontrol grubundaki kadınlarla karşılaştırıldığında affetme ve ümit konusunda ilerleme, anksiyete ve depresyon konularında ise gerileme göstermişler. Freedman ve Enright tarafından yürütülen çalışma bu araştırmanın verilerini destekler özellik taşımaktadır.

Araştırmayı destekleyen benzer bir affetme çalışması da Coyle ve Enright (1997, 1042-1046) tarafından yürütülmüştür. Araştırmaya göre, kürtaj yaptırmaya kararlı eşleri tarafından kendilerini kırılmış (incinmiş) hisseden 10 erkekle benzer bir affetme çalışması yürütülmüştür. Erkekler rastgele yöntemle çalışma ve kontrol grubuna seçilmişlerdir. Dene grubundaki erkeklerle 12 hafta boyunca Enright'ın süreç modelini kullanarak birebir süren affetme çalışması yürütülmüştür. Çalışmanın sonunda, affetme tedavisi gören erkeklerde, affetme konusunda önemli bir artış, üzüntü, öfke ve anksiyete davranışında önemli bir azalma kaydedildi. Kontrol listesindeki erkeklerden her biri de aynı tedaviyi gördükten sonra onlar da affetme konusunda ilerleme, kaygı, üzüntü konusunda gerileme göstermişlerdir.

Sonuç

Modern dünyadaki insanlığı içinden çıkılmaz bir hale sokan savaşlar, salgınlar, hızlı teknolojik gelişmeler ve uyum sorunları, kıtlık, dengesiz nüfus artışları, küresel ısınma ve kuraklık, ahlaki çözümler, cinayetler gibi küresel boyuttaki sorunlar insanlığı içinden çıkılmaz psikolojik hastalıklara doğru itmektedir. Bu yaşanan sorunlara karşın manevi kalkanını yitiren insanlık manevi krizlerle boğuşmaktadır. İnsanın anlam arayışına, mutluluk ve iyi oluşuna odaklanan pozitif psikoloji, koruyucu ve önleyici hedeflerle bireylerde güçlü bir karakter geliştirmek, mutluluk ve iyilik seviyesini artırmak için erdemlerin insan hayatındaki önemini vurgulamaktadır.

Pozitif psikolojinin en temel hedefi, erdemleri bireylerde davranış haline getirerek onların hem fiziksel hem ruhsal sağlık seviyelerini iyileştirmek, güçlü bir kişilik ve karaktere sahip, zorluklar karşısında direnç gösterebilen ve çözümler üreten bireyler inşa etmektir. Güçlü birey mutludur. Mutlu insan iyi insandır, yaratıcıdır, çalışkandır, başarılıdır, insanları ve kendini sever, kötülük yapmaz, topluma faydalıdır.

İstatistikler sonucunda şu değerlendirmelere ulaşılmıştır:

- Pozitif psikoloji bağlamında din eğitimi temelli uygulamalara katılanların uygulamaya katılmayanlara oranla affetme seviyelerinde önemli bir artış olmuştur. İstatistik veriler sonucunda katılımcıların ön test ve son test puanları arasında meydana gelen anlamlı farklılık

din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamalarının gençlerin affetme güçlerini geliştirdiğini ve affetme eğilimleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamalarının gençlik manevi danışmanlık hizmetlerinde kullanılması “din eğitimi temelli pozitif psikoloji uygulamalarına katılan bireylerin bu uygulamaya katılmayan bireylere oranla “kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme” seviyelerinde artma olacaktır.” hipotezini doğrulamıştır. Uygulama sonrasında deney grubu katılımcılarında affetme eğilimlerinde artma gözlenmiştir. Ayrıca uygulama, affetmenin bileşenleri olan sabır, empati, hoşgörü, tahammül, iyi oluş seviyelerinde de iyileşme olduğunu göstermektedir.

- Çalışmadan elde edilen veriler dini kaynaklı geliştirilen pozitif psikoloji uygulamalarının gençlik manevi danışmanlık çalışmalarında etkili bir şekilde kullanılabilceği ve gençlerin karakter güçlerinde gelişme sağlayabileceği hipotezini doğrular niteliktedir.

- Affetme oturumlarına katılan gençlerde affetmenin ne olduğu, affetme çeşitleri, nasıl affedici olunacağı, affedici olma konusunda farkındalık bilincine sahip olma ve affetmeye istekli olma, affediciliğin ahlaki değeri, İslam dininde affedici olmanın önemi noktasında bir bilinç edindikleri kanaati oluşmuştur.

Kaynakça

- Aşıkoğlu, Nevzat Yaşar. Etkili Din Öğretimi (Dini Danışmanlık). İstanbul: Tedef, 2010.
- Aydın, Mustafa. “Gençliğin Değer Algısı: Konya Örneği”. Değerler Eğitimi Dergisi 1/3 (2003), 121-144.
- Aydın, Fatma Tuba. “Pozitif bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik”. The Journal of Happiness & Well-Being 5/1 (Ocak 2017), 1-22.
- Ayten, Ali. “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 37 (2009), 111-128.
- Ayten, Ali. Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu. İstanbul: İz Yayıncılık 2015.
- Baskan, Hafize Gürlü. Üniversite Öğrencilerinin Affetme Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Olumsuz Duygudurumu Düzenleme ve Kişisel Kararsızlık. Eskişehir: Eskişehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Baskin, Thomas W.- Enright, Robert D. “Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis”, Journal of Counseling & Development 82/1 (Winter 2004), 79-90.
- Bozkaya, Tuğba. Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık. Ankara: Nobel Bilimsel, 2023.

- Bugay, Aslı—Demir, Ayhan. “A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale”. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 5 (December 2010), 1927-1931.
- Bulut, Sefa—Subaşı, Mustafa. *Pozitif Psikolojiye Giriş*. ed. Sefa Bulut. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2020.
- Bugay, Aslı vd. “Assessment of Reliability and Validity of the Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale”. *Psychological Reports* 111/2 (2012), 575-584.
- Büyüköztürk, Şener. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 2004.
- Büyüköztürk, Şener vd. *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi, 2013.
- Carr, Alan. *Pozitif Psikoloji*. çev. Ümit Şendilek. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık, 2016.
- Coyle, Catherine T.- Enright, Robert D. “Forgiveness Intervention With Postabortion Men”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65/6 (1997), 1042-1046.
- Çankaya, Zeynep Cihangir—Meydan, Betül, “Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umut”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 17/65 (2018), 207-222.
- Enright, Robert D. vd. “The Adolescent as Forgiver”, *Journal Of Adolescence* 12/1 (1989), 95-110.
- Enright, Robert D.—North, J. (ed.). *Exploring Forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press, 1998.
- Enright, Robert. D.—The Human Development Study Group. “Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness”. *Counseling and Values*, 40/2 (January 1996), 107-126.
- Freedman, Suzanne R.— Enright, Robert D. “Forgiveness as an Intervention Goal With Incest Survivors”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64/5 (October 1996), 983-992.
- Gündüz, Özlem. *Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Güven, Naciye—Erdem, Tuğçe. “Affetme: Kuramsal Bir Değerlendirme”. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)* 2/2 (Aralık 2020), 578-607.
- Kaplan, Berton H. “Social Health and the Forgiving Heart: The Type B Story”. *Journal of Behavioral Medicine* 15/1 (Şubat 1992), 3-14.
- Karduz, Fatıma Firdevs Adam. *Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psikoeğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri üzerindeki Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Leimon, Averil—McMahon, Gladeana. *Pozitif Psikoloji for Dummies*. çev. Ezgi Tanıl. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2018.

- McCullough, Michael E.—Witvliet, Charlotte Vanoyen. “The Psychology of Forgiveness”. Handbook of Positive Psychology 2 (2002), 446-455.
- McCullough, Michael E. vd. Forgiveness: Theory, Research, and Practice. New York, NY, US: Guilford Press, 2000.
- McCullough, Michael E. vd. “Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement.” Journal of Personality and Social Psychology 75/6 (1998), 1586-1603.
- Snyder, Charles R.—Lopez, Shane J. (ed.) Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, 2001.
- Şahin, Meryem. Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Taysi, Ebru. İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007.
- Toussaint, Loren L. vd. (ed.) Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health. Dordrecht: Springer Netherlands, 2015.
- Toussaint, Loren L. vd. “Forgiveness and Health: Age Differences in a US Probability Sample”. Journal of Adult Development 8/4 (2001), 249-257.
- Viacharacter: <https://www.viacharacter.org/>, Erişim Tarihi: 17.07.2022.
- Worthington, Everett L.- Sandage, Steven J. Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach. Washington: American Psychological Association, 2016.

The Virtue of Forgiveness in Terms of the Use of Positive Psychology in Spiritual Counseling

Dr. Tuğba BOZKAYA

Extended Summary

The most valuable heritage that societies will leave to the future is the youth. For this reason, it is very important for children and young people to have a strong character and personality and to be raised as a moral individual who is beneficial to society. New methods are needed in many areas of society for young people to have a sense of value and virtue.

Many political, cultural, economic and technological changes in the world and globalisation, which is a result of these changes, have caused the religious and ideological structures of societies to interact with each other. This rapid change has great effects especially on the young population and causes them to deal with various problems at the point of questioning, faltering, indecision and identity search in their current value judgements.

Today, this psychological crisis situation, which especially affects young people and spreads to the society in general, has emotional consequences such as insecurity, anxiety, fear, stress, loneliness, and miscommunication. Attitudes such as distancing from religion, alienation from culture, distancing from society, waging war against traditions, sexual identity crisis, wannabe, dissatisfaction, etc. caused by social media tools cause both moral and psychological erosion in young people and increase the army of unhappy people.

In the process of shaping the identity and personality of the youth, in addition to religious and social values, virtues, which are accepted by societies and have a universal structure, have an important role. Young people have an important role in the perception and reshaping of values and virtues in society.

Various problems experienced by young people, search for identity, efforts to make sense of life, spiritual crises have enabled the emergence and development of new psychological help fields, new professions and methods. A significant part of the psychological problems experienced by young people may have religious and spiritual content. In the face of these problems, it may be necessary to teach young individuals methods of coping with religious and spiritual crises. At this point, the field of spiritual counselling and guidance supported by values and virtues can meet the needs of young people.

In this study, an application programme was developed to contribute to the field of youth spiritual counselling. The virtue of forgiveness is discussed in the developed programme. In the applications used to ensure the development of the virtue of forgiveness in young people, the methods of positive psychology, spiritual counselling and religious education were taken as reference. Religious sources were also included in the activities. In the research, it was aimed to measure the effectiveness of the application developed for the use of positive psychology in spiritual counselling in youth spiritual counselling services.

The methods and techniques of positive psychology, religious education and spiritual counselling were used in the development of the application. In the programme developed for the research, the virtue of forgiveness, one of the character strengths of positive psychology, was discussed. The students who participated in the research were selected among the students of Sivas Cumhuriyet University by simple random sampling method. The research was carried out for 6 weeks with a total of 30 university students, 15 experimental and 15 control groups. As a research method, a quasi-experimental method with pretest and posttest measurements, experimental and control groups, aiming to determine the cause and effect relationship between variables was used. The research design can be defined as a 2x2 mixed design / split plot design. The dependent variables of the design are the forgiveness levels of the participants after religious education-based positive psychology practices. "Religious Education Based Spiritual Counselling Practices in the Context of Positive Psychology" is the independent variable of the research. In the research, "Heartland Forgiveness Scale" (HLS) adapted into Turkish by Aslı Bugay, Ayhan Demir and Rakele Delevi was used.

According to the results obtained; the applications provided significant increases in the forgiveness levels of young people. In addition, as a result of the verbal evaluations of the students, it was observed that there were improvements in some skills such as optimism, happiness, awareness, problem solving.

Keywords: Spiritual Counseling, Positive Psychology, Forgiveness, Strength of Character, Happiness, Well Being.