

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM  
PROGRAMININ (DOMAB) DİN EĞİTİMİ ALAN ERGEN  
BİREYLERİN ÖFKE VE AFFETME EĞİLİMLERİ ÜZERİNDEKİ  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**FERİDE GÖREGEN**

**ANKARA, 2022**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM  
PROGRAMININ (DOMAB) DİN EĞİTİMİ ALAN ERGEN  
BİREYLERİN ÖFKE VE AFFETME EĞİLİMLERİ ÜZERİNDEKİ  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**FERİDE GÖREGEN**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Mualla YILDIZ**

**ANKARA, 2022**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM  
PROGRAMININ (DOMAB) DİN EĞİTİMİ ALAN ERGEN  
BİREYLERİN ÖFKE VE AFFETME EĞİLİMLERİ ÜZERİNDEKİ  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Mualla YILDIZ

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı

İmzası

1- Doç. Dr. Mualla YILDIZ

.....

2- Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

.....

3- Prof. Dr. Şaban Ali DÜZGÜN

.....

4- Prof. Dr. Murat ÖZDEMİR

.....

5- Dr. Öğr. Üyesi Elif KARA

.....

Tez Savunması Tarihi: 25/07/2022

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,**

Doç. Dr. Mualla YILDIZ danışmanlığında hazırladığım “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) Din Eğitimi Alan Ergen Bireylerin Öfke ve Affetme Eğilimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Ankara 2022)” adlı doktora tezindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

25/ 07/2022

Feride Göregen

İmza

## ÖNSÖZ

Bizler ve bizden sonra gelenler artık yaşlı ve yorgun diyebileceğimiz bir dünyada, savaşlar, afetler, salgın hastalıklar, psikolojik buhranlar, ekonomik sorunlar gibi pek çok kaotik durum içerisinde her şeye rağmen yaşama, umut etme ve hatta insanlık için faydalı ve güzel işler yapma becerilerini kazanması ve diri tutması gereken nesilleriz. Bu becerilerin erken yaşlarda kazanılması bireyin ve sonucunda da bu bireylerin oluşturacakları toplumun huzuru için son derece önemlidir. Bu becerilerin kazanılmasında ise ergenlik döneminin kritik bir gelişim dönemi olduğu açıktır.

Ergenlik dönemi birey için kocaman bir geleceğe gebe olan, insan hayatının en önemli süreçlerinden birisidir. Bireyin bu dönemde vereceği kararların geleceğini birey etkileyeceğini söylemek yanlış olmaz. Ergenlik sürecini sağlıklı, güçlü, kararlı ve farkında olarak geçiren bireyin yaşamında mutlu ve başarılı olma olasılığı oldukça yüksektir. Ergenlerle çalışan bir öğretmen olarak onların ve hepimizin dünyasına bir nebze katkı sunabilmeyi gaye edindiğim bu çalışmada genel olarak Kovid-19 gibi belirsiz bir süreçten geçerken ergenlerin değerlere yönelik farkındalıklarının geliştirilerek manevi olarak güçlendirilmeleri amaçlanmıştır.

Bu kapsamda bu çalışmada ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke tarzlarının tespit edilmesi ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulaması ile değerlere ilişkin farkındalıklarının geliştirilerek affetme eğilimlerinin artırılması ve öfke düzeylerinin düşürülmesi amaçlanmıştır. Bunun için de nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntemde açıklayıcı sıralı desende bir araştırma yürütülmüştür.

Araştırmanın ilk kısmında ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke tarzlarının ve bunların birbirleri ile olan ilişkileri tespit edilerek manevi

ihtiyaçlarının belirlenmesi amacıyla farklı türde liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin katılımıyla nicel bir çalışma yürütülmüştür.

Araştırmanın ikinci ve deneysel kısmında ise ilk çalışmanın sonuçları ışığında manevi güçlenme ve bakım uygulamasının içerikleri oluşturulmuştur. Manevi güçlenme ve bakım uygulaması oluşturulan içerikler kapsamında, web tabanlı olarak ön test, son test ve izleme testi ölçümlü deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desende 11 oturumda gerçekleştirilmiştir. Manevi güçlenme ve bakım uygulamasının içerikleri Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen Değer Odaklı Manevi Bakım Programı esas alınarak oluşturulmuştur. Uygulama içerikleri hazırlanırken özellikle ergenlerin affetme eğilimlerinin, öfke kontrollerinin ve seven Tanrı algılarının artırılmasına katkı sağlayacağı düşünülen kavram ve değerler dikkate alınmıştır. Yapılan uygulamanın ergenlerin Tanrı algısı, öfke düzeyleri ve affetme eğilimleri üzerine olan etkisi ise ilgili ölçme araçları kullanılarak tespit edilmiştir.

Araştırmanın üçüncü kısmında ise ergenlere yönelik olarak uygulanan Değer Odaklı Manevi Bakım (DOMAB) Programı sonrasında ergenlerin değerlere yönelik farkındalıklarının ve programın etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla uygulamaya katılan deney grubu öğrencilerin bir kısmı ve öğrenci velileri ile nitel yöntemde ikili görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizine tabi tutularak yorumlanmıştır.

Araştırmanın tartışma bölümünde nitel ve nicel olarak elde edilen tüm bulguların literatür kapsamında yorumlarına yer verilmiştir. Sonuç ve öneriler bölümünde ise araştırmanın bütününden elde edilen sonuçlar özetlenirken ilgili kişi ve kurumlara yönelik önerilerle çalışma sonlandırılmıştır. Program oturumları, uygulama notları, ölçme araçları, uygulama izinleri ise ekler bölümüne eklenmiştir.

## TEŞEKKÜR

Güneşli bir hazirandı. Okulun benim için artık son günü. İçimden bir sesin ‘ya üniversiteyi kazanamazsam ve eğer eylül ayında bir daha okulun zili benim için çalmazsa, ben ne yaparım?’ dediğini ve içimin çok acıdığını hatırlıyorum. Belki hal dili ile edilen bir dua oldu kim bilir. Üniversiteyi kazandım, öğretmen oldum, hemen atandım. Her eylül ayı benim için okulun zili çaldı ve çok şükür çalmaya devam ediyor. Öğreten olmak bir yana hep öğrenen olmaya talip oldum. Bunun içindir ki yanı sıra öğrenciliğim hep devam etti. Öğrenci olmak hiç yaş almamak gibi. Yeni şeyler öğrenmek hep başka dünyaların keşfi adeta. İlim yolunda, öğrenmeye talip, bambaşka alanlarda kendini aramak gibi bir hayattı benimkisi. Geriye bir eser bırakmak ise yaşam amacım.

Sayın Prof. Dr. Öznur Özdoğan Hocamla yaptığımız bir telefon görüşmesi ile başladı benim için bambaşka bir dünyaya pencere açan, çok şey öğrendiğim, çok güzel dostluklar edindiğim doktora süreci. Prof. Dr. Öznur Özdoğan Hocam ilmi, her daim yol gösteren rehberliği, güzelliği ve zarafeti ile paha biçilemez şeyler kattı bizlere. Her cuma günü yaptığı, bizlere ilham olan dersleri ile hayatın koşturmacasından, sıkıntılarından bir nebze olsun nefes aldığımızı hatırlıyorum. Öğrencisi olmaktan gurur duyduğum kıymetli Hocama bu süreçte bana verdiği destek ve üzerimde bulunan emeği için çok teşekkür ederim.

Sayın Prof. Dr. Öznur Özdoğan Hocamın danışmanlığında başladığım bu sürece çalıştığım konu vesilesi ile beni öğrenciliğine kabul eden, bana güvenen ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Mualla Yıldız ile devam ettim. Samimiyeti, yardımseverliği, rehberliği, akademik donanımı ile araştırma sürecimde bana verdiği maddi ve manevi her türlü destek için danışmanım Sayın Doç. Dr. Mualla Yıldız’a çok teşekkür ederim. Bu süreçte en zorlu anlarımda bana verdiği

güven ve cesaret ile her zaman yanımda olan Hocama emeklerinden dolayı şükranlarımı sunarım.

Tez izleme komitemde bulunan ve değerli bilgileri ile tezime önemli katkılarda bulunan Sayın Prof. Dr. Şaban Ali Düzgün Hocama çok teşekkür ederim. Eğitim hayatım süresince üzerimde hakkı olan bütün öğretmenlerime, hocalarıma teşekkür ederim.

Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinin bana kazandırdığı ve fakülte koridorlarının tozunu birlikte yuttuğum yol arkadaşım, can dostum Elvan Ünsal Lüleci'ye, özellikle tez sürecimde desteğini esirmeyen arkadaşım Dr. Tuğrul Niyazibeyoğlu'na çok teşekkür ederim. Derslerimiz, etkinliklerimiz, paylaşımlarımız, bu süreçte tanıştığım ve güzel anılar biriktirdiğim arkadaşlarım hepsi öyle kıymetli ki. Hepsine varlıkları, destekleri ve hayatıma kattıkları için çok teşekkür ederim.

Doktora sürecinin bana bir nimeti olarak göreve başladığım Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü Ar-Ge Araştırma ekibinde 2017 yılından bu yana görev yapmış ve doktora sürecimde benden maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli dostlarım Dr. Öğretim Üyesi Safiye Çiğdem Gören'e, Dr. Mehmet Tufan Yalçın'a, Fatma Gür Aslan'a, Yahya Ünaldı'ya, Seçil Çilingir Gök'e, Sabahat Öcal'a, Dr. Umut Alper'e, Dr. Mehtap Naillioğlu Kaymak'a, Filiz Öz'e, Canan Özer'e ve birlikte çalışmaktan gurur duyduğum Ar-Ge birimi müdürlerime çok teşekkür ederim.

Ergenlere yönelik olarak yürütülen bu çalışmanın ortaya çıkmasında en büyük desteği veren Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesi yönetici ve öğretmenlerine, çalışmaya gönüllü ve içten katılımları ile birlikte uzunca zaman geçirdiğimiz ve birbirimizden çok şey öğrendiğimiz, isimlerini tek tek sayamamağım her biri Yaradan'ın emaneti pırl pırl güzel gençlerimizin her birine teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca çalışmanın ilk kısmının



verilerinin toplanmasında desteklerini esirmeyen dokuz farklı lisemizin yönetici, öğretmen ve öğrencilerine teşekkür ederim.

Ve ailem... Benim kızım doktor olacak diyen ve üniversite mezuniyetimi dahi göremeden yirmi üç yıl önce Hakka uğurladığım babam belki de bu sözü ile bugünleri işaret etmişti. Rahmet olsun. Annem ise bu doktoranın görünmeyen kahramanı. Tam mesai çalışan, iki evlat büyütmeye çalışan ve doktora yapan bir kadın olarak benim maddi ve manevi olarak en büyük destekçim olan annem. Başarmam için elinden geleni yapan ve hep ilerisini işaret eden, maddi ve manevi varlığıyla, dualarıyla her zaman saran sarmalayan, beni büyüttüğü gibi iki evladımı da şefkat ve merhametiyle büyüten anneciğim emeğini, hakkını asla ödeyemem. Ne kadar teşekkür etsem az kalacak biliyorum. Doktora yapmam hususunda beni yüreklendiren, Prof. Dr. Öznur Özdoğan Hocam ile tanışmama vesile olan, bu süreçte desteğini ve sabrını esirmeyen kıymetli eşim Mehmet Göregen'e, doktora sürecinde belki de en çok onların olması gereken zamanlarımı araştırma ile geçirmeme gösterdikleri sabır ve küçük yürekleri ile sundukları destek için Yaradan'ın en güzel hediyesi iki yavrum Zeynep Beril ve Ayşe Beren'e çok teşekkür ederim. Bu süreçte bana desteklerini ve dualarını esirgemeyen kardeşlerim Fuat, Hasan, Emine ve Kerime'ye teşekkür ederim

'Senin İngilizce sorununun yok, neden doktora yapmıyorsun?' diyerek bu sürecin fitilini ateşleyen kıymetli arkadaşım Dr. Halime Mücella Demirhan Çavuşoğlu'nu da burada anmadan geçemeyeceğim. Ve bu süreçte bana desteklerini ve dualarını esirgemeyen sayısız arkadaş, eş, dost, akraba herkese çok teşekkür ederim.

Ve Feride Göregen...2013 yılının eylül ayında başladı bu serüven. Bitmek bilmeyen okuma azminle işte yine bir yolculuğa başlamıştın. Sayısal alanda bilim uzmanlığı, dil alanında meslek hayatı ve şimdi de sosyal bilimlerde doktora heyecanı. Hiç kolay olmadı. Kattığı güzellikler yanında tabi ki çok zorlu bir süreçti. Bu sefer iş

hayatı ve aile hayatı ile dengelemek zorunda olduğun sorumlulukların daha fazlaydı. Yoruldun, uykusuz kaldın, pek çok Şeyden feragat ettin, üzüldün, ağladın, vazgeçmek üzere oldun ama Yaradan'ın yardımını ile umut etmekten, azmetmekten ve çalışmaktan vazgeçmedin. Vazgeçmediğin ve kendine olan umudunu yitirmediğin için sana çok teşekkür ederim.

Ve son olarak hayatımda çok istediğim bir eser ortaya koyma duama icabet eden, bana bu çalışmayı yapmak için gereken gücü, kuvveti ve imkânları bahşeden sonsuz güvenimin biricik kaynağı Yüce Yaradan'ıma nasip ettiği güzellikler için sonsuz hamd ve şükrederim. Gayret bizden, başarı ondandır. Vesselam..

Feride GÖREGEN

Ankara, 2022

## İçindekiler

<b>ÖNSÖZ</b>	<b>I</b>
<b>TEŞEKKÜR</b>	<b>III</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>VII</b>
<b>KISALTMALAR VE SİMGELER</b>	<b>XV</b>
<b>TABLOLAR LİSTESİ</b>	<b>XVI</b>
<b>GİRİŞ</b>	<b>1</b>
<b>1. Araştırmanın Problemi</b>	<b>1</b>
<b>2. Araştırmanın Alt Problemleri</b>	<b>8</b>
<b>3. Araştırmanın Konusu</b>	<b>9</b>
<b>4. Araştırmanın Amacı</b>	<b>12</b>
<b>5. Araştırmanın Önemi</b>	<b>15</b>
<b>6. Araştırmanın Hipotezi</b>	<b>19</b>
<b>7. Araştırmanın Sınırlılıkları</b>	<b>21</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	<b>23</b>
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b>	<b>23</b>
<b>1. Pozitif Psikolojide Affetme Kavramı</b>	<b>23</b>
<b>1.1. Affetme Tanımlanması ve Değerlendirmesi</b>	<b>26</b>
<b>1.2. Affetme Modelleri</b>	<b>36</b>
<b>1.3. Dinlerde Affetme</b>	<b>42</b>
<b>1.3.1. İslam Dininde Affetme</b>	<b>46</b>
<b>1.3.2. Anadolu Bilgelerinde Affetme</b>	<b>50</b>
<b>1.4. Ergenlikte Affetme</b>	<b>53</b>
<b>1.5. Affetme-Öfke İlişkisi</b>	<b>57</b>
<b>2. ERGENLİK DÖNEMİ VE GENEL ÖZELLİKLERİ</b>	<b>59</b>
<b>2.1. Ergenlik ile İlgili Teoriler</b>	<b>63</b>

<b>2.2. Ergenlikte Psikolojik Gelişim</b>	<b>65</b>
<b>2.3. Ergenlikte Bilişsel Gelişim</b>	<b>67</b>
<b>2.4. Ergenlikte Ahlaki Gelişim</b>	<b>69</b>
<b>2.5. Ergenlikte Dini ve Manevi Gelişim</b>	<b>71</b>
<b>2.6. Ergenlerde Dini ve Manevi Başa Çıkma</b>	<b>75</b>
<b>3. ÖFKE VE GENEL ÖZELLİKLERİ</b>	<b>78</b>
<b>3.1. Öfke Kuramları</b>	<b>82</b>
<b>3.1.1. James-Lange Kuramı</b>	<b>82</b>
<b>3.1.2. Psikanalitik Kuram</b>	<b>83</b>
<b>3.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı</b>	<b>84</b>
<b>3.1.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım</b>	<b>86</b>
<b>3.1.5. İnsancıl ve Varoluşçu Yaklaşım</b>	<b>87</b>
<b>3.2. Öfkenin Çeşitleri</b>	<b>90</b>
<b>3.3. Öfkenin Boyutları</b>	<b>91</b>
<b>3.4. Öfkenin İfadesi</b>	<b>95</b>
<b>3.5. Öfke Kontrolü</b>	<b>96</b>
<b>3.6. Ergenlikte Öfke</b>	<b>100</b>
<b>3.7. İslam Dininin Öfkeye Yaklaşımı</b>	<b>104</b>
<b>4. MANEVİYAT VE DEĞERLER</b>	<b>107</b>
<b>5. TANRI ALGISI</b>	<b>113</b>
<b>6. İLGİLİ ÇALIŞMALAR</b>	<b>118</b>
<b>6.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar</b>	<b>119</b>
<b>6.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar</b>	<b>122</b>
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	<b>127</b>
<b>YÖNTEM</b>	<b>127</b>
<b>1. ARAŞTIRMANIN DESENİ</b>	<b>127</b>
<b>2. DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM (DOMAB) PROGRAMI</b>	<b>136</b>

<b>3. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU</b>	<b>142</b>
<b>3.1. İlişkisel Tarama Modeli Uygulanan Çalışma Grubu</b>	<b>142</b>
<b>3.2. Yarı-Deneysel Desen Uygulanan Çalışma Grubu</b>	<b>146</b>
<b>4. VERİLERİN TOPLANMASI VE İŞLEM</b>	<b>149</b>
<b>4.1. Nicel Verilerin (İlişkisel Tarama Modeli) Toplanması ve İşlem</b>	<b>149</b>
<b>4.2. Nicel Verilerin (Deneysel Model) Toplanması ve İşlem</b>	<b>150</b>
<b>4.3. Nitel Verilerin Toplanması ve İşlem</b>	<b>152</b>
<b>5. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇME ARAÇLARI</b>	<b>153</b>
<b>5.1. Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ)</b>	<b>153</b>
<b>5.2. Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ)</b>	<b>154</b>
<b>5.3 Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)</b>	<b>156</b>
<b>6. VERİLERİN ANALİZİ</b>	<b>156</b>
<b>6.1. Nicel Verilerin (İlişkisel Tarama Modeli) Analizi</b>	<b>156</b>
<b>6.2. Nicel Verilerin (Deneysel Model) Analizi</b>	<b>157</b>
<b>6.3 Nitel Verilerin Analizi</b>	<b>158</b>
<b>7.ARAŞTIRMANIN GEÇERLİĞİ VE GÜVENİRLİĞİ</b>	<b>159</b>
<b>7.1. Nicel Araştırmanın (İlişkisel Tarama Modeli) Geçerlik ve Güvenirliği</b>	<b>159</b>
<b>7.2. Nicel Araştırmanın (Yarı-Deneysel Model) Geçerlik ve Güvenirliği</b>	<b>162</b>
<b>7.3. Nitel Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği</b>	<b>164</b>
<b>8. ARAŞTIRMACININ ÖZELLİKLERİ</b>	<b>170</b>
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	<b>173</b>
<b>BULGULAR</b>	<b>173</b>
<b>1. İLİŞKİSEL TARAMA MODELİ BULGULAR</b>	<b>173</b>
<b>1.1. Lise Öğrencilerinin Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarına Ait Betimsel İstatistiklerin İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>173</b>

<b>1.2. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>174</b>
<b>1.3. Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>176</b>
<b>1.4. Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>178</b>
<b>1.5. Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>182</b>
<b>1.6. Lise Öğrencilerinin Aile Gelir Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>185</b>
<b>1.7. Lise Öğrencilerini Tanrı Algısı ve Affetme Eğilimi İle Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>187</b>
<b>2. YARI DENEYSEL DESEN BULGULAR</b>	<b>188</b>
<b>2.1. Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Sonuçları</b>	<b>188</b>
<b>2.2. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Sonuçları</b>	<b>192</b>
<b>2.3. Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) Sonuçları</b>	<b>195</b>
<b>3. NİTEL BÖLÜM BULGULAR</b>	<b>198</b>
<b>3.1. Niyetin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>198</b>
<b>3.2. Niyeti Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>199</b>
<b>3.3. Niyetin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>199</b>
<b>3.4. Sabrın Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>200</b>
<b>3.5. Sabrı Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>201</b>
<b>3.6. Sabrın Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen</b>	<b>203</b>
<b>3.7. Hoşgörünün Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>204</b>

<b>3.8. Hoşgörüyü Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>204</b>
<b>3.9. Hoşgörünün Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>205</b>
<b>3.10. Dengenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>206</b>
<b>3.11. Dengeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>207</b>
<b>3.12. Dengenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>208</b>
<b>3.13. Olumlu Düşünmenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>209</b>
<b>3.14. Olumlu Düşünmeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>210</b>
<b>3.15. Olumlu Düşünmenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>212</b>
<b>3.16. Tövbenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>213</b>
<b>3.17. Tövbeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>214</b>
<b>3.18. Tövbenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>216</b>
<b>3.19. Şefkatin/Merhametin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>216</b>
<b>3.20. Şefkati/Merhameti Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>217</b>
<b>3.21. Şefkatin/Merhametin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>219</b>
<b>3.22. “Allah’ın adını duyunca ne düşünüyorsun?” sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>220</b>
<b>3.23. “Allah’ın seni sevdiğini düşünüyor musun?” sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>222</b>
<b>3.24. “Sence Allah ceza verir mi?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>223</b>
<b>3.25. “Allah’a güvenir misin?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>225</b>
<b>3.26. Öfkenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>226</b>

<b>3.27. “Öfkeni nasıl yaşarsın?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>227</b>
<b>3.28. “Öfkeni kontrol etmek için ne yaparsın?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>229</b>
<b>3.29. Affetmenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>231</b>
<b>3.30. “Sana karşı hata yapıldığında affetme sürecini nasıl yaşarsın?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>233</b>
<b>3.31. “Bir hata yaptığında kendine karşı affedici misin?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>234</b>
<b>3.32. “Yaradan’ın affediciliği hakkında ne düşünürsün?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular</b>	<b>236</b>
<b>3.33. DOMAB (Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı) Uygulamasına İlişkin Görüşler</b>	<b>237</b>
<b>3.33.1. DOMAB (Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı) Uygulamasına İlişkin Öğrenci Görüşleri</b>	<b>237</b>
<b>3.33.2. DOMAB (Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı) Uygulamasına İlişkin Veli Görüşleri</b>	<b>242</b>
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	<b>248</b>
<b>TARTIŞMA</b>	<b>248</b>
<b>1. İLİŞKİSEL TARAMA MODELİ BULGULARINA YÖNELİK TARTIŞMA</b>	<b>248</b>
<b>1.1. Lise Öğrencilerinin Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarına Ait Betimsel İstatistiklerin İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması</b>	<b>248</b>
<b>1.2. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması</b>	<b>249</b>
<b>1.3. Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması</b>	<b>252</b>
<b>1.4. Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması</b>	<b>255</b>
<b>1.5. Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)</b>	



<b>Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması</b>	<b>257</b>
<b>1.6. Lise Öğrencilerinin Aile Gelir Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması</b>	<b>260</b>
<b>1.7. Lise Öğrencilerini Tanrı Algısı ve Affetme Eğilimi İle Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması</b>	<b>263</b>
<b>2. NİCEL BÖLÜM (YARI-DENEYSSEL DESEN) BULGULARINA YÖNELİK TARTIŞMA</b>	<b>265</b>
<b>2.1 Affetme Eğilimi Ölçeği Sonuçlarına İlişkin Tartışma</b>	<b>266</b>
<b>2.2. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği Sonuçlarına İlişkin Tartışma</b>	<b>274</b>
<b>2.3. Tanrı Algısı Ölçeği Sonuçlarına İlişkin Tartışma</b>	<b>283</b>
<b>3. NİTEL BÖLÜM BULGULARINA YÖNELİK TARTIŞMA</b>	<b>290</b>
<b>3.1. Niyet Değerine İlişkin Tartışma</b>	<b>291</b>
<b>3.2. Sabır Değerine İlişkin Tartışma</b>	<b>295</b>
<b>3.3. Hoşgörü Değerine İlişkin Tartışma</b>	<b>299</b>
<b>3.4. Denge Değerine İlişkin Tartışma</b>	<b>304</b>
<b>3.5. Olumlu Düşünme Değerine İlişkin Tartışma</b>	<b>309</b>
<b>3.6. Merhamet/Şefkat Değerine İlişkin Tartışma</b>	<b>313</b>
<b>3.7. Tövbe İlişkin Tartışma</b>	<b>316</b>
<b>3.8. Tanrı Algısına İlişkin Tartışma</b>	<b>320</b>
<b>3.9. Öfke Duygusuna İlişkin Tartışma</b>	<b>328</b>
<b>3.10. Affetme Değerine İlişkin Tartışma</b>	<b>333</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>341</b>
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>363</b>
<b>EKLER</b>	<b>417</b>
<b>EK 1. ALAN UZMANLARI İLE BİRLİKTE HAZIRLANAN İKİLİ GÖRÜŞME SORULARI</b>	<b>417</b>

<b>EK 2. DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM PROGRAMI (DOMAB)</b>	<b>419</b>
<b>EK 3. DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM PROGRAMI (DOMAB) PLANI</b>	<b>422</b>
<b>EK 4. OTURUM UYGULAMALARI</b>	<b>519</b>
<b>EK 5 KİŞİSEL BİLGİ FORMU</b>	<b>542</b>
<b>EK 6 AFFETME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ VE İZİN BELGESİ</b>	<b>543</b>
<b>EK 7 SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ VE İZİN BELGESİ</b>	<b>545</b>
<b>EK 8 TANRI ALGISI ÖLÇEĞİ VE İZİN BELGESİ</b>	<b>547</b>
<b>EK 9 ETİK KURUL İZİNİ</b>	<b>549</b>
<b>EK 10 MEB ARAŞTIRMA İZİNİ</b>	<b>550</b>
<b>EK 11 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU</b>	<b>552</b>
<b>EK 12 ÖLÇEK PUANLARININ NORMAL DAĞILIM GÖSTERME DURUMUNUN İNCELENMESİ</b>	<b>554</b>
<b>ÖZET</b>	<b>556</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>558</b>

## Kısaltmalar ve Simgeler

AEÖ	Affetme Eğilim Ölçeği
Akt.	Aktaran
Bkz.	Bakınız
Çev.	Çeviren
DOMAB	Değer Odaklı Manevi Bakım/Güçlenme Programı
Ed.	Editör
f	Frekans
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
N	Sayı
Ort.	Ortalama
p.	Anlamlılık
sd	Standart Sapma
se	Standart Hata
SÖÖTÖ	Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği
t.	T testi farklılaşması
TAÖ	Tanrı Algısı Ölçeği
Vb.	Ve benzeri
Vd.	Ve diğerleri

## Tablolar Listesi

<b>Tablo 1 Uluslararası Kuruluşların Ergenlik Tanımları</b>	<b>61</b>
<b>Tablo 2 Araştırma Deseni</b>	<b>132</b>
<b>Tablo 3 İlişkisel Tarama Modeli Çalışma Grubun Özellikleri</b>	<b>144</b>
<b>Tablo 4 Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzey ve Okul Türüne Göre Dağılımı</b>	<b>145</b>
<b>Tablo 5 Yarı-Deneysel Desen Uygulanan Çalışma Grubunun Özellikleri</b>	<b>147</b>
<b>Tablo 6 Katılımcıların Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanları Betimsel İstatistikler</b>	<b>173</b>
<b>Tablo 7 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi</b>	<b>175</b>
<b>Tablo 8 Katılımcıların Okul Türüne Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi</b>	<b>177</b>
<b>Tablo 9 Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi</b>	<b>180</b>
<b>Tablo 10 Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi</b>	<b>182</b>
<b>Tablo 11 Katılımcıların Aile Gelir Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi</b>	<b>186</b>
<b>Tablo 12 Katılımcıların Tanrı Algısı ve Affetme Eğilimi İle Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</b>	<b>188</b>
<b>Tablo 13 Affetme Eğilimi Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları</b>	<b>189</b>
<b>Tablo 14 Affetme Eğilimi Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları</b>	<b>189</b>
<b>Tablo 15 Affetme Eğilimi Ölçeği Deney-Kontrol Grubu için Ön Test- Son Test Farklarının İncelenmesi</b>	<b>190</b>
<b>Tablo 16 Affetme Eğilimi Ölçeği Deney Grubu için Son Test- İzleme Test Farklarının İncelenmesi</b>	<b>191</b>
<b>Tablo 17 SÖÖTÖ Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları</b>	<b>192</b>
<b>Tablo 18 SÖÖTÖ Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları</b>	<b>193</b>
<b>Tablo 19 SÖÖTÖ Deney-Kontrol Grubu için Ön Test- Son Test Farklarının İncelenmesi</b>	<b>194</b>
<b>Tablo 20 SÖÖTÖ Deney Grubu için Son Test- İzleme Test Farklarının İncelenmesi</b>	<b>195</b>
<b>Tablo 21 Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları</b>	<b>195</b>
<b>Tablo 22 Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları</b>	<b>196</b>
<b>Tablo 23 Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu için Ön Test-Son Test Farklarının İncelenmesi</b>	<b>197</b>
<b>Tablo 24 Tanrı Algısı Ölçeği Deney Grubu için Son Test-İzleme Test Farklarının İncelenmesi</b>	<b>198</b>
<b>Tablo 25 Niyetin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri</b>	<b>198</b>
<b>Tablo 26 Niyeti Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri</b>	<b>199</b>
<b>Tablo 27 Niyetin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri</b>	<b>199</b>

Tablo 28 Sabrın Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	200
Tablo 29 Sabrı Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	201
Tablo 30 Sabrın Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	203
Tablo 31 Hoşgörünün Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	204
Tablo 32 Hoşgörüyü Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	205
Tablo 33 Hoşgörünün Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	206
Tablo 34 Dengenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	206
Tablo 35 Dengeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	207
Tablo 36 Dengenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	208
Tablo 37 Olumlu Düşünmenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	210
Tablo 38 Olumlu Düşünmeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	211
Tablo 39 Olumlu Düşünmenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	212
Tablo 40 Tövbenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	213
Tablo 41 Tövbeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	214
Tablo 42 Tövbenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	216
Tablo 43 Şefkatin/Merhametin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	217
Tablo 44 Şefkati/Merhameti Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	218
Tablo 45 Şefkatin/Merhametin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri	219
Tablo 46 “Allah’ın adını duyunca ne düşünüyorsun? ”Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri	220
Tablo 47 “Allah’ın seni sevdiğini düşünüyor musun? ” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri	222
Tablo 48 “Sence Allah ceza verir mi?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri	223
Tablo 49 “Allah’a güvenir misin?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri	225
Tablo 50 Öfkenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	226
Tablo 51 Öfkenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	227
Tablo 52 Öfkenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	229
Tablo 53 Affetmenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri	231
Tablo 54 “Sana karşı hata yapıldığında affetme sürecini nasıl yaşarsın?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri	233
Tablo 55 “Bir hata yaptığında kendine karşı affedici misin?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri	235
Tablo 56 “Yaradanın affediciliği hakkında ne düşünürsün?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri	236

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırmanın alt problemleri, araştırmanın konusu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın hipotezleri ve araştırmanın sınırlılıklarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### 1. Araştırmanın Problemi

Bireyin kendi kimliğini oluşturarak toplumda bir yer edinmesi ergenlik döneminde kazanacağı bilgi, beceri ve deneyimlerle yakından ilişkilidir. Bu kazanımların elde edilebilmesi ise ergenlik döneminin sağlıklı şekilde geçirilmesi ile mümkün olacaktır. Ergenlik dönemi yoğun duygu geçişleri ile karakterize bir dönem olduğu için bireyin sahip olduğu bu duyguları tanıması ve onların kontrolünü sağlaması bu dönemin sağlıklı şekilde geçirilmesine yardımcı olacaktır (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005, 268).

Ergenlik dönemi çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan bireyin hayata hazırlandığı dönemdir. Ergenlik dönemi ile başlayan bu süreç, bedensel, cinsel ve ruhsal olgunlaşma ile sona erer. Gençlik dönemi tutkuların, ideallerin, hayallerin ve hedeflerin olduğu, ilk sevgilerin yaşandığı yaşam evresidir. Aristo 2000 yıl öncesinde bu dönemin özelliklerini tutkulu olma, çabuk güvenme ve bağlanma, başarıya önem verme, iyiliksever olma, yüksek hedeflere sahip olma, engellenmeye katlanamama, öfkeli olma olarak özetlemiştir (Yörükoğlu, 2007). Bu tür değişimlerle karakterize olan ergenlik döneminde ergenlerin yaşadığı temel sorunlardan birisi de öfkedir (Mahon vd., 2010, 178).

Öfke, “Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygudur” (Budak, 2000:542).

Öfke incindiğimizi, haklarımızın ihlal edildiğini, isteklerimizin karşılanmadığını gösteren önemli bir işarettir. Duygusal anlamda önemli bir sorunu görmezden geldiğimizi ya da ilişkilerimizde kendimizden fazlasıyla ödün verdiğimiz göstergesi olabilir (Lerner, 2017: 9). Geçtan (1999: 55) öfkeyi hak ettiğimizi düşündüğümüz şeyi elde edemediğimiz zaman ya da bizim için değerli olan bir kişi tarafından hayal kırıklığına uğradığımızda ortaya çıkan kızgınlık duygusu olarak tanımlamıştır. Bu duygu kontrol edilemediğinde ergenlikte ve yetişkinlikte pek çok psikolojik probleme neden olabilmektedir. Daha az öfkeli yaşlıları ile kıyaslandığında sürekli öfke düzeyi yüksek bireylerin sıklıkla ve daha yoğun şekilde öfkelenedikleri bilinmektedir. Bu öfke duygusu kişilerin kendilerine, diğerlerine ya da etraflarında bulunan eşyalara zarar vermesine neden olmaktadır. Böylece kişinin düşük benlik saygısı deneyimlemesine ve kişilerarası ilişkilerde de ciddi sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Ergen bireylerde hayal kırıklıkları, hor görülme, kıskançlık, haksızlığa maruz kalma, büyüklük taslama, iğneleyici sözlere muhatap olmak, sosyal ortamlarda engellenmeye maruz kalmak gibi durumlar öfkeyi meydana getiren sebepler arasında yer almaktadır (Deffenbacher vd., 1996:149). Blanchard vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada ergen bireylerin günlük sorunlar bağlamında yetişkin bireylere nazaran daha fazla öfkelenedikleri saptanmıştır. Ergenlerin içinde oldukları dönem itibari ile yaşadıkları ani duygu iniş çıkışlarının daha yoğun öfkeye sebep olduğu düşünülmektedir. Ergen bireylerin öfke duygusunun yıkıcı etkilerinden korunarak fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını korumalarında affetme değerinin önemli bir yeri olduğu görülmektedir.

Roberts'a (1993) göre affetme sosyal bağlamda hayatı daha iyi yaşamamızı sağlayan bir değerdir. O affetmeyi sosyal anlamda yabancılaşmayı önleyen, diğer insanlarla uyum içinde ve insancıl bir şekilde yaşamamızı sağlayan kişinin sahip olabileceği bir değer olarak tanımlamıştır. Yapılan araştırmalarda affetmenin öfke,

kaygı, depresyon gibi olumsuz tepkilerde azalma sağlayarak bireyin fiziksel ve psikolojik iyi olma halinde yükselmeye sebep olduğu görülmüştür (McCullough ve Witvliet, 2002).

Affetme kavramı gerek kişilerarası ilişkilerde yaşanan olaylara karşı verilmiş bir tepki olsun, gerek bir kişilik özelliği olarak düşünölsün, psikolojik sağlığa ve iyi oluşa sağladığı katkı açısından ilgileri üzerine çekerek sosyal bilimciler tarafından oldukça artan bir ilgi ile çalışılmaktadır. (Enright ve Fitzgibbon, 2000; McCullough ve Witvliet, 2002; Worthington, 1998; Peterson ve Seligman, 2004).

Affetmenin tanımı konusunda araştırmacılar arasında tam bir görüş birliği olmasa da pek çoğu affetmeyi zaman içerisinde gerçekleşen ve suçluya karşı sahip olunan olumsuz duygu, düşünce ve davranışların aşamalı olarak daha olumluları ile yer değıştirdiğı bir süreç olarak kavramsallaştırmaktadırlar (McCullough vd., 2003:540). Worthington vd. (2001) ise affetmenin tanımını affetmeme üzerinden yapmışlardır. Buna göre affetmeme, kişinin kendisine karşı işlenen bir suçı sürekli düşünmesinden kaynaklanan üzüntü, kırgınlık, acı, düşmanlık, kızgınlık, öfke, korku gibi duyguların bir araya gelmesinden oluşan karmaşa halidir. Affetme ise, hata yapan kişiye karşı önceden tecrübe edilmiş olumlu, güçlü ve sevgi dolu duyguların anımsanarak affetmeme durumunun önüne geçmektir. Enright ve Fitzgibbons'a (2000) göre affetme süreci öfke ve kafa karışıklığı ile başlamaktadır. Sonrasında affetme bir seçenek olarak düşünölmekte ve böylece yaşananlar yeniden çerçevelenerek, kabahatli ile empatinin kurulduğu ve ona karşı şefkatin geliştirildiğı bir yola girilmektedir. Nihayetinde ise suçluya karşı öfke azalırken yeniden anlamlandırma ile yaşama yeni bir anlam katılmaktadır.

Darby ve Schlenker (1982) affetmenin yaşla olan ilişkisine ilk dikkati çeken araştırmacılarıdır. Onlar bireylerin yaş aldıkça daha affedici olduklarını bulmuşlardır. Girard ve Mullet (1997) yaptıkları araştırmada ergen, yetişkin ve yaşlı bireyleri



incelemişler ve çok çeşitli mağduriyet senaryolarına sahip olmalarına rağmen affetmeye gönüllü olma noktasında yetişkin bireylerin ergen bireylere göre affetme olasılıklarını daha yüksek bulmuşlardır.

Enright vd.'in (1989:107) Kohlberg'in ahlaki gelişim basamaklarına dayanan, affetmenin sosyal bilişsel gelişimsel modelini tanımlayan çalışmalarında affetme kavramını anlamada yaşın önemli bir faktör olduğu, ergenlerin affetmeye karşı anlamlandırmalarının çocuk ve yetişkinlerden farklı olduğu saptanmıştır. Çocuklarda affetme zarar görenin zarar vereni cezalandırması ya da bedel ödetmesine bağlıyken yetişkin affetmesi sosyal uyuma ve sevgiye bağlı olarak bulunmuştur. Ergenlerin affetmesi ise teşvik edici akranlar ya da dini bir otorite gibi dışsal etkenlere bağlı bulunmuştur. Affetmenin ergenler tarafından dini otorite ile bağdaştırılması affetme kavramının onlar tarafından dini bir değer olarak algılandığını düşündürmesi açısından önemlidir. Affetme kavramı birçok dini sistemin de ana konusu olmuştur. Dini ve teolojik perspektiften yapılan affetme çalışmaları yeni değildir. Geçmiş yıllarda değişik alanlardan bilim insanları çeşitli ana inanç sistemlerinde affetmenin nasıl incelendiğini açıklamaya çalışmışlardır (Exline vd., 2003). Pek çok dünya dini bin yıllardır affetme kavramına vurgu yapmaktadır. Özellikle üç büyük tek tanrılı dinin bu hususta ortak noktası tanrı tarafından affedilen insanın kendine karşı suç işleyen kişiyi affetmesinin önerilmesidir (McCullough ve Witvliet, 2002).

Dinler genel olarak affetme ve benzeri pek çok değeri şahsiyetinde bulunduran bireyi inşa etmeyi hedeflerler. Sınırsız duygu, düşünce ve davranışlar dünyasında insana kendisini varoluş içerisinde konumlandırabileceği bir alan tanımlaması açısından din insanın hayatında son derece önemli bir yere sahiptir. Din bu yolla gerçekliği tanımlamak, insanı bu gerçekliğin içinde konumlandırmak ve ortaya koyduğu değerler sistemi ile hayat için bir kılavuz olmak gibi işlevleri yerine getirir (Hökelekli, 2013).

İnsanın düşünen, hisseden ve değerlere sahip olan bir varlık olması onu yeryüzünde diğer varlıklardan ayırmaktadır. İnsanın doğuştan sahip olduğu akıl ve irade gibi yetenekler değerlerle buluştuğunda insan yeryüzünde tekâmül ederek potansiyelini gerçekleştiren bir varlığa dönüşmektedir. Bunun zıddı şekilde değerlerini kaybeden insan ise insan olma vasfından git gide uzaklaşarak aşağıların aşağısı durumuna düşmektedir (Kılıç, 2020: 807).

Değerler kutsal kabul edilen ya da kendisine kutsallık atfedilen bir kavram olarak da değerlendirilebilmektedir. İyilik, dürüstlük, merhamet vb. gibi sahip olan kişiyi yücelten ve sahip olmayan insanlara kıyasla ona bir ayrıcalık ve erdem katan ilkelerdir. Ahlaki değerler, diğer değerlerin önünde bulunan ve onlardan dengeli miktarda sahip olmak konusunda onlara önderlik eden ana değerlerdir. Ahlaki değerlerle çelişen hiçbir değer erdem olarak değerlendirilemez. Kişinin sahip olduğu değerleri erdem yapan ölçü onların ahlaki değerlerle gösterdiği uyumdur (Uysal, 2003:52,64).

Özdoğan'a (2005:107) göre değerden bahsedilen bir ortamda eylemi gerçekleştiren öznenin işe karışması gerekmektedir. Manevi olarak nitelendirilen değerler insanın varoluşsal özünde bulunan ve evrensel olan aşkın gücün sunduğu ilkelerdir. Sevgi, hoşgörü, adalet...vb. insanın varoluşunda bulunan değerlerdir.

Maneviyat, ilişkiler, değerler, yaşamdaki anlam ve bağlılığı içeren dört temel faktöre sahiptir. Bunların tümü doğrudan yaşamda kişiye stres oluşturan etmenlerle daha iyi başa çıkma ile ilişkilidir. Böylece maneviyat, ilişkiler, yaşam değerleri, kişisel anlam ve başa çıkma üzerindeki etkisiyle bireysel dayanıklılığı artırabilen önemli bir kavramdır (Smith vd. 2012:444).

İnsan hayatında önemli işlevlere sahip din kavramı ise aşkın, nihai bir varlık imgesi etrafında şekillenir. İnsanlarda Tanrı olgusu din olgusundan önce gelir. Tanrısı

olmayan görüş din olarak değil daha çok düşünce akımı olarak adlandırılır (Mehmedoğlu, 2011:15). Bir bireyin sahip olduğu Tanrı algısı onun hayata ve kendisine karşı bakışını çok yakından ilgilendirmektedir. Bireyin inandığı kutsal varlık ile olan ilişkisi bireyin içsel huzurunu ve mutluluğunu etkileyen bir faktördür. Bireyin mutluluğunun onun fiziksel sağlığını da etkilediği düşünülürse, bir dine bağlanarak dinlerin vadettiği huzuru dünya hayatında deneyimlemek isteyen insanın daha çok Yaraticının sahip olduğu sevgi öğelerine ihtiyaç duyacağı açıktır. Sevginin aksine Yaraticıya karşı sahip olunan korku yüklü atıfların bireyi mutlu etmeyeceği düşünülmektedir (Güler, 2007:132). Çocuk veya ergen gelişimini sürdürürken sıklıkla ilahi olanla aşkın bir varlıkla bağ kurar. Bu ilişki her birey için tamamen kişisel ve kutsaldır. Bu ilişki ergenin duygusal gelişiminde kendisi için önemli olan ailesini koyduğu yere sahiptir. Birey aşkın olanla ilişkisinde ne kadar güvenli ve emin hissederse kendi yaşamında, kendini keşfinde ve bireyleşme sürecinde o denli güvende hisseder. Bunun tam tersi de doğrudur. O halde ergenin manevi dünyasının doğası onun başarılı bir gelişim göstermesinde bütüncül iyi oluşunda önemli rol oynamaktadır (Burg vd., 2011:355).

Bütün bunlardan hareketle ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke arasında ilişkiler olduğu düşünülmektedir. Koç (2011) tarafından yapılan çalışmada Tanrı algısı, benlik algısı ve öfke yaşantısı arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Olumlu (sevgi) temelli bir din eğitimi alan öğrencilerin Tanrı algılarının korku temelli din eğitimi alan öğrencilerin Tanrı algılarına göre daha olumlu yönde olduğu saptanmıştır. Tanrı algısı, benlik algısı ve öfke yaşantısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Albayrak'ın (1995) ergenlerle yaptığı çalışmada bu bireylerin çoğunun aile ve okul ortamında onları zorlayan ve daha çok korku içerikli otoriter dini eğitime maruz kaldıkları ve bundan dolayı geliştirdikleri dini inanç ve tutumlarında korkunun baskın olduğu saptanmıştır. Dini değerlerin anlatılmasında sevgiye dayalı

mesajların verilmesinin daha etkili sonuçlar verdiği ve ergenin “Tanrı” ya yaklaşımında sevgi motifinin korku motifine oranla daha fazla etkili olduğu tespit edilmiştir. Oktay Lokmanoğlu (2020) üniversite öğrencisi örnekleminde yaptıkları araştırma da Tanrı algısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi saptamışlardır. Araştırma sonucunda sevgi yönelimli Tanrı algısının sorumluluk, dışadönüklük ve uyumluluk kişilik özellikleri ile pozitif yönlü; korku yönelimli Tanrı algısının ise nevroitiklik ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu saptamışlardır. Dilmaç ve Çifci (2020) 14-18 yaş grubu ergenlerle yürüttükleri çalışmada ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ve Tanrı algıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Uysal (2015) genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında dindarlığın öfke ve öç almayı azaltmasında ve affetmeyi artırmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu saptamıştır. Topbaşoğlu (2016) üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici role sahip olduğunu bulgulamıştır. Sağlam (2020) ise öğrencilerin sahip oldukları affediciliğin sürekli öfke ve dışa öfke boyutları ile negatif yönde; öfke kontrolü ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. İçe öfke boyutu ile affetme arasında ise negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Çardak (2012) üniversite öğrencilerine uyguladığı affedicilik eğilimini artırmaya yönelik psikoeğitim programının öğrencilerin affetme ve öfke kontrol puanları üzerinde anlamlı düzeyde artış meydana getirdiğini tespit etmiştir.

Yapılan literatür araştırması sonucunda ülkemizde ergen birey örnekleminde yürütülen affetme çalışmalarının henüz çok yeni olduğu görülmüştür (Bkz. Asıcı, 2019; Bayın; 2020; Yıldız, 2017; Asıcı ve Karaca, 2018, Asıcı ve Karaca, 2020; Eker, 2017; Ertürk, 2019; Altuntaş, 2018; Karataş ve Uzun, 2021; Karduz, 2019). Bu çalışmalar arasında ergenlerin Tanrı algıları, affetme eğilimleri ve öfke ilişkilerini birlikte inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada literatürdeki bu eksikliği katkı sunmak için ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimleri ile öfke tarzları arasındaki ilişkinin tespiti yapılarak, uygulanacak olan Değer Odaklı Manevi

Güçlenme ve Bakım Programının ergenlerin öfke düzeylerinin ve affetme eğilimlerinin üzerindeki etkisi incelenecektir.

Bu kapsamda bu araştırmanın temel problemi *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulaması din eğitimi alan ergen bireylerin değerlerle ilgili farkındalık düzeylerini artırarak onların affetme eğilimlerinin artması ve öfke düzeylerinin düşmesi üzerinde bir etki göstermekte midir?”* olarak belirlenmiştir.

## **2. Araştırmanın Alt Problemleri**

Araştırmanın temel problemi çerçevesinde aşağıda bulunan alt problemlerin cevapları aranacaktır:

1. *“Ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi, öfke tarzları arasında bir ilişki var mıdır?”* Bu alt problem kapsamında aşağıdaki soruların cevapları aranacaktır:

1.1. Katılımcıların Tanrı Algısı Ölçeği puanları cinsiyete, okul türüne, baba eğitim durumuna, anne eğitim durumuna ve aylık gelire göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. Katılımcıların Affetme Eğilimi Ölçeği puanları cinsiyete, okul türüne, baba eğitim durumuna, anne eğitim durumuna ve aylık gelire göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puanları cinsiyete, okul türüne, baba eğitim durumuna, anne eğitim durumuna ve aylık gelire göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Katılımcıların Tanrı algısı ve affetme eğilimi puanları ile öfke puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasının din eğitimi alan ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke*

*puanları üzerinde bir etkisi var mıdır?” Bu alt problem kapsamında aşağıdaki soruların cevapları aranacaktır:*

2.1. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasının din eğitimi alan ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı puanları üzerinde etkisi var mıdır?

2.2. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasının din eğitimi alan ergen bireylerin sahip oldukları affetme eğilimi puanları üzerinde etkisi var mıdır?

2.3. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasının din eğitimi alan ergen bireylerin sahip oldukları öfke puanları üzerinde etkisi var mıdır?

### **3. Araştırmanın Konusu**

Ergenlik dönemi hem aileler hem de ergenler için zor bir zaman sürecidir. Bu dönemde ergenlerin yaşadıkları duygusal karmaşa onların öfkeli hissetmelerine neden olmaktadır. Onlar yaşadıkları bu öfkeli hisleri ise kavga, tartışma, düşmanca tavırlar gösterme, ruh hali değişimi, yalnızlık, depresyon, sosyal yalıtım, uykusuzluk şeklinde ortaya koymaktadırlar. Bu dönem bireylerinde yüksek düzeyde öfke ile okul davranışları, düşük akademik başarı, akran reddi, şiddet, saldırganlık ve psikosomatik problemler arasında doğrudan ilişki vardır. Onların bu yıkıcı davranışlarının altında yatan temel sebebin duyguları olduğu söylenebilir. Bu dönemde ergen birey hem kendisini şiddet ve saldırganlığa dönüşecek olumsuz duygulardan koruyabilmesi hem de yetişkinlik hayatına başarılı bir geçiş yapmasında uygun yönlendirme, destekleme, rehberlik ve teşviki sağlaması için belirgin bir yetişkin desteğine ihtiyaç duyar (Novaco, 1986: 36-37).

Ergenlik dönemi doğası gereği bireyin pek çok çatışmayı bir arada yaşadığı bir süreçtir. Bu dönem birey tarafından sağlıklı şekilde yönetilemediği takdirde stres, kaygı bozukluğu, depresyon gibi hastalıklar için bir zemin oluşturabilir. Ayrıca ergenin çevresi tarafından sağlanan sosyal destek ve ilginin eksik ya da yanlış olması dolayısıyla ergende öğrenme ve okul yaşamı ile ilgili sorunlar, erteleme davranışı, madde kullanımı, riskli cinsel davranışlar, amaçsızlık, dürtüsel davranışlar gibi sorunlar oluşabilmektedir. İşte tam bu noktada din ergen bireye sosyal destek sağlayarak onun hayatına olumlu katkı yapabilecek bir işlevselliği yerine getirebilir (Gürsu, 2015:50).

Maneviyatın ve dindar yaşantının insanın zihinsel, ruhsal ve bedensel sağlığı üzerinde oldukça etkili olduğu söylenebilir. Din, insan ve toplum üzerinde olumlu etkilerini, bireyleri için zararlı alışkanlıklardan koruma, insanlar arası sosyal ilişkileri artırma ve yardımlaşmayı öğütleyen ilkeleri aracılığıyla ifa eder. Böylece hem bireysel hem de toplumsal huzur ve güven inşa edilir. Ayrıca din ve maneviyat yoluyla, bireyin yeryüzüne gelişinin bir anlam ve amacı olduğunun farkına varması, kendisini her daim koruyan ve kollayan bir aşkın varlığa inanç, insanlığın karşısında aciz kaldığı ölüm olgusuna verilen anlam ile ölümden sonra hayat inancı, kişinin yaşadığı mağduriyetler için mutlaka adaletin tesis edileceğini bilmesi kişiyi hem ruhsal hem de bedensel olarak koruyan çok güçlü faktörlerdir. Kişinin başına gelen küçük sıkıntılardan, büyük felakete kadar her olayın onu gelişimi için bir fırsat olduğu ve ona bir şey öğrettiği inancı ise kesinlikle stresi ve kaygıyı azaltan bir unsurdur (Horozcu, 2013:189).

Kim ve Esquivel'e (2011) göre maneviyat ergenlik döneminde bireyin aşkınlığı, hayatın anlamını, amacını ararken ortaya çıkan ve insan doğasının doğal bir yönü olması açısından evrensel bir olgudur. Son zamanlarda maneviyat, ergenler için bir dayanıklılık kaynağı olarak dikkatleri üzerine çekmektedir. Teorik bakış açıları ve ampirik araştırmalar, maneviyatın ergenlerde sağlıklı gelişimi desteklediğini, başa çıkma yeteneğini geliştirdiğini, psikolojik iyi oluşu ve akademik öğrenmeyi olumlu

yönde etkilediğini göstermektedir. Bir dayanıklılık kaynağı olarak maneviyatın değeri göz önüne alındığında, ergenlerin manevi gelişimini teşvik etmek için okul, aile ve sosyal ortamlarda uygulamaların yapılması önem arz etmektedir.

Ergenlik dönemi insan hayatında önemli ve aynı zamanda zorlu bir dönemi ifade eder. Geleceğin yetişkinleri olan bugünün gençlerinin maddi ve manevi iyi oluşlarına yapılan yatırım aynı zamanda toplumsal iyi oluşa ve toplumun geleceğine yapılan yatırımdır. Buradan hareketle ve yapılan literatür araştırmaları sonucunda bu çalışmada ergenlik döneminde bulunan bireylerin manevi olarak güçlendirilmelerine ve böylece yaşadıkları sorunlarla baş etmelerine katkı sunmak amaçlanmıştır. Bu amaç dâhilinde araştırmanın konusu “*ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke tarzlarının tespit edilmesi ve yapılacak olan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasının din eğitimi alan ergen bireylerin değerlere yönelik farkındalıkları, sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke puanları üzerinde ki etkisinin incelenmesi*” olarak belirlenmiştir.

Bu amaçla;

1. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasına olan gereksinimi belirlemek ve var olan durumu betimlemek amacıyla farklı okul türlerinde öğrenim gören ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi, öfke tarzları ve bunlar arasında ki ilişkinin tespitinin yapılması,
2. Bu gereksinimler dâhilinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının din eğitimi alan ergenlere yönelik içeriğinin oluşturulması ve deneysel olarak uygulanması,
3. Deneysel uygulamanın etkililiğinin TAÖ, AEÖ ve SÖÖTÖ aracılığıyla ön-test, son-test ve izleme testi tekniği kullanılarak ölçülmesi,



4. Deneysel uygulamaya katılan öğrenciler ve öğrenci velileri ile ikili görüşmeler yapılarak öğrencilerin değerler konusundaki farkındalıklarının ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının etkililiğinin değerlendirilmesi, araştırma konusunun kapsamını oluşturmaktadır.

#### **4. Araştırmanın Amacı**

Ergenlik dönemi bireyin yaşam sürecinde hayatın anlam ve amacını dönük sorgulamaların en yoğun yaşandığı zaman dilimlerinden birisidir. Özellikle modernitenin getirileri ile birlikte uçlarda yaşanan haz, kariyer, özgüven ve bireyleşme gibi kavramların ergenlerin hayatında anlamsızlık, mutsuzluk, şiddet, narsizm, güvensizlik gibi sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Bilhassa anlamsızlık hayatın olağan seyrini bozan ve tüm diğer sorunları tetikleyen bir yapıya dönüşebilmektedir. Bu dönem yaşadığı çatışmalardan dolayı içsel huzurunu kaybeden ergen birey için maneviyat ve din yaşama anlam katan ilkeleri ve sunduğu değerler sistemi ile onların yaşam amaçlarını bulmalarında ve içsel huzura kavuşmalarında fayda sağlayan bir olgudur (Kuruçay, 2018).

Bu araştırmada genel olarak ergenlerin manevi olarak güçlendirilmeleri ve böylece yaşamda karşılarına çıkacak sorunlar karşısında değer odaklı bir bakış açısı ile çözüm bulmalarına katkı sağlanması amaçlanmıştır. Özellikle öfkenin, gençler açısından olumsuz sonuçları ile ilişkilendirilerek 2001 yılında Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından önemli bir araştırma alanı olarak belirlenmesinden (Quinn vd., 2014:3) hareketle de uygulanacak olan manevi güçlendirme yoluyla ergenlerin öfke düzeylerinin düşürülerek öfke kontrollerinin ve affetme eğilimlerinin artırılması hedeflenmiştir.

Buradan hareketle bu araştırmanın genel amacı *“ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke tarzlarının tespit edilmesi ve Değer Odaklı Manevi*

*Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulaması ile değerlere ilişkin farkındalıklarının geliştirilerek affetme eğilimlerinin artırılması ve öfke düzeylerinin düşürülmesidir.”*

Bu amaç kapsamında ele alınacak alt amaçlar şu şekildedir:

1. Bu araştırmanın ilk alt amacı “*Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasına olan gereksinimi belirlemek ve var olan durumu betimlemek amacıyla ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi, öfke tarzları ve bunlar arasında ki ilişkinin tespit edilmesidir.”*

2. Bu araştırmanın ikinci alt amacı “*Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının din eğitimi alan ergen bireylerin değerlere yönelik farkındalıkları, sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke puanları üzerinde ki etkisinin tespit edilmesidir.”*

Bu kapsamda,

- Ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi, öfke tarzları ve bunlar arasında ki ilişkinin tespit edilmesi,
- DOMAB Programının içeriğinin din eğitimi alan ergenlerin ihtiyacına yönelik olarak oluşturulması,
- DOMAB Programının din eğitimi alan ergenlere tema odaklı grup toplantıları şeklinde uygulanması,
- DOMAB Programı uygulaması ile ergenlerin değerlere ilişkin farkındalıklarının artırılması,
- DOMAB Programı uygulaması ile ergenlerin öfke düzeylerinin düşürülerek öfke kontrollerinin artırılması,
- DOMAB Programı uygulaması ile ergenlerin affetme eğilimlerinin artırılması,

- DOMAB Programı uygulaması ile ergenlerin Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilim Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğinden (SÖÖTÖ) aldıkları puanların olumlu yönde artış göstermesi,
- DOMAB Programı uygulaması sonrasında öğrencilerle yapılacak olan ikili görüşmeler ile ergenlerin değerlere yönelik farkındalıklarında olan gelişimin tespit edilmesi,
- DOMAB Programı uygulaması sonrasında öğrenciler ve veliler ile yapılacak olan ikili görüşmeler ile DOMAB Programının etkililiğinin ve gerekliliğinin tespit edilmesi,
- DOMAB Programı uygulaması ile ergenlerin manevi olarak güçlendirilmeleri,
- Yapılan uygulama aracılığıyla ergenlere yönelik yapılabilecek maneviyat içerikli çalışmaların gerekliliği noktasında toplumsal ve kurumsal anlamda farkındalıklar oluşturmak,

hedeflenmiştir.

Bunun için öncelikle ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimleri ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin tespitine yönelik nicel bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma verileri 2018-2019 eğitim-öğretim yılında 10.sınıf düzeyinde öğrenim görmekte öğrencilerden yüz yüze olarak toplanmıştır.

Bu tespit sonrasında 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında 53 kız, 43 erkek olarak toplam 96 öğrencinin katılımı ile Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen ve ergenlere yönelik olarak uyarlanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) pilot uygulaması gerçekleştirilmiştir. Kovid-19 salgını öncesinde 11 hafta yüz yüze olarak gerçekleştirilen pilot uygulama sürecinde yapılan gözlemler, öğrencilerin dönütleri ve elde edilen sonuçlar ışığında DOMAB programı içerik sunumuna bazı eklemeler ve çıkarmalar yapılarak çalışmada gerekli görülen

düzeltilmeler yapılmıştır. Ana uygulama ise Kovid-19 salgını nedeniyle 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında 11. sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan 50'si deney ve 46'sı kontrol grubunda olmak üzere 96 öğrencinin katılımı ile web tabanlı olarak 11 çevrimiçi oturum olarak deneysel desende yapılmıştır. DOMAB programının etkililiğini ölçmek amacıyla Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilim Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) ön-test, son-test ve izleme testi olarak uygulanmıştır.

DOMAB programının uygulanması tamamlandıktan sonra elde edilen sonuçları detaylandırmak ve programın etkililiğinin tespit etmek amacıyla deney grubundan kendisinden derinlemesine bilgi edinilebilecek 16 öğrenci ile gönüllük esasıyla mülakatların yapıldığı nitel bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmada öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerin tamamlanmasından sonra bu görüşmelere katılan 5 öğrencinin velisi ile Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının öğrenciler üzerinde meydana getirdiği farkındalığı değerlendirmek ve programın gerekliliği hakkında fikir alışverişinde bulunmak amacıyla ikili görüşmeler yapılmıştır.

## **5. Araştırmanın Önemi**

İnsan için sahip olduğu biricik hayatı onun en önemli ve vazgeçilmez varlığıdır. Şüphesiz her insan için varoluşunun kodlarını keşfetmek ve buna uygun yaşamak son derece önemlidir. Yaşamı sürecinde kendini gerçekleştirerek tatmine ulaşmış birey mutlu ve huzurlu bir şekilde bu hayat yolculuğunu tamamlayacaktır. İşte bu hayat yolculuğunun en önemli evrelerinden birisi de ergenlik dönemidir. Bu evrenin kargaşasını, fırtınasını ve bocalamasını sağlıklı şekilde atlatan birey kimlik ve kişiliğini güçlü temeller üzerine oturtturarak sağlıklı, güçlü, kararlı, mutlu bireyler olarak yaşamlarını devam ettireceklerdir. Şüphesiz böylesi bireyler de sağlıklı, güçlü ve verimli toplumların temellerini oluşturacaklardır.

Alanyazına göre biyolojik bir varlık olan insanda içgüdüsel olarak var olan temel duygulardan birisi de öfke duygusudur. Öfke duygusu gerekli olduğu yerlerde yaşamsal bir önem taşıırken yanlış dışa vurumu neticesinde çok yıkıcı sonuçlara da sebep olabilmektedir. Ergenlik dönemi öfke duygusunun ve dışavurumunun diğer gelişim dönemlerine göre biraz daha yoğun yaşandığı bir dönem olabilmektedir. Ergenlikte yaşanan ve sağlıklı şekilde yönetilemeyen öfkenin sözel ve fiziksel şiddet, saldırganlık, akran reddi, okulu bırakma, çocuk suçluluğu, psikolojik sorunlar, ilerleyen yaşlarda suç davranışı ile yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca ergenlikte öfkenin yüksek kan basıncı, koroner kalp sorunları gibi hastalıkların erken biyolojik nedeni olduğu saptanmıştır (Quinn vd., 2014:3).

Ülkemizde Bacıoğlu (2014) tarafından yapılan çalışmada, 2002-2012 seneleri arasında çocuk ve ergen örnekleminde şiddet ve saldırganlığı azaltmaya yönelik olarak yürütülen müdahale programlarının etkililiği araştırılmıştır. Toplamda 22 tez ve makalenin dâhil edildiği çalışmada uygulanan bu müdahale programlarının çocuk ve ergenlerde şiddet ve saldırganlığın azalması üzerinde büyük oranda etki gösterdiği saptanmıştır. Türk ve Hamamcı (2016) tarafından yürütülen ve 12 çalışmanın meta-analizinin yapıldığı çalışmada ise davranışçı yaklaşım temelinde uygulanan öfke yönetimi programlarının ergenlerin sürekli öfkeleri, dışa yönelik öfkeleri ile öfke kontrolleri üzerine büyük oranda etkili olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırma sonuçları ışığında ergenlere yönelik olarak yapılacak öfke ve şiddeti azaltmaya yönelik müdahalelerin etkili olacağı söylenebilir. Yapılacak olan uygulamaların ergenlerin öfke duygusunun farkında olmalarında ve bunu denetimi altına alarak zihnen, bedenen, ruhen ve sosyal açıdan daha sağlıklı, verimli ve mutlu bireyler olmalarında katkı vereceği muhakkaktır.

Ülkemizde okullarda var olan şiddet, saldırganlık ve suç olaylarında her geçen gün daha da fazla artış olduğu görülmektedir. Bu durum ailelerin okula karşı

güvenlerini sarsarken, toplum için birey yetiştiren kurumlarda yaşanan bu olaylar yetişen insan kalitesinin de düşmesine neden olabilir. Bir toplumun gelecekte maddi ve manevi her yönden gelişmişliği iyi yetişmiş, karakterli vatandaşlarının varlığı ile çok yakından ilişkilidir. İnsanın karakterli olarak yetişebilmesi de çocukluk ve ergenlik çağında gerek aile ortamında gerek okul ortamında verilecek değerler aracılığıyla olacaktır. Toplumda karakterli bireyler yetiştirmek ailelerin olduğu kadar okulların, gönüllü kuruluşların, dini müesseselerin ve gençliğe hizmet veren kurumların da sorumlulukları arasında yer alır. Okul çağında olan çocukların ve ergenlerin iyi davranış ve alışkanlıklar edinmeleri, değerleri öğrenmeleri ve içselleştirmeleri, ahlaki karar alma yeteneklerini geliştirebilmeleri için ebeveynlerin, öğretmenlerin ve ilgili yetişkinlerin örnek olmaları, rehberlik etmeleri ve gereken ilgiyi göstermeleri ziyadesiyle önem taşımaktadır (Hökelekli, 2016:40-43).

Asıcı ve Karaca (2018) affetme kavramının ülkemizde daha çok yetişkin ve üniversite öğrencileri örneğinde çalışıldığını ergen grubunda ise affetme çalışmalarının göz ardı edildiğini belirtmişlerdir. Ergenlik dönemi akran ilişkilerinin fazlasıyla gündeme geldiği ve bu ilişkilerde yoğun çatışma ve çıkmazlarında yaşandığı bir dönemdir. Böylesi bir süreçten geçen ergenler için affetme kavramı gerek kişiler arası ilişkilerde gerek kendileri ile olan ilişkilerinde onlara güç katacak bir kavramdır. Ergenlerin affetme eğilimleri ile ilişkili kavramların tespit edilmesi ve koruyucu önlemler dahilinde affetme eğilimi düşük olan bireylerin hoşgörü, şefkat, sevecenlik, empati gibi değerler aracılığıyla affetme eğilimlerinin artırılmasına yönelik grup rehber etkinlikleri önem arz etmektedir. Affetme eğiliminin artırılmasının ergenlerin öfke ve intikam gibi duygularını fark ederek bunlarla sağlıklı yollarla başa çıkma becerilerini kazanmalarına da katkı sağlayacağı da unutulmamalıdır.

Cotton vd.'e (2006) göre din/maneviyat ergenler için özellikle birçok olumsuz sağlık problemine (madde kullanımı, erken cinsel ilişki vb.) karşı koruyucu faktör

görevini üstlenir. Genellikle daha yüksek maneviyata sahip ergenler, daha az maneviyata sahip yaşlılarına göre daha az zihinsel sağlık problemler yaşamakta, sağlıkları açısından daha az riskli davranışlarda bulunmakta ve fiziksel hastalıkları yönetmekte manevi başa çıkmayı etkin şekilde kullanmaktadırlar. Dyke vd. (2009) şehirde yaşayan ergen örnekleminde dini başa çıkma ve maneviyatın uyum ve psikolojik sıkıntı ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma bulguları olumlu dini başa çıkma ve günlük manevi deneyimlerin olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Yapılan literatür araştırmasında ergenlere yönelik pek çok farklı yöntem temelinde uygulanan öfke yönetim programına rastlanmasına rağmen lise düzeyinde ergenlerin maneviyat ve değerler temelinde güçlendirilerek affediciliklerini artırma ve öfkelerini kontrol etmelerine katkı sunacak bir programa ya da uygulamaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle ilk olan bu çalışma sonucunda,

- Yapılacak olan araştırma ve uygulama neticesinde ergenlik dönemi gibi önemli bir gelişim evresi hakkında bulgular elde edilecek olması önemlidir.
- Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı ile ergenlerin değerlere yönelik farkındalıklarını geliştirerek affetme eğilimlerini artırılması ve bu şekilde öfke denetimlerine olumlu yönde katkıda sunulması hedeflenmektedir. Böylece ergenlikte önemli bir sorun olarak görülen öfke konusunda gençlere destek sunulacak olması önemlidir.
- Bu çalışma kavramların ve değerlerin hem psikolojik hem de manevi yönden ele alınarak sunulması ile bütüncül bir bakış açısını ortaya koyması yönünden önemlidir.
- Bu çalışma içerdiği bulgulardan yola çıkılarak ergen bireylere, ailelere, eğitimcilere, ergenlerle ilgili çalışmalar yapan alan uzmanlarına, politika

yapıcılara ve toplumun diğer kesimlerine uygulanabilir tavsiyeler sunulacak olması yönünden önemlidir.

- Bu çalışma özellikle Kovid-19 sürecinde ve ergenlik döneminde olan bireylerin hem psikolojik hem de manevi iyi oluşlarına bütüncül olarak katkı sunarak daha huzurlu bireylerin ve neticesinde de sağlıklı toplumun oluşmasına destek olması yönünden önemlidir.
- Lise örneğinde din eğitimi alan ergen bireyler üzerinde ilk defa uygulanacak olan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı ile ergenlerin manevi olarak güçlendirilmelerinin amaçlandığı bu çalışma benzer çalışmalara öncülük edecek olması dolayısıyla önemlidir.

## 6. Araştırmanın Hipotezi

Bu araştırmanın temel hipotezi, “*Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) ergenlerin Tanrı Algısı Ölçeği, Affetme Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puanlarını olumlu yönde arttırır.*” olarak belirlenmiştir.

Bu temel hipotez kapsamında test edilecek olan hipotezler şu şekildedir:

1. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin *Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelimli Tanrı algısı* alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) *Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelimli Tanrı algısı* alt boyutu puanlarına göre daha yüksektir.
2. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin *Tanrı Algısı Ölçeği korku yönelimli Tanrı algısı* alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) *Tanrı Algısı Ölçeği korku yönelimli Tanrı algısı* alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.



3. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin *Affetme Eğilimi Ölçeği uzaklaşma/kaçma* alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) *Affetme Eğilimi Ölçeği uzaklaşma/kaçma* alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.

4. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin *Affetme Eğilimi Ölçeği iyimserlik* alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) *Affetme Eğilimi Ölçeği iyimserlik* alt boyutu puanlarına göre daha yüksektir.

5. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin *Affetme Eğilimi Ölçeği oç alma* alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) *Affetme Eğilimi Ölçeği oç alma* alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.

6. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin *Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği sürekli öfke* alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) *Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği sürekli öfke* alt boyutu alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.

7. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin *Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği içe öfke* alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) *Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği içe öfke* alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.

8. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin *Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği dışı öfke* alt boyutu son test

puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği dışı öfke alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.

9. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin *Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği öfke kontrol* alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği öfke kontrol alt boyutu puanlarına göre daha yüksektir.

## **7. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma, uygulanan ölçekler, öğrenci görüşleri ve veli görüşleri çerçevesinde sınırlılık göstermektedir.

2. Araştırmanın nicel-1 (ilişkisel tarama) bölümü 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Ankara ili sınırlarındaki Keçiören, Altındağ ve Yenimahalle ilçelerinde bulunan Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesi kategorisinde bulunan dokuz resmi lise ile sınırlıdır.

3. Araştırma sadece resmi kurumlarda uygulanmış olup özel öğretim kurumları değerlendirme dışı bırakılmıştır.

4. Araştırmanın nicel (yarı-deneysel) ve nitel bölümleri 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Ankara/Keçiören Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesinde 11. sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile yürütülmüştür. Dolayısıyla çalışma grubu 11. sınıf düzeyi ile sınırlandırılmış olup, 9,10 ve 12. sınıflar değerlendirme dışı bırakılmıştır.

5. Araştırmanın nicel (yarı-deneysel) ve nitel bölümleri Anadolu İmam Hatip Lisesinde yürütüldüğünden diğer lise türleri ve diğer öğrenim kademeleri değerlendirme dışı bırakılmıştır.

6. Kovid-19 salgını sebebiyle araştırmanın nicel (yarı-deneysel) ve nitel bölümü web tabanlı olarak çevrimiçi ortamda yapılmış ve araştırma verileri elektronik ortamda oluşturulan form aracılığıyla toplanmıştır. Bu yüzden çalışma Kovid-19 sürecinde çevrimiçi olarak uygulanmasından kaynaklanan koşullarla sınırlıdır.

7. Araştırmanın nitel bölümündeki öğrenci ve veli görüşleri DOMAB uygulamasına katılan, deney grubunda bulunan 16 öğrenci ve bu öğrencilerden 5 öğrencinin velisi ile sınırlandırılmıştır.

8. Ergenlere yönelik olarak uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) içeriği oluşturulurken özellikle ergenlerin affetme eğilimlerinin ve öfke kontrollerinin artırılmasına yönelik olan değerler ve kavramlara yer verilmiştir. DOMAB programında bulunan bütün değerler dâhil edilmemiştir. Dolayısıyla yapılan uygulama bu içeriklerle sınırlıdır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde alanyazın incelemesi neticesinde çalışmanın teorik alt yapısıyla ilgili olan pozitif psikolojide affetme kavramı, ergenlik, öfke, değerler, maneviyat ve Tanrı algısı kavramlarına yer verilmiştir.

#### 1. Pozitif Psikolojide Affetme Kavramı

Pozitif psikoloji kişilerin ve toplumların sahip oldukları ve onların gelişmesine olanak tanıyan faktörlerin anlaşılmasını, tecrübe edilmesini ve ortaya çıkarılmasını gaye edinen bir bilim dalıdır. Bu bilim dalı bireyleri ve toplumları güçsüzleştiren değil onları güçlendiren faktörlerin neler olduğuna odaklanır. Pozitif psikoloji deneyimlenen pozitif yaşantıları üç zaman boyutunda ele alır. Bunlardan geçmiş, iyi oluş ile yaşam doyumunu içerirken, şimdi, mutluluk ve akış deneyimine odaklanır. Gelecek ise umut ile iyimserlik kavramlarını içerir. Pozitif psikoloji için yapılan bencil psikoloji tanımlamasının ötesinde bu psikoloji alan yazında insanın gelişmesini önceleyen yönü ile deneysel olarak kanıtlanmış sonuçlar elde etmiştir. Elde ettiği bu sonuçlar ile eksiklik ve olumsuzluklara odaklanan psikoloji anlayışına meydan okuyarak bir denge unsuru olmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2014:2).

İkinci dünya savaşına kadar psikoloji biliminin ruhsal hastalıklara tedavi sunma, insan yaşamını iyileştirme, insanın sahip olduğu üstün yetenekleri araştırma amaçlarından son ikisi pek bilinmezken birde 2. Dünya savaşında zihinsel bozukluk yaşayan askerlere destek sağlanması ile psikoloji bilimi tamamiyle psikolojik rahatsızlıkları tedavi eden bir alana indirgenmiştir. Psikologlar da insanları kendi içinde olumlu yönleri olan pro aktif eylemler üreten bireyler olarak görmek yerine dış faktörlerden etkilenen hem de olumsuz olarak etkilenen pasif varlıklar olarak görmüşlerdir.

Pozitif psikolojinin kurucusu Pennsylvania Üniversitesinden Prof. Dr. Martin Seligman olarak kabul edilmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik kuramı üzerine yaptığı onlarca başarılı çalışma sonrasında Amerikan Psikologlar Derneğine başkan olarak atanan Seligman 107.APA kongresinde patolojiyi odağına koymuş olan psikolojik yaklaşımın yörüngesini düzeltmeyi gündemine aldığını duyurmuştur.

Pozitif psikoloji yaklaşımına göre psikologların bireylerin sadece zayıf yönleri ve hasarlı beyinlerine odaklanmaları hastalıkların daha gelmeden önlenmesi noktasında psikoloji biliminin elini zayıf düşürmektedir. Bu yüzden psikologların insanın güçlü yönlerini ve değerlerini göz önüne alacakları araştırmalara ihtiyaçları vardır (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000).

Pozitif psikolojide amaç mutluluk ve sağlığa ulaşmaktır. Ancak Seligman'a göre mutluluk doğrudan hedeflenemez. Ona göre mutluluk kaliteli ve başarılı olarak yaşanan bir hayatın yan ürünü olarak meydana gelir. Bu yönüyle pozitif psikoloji iyi bir hayatın nasıl yaşanılacağını keşfetmeye çalışır. Sanılanın aksine haz ve konforun mutluluk oluşturmak yerine insanın var olan güç ve erdemlerini körelteceği söylenebilir. Anlamlı bir hayata ulaşmak amacıyla kendi çabasıyla ruhsal açıdan değerli eylemlerle özgürce tatmin olmayı arayan insan ise gelişir ve derinleşir (Utsch ve Erenoğlu, 2008:171).

Pozitif psikolojinin kurucularından olan Seligman ve temsilcileri arasında yer alan Peterson bir çok kültürde yer alan kadim teolojik ve felsefik metinleri ve öğretileri inceleyerek insanın güçlü yanını oluşturan altı ana erdeme ulaşmışlardır. Bunlar “*hikmet ve bilgi (wisdom and knowledge), cesaret (courage), insanlık (humanity), adâlet (justice), itidal/ölçülülük (temperance) ve aşkınlık (transcendence)*” değerleridir (Ayten,2014:45).

İnsanın güçlü yanını temsil eden erdemler konusu modern zaman bilimi olarak tanımlanan psikoloji tarafından felsefe ve teolojinin yorum alanına bırakılmıştır. Ancak

insanın patolojik yönlerinden ziyade sahip olduğu güçlü yanlarına odaklanan pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte erdemler konusu psikoloji alanında gündeme gelmiştir. Geleneksel öğretilerden gelen erdemlerin kişilerin hayatında nasıl yer alacağı, nasıl geliştirilebileceği ve bunların ampirik olarak ölçülmesi üzerine yapılan çalışmalar hız kazanmıştır. İnsanın zayıflıklarına ve patolojik yanlarına odaklanan ve insanın sahip olduğu, mutluluk, merhamet, hoşgörü, neşe, olumlu düşünme, affetme gibi özelliklerini ilgi alanına almayan psikolojik yaklaşımların aksine pozitif psikoloji insanın potansiyelinde var olan bu zengin yönünü dikkate almıştır. Bu yaklaşımın gelişmesiyle birlikte kökenini zaten felsefe ve teolojiden alan erdemler konusu din psikolojisi alanında da ampirik olarak yoğun şekilde çalışılmaya başlanmıştır (Temiz, 2015:273).

Pozitif psikolojide affetme, sosyal ilişkilerde kritik rol oynayan insani erdemlerden birisidir (Peterson ve Seligman, 2004).

Olumsuz duyguların olumluları ile yer değiştirmesi olarak tanımlanabilecek olan affetme kavramının kökenleri pek çok kültürde, dinde ve felsefi akımlarda bir değer olarak görülmesinden dolayı çok eskiye dayanmaktadır. Ancak son dönemlerde pozitif psikolojinin ve bu alanda yapılan deneysel çalışmaların artışıyla birlikte pozitif psikoloji içerisinde değerlendirilen affetme kavramı da sıkça gündeme gelmeye başlamıştır. Affetme bir erdem olarak değerlendirildiğinde daha çok manevi ve ruhsal yönden araştırma konusu olurken pozitif psikolojide yer alan bir kavram olarak daha çok duyguların düzenleme ve duygusal zeka gibi yönleriyle karşımıza çıkmaktadır (Çetinkaya ve Şener, 2016:109).

Affetme kavramı uzun yıllardır pek çok alanı ilgilendiren disiplinlerarası bir kavram olma özelliğini korumuştur. Affetme kavramı filozoflar tarafından erdemler kapsamında ele alınan bir kavram olurken, ilahiyat alanında çalışanlar tarafından Tanrının işlediği hata ve kusurlardan dolayı insanı affetmesi ya da insanın Tanrıdan aff dilemesi bağlamında ele alınmıştır. İlahiyat alanında affetme kavramı kimi zamanda

kişilerarası ilişkiler bağlamında araştırma konusu olmuştur. Affetme kavramının modern zamanların bilimi olarak bilinen psikoloji alanında çalışılması ilahiyat ve felsefe alanlarına göre hayli yeni olduğu söylenebilir. Özellikle pozitif psikolojide yaşanan gelişmelerle birlikte affetme kavramının hem teorik hem de pratik olarak terapi alanlarında çalışılma sıklığı artmıştır. Affetme kavramı geleneksel psikolojide prososyal davranışlar bağlamında ele alınırken pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte bu kavram bireye gelişim sağlayan bir güç faktörü ve erdem olarak incelenmektedir. Günümüze geldiğinde ise affetme kavramı ve bu kavramla ilişkili konular hem psikoloji ve hem de din psikolojisi alanlarında sıklıkla çalışılmak üzere tercih edilen konular arasındadır (Aytan, 2014:114-115).

### **1.1. Affetme Tanımlanması ve Değerlendirmesi**

TDK sözlüğünde affetmenin tanımı “*bağışlama*” olarak yer alır (TDK,19.11.2021). TDV İslam Ansiklopedisinde ise af kelimesi bir ahlâk ve hukuk terimi olarak genellikle, “*kötülük ve haksızlık edeni, suç veya günah işleyeni bağışlama, cezalandırmaktan vazgeçme*” manasında kullanılmaktadır (Çağırıcı, 1988:394).

Pozitif psikolojide affetme kavramı, sosyal ilişkilerde kritik rol oynayan insani erdemlerden birisidir (Peterson ve Seligman, 2004).

Roberts’a (1993) göre affetme sosyal bağlamda hayatı daha iyi yaşamamızı sağlayan bir değerdir. O affetmeyi sosyal anlamda yabancılaşmayı önleyen, diğer insanlarla uyum içinde ve insancıl bir şekilde yaşamamızı sağlayan kişinin sahip olabileceği bir değer olarak tanımlamıştır. Yapılan araştırmalarda affetmenin öfke, kaygı, depresyon gibi olumsuz tepkilerde azalma sağlayarak bireyin fiziksel ve psikolojik iyi olma halinde yükselmeye sebep olduğu görülmüştür (McCullough ve Witvliet, 2002).

Affetme kavramı gerek kişilerarası ilişkilerde yaşanan olaylara karşı verilmiş bir tepki olsun, gerek bir kişilik özelliği olarak düşünölsün, psikolojik sağlığa ve iyi oluşa

sağladığı katkı açısından ilgileri üzerine çekerek sosyal bilimciler tarafından oldukça artan bir ilgi ile çalışılmaktadır (Enright ve Fitzgibbon, 2000; McCullough vd., 2001; McCullough ve Witvliet, 2002; Worthington, 1998; Peterson ve Seligman, 2004).

Affetmenin tanımı konusunda araştırmacılar arasında tam bir görüş birliği olmasa da pek çoğu affetmeyi zaman içerisinde gerçekleşen ve suçluya karşı sahip olunan olumsuz duygu, düşünce ve davranışların aşamalı olarak daha olumluları ile yer değiştirdiği bir süreç olarak kavramsallaştırmaktadırlar (McCullough vd., 2003:540). Bu süreçte bir takım motivasyonel değişimler yaşanır. Bu motivasyonel değişiklikler suçluya karşı misilleme yapma hususunda güdünün azalması, suçlu ile araya mesafe koyma güdüsünün azalması, suçlunun incitici davranışlarına rağmen uzlaşma ve iyi niyet yönünde güdünün artması şeklinde meydana gelerek affetmeyi oluşturur (McCullough vd., 1997:321-322).

Affetme genel olarak birbiri ile ilişkili olumsuz, kin temelli duyguların, güdülenmelerin ve bilişin azalması süreci olarak tanımlanabilir (Worthington 2005b:560). Affetme hoş görmek, temize çıkarmak, hak vermek, bağışlamak ya da uzlaşmak değildir. Affetme deneyimleri karmaşık kişilerarası süreçleri içermesine rağmen, duruma göre iç ruhsal süreçler affetme için hem gerekli hem de yeterli olabilmektedir (Worthington, 2005a).

Worthington vd. (2001) ise affetmenin tanımını affetmeme üzerinden yapmışlardır. Buna göre affetmeme, kişinin kendisine karşı işlenen bir suçu sürekli düşünmesinden kaynaklanan üzüntü, kırgınlık, acı, düşmanlık, kızgınlık, öfke, korku gibi duyguların bir araya gelmesinden oluşan karmaşa halidir. Affetme ise, hata yapan kişiye karşı önceden tecrübe edilmiş olumlu, güçlü ve sevgi dolu duyguların anımsanarak affetmeme durumunun önüne geçmektir. Worthington, McCullough ile benzer şekilde affetmeyi duygusal ve motivasyonel bağlantısının üzerine vurgu yaparak



zihinsel ve duygusal affetme bağlamında ele almaktadır. Zihinsel affetme, affetmeme yönündeki duruşa karşı gösterilen direnç ve kendisini inciten kişiye karşı farklı şekilde yanıt vermektir. Duygusal affetme ise olumsuz bağışlamayan duyguların olumluları ile yer değiştirmesidir. Duygusal affetme sağlık ve iyi oluş gibi sonuçlarla daha yakından ilişkilidir ve duygusal affetme psikofizyolojik değişimleri içerir (Worthington,2007:29; Worthington, 2005a:4).

Fincham'da affetmeyi olumsuz motivasyonları azaltarak olumlularını artırma olarak ele alarak affetmenin iki bileşenli doğasına vurgu yapmış ve affetmede motivasyonel görüşü savunmuştur (Worthington, 2005a:4).

Berry vd.'de (2005:185-186) affetmeyi, olumsuz bağışlamama duygularının olumluları ile yer değiştirmesi olarak tanımlamaktadırlar.

Jones (1995) affetmeyi söylenen bir söz olmasının ötesinde ruhu olan bir eylem, somutlaşmış bir yaşam tarzı olarak tanımlamaktadır. Affetme zamanla, pratiklerle ve disiplinle karaktere işler.

Rye ve Pargament'e (2002:419) göre affetme kişinin yaşadığı önemli düzeydeki haksızlık karşısında hissettiği düşmanlık duygularından, intikam düşüncelerinden ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlarından vazgeçerek, haksızlık eden kişiye karşı şefkatle olumlu karşılık vermesini içermektedir.

Enright ve arkadaşlarına göre affetme ise suçluya karşı hissettiğimiz duygu ve yargılamalardan ötürü kendimizi suçlamadan suçluya şefkat, iyilik ve sevgi ile bakmaya çalışarak ona karşı hissettiğimiz olumsuz duygu ve yargılamaların üstesinden gelmeye çalışmaktır (Enright, Gassin ve Wu, 1992:101). Affetme kavramının henüz erken dönemlerinde bu konu üzerinde geniş araştırmalar yapan Enright için affetmenin püf noktası onun duygusal, bilişel ve davranışsal süreçleri bütünleştiren kompleks bir yapıya

sahip olmasıdır. O affetmenin olumsuz düşünce, davranış ve duyguların daha olumlu düşünce, davranış ve duygularla yer değiştirmesini içeren bir süreç olduğunu savunur (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Enright ve Fitzgibbons'a (2000) göre affetme süreci öfke ve kafa karışıklığı ile başlamaktadır. Sonrasında affetme bir seçenek olarak düşünülmekte ve böylece yaşananlar yeniden çerçevelenerek, kabahatli ile empatinin kurulduğu ve ona karşı şefkatin geliştirildiği bir yola girilmektedir. Nihayetinde ise suçluya karşı öfke azalırken yeniden anlamlandırma ile yaşama yeni bir anlam katılmaktadır.

Exline ve Baumeister (2000:133) ise affetme için incinmiş ya da hayal kırıklığına uğramış bir kişi tarafından alacağı borcun iptal edilmesi tanımlamasını yaparak affetmeyi somutlaştırmaya çalışmışlardır.

Affetme tanımlarının ortak paydaları şu şekilde özetlenebilir:

- Affetme bağışlamamanın azaltılmasını içerir.
- Affetmeme kişinin deneyimlediği haksızlık miktarı ile doğrudan ilişkilidir.
- Affetme sonuçtan ziyade bir süreçtir.
- Sırası, oluş biçimi, temel bileşenleri ve süreç içinde ki olmazsa olmaz değişimler hakkında çok fazla fikir birliği görülmemektedir.
- Bağışlamama kıskançlık, intikam, düşmanlık, acı, kırgınlık, öfke, gelecek kaygısı ve üzüntüden kaynaklanabilen ruminasyonları içerir.
- Affetmenin içsel olarak deneyimi onun kişilerarası bağlamından farklılık gösterebilir. Kin teorisine göre kişi içsel olarak affettiği halde bunu dile getirmeyebilir ya da affettiğini söyleyebilir ancak içsel olarak affetmemiş olabilir (Baumeister vd. ,1998).

Affedicilik bireyler ve sosyal ilişkiler için olumlu sonuçları olan bir karakter gücü olarak yorumlanabilir. Sürekli affetme ise zaman içinde ve durumlar karşısında meydana gelen kişilerarası sınır ihlallerini affetme eğilimidir. Affetmeme genellikle hoş olmayan duygusal durumlar olarak deneyimlenmekte ve bireyler affetme aracılığıyla bu tatsız durumları azaltmaya ya da üstesinden gelmeye çalışmaktadırlar. Affetme hakkında olan hem seküler hem de dini literatürde bulunan tartışmaların pek çoğu tamamıyla affetme eğilimi üzerinedir. Yapılan çalışmalarda affetme eğiliminin uyumluluk, empatik ilgi, bakış açısı alma ve dışadönüklük gibi çeşitli olumlu ve pro-sosyal özelliklerle pozitif ilişkili olduğu bulunurken, duygusal dengesizlik, sürekli öfke, düşmanlık, depresyon, ve korku gibi olumsuz özellikteki değişkenlerle negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Berry vd.. 2005:185-186).

Peterson ve Seligman'a (2004:446) göre affetme eğilimi yüksek olan bireyler affetmeleri gereken bir durum yaşadıklarında şu şekilde düşünmektedirler:

- Biri duygularımı incittiğinde, bunu oldukça çabuk atlatırım.
- Çok uzun süre kin tutmam.
- İnsanlar beni kızdırdığında, genellikle onlara karşı hissettiğim olumsuz duyguların üstesinden gelebilirim.
- İntikam almak, insanların sorunlarını çözmelerine yardımcı olmaz.
- Geçmişte beni inciten insanlarla ilişkilerimi onarmak için elimden geleni yapmanın önemli olduğunu düşünüyorum.
- Birine sırf beni incittiği için zarar verecek türden biri değilim.
- Bana karşı kötü şeyler yapan insanlara karşı bile onları nasıl alt edeceğimi düşünmek için saatler harcayan biri değilim.

Affetme yapılan hataya karşı gerçekleşir. Bağışlama hınç ve kinin tersidir. Hınç ve kin ortadan kalktığında affetme zaferini kazanır. Affetme hatayı ortadan kaldırmaz

ancak yaşanan hata neticesinde oluşan öfke ve kini ortadan kaldırır. Affetme henüz sevgi değildir ancak sevgiye giden yolda acil ve gerekli bir erdemdir. Affetmede amaç kin ve nefret duygusunun giderilmesidir (Comte-Sponville,2016:178).

Özdoğan'a (2005:140) göre affetme "Kendimizi geçmişin etkisinden kurtarmak, geleceği daha akılcı yoldan yenilenmiş umut ve inançlarla karşılamaktır. Bağışlama çoğu kez koşulsuz bir sevgi hediyesi olarak adlandırılır. Bunun ifade ettiği anlam; seni bağışlayacağım. Çünkü yaşamı dolu dolu sürdürmeyi umut ediyorsam seni bağışlamaya zorunluyum, şeklinde olacaktır."

Affetmek kişinin kendisine karşı hata işlemiş olan kişiye karşı hissettiği kin, öfke ve nefret gibi duyguları bırakması olarak tanımlanabilir. Affetme ile bırakma duygusu arasında yakın bir ilişki vardır. Affetme sürecinde kişi incinmişlik duygusunu bırakarak bundan arınmayı seçer. Her ne kadar affetme bize karşı hata işleyen kişi ile ilişkilendirilse de affetme kişinin kendi incinmiş duyguları ile ilgili olan bir süreci işaret eder. Affetme iki aşamada gerçekleşen bir süreçtir. İlk aşama incinen bireyin incinmiş duygularını fark ederek bilinçaltında yer tutan bu duyguları bırakmasını içerir. Bu bırakma ile incinmişlik neticesinde meydana gelen kin ve öfke duyguları da bırakılmış olur. Affetmenin bu ilk aşaması tamamen kişinin kendisi ile ilgili bir süreçtir. Yaşanan bu süreç affedilene değil affedene özgürlük alanı açmasından dolayı affeden için büyük önem taşır. İkinci aşamada ise affedilen kişi ile yeniden bağ kurmayı içeren bağışlama vardır. Her affetme bağışlama ile sonuçlanmadığı gibi kişi affettiği kişi ile bağ kurarak bağışlamayı da seçebilir. Bu kişinin kendi tercihidir. Ancak öfke ve kaygının giderilmesi için affetmek bir gereklilik iken bağışlamak bir tercihtir denilebilir (Güneş, 2021:45-46).

Ayten (2009:114,117) göre ise affetme kişinin sadece kin, öfke ve nefret gibi olumsuz duygulardan vazgeçmesi demek değildir. Bir süreç olan affetmenin

tamamlanabilmesi kişinin kendisine karşı hata yapan kişiye pozitif duygular geliştirmesi ve bu ilişki için ümitvar olması ile yakından ilişkilidir. O'na göre tüm dinler ve özelde de İslam dini kişinin yaptığı hatalardan dolayı Tanrıdan af dilemesini salık verirken kişilerarası ilişkileri düzenlemek içinde kişilerin birbirini affetmesini nasihat eder.

Kara'ya (2009:221,228) göre affetme kavramı gerek dinler gerekse psikoloji bilimi açısından önemli bir kavramdır. Dinler kişiye yaptığı hata yüzünden Tanrıdan af dilemesini öğütlerken psikoloji bilimi de affetme sürecinde meydana gelen değişimleri inceleyerek affetmeyi anlamlandırmaya çalışmaktadır. Affetme hem suçlu hem de mağdur açısından önemli değişimleri içeren bir süreçtir. Hata işleyen kişi için hatalarından arınma fırsatı sunan affetme mağdur olan kişi için de deneyimlediği acı veren anılardan kurtuluşun ve özgürleşmenin fırsatını barındırır.

Tarhan' göre (2018:180-184) affetme ve oç alma insan doğasında bulunan önemli iki duygudur. Affetme insana büyük bir özgürlük alanı sağlarken; insanın içinde kin ve nefret biriktirmesi ise ona çok büyük yük oluşturarak kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığını tehdit eder. Kişinin hayatını sağlıklı ve düzenli bir şekilde sürdürmesi onun kendisine zararı dokunan kişi ya da kişilerden alacağı en büyük intikamdır.

Hay ve Holden'e (2017:116-117) göre affetme kişinin geçmişini, suçluluk duygusunu, kinini, öfkesini, korkularını yani sevgi içermeyen her şeyi bırakarak özgürleşmesidir. Her insanın hayatında olumsuz deneyimler ve acılar mevcuttur. Bu acılara tutunan kişi içinde bulunduğu 'an'dan huzur duyamaz ve yaşamı ilerlemez. Kişinin yaşadığı ona acı veren deneyimler geçip gitmiştir ancak kişinin zihninde bunların etkisi hala sürmektedir. Kişi affetme yolunu tutmadığı müddetçe de geleceğini geçmişine feda etmeyi sürdürür. Affetmeye niyet eden kişi böylece yaşamında yeni bir sayfa açmış olur. Affetmek geçmişten olanları değiştirmese de kişinin yaşadıklarını

yeniden çerçeveleyerek ona yüklediği anlamı değiştirebilir. Affetme ile geçmişle olan ilişki şeklini değiştiren kişinin şimdisi ve geleceği bu durumdan olumlu yönde etkilenir.

Affetme kişinin kalbini sevgiye açar. Kişi yaşadığı haksızlıklar karşısında öfke, kin ve nefret besleme hakkı olduğunu düşünse de bu haklılık duygusu ona mutluluk getirmez. Çünkü haklı olarak hissettiği öfke, kin ve nefret duyguları ile kendisini kendi ördüğü bir hapisanede yaşamaya mahkûm eder (Hay,2018:124-125).

Grieco'ya (2016:23-24) göre affetme deneyimi derin ve yenileyici özelliğe sahip bir deneyimdir. Geçmişte yaşanan yaraları iyileştirmek ve çözümlmek için kişinin cesaretle davranmasını gerektiren bir süreçtir. Affetme ile kişi zarar görmüş kişisel sınırlarını, sağlığını ve ilişkilerini iyileştirerek, umutla daha ileriye doğru devam edebilecek enerjiyi kazanır. Affetmek öncelikli olarak kişinin kendisi mutluluğu için giriştiği bir süreçtir. Bu süreçte kişinin iyileştirme ve çözümlme gücünün ötesinde hiçbir acı ya da felaket yoktur. Kişinin dengeli bir affetme pratiğine sahip olması onun yaşam yolculuğunda deneyimlediği en kötü olayları bile farklı biçimde anlamlandırmasını sağlar. Bu sayede yaşadığı olumsuz deneyimler sonrasında kişi kendini kurban rolünde görmekten çıkarak bu deneyimleri bilgeliğe dönüştürecek gücü elde eder. Koşulsuz affetme ile ilahi benlik ile sağlam ve gerçek bir bağ kuran kişi yaratıcıdan kendisine doğru akan sevgi ve nimetleri far eder. Böylece kendisini sınırlayan ve acı veren deneyimleri affederek büyük bir güven, özgürlük ve sevginin kapısından içeri girer. Affetme ile kişinin olumsuz deneyimleri geride bırakma süreci tamamlanır. Böylece kişinin içinde hissettiği hareketsiz ve acı verici bir kütle çözümlür ve onun yerine taptaze ve yeni bir enerji dolar.

Affetme kavramı kendini affetme, diğerlerini affetme ve durumu affetme olarak üç boyutta değerlendirilmektedir (Thompson vd.,2005).

Kendini affetme bireyin yaptığı bir hata karşısında kendine karşı hissettiği gücenme hislerinden vazgeçerek kendine karşı sevgiyle ve şefkatle davranmaya gönüllü olmasıdır (Enright, 1996:116). Horsbrugh'a (1974) göre kendini affetme kişinin bir başkasına zarar vermesinden kaynaklı olarak kendine karşı hissettiği nefret ve hor görmeyi aşarak kendine karşı iyi niyet göstermesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Holmgren (1998) ise kendini affetmeyi hata işleyen kişinin kendi değerini keşfetmesi ve bu kişisel değerini yaptığı hatalardan bağımsız olduğunun farkına varması olarak tanımlamaktadır. Bauer vd. (1992) kendini affetmeyi, kendi kendine yabancılaşma hissinden kendi benliği ile evinde olma hissine doğru bir geçiş şeklinde daha soyut olarak tanımlamışlardır. Onlar kendini affetmenin, yapılan hatanın daha geniş bir bakış açısı ile ele alınarak kişinin sadece hata yapabilen varlık olduğunu fark etmesini gerektirdiğinin üzerinde dururlar. Snow (1993) tarafından kendini affetmenin kişinin kendi hatalarının farkına varmasına neden olarak kişilerarası affetmeyi de kolaylaştırdığı öne sürülmüştür. Kişiler arası affetme kendini affetmenin peşinden gerçekleşmesi durumunda daha otantik ve anlamlı olmaktadır (Mills, 1995).

İnsanların başkalarını farklı şekillerde affetmelerinden dolayı diğerini affetme kavramı karmaşık bir yapıya sahiptir. Bazı bireyler için bağışlama, hediyeye benzer veya koşulsuzdur. Bu durumda, hata işleyen kişinin affedilmeden önce bir şey yapmasına gerek yoktur. Buna karşılık, diğer insanlar, hata yapan kişiyi affetmeden önce onların pişmanlıklarını dile getirmelerini ya da davranışa dökerek bedel ödemelerini beklerler. Fakat her ne şekilde olursa olsun diğer insanları affetmek, gergin sosyal bağların onarılması gibi günlük yaşamda doğrudan hissedilebilecek somut faydalar elde etme fırsatı sağlar (Krause ve Ellison, 2003).

Affetme kavramının pek fazla bahsedilmeyen bir boyutu ise durumu affetme boyutudur. Bazende affetmenin nesnesi kişinin kendisi ya da diğerleri değil kişinin

elinde olmadan yaşadığı durumlar olabilmektedir. Kişinin kendi kontrolünde olmaksızın yaşadığı doğal afetler, hastalıklar, kazalar bu durumlara örnek olarak verilebilir. Bu durumlar yaşandığında bireyden böylesi durumlarda oluşan olumsuz duygularına hakim olarak yaşadıklarını affetmesi beklenmektedir (Thompson vd.,2005).

Affetmenin insan hayatında zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak iyilik halini artıran bir etkiye sahip olduğu yapılan pek çok çalışmada görülmüştür. Hope'a (1987) göre affetme, psikolojik iyileşme sürecinde merkezi bir kavramdır.

Enright ve insan araştırmaları (1991) grubu bir müdahale programı hazırlamışlardır ve program uygulanması sonucunda aileden kaynaklanan sevgi eksikliği gibi kişilerarası çatışmalarda affetmeyi artırmanın psikolojik iyi oluşu arttırdığı yönünde olumlu sonuçlar elde etmişlerdir.

Lawler-Row ve Piferi'nin yaptıkları araştırmada (2006) affetme eğiliminin öznel iyi oluş, stres ve depresyonla da ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Affetmenin başarılı yaşlanmanın altı faktörü ve sağlıklı davranışlar, sosyal destek ve manevi iyi oluş gibi sağlığın olası aracı değişkenleri ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Ayrıca affetmenin psikolojik iyi oluş üzerine bağımsız olarak katkı sağladığı görülmüştür. Literatürde çalışmalar daha çok affetmenin ilişkilerde var olan olumsuzluklara karşı azaltıcı etkisi çalışılırken bu çalışmada affetmenin deneyimleri zenginleştirerek psikolojik iyi oluşa sağladığı katkıdan söz edilmiştir.

Lawler vd. (2005) orta yaş yetişkinlerde affetme ve sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Affetmenin fiziksel sağlıkla, varoluşsal iyi oluşla, çatışma çözümüyle ve stresle alakalı olduğunu bulmuşlardır. Affetme ve fiziksel hastalıkların belirtileri arasındaki ilişkide olumsuz etki ve stresin aracılık ettiği görülmüştür.



Brown and Phillips (2005) affetme eğiliminin daha düşük düzeyde depresif hisleri yordadığını tespit etmiştir. Brown (2003) düşük düzeydeki affetme eğilimlerinde hem affetmeyle ilgili olan tutumların hem de intikamın depresif belirtilere katkı sunduğunu bulmuştur.

Mauger vd. (1996) affedici bireyler ile daha az affedici bireyler arasında kişilik özellikleri bakımından farklılıklar saptamışlardır. Affedici özellikli bireylerin kaygı, depresyon ve düşmanlık gibi daha negatif özellikler açısından daha düşük puana sahip oldukları saptanmıştır.

## 1.2. Affetme Modelleri

Modern psikolojide de affetme sürecini açıklamak için bazı modeller geliştirilmiştir. Bunlardan en çok bilinenlerden birisi Levis Smedes (1998) tarafından öne sürülen “tren yolculuğu” modelidir. Smedes, affetme sürecini dört istasyonlu bir tren yolculuğuna benzetmiştir.

- 1. İstasyon:** “Birinci istasyonda *uzaklaşma* vardır. Kişi sevdiği ve güven duyduğu birisinden beklemediği bir davranış gördüğünde ondan uzaklaşır.
- 2. İstasyon:** İkinci istasyonda *affetme* yer alır. Kişi, kendisine karşı kabahat işleyenden uzaklaştığında onunla ilgili olumsuz duygu ve değerlendirmelere sahiptir. Affetme aşamasında bu olumsuz duygulardan kurtularak suçludan intikam alma eğilimini terk eder.
- 3. İstasyon:** *Uzlaşma*, üçüncü istasyondur. Affeden affettiği kişiyle olan ilişkilerini normalleştirmek için gayret eder.
- 4. İstasyon:** Son istasyon ise *ümittir*. Affetme, kişiyi geçmişin hatalarına bağlanıp kalmaktan kurtarır ve özgürleştirir.”

Affetmenin bir süreç olduğundan bahseden Enright affetme süreç modelini önermiştir (Enright, 2001). 20 basamaktan oluşan bu süreç modeli affetme sürecini

yaşayan herkeste sırasıyla gerçekleşmeyeceği gibi affetme sürecinde çoğunlukla doğal olarak yaşanan basamakları özetleyen bir hipotez konumundadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetme süreç modelinin geçerlik çalışmaları, 82 yetişkin üzerinde kendilerini haksız ve derinden inciten birini nasıl affettiklerini yansıtmaları ve bunu raporlamaları istenerek yapılmıştır. Katılımcıların affetme sürecini sıralamaları ile teorik olarak ortaya konan affetme süreç sıralaması karşılaştırılmış ve bu sıralamalar arasında orta düzeyde korelasyonlar elde edilmiştir. Yapılan araştırma affetme süreç modelinin geçerliliğini göstermekle birlikte katılımcıların kendi affetme süreçlerini raporlamalarına dayanan revizyonların süreç modeline katkı sağlayacağı belirtilmiştir. (Knutson vd.,2008).

Bugüne kadar çalışılmış pek çok affetme modeli Wisconsin Üniversitesinden Robert Enright ve İnsan Araştırmaları Çalışma Grubunun Süreç Modelinden ortaya çıkmıştır (Enright ve Human Development Study Group, 1991:146).

Pek çok araştırmacı bu modeli ciddi şekilde haksızlığa uğramış ve bu haksızlıktan kaynaklanan yükselen öfke, kaygı ve depresyona sahip çocuklarda (Gambaro, 2002), ergenlerde (Al-Mabuk, Enright, Cardis, 1995), evli çiftlerde (Knutson, 2003), Orta yaş yetişkinlerde (Waltman, 2002) ve ileri yaş yetişkinlerde (Hansen, 2002; Hebl ve Enright, 1993) duygusal düzenleme meydana getirmek için kullanmışlardır.

Bu model 20 basamaktan oluşmaktadır.

#### Katılımcılara Bilgisayar Programında Yazılı Olarak Sunulan Affetme Süreç Modeli

1. Bir kişinin beni incittiğini kabul ettim.
2. Öfkemin farkında vardım.
3. O kişinin bana yaptıklarından dolayı kendimi utanmış ve aşağılanmış hissettim.

4. Üzölmekle enerjimi kaybettim.
5. Ne olduğu üzerinde çok düşündüm.
6. Mutsuz halimi beni inciten kişinin mutlu hali ile kıyasladım.
7. Bana karşı işlenen bu suç ile kalıcı olarak değişebileceğimin farkına vardım.
8. Sadece beni inciten kişinin değil insanların genel olarak kötü ya da bencil olduklarını düşündüm.
9. Benim problemleri ele alışta eski tarzımın işe yaramadığının farkına vardım.
10. Bir seçenek olarak affetmeyi hesaba katmaya hazırım.
11. Beni yaralayan kişiye affetmeye karar verdim.
12. Beni inciten kişiye daha geniş kapsamlı ve daha olumlu ifadelerle düşündüm.
13. Onun yerinde olmanın nasıl olduğunu hissetmek için kendimi beni inciten kişinin yerine koydum.
14. Beni inciten kişiye karşı şefkat hissettim.
15. Başkalarına hissettirmemek için acıya katlanmaya çalıştım.
16. Beni yaralayan kişi için hoş şeyler yapmaya çalıştım.
17. Çektiğim acı için yeni olumlu bir anlam buldum.
18. Geçmiş hatalarımdan dolayı benimde affedilmeye ihtiyacım olduğunu fark ettim.
19. Affederken diğer insanlardan destek alabileceğimi fark ettim.
20. Bu deneyimim neticesinde hayatımda yeni bir amaç geliştirdim ve öfke beni terk etti

Wade ve Worthington' göre (2005:160) kişiler yaşadıkları acılar, hayal kırıklıkları ve felaketler için sıklıkla danışmanlık almaya ya da terapiye gitmektedirler. Ancak son yıllarda affetme müdahaleleri alternatif bir yol olarak gündeme gelmiştir. Bundan dolayı araştırmacılar son yıllarda affetmeyi teşvik edici müdahalelerin kullanılmasını araştırmaya başlamışlardır. Worthington'ın "REACH Affetme Piramit Modeli" de affetme müdahale modellerinden birisidir. Buna göre:

- R- Recall- Danışan öfke deneyimini tekrar hatırlar.
- E- Empathize- Kabahatli kişi ile empati kurmaya başlar.
- A- Altruism- Özgecilik yani başkasını düşünme yoluyla kişiye toplum yanlısı bir cevap önerir.
- C- Committing- Kabahatli kişiye ya da bir sırdaşına kendisinin affetme seçeneğini söyleyeme yönünde ki somut hareketiyle affetmeyi vaat eder. Söz verir.
- H- Holding On- Sözüde durarak sorunu affetme yönünde çözüme kavuşturur.

Luskin ise bir terapi değil fakat kendine yardım programı olarak dört basamaklı bir model önermiştir (Knutson vd. ,2008:193). Bu modele göre;

- Danışan çok hiddetlenmesine neden olan öfke deneyimini yeniden hatırlar.
- Kızgınlığı devam ettirmenin sağlıksız olduğunu farkına varır.
- Yaşadığı haksızlığın sandığı kadar büyük bir sorun olmadığını görerek haksızlık durumunu yeniden anlamlandırır.
- Öfkenin duygusal iyi oluşuna zarar vermesine izin vermeyerek yaşadıklarını çözüme kavuşturur.

Luskin vd. (2005:166) bu modeli grup ortamında kendine öz bakım ve kendini anlamaya yönelik tasarlanan ve psikoeğitim tekniklerinin kullanıldığı bir formatta uygulamışlardır. Yapılan çalışmada 55 öğrenci üzerinde öfkeyi azaltma ve affetmeyi artırmaya yönelik olarak tasarlanan bilişsel-davranışçı grup müdahalesinin etkililiği incelenmiştir. Çalışma sonuçları affetmeyi artırmaya yönelik olarak tasarlanan bilişsel davranışçı grup müdahalesinin çözümlenemeyen kişilerarası incinmişlikleri bulunan bireyler üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmanın affetmenin duygusal ve bilişsel etkilerinde farklılık ürettiği saptanmıştır. Grup üyelerinin incinmişlik düzeyleri ile kızgınlık tepkilerinde azalma görülürken umut, affetmeye bağlı öz yeterlilik ve manevi gelişimlerinde artış gözlenmiştir.

Hargrave' in affetme modelinde ise *aklama* ve *affetme* olmak üzere iki bileşen bulunur. Aklama bileşeni iç görü ve anlayış istasyonlarından meydana gelirken, affetme bileşeni telafi ve affetme istasyonlarından oluşur. Hargrave' e göre hem aklama hem de bağışlama farklı zamanlarda farklı ilişkilerde mümkün olabilmektedir. Ayrıca bu dört istasyonun aşamalar olarak yorumlanmaması gerekir. İnsanlar, affetmek ve ilişkisel güveni yeniden kurmak için istasyonlar arasında birçok kez salınım yapabilirler (Hargrave ve Sells, 1997).

Rye ve Pargament (1998:66-67) ise dinin affetmeye katkı sağlayabileceği görüşünden hareketle affetmenin dini modelinden bahsetmişlerdir. Hemen her dini gelenekte sevgi, aşk, nezaket, şefkat gibi duygulara olağanüstü değer verilirken, dinler acı ve nefretin insanı sürüklediği dizginlenemeyen acılara karşıda insanı kesin bir dille uyarmaktadır. Onlara göre dünyada bulunan bütün dini literatürler bireylere model, kaynak ve metot sunacak hayli zengin içeriğe sahiptirler. Kendisine kutsallık atfedilen kavramların ise kendilerine özgü bir güçleri vardır. Yapılan araştırmalar evliliğin kutsal bir yemin olarak anlamlandırılan çiftlerin evliliklerini daha az kutsal görenlere göre daha

fazla evlilik doyumu yaşadıkları ve evlilikle ilgili sorun çözme becerilerinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Affetme dinler için kutsal bir kavramdır. Bütün dini sistemlerde insan ilişkilerinin gerek insanlar arasında olsun gerek Tanrı ile insan arasında olsun ideal ilişkiler olarak yaşanması öğütlenmektedir. Birbiri ile sorun yaşayan iki kişi arasında oluşan gedik kutsala karşı bir suç teşkil eder. Bu durumda ideal ilişkiye dönmekte kritik rolü olan affetmenin kutsal olduğu söylenebilir. Affetmenin kutsal olarak görülmesi onun ahlaki görüşe dayanmasından kaynaklanır. Rye (2005) affetmede dinin katkısını inceleyerek seküler ve dini affetmenin benzerliklerini ve farklılıkları ele almıştır. Dini inancı dikkate almadan oluşturulan müdahale modellerinde aslında affetme sürecini yaşayan bireyin affetme sürecine dini inancını katabileceğinin göz ardı edildiğini savunmuştur. Affetme sürecinde yaşanan olumsuz duyguları işleme ve bunlarla başa çıkma, affetmeyi öğrenme ve affetmeye yaklaşma basamaklarının hem dini hem de seküler affetmede benzer olduğunu tespit ederken dini inancı içeren affetmede dua ve ibadetin, kutsal metinlerin incelenmesinin, kutsal metinlerden affetme için rol modellerin çıkarılmasının ve kutsal metinler aracılığıyla teselli bulmanın affetme sürecine çok büyük katkı yaptığını belirtmiştir. Araştırması sonucunda dini affetmenin seküler affetme üzerine daha etkili olduğuna dair yeterince bulgu olmadığını belirten Rye bazı katılımcıların dini affetmeyi özellikle kendi inanç ve değerleri ile uyumlu olduğunu düşündüklerinden anlamlı bulduklarını belirtmiştir. Rye vd. (2000) farklı dinlere mensup bireyler ile yaptıkları araştırmada affetmenin onların dini geleneklerinde ne anlam ifade ettiğini saptamaya çalışarak dini inancın affetme üzerinde ki etkisini ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırma sonucunda dini inancın affetmeye olumlu yönde katkı sağlayacak çok geniş ve zengin enstrümanlara sahip bir yapı olduğunu ortaya koymuşlardır.

### 1.3. Dinlerde Affetme

Affetme kavramı birçok dini sistemin de ana konusu olmuştur. Dini ve teolojik perspektiften yapılan affetme çalışmaları yeni değildir. Geçmiş yıllarda değişik alanlardan bilim insanları çeşitli ana inanç sistemlerinde affetmenin nasıl incelendiğini açıklamaya çalışmışlardır (Exline vd., 2003). Pek çok dünya dini bin yıllardır affetme kavramına vurgu yapmaktadır. Özellikle üç büyük tek tanrılı dinin bu hususta ortak noktası tanrı tarafından affedilen insanın kendine karşı suç işleyen kişiyi affetmesinin önerilmesidir (McCullough ve Witvliet, 2002).

Affetme tamamıyla dini bir kavram olmamasına rağmen en güçlü tarihi ve felsefi kökenlerini teolojiden almaktadır. Geleneksel batı kültüründe yer alan diğer erdemler gibi affetme erdemi de hem Hristiyan hem de Yahudi kültüründe yaşamı diğerleri ile uyum içinde yaşama anlayışına dayanır. Dünyada bulunan belli başlı büyük dinler affetmenin değeri konusunda hem fikir olmakla birlikte affetme kavramı bu dinlerde ayrıntılarda farklılıklar arz etmektedir. Bu dinlerin taraftarları için affetme içinde pek çok duygusal ve manevi getiriye içerisinde barındıran ve insanın yaşamını dönüştürme gücüne sahip bir değerdir (Peterson ve Seligman, 2004:447; Rye vd., 2000:17).

Affetmenin dini perspektifi dini inancın psikolojik olarak bireyin affetme sürecini nasıl etkilediğine ışık tutabilir. Bu noktada Pargament ve Rye (1998.59-70) dini inancın affetme kavramı üzerinde pek çok katkısı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Onlara göre affetme kutsal bir kavram olarak ilahi olan varlığın sahip olduğu niteliklerden birisidir. Bu yüzden tek tanrılı dinlerde affetme kavramı Tanrı'nın yaptığını taklit etme, Tanrı'nın emrini uygulama ya da ilahi olanla ilişkiyi geliştirme olarak yorumlanmıştır. Bu kutsal anlamının yan sıra dinler büyük adaletsizlikler yapmalarına, günahlar işlemelerine rağmen affedilen sayısız bireysel örneği rol model olarak sunar. Ayrıca

dinler mağdurların suçlulara karşı tutumlarını yeniden şekillendirmelerine yardımcı olacak dünya görüşü sağlarlar. Ayrıca dini inanç bireylere affetme sürecinde yaşadıkları kararsızlık ortamı ile baş etmede yardım sağlar (Rye vd, 2000:18).

Yahudiliğin ilk ortaya çıktığı ortamda Tanrı'nın insanları günahlarından bağışlayabileceği fikri, İbrani dinini diğer dinlerden ayıran bir özellik olmuştur. Yahudi inancına sahip olanlar Tanrı onları affettiği ve onlardan da kendilerine karşı hata yapanları affetmelerini istediği için affederler. Onlara göre affetme yine de her durumda zorunlu bir eylem değildir. Yahudi düşüncesinde, affetme sıklıkla, günah işleyenin tövbesi ya da teşuva (dönüş) olarak anlamlandırılır. Teşuva yoluyla, hata sahibi samimi olarak pişmanlığını ifade eder, mağdura tazminat teklif eder ve gelecekte farklı davranmaya karar verir. Günah işleyen kişi bu şekilde tövbe ettiği zaman mağdurun ahlaki olarak affetmesi gerekir.

Hristiyanlıkta tıpkı Yahudilik gibi affetme kavramını Hristiyanlık dini doktrininin temel noktalarından biri haline yükseltti. Bununla birlikte, Yahudilikten farklı olarak, Hristiyanlık da affetmenin, mutlaka günah işleyenin tövbesine bağlı olmadığı düşüncesi hâkimdir. Hristiyan teolojisi tipik olarak affetmeyi bozulan ilişkinin yeniden kurulması anlamına gelen uzlaşmadan ayırır. Bu gelenekte, mağdur affetmedikçe, mağdur ve suçlu arasında tam bir uzlaşma mümkün olmaz.

Budizm de ise batı geleneğinin affetme doğrudan karşılık gelen bir Budist kavramı olmamasına rağmen, hoşgörü ve merhamet kavramları affetmeye yakın olabilecek iki erdem olarak Budist düşüncesinin ve Budist pratiğinin merkezinde yer alır. Budizm'de bu kavramlar başkalarının ıstırabını, hatta yanlış eylemlerinden dolayı cezayı hak eden insanların ıstırabını hafifletmeye yapılan vurgudan doğar. Hoşgörü, yaşanan bir mağduriyet durumunda suçluya karşı müsamaha göstermeyi ve küskünlüğün bırakılmasını içerir. Merhamet ise insanları diğerleri tarafından maruz



kaldıkları acıları hafifletmek için motive eder ki bu durumda suçluya karşı bile öfkeden daha çok şefkatle bakılabilir. Tanrılı bir din olmayan Budizm evrenin ahlaki neden-sonuç yasası adı verilen *karma* ile yönetildiğini varsayar. Bu anlayışta kişinin küskünlüğüne ve merhamet eksikliğine tutunarak yaşamasının gelecekte başkaları tarafından ona küskünlükle ve merhamet eksikliğiyle bakılmasına neden olacağına inanılır.

Hinduizm de ise tıpkı Budizm'de olduğu gibi affetme kavramı karma yasası ile ilgilidir. Bazı Hindu gelenekleri tanrılı bir anlayış içermemesine rağmen Hinduizmin bazı versiyonlarında inananlarının takip etmesi için ilahi bağışlama örnekleri sunan yüce bir varlık anlayışı vardır. Hindu öğretisi affetmeye insanların yalnızca tövbe eden ve pişman olan suçluyu affedebilecekleri yönünde gerçekçi bir bakış açısı ile bakar. Hinduizm'de affetme ve uzlaşma arasındaki ilişki hakkında kesin bir öğreti olmamasına rağmen, Hindu öğretisinde tövbe ve affetme yaşanan olumsuzluklar nedeniyle zarar gören ilişkilerin tamamıyla tamir edilmesinin müjdeleyicisidirler (Rye vd, 2000).

McCullough vd.'e (2005:406-407) göre din insanlara birileri tarafından incitildiklerinde affi arama ya da kendileri birilerini incittiğinde haklılık hislerinde insanların fikirlerine şekil veren önemli bir güçtür. Toplumlar değişen, gelişen ve birbirinden etkilenen bir sürecin işinden geçerken ahlaki açıdan bozulmadan kalabilmek için üyeleri tarafından kabul edilebilir sosyal davranış normlarına ihtiyaç duyarlar. Dini inançların içinde bulunan ahlaki değerler insanlara neyi yapıp neyi yapmamaları noktasında yön göstererek bu bozulmanın önüne geçecek potansiyele sahip en ideal yapılardır. Savaş ya da kıtlık gibi dışsal tehditlere maruz kalan toplumlarda inancın ahlaki yapıları yükselişe geçer. Çünkü böylesi durumlarda inanç ahlaki normların ilk planda neden var olduğunu, ahlaki normlara uyulmadığı takdirde manevi bir yaptırımla (cinlenmek, hastalık, ölüm cehennem) karşı karşıya kalınabileceğini ya da ahlaki

normlara uygun yaşanırsa ödülleri (varlık, bereket, diğer âleme güvenli şekilde geçiş) elde edilebileceğini anlatmak için kullanılabilir. İşte böylesi bir ortamda affetme ve affedilme olasılığının olmadığı düşünülürse kuralları ihlal eden bireylerin hem kendi hem de toplum içindeki ahlaki yapıyı yeniden inşa ederek toplum hayatına katılması imkânsız hale gelecektir.

McCullough ve Worthington (1999:1141) göre affetme temel sosyal ve psikolojik bir olgu olarak derin dini köklere sahip olan bir kavramdır. Onlar bu çalışmalarında affetme ve din arasındaki ilişkiyi tek tanrılı dinler ile affetme arasındaki ampirik bağlantıyı araştırarak ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Sonuçta önemli ve metodolojik şu çıkarımlarda da bulunmuşlardır:

- Affetme kavramı doğası gereği hem manevi hem de sosyal-psikolojik alanları ilgilendiren bir kavramdır.
- İnsan sağlığı ve iyi oluşu ile yakından olan ilişkisi nedeniyle gerek kişilik araştırmacılarının gerekse din araştırmacılarının ilgisini çeken bir kavramdır.
- Affetme kavramı gelecekteki çalışmalar için hem kişilik hem de din araştırmacıları için ortak bir ara yüz olma potansiyeli taşıyan bir kavramdır.

Fox ve Thomas (2008) Müslüman, Hristiyan ve Yahudi bireyler örneğinde yürüttükleri çalışmalarında dindarlığın affetme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Dindar olduklarını ifade edenlerin seküler olduklarını ifade edenlere oranla tutumsal açıdan daha yüksek düzeyde bağışlayıcı olduklarını bildirdiklerini gözlemlemişlerdir. Dini gruplar arasında, dindarlığın, bireyin bağlı olduğu belirli dinden daha güçlü bir affetme belirleyicisi olduğu saptanmıştır.

Affetme ve maneviyat arasındaki ilişkiye dair pek çok araştırma yapılmıştır. Mullet vd. (2003) özellikle kiliseye devam eden bireylerin affetme düzeylerinde yaşa bağlı

artışlar bulmuşlardır. Brose vd. (2005) ise dini katılım ve içsel dindarlığın sürekli affetme ile olumlu yönde ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir.

### 1.3.1. İslam Dininde Affetme

İslam'ın Tanrısı olan Allah'ın bütün günahları bağışlayabilmesi İslam dininin temel inançlarından birisidir. Allah'ın sıfatlarından birisi de el-Gafur ya da bağışlayandır. İslam, insanların kendi günahlarından dolayı Allah tarafından bağışlanmaları ve ayrıca mutluluğa erişebilmeleri için affetmeleri gerektiğini vurgular. Bununla birlikte, İslam zalimin verdiği zarara eşit miktarda intikam almaya izin verir. Ancak intikam almada terazinin dengesinin bulunmasının zorluğundan dolayı İslam toplumunda bireyler ve kabileler arasında düşmanlıkları gideren affetme meziyeti intikama oranla her zaman üstün bir alternatif olarak görülmüştür. Kişi intikam almak istediğinde sınırları aşarak Allah'ı gücendirebilir. Hıristiyanlıkta olduğu gibi, İslam, bağışlamanın, günah işleyenin tövbesine bağlı olduğunu kabul etmez (Rye vd., 2000).

Yüce Allah Kuran-ı Kerim'in pek çok ayetinde (*Şura Suresi, 25 /Al-i İmran Suresi, 89 /Nisa Suresi, 96/ Maide Suresi, 9/ Bakara Suresi, 52/ En'am Suresi, 54/ Hicr Suresi, 49/ Sad Suresi, 66/ Buruc Suresi, 14-16/ Zümer Suresi, 53/ Furkan Suresi, 70*) kendisini çok bağışlayan, çok merhamet eden ve çok esirgeyen olarak tanıtmaktadır. Kendisini böyle affeden olarak tanıtan Yüce Yaradan Hz. Muhammed örneğinde bütün inanlara A'raf Suresi 199. ayetinde "*Sen af yolunu tut, iyiliği emret, cahillerden yüz çevir.*" buyurarak af yolunu tutmayı ve af sürecine girmeyi öğütlemektedir.

Şura Suresi, 25 "*Kullarının tövbesini kabul eden, günahları bağışlayan ve yaptıklarınızı bilen O'dur.*"

Al-i İmran Suresi, 89 "*Ama yaptıklarının ardından tövbe edip kendilerini düzeltenler başka; çünkü Allah çok bağışlayıcı ve merhametlidir.*"

Nisa Suresi, 96 *“(Bu karşılık,) O’ndan gelen rahmet, günahların örtülmesi ve üstünlük dereceleridir. Zaten Allah hep günahları örtmekte ve rahmetiyle muamele etmektedir.”*

Maide Suresi, 9 *“Allah, iman edip dünya ve âhiret için yararlı işler yapanlara söz vermiştir; onlar için bağışlama ve büyük bir mükâfat vardır.”*

Bakara Suresi, 52 *“Bundan sonra da (akıllanıp) şükredersiniz diye sizi affettik”*

En'am Suresi, 54 *“Âyetlerimize inananlar sana geldiğinde onlara de ki: “Selâm size! Rabbiniz kendine, merhamet etmeyi yazdı. Gerçek şu ki, sizden kim bilmeyerek bir kötülük yapar da ardından tövbe edip kendisini düzeltirse, bilsin ki Allah çok bağışlayan, çok esirgeyendir.”*

Hicr Suresi, 49 *“Kullarıma benim gerçekten çok bağışlayıcı, çok esirgeyici olduğumu bildir.”*

Sad Suresi, 66 *“O, göklerin, yerin ve ikisi arasındaki her şeyin Rabbidir, daima galiptir, çok bağışlayıcıdır.”*

Buruc Suresi, 14-16 *“Çok bağışlayan, sevgisi geniş, arşın sahibi, şanı yüce ve dilediğini yapan yalnız O’dur.”*

Zümer Suresi, 53 *“De ki (Allah şöyle buyuruyor): “Ey kendi aleyhlerine olarak günaha haddi aşan kullarım! Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin. Allah (dilerse) bütün günahları bağışlar; doğrusu O çok bağışlayıcı, çok merhametlidir.”*

Furkan Suresi, 70 *“Ancak tövbe edip inanarak erdemli işler yapanın durumu başkadır; Allah böylelerinin kötü hallerini iyiye çevirecektir. Allah çok bağışlayıcı, çok merhametlidir.”*

Khirizad' a göre (2016:129) affetme makamı Yüce Yaradan'dır. O, yaptığı araştırmada İnsanların yaşadıkları olaylar karşısında süreci affederek affetme yolunu tuttuklarında ve kişileri Yaradan'a havale ettiklerinde affetmeye daha eğilimli olduklarını saptamıştır. Kişinin bir diğersinin yaptığı kötülüğü cezalandırması öfkenin de işin içine girmesi ile yine kötülüğe açılan bir kapı olabilmektedir. Oysa affetme yolunu seçerek süreci affeden ve kişiyi Yaradan'a havale eden insan ilahi adalete olan sonsuz güveni ile suçlu aleyhinde yanlış bir değerlendirme yapmaktan korunmuş olur. Af yolunu tutarak suçlu insan için bir iyilik yapmış olsa dahi bunun mükâfatını Yaradan'dan alacağını bildiği için dengeye gelmiş olur.

Hz. Muhammed'in de Uhud savaşında sözünü dinlemeyen sahabeye karşı yumuşak davrandığı ve yaşanan olayı kabullenerek kişileri Yaradan'a havale ettiği görülmüştür. Bu olaya istinaden inen Ali İmran, 3/159. ayette *"Allah'ın rahmeti sayesinde sen onlara karşı yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı yürekli olsaydın, onlar senin etrafından dağılıp giderlerdi. Artık sen onları affet. Onlar için Allah'tan bağışlama dile. İş konusunda onlarla müşavere et. Bir kere de karar verip azmettin mi, artık Allah'a tevekkül et, (ona dayanıp güven). Şüphesiz Allah, tevekkül edenleri sever."* buyurulmuştur.

Demirli'ye (2019) göre İslam dininde affetme kavramı Yüce Allah ile insan arasındaki ilişkinin temelini oluşturan kavramlardan birisidir. İnsan hata yapma potansiyeline sahip bir varlık olarak yeryüzüne gelmiştir bundan dolayı günahkâr ve eksiktir. Ancak Yüce Yaradan kusursuz ve mutlak bağışlayandır. Yüce Allah'ın sahip olduğu isimlerinin pek çoğunun affedici olma, bağışlayıcı olma, merhamet etme, rahmet etme ile ilgili olduğu görülür. Yani affedicilik Yüce Allah'ın sahip olduğu bir vasıftır. Ancak insan ahlaki olgunlaşma yolunda Yaraticısına benzemeye çalışmakla yol kat eder Affediciliği Allah'ın bir özelliği olarak gören insan kendisi de affedici olmaya çalışarak

Yaratıcısının yaptığı gibi yapmaya çalışır. Varlığın ve mülkün yegâne sahibi Allah olduğu için affetme hakkı da O'na aittir. Bu açıdan bakıldığında insanın affedici olması insanlar üzerinde kendisini hak sahibi görerek onlara bir lütuf yapması değil onun Yaratıcısına benzemeye çalışarak kendi haddini bilmesi olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda Yüce Allah Al-i İmran Suresi 135. Ayetinde *“Onlar çirkin bir şey yaptıkları veya kendilerine kötülük ettikleri zaman Allah’ı hatırlarlar da hemen günahlarının bağışlanmasını dilerler. Zaten günahları Allah’tan başka kim bağışlayabilir ki? Onlar, yaptıklarında bile bile ısrar etmezler.”* buyurarak hataları yalnızca kendisinin bağışlayabileceğini vurgulamaktadır.

İslami literatürde affetme kavramı Allah tarafından sevilen ve övgüye mazhar görülen insan tipinin (mümin) sahip olduğu erdemlerden birisi olarak görülür. Hz. Muhammed gelmiş olduğu toplumun cahiliye yaşantısı üzerinde ortaya koyduğu en büyük değişimlerden birisi de af kavramı ile ilgilidir. Cahiliye döneminde affetme bir erdem olarak görülsede kabilecilik, kin gütmeye, intikam alma eğilimi ağırlık göstermekteydi. Tersine bir durum aciz ve zayıf davranma olarak değerlendirilmekteydi. O dönem toplumunda bu hal mevcut iken Kuran-ı Kerim’de affetme ve merhametli davranma Allah’ın sıfatlarından gösterilerek bu kavramlara ahlaki bir değer biçilmiştir. İslam öğretisinde gerek Kuran-ı Kerim’de gerek hadis kaynaklarında ya da İslam ahlakı ile ilgili eserlerde af kavramına büyük önem verilmiş ve adı geçen eserlerin edep, ahlak başlıklarında affin yüce bir erdem olduğunun altı çizilmiştir. Ayrıca İslam ahlakı ile ilgili kaynaklarda affetme kavramı din kardeşliğinin bir gereği olan hak ve sorumluluklardan birisi olarak ele alınmaktadır (Yaşaroğlu, 2012:231).

Genelde bütün dini gelenekler özelde ise İslam dini insanın yaptığı hatalardan dolayı Tanrıdan af dilemesini öğütlerken, yeryüzünde barış ve esenliğin sağlanabilmesi ve yaşamın erdemli bir şekilde sürdürülebilmesi için de insanlardan kişilerarası

ilişkilerinde affedici olmalarına vurgu yapılmaktadır. Dini öğretilerin affediciliğe sağladığı katkılardan biriside dini öğreti ve gelenekten rol modeller sunmasıdır (Ayten, 2014:126-127).

İslam dininde ise affetme ile ilgili olarak özellikle Kuran-ı Kerim’de ve İslam Peygamberi Hz. Muhammed’in hayatından örnekler verilmektedir. Yusuf Peygamberin kardeşlerini, Züleyha’yı ve zindan arkadaşını affetmesi, Hz. Muhammed’in kendisini öz yurdu Mekke’den çıkarılanları affetmesi, Taif’te kendisini taşıyanları affetmesi, amcasını öldüren vahşiyi affetmesi bu örnekliklerden bazılarıdır. Hz. Muhammed sahip olduğu olgun ahlak ve nezaket ile kendi hayatında ceza verme imkânı olduğu halde kendisine zararı dokunmuş olan insanları affetmiş ve sonrasında her hangi bir şekilde insanların yaptıklarını başlarına kakmamıştır. Hz. Muhammedin kendi şahsına yapılan olumsuz davranışlarda affetmeyi seçtiği ancak Allah’ın dinine ve emirlerine karşı gösterilen olumsuz tavırlar karşısında ise müsamahalı davranmadığı görülür. Kendi yakınlarına, sahabilerine affedici olarak davrandığı gibi kendisine kötülük yapanları özellikle güçsüz halde iseler affetmiş ve bağışlamıştır. Özellikle cahillerin, bedevilerin ya da kendini bilmez bir şekilde davrananların hatalarını, kabalıklarını ve hakaretlerini görmezden gelerek çoğu zaman gülümseyerek geçmiştir. O’nun bu affedici tavrının insanların kalbinin İslam dinine ısınmasında ve onu kabul ederek büyük bir sevgi içinde bağlanmalarında büyük rolü olduğu söylenebilir (Yaşaroğlu, 2012:240).

### **1.3.2. Anadolu Bilgelerinde Affetme**

İslam dini içerisindeki tasavvuf disiplininde kişilik gelişiminde değerlere önemli bir yer verilmiştir. Tasavvuf anlayışına göre değerlerin kazanıldıktan sonra hayata geçirilmesi oldukça önem taşır. Sufiler Hz. Muhammed’in örnekliğinde sunulan ahlakı yaşama gayretinde olan bireylerdir (Bardakçı, 2021:107).

Tasavvufta affetme tavsiye edilen bir değer iken affetmeyi önleyen kin, öfke ve nefret gibi duygular insanı yaratılışında olan ancak insan tarafından hükmedilmesi gereken duygular olarak kabul edilmektedir. Sufiler gerek affetme davranışını gerek af dileme davranışını manevi eğitimin ve tekâmül yolunun önemli bir parçası olarak görmüşlerdir. Onlar öncelikle insan-Yaratıcı ilişkisi bağlamında insanın yaptığı hatalardan dolayı Yaradan'dan af dilemesi ve dilediği affın Yaradan tarafından kabul edilmesi konusunu incelemiştir. Sufiler kendilerine karşı yaptıkları olumsuz davranışlardan dolayı başkalarını affetmeyi ise bir erdem olarak görmüşlerdir. Sufilere göre tekâmül yolculuğunda affetme erdeminin kazanılmasına yönelik olarak affetmeyi teşvik eden ayet, hadis gibi manevi kaynakları okunması, peygamberlerin, İslam büyüklerinin ve manevi alanda olgunluğa erişmiş şahsiyetlerin hayatlarının okunması, Yaratıcı tarafından affedilmeyi isteyen insanın öncelikle kendisini affetmesi gerektiğini düşünmesi affetme üzerinde olumlu katkılar sağlamaktadır (Ayten, 2017:196-197).

İslam dininin Türk yurdu olan Anadolu'da yaşanan en güzel hali ise Anadolu bilgeliği olarak tezahür etmiştir. Anadolu bilgelerinden olan Yunus Emre'nin anlayışının özünü "*yaratılanı Yaradan'dan ötürü sevmek*" olan insan sevgisi oluşturur. O'na göre dervişin sahip olması gereken özellikler Kuran-ı Kerim'de geçen ve Hz. Peygamberin şahsiyetinde yer bulan ahlaki erdemlerdir. Bunlar Allah sevgisini her şeyin üzerinde tutma, doğruluk, dürüstlük, adalet, cömertlik, insanlarla iyi geçinmek, edepli olmak, insanların hatalarını ve kusurlarını görmezden gelerek affetmek, incinmemek, kalbi kibirden, riyadan temizlemek olarak özetlenebilir. O'nun öğretisinde derviş âşık adını alır. Âşık ise Hak bildiği yolda gerçeğe ulaşma sürecinde hiçbir kınayanın kınamasına itibar etmeden gönlünden kini, nefreti ve hırsı atarak dostun muhabbetini gönlüne koyan kişidir (Bardakçı, 2021:114-116).



Bir diğer Anadolu bilgisi olan Mevlana'nın öğretisinin temelini ise hoşgörü oluşturur. Tövbesini onlarca kez bozan birisi için nasıl ki Yaratıcının kapısı ümitsizlik kapısı değil ise insanlar arasında da hoş görme ve hoş görölme onun felsefesinde temel dinamiktir. Mevlana'nın sözünü ettiği hoşgörü erdemi kişilerarası ilişkileri düzelten bir karaktere sahiptir. İşte bu yüzdendir ki hoşgörü kültürünün kaybedilmesi yerini kınama eylemine bırakır. Kınama eylemi de zan ve hayal içeren bir yapıya sahiptir. Kınama eylemi ise bireylerin sosyal hayatta birbirine sevme ve birbiri ile olgunlaşmış ilişkiler kurabilmesinin önündeki engellerden biridir. Mevlanaya göre bu engelden kurtulabilmek için “ *Kim bu dünyada bir kulun ayıbını örterse Allah da onun ayıbını kıyamette örter*”, “ *Hoş gör ki hoş görülesin*” hadis-i şerifleri düstur olmalıdır (Çetin, 2019:188-194).

Önemli bir Anadolu bilgisi olan Hacı Bayram Veli de İslam dininin sahip olduğu temel prensipler çerçevesinde manevi tekâmülünü sufi gelenekte tamamlamış olan bir şahsiyettir. O'nun öğretisinin özü “*Kendini bilen Rabbini bilir*” sözünüyle özetlenebilir. O'na göre kendi varlığının gerçeğine vakıf olamayan kişi gerçek özgürlüğe ve mutluluğa sahip olamaz. Kendini tanıma kavramı kişinin davranış, tutum ve kişilik noktasında göstereceği manevi gelişimin onun benliğine aksetmesi olarak değerlendirilebilir. Sufi geleneğinde manevi olgunlaşma süreci kişinin özünde bulunan manevi değerlerin açığa çıkması ile başlar. Manevi değer yapısına sahip bireyde bu özellikler sosyal hayatta, affetme, paylaşma, elinde var olan imkânları insanlığın faydasına sunma, çıkarlarında vazgeçme, beklentiye girmeme, başkasının iyiliğini kendi nefesine göre öncelikle gibi davranışlar olarak ortaya çıkar. Hacı Bayram Veli Anadolu'da manevi olgunlaşmanın gelişmesi için gayretini ortaya koymuş önemli sufi şahsiyetlerden birisidir. 21. Yüzyılda manevi değerler etrafında kurulacak bir medeniyetin yolu Anadolu bilgelerinin izinden ve Nurettin Topçu'nun ifadesi ile Andolululaşmaktan geçer (Işıtan, 2017:65-67).

Anadolu bilgeliğinin önde gelen isimlerinden olan Hacı Bektaşî Veli soyu Hz. Ali'ye dayanan ve Bektaşî geleneğinden gelen bir mutasavvıftır. Hoca Ahmet Yesevi'nin öğrencisi olan ünlü mutasavvıf Anadolu topraklarına Orta Asya diyarından gelmiştir. O'nun öğretilerinde kişilerarası ilişki sevgi ve aşk bağlamında ele alınır. O ortaya koyduğu insan felsefesinde dört insan modelinden bahseder. Bunlardan abid kişi bilgi seviyesi avam düzeyinde şeriat makamında bulunan kişidir. Gece gündüz ibadet etmesine karşın insanlara karşı kibir ve kıskançlık gösterir. İkinci insan modeli olan zahid kişi ise korku ve umut arasında bulunan tarikat ehli kişidir. Bilgi seviyesi ilmel yakın düzeyindedir. Üçüncü basamakta bulunan insan modeli ise arif kişidir. Aynel yakın düzeyde bilgiye sahip, marifet ehli olan arif kişi dünya ve ahiret kaygısından arınmış, kula minnet etmeyerek istediğini yalnızca Yaradan'dan isteyen, kâinatla uyum içerisinde yaşayan insanıdır. Bu boyutta kişi diğerleri için kötü düşünce, kıskançlık vb. duyguları barındırmaz. Bu insan modeli tamamen hoşgörüyü kapsayan bir modeldir. Hacı Bektaşî Velinin en son ve en aşkın insan modeli olan tarif ettiği ise muhib kişidir. Hakikat makamında olan bu insan hakal yakın boyutundadır. Hoşgörüyü içselleştirerek yaşayan Muhib tüm yaratılana aşk nazarıyla bakar ve yetmiş iki milleti bir görerek kınamaz. Yaradan'ın sıfatlarıyla bezenen muhib Hak nazarıyla yaratılanlara bakar (Kızıllar, 2020:55).

#### **1.4. Ergenlikte Affetme**

Ergenlerin affetmesi üzerine yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte bu konuda daha çok yaşla olan ilişkisini ortaya koymak için yapılan ampirik çalışmalara rastlanmaktadır.

Darby ve Schlenker (1982) affetmenin yaşla olan ilişkisine ilk dikkati çeken araştırmacılarıdır. Onlar bireylerin yaş aldıkça daha affedici olduklarını bulmuşlardır. Girard ve Mullet (1997) yaptıkları araştırmada ergen, yetişkin ve yaşlı bireyleri

incelemişler ve çok çeşitli mağduriyet senaryolarına sahip olmalarına rağmen affetmeye gönüllü olma noktasında yetişkin bireylerin ergen bireylere göre affetme olasılıklarını daha yüksek bulmuşlardır.

Enright vd.'in (1989:107) Kohlberg'in ahlaki gelişim basamaklarına dayanan, affetmenin sosyal bilişsel gelişimsel modelini tanımlayan çalışmalarında affetme kavramını anlamada yaşın önemli bir faktör olduğu, ergenlerin affetmeye karşı anlamlandırmalarının çocuk ve yetişkinlerden farklı olduğu saptanmıştır. Çocuklarda affetme zarar görenin zarar vereni cezalandırması ya da bedel ödetmesine bağlıyken yetişkin affetmesi sosyal uyuma ve sevgiye bağlı olarak bulunmuştur. Ergenlerin affetmesi ise teşvik edici akranlar ya da dini bir otorite gibi dışsal etkenlere bağlı bulunmuştur. Affetmenin ergenler tarafından dini otorite ile bağdaştırılması affetme kavramının onlar tarafından dini bir değer olarak algılandığını düşündürmesi açısından önemlidir.

Park ve Enright (1997) affetmenin ergenlerde gelişimsel kalıplarını anlamak amacıyla Güney Koreli 30 ortaokul ve 30 kolej öğrencisi ile çalışmışlardır. Bu çalışmanın amacını batılı olmayan bir kültürde ön- ergenlikten geç ergenliğe kadar affetmenin kavramsallaştırılmasının gelişimsel sürecini denemek ve gözlemek olarak belirlemişlerdir. Bunu keşfetmek içinde ergenin affetmeyi anlamasının zarar görmüş bir ilişkide deneyimlediği affetme düzeyinin ilişkiyi yeniden tamir etmesi üzerinde etkili olup olmadığını ve ergenin affetmenin hangi gelişimsel düzeyinde olduğunun onların gerçek yaşam çatışmalarını çözebilmeleriyle ilişkili olup olmadığını anlamaya çalışmışlardır. Araştırma sonuçları ergenlerin affetme anlayışlarının intikamcı bir affetmeden içsel bir affetmeye doğru ilerlediğini göstermiştir. Ortaokul öğrencilerinin affetme sürecinde bedel talep etmeye ve affettiğini göstermeden öncede akran baskısına meyil ettiği gözlenirken, kolej öğrencilerinin affetmelerini göstermelerinde yardımseverliğin ilkelerinin hâkim olduğu görülmüştür. Araştırmacılar

ayrıca cinsiyetin affetmenin gelişimi üzerinde bir etkisi olmadığını da belirtmişlerdir. Ayrıca yapılan bu araştırmanın ilginç yanı kültürün affetmenin gelişimi üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını göstermesiydi. Yani, Batılı olmayanlar için affetme anlayışının yaş ve cinsiyet ile ilişkisi ABD’de ki deneklerle Enright vd.(1989) tarafından bildirilen gelişimsel kalıplarla tutarlıydı.

Asıcı ve Karaca (2018) affetme kavramının ülkemizde daha çok yetişkin ve üniversite öğrencileri örnekleminde çalışıldığını ergen grubunda ise affetme çalışmalarının göz ardı edildiğini belirtmişlerdir. Ergenlik dönemi akran ilişkilerinin fazlasıyla gündeme geldiği ve bu ilişkilerde yoğun çatışma ve çıkmazlarında yaşandığı bir dönemdir. Böylesi bir süreçten geçen ergenler için affetme kavramı gerek kişiler arası ilişkilerde gerek kendileri ile olan ilişkilerinde onlara güç katacak bir kavramdır. Ergenlerin affetme eğilimleri ile ilişkili kavramların tespit edilmesi ve koruyucu önlemler dahilinde affetme eğilimi düşük olan bireylerin hoşgörü, şefkat, sevecenlik, empati gibi değerler aracılığıyla affetme eğilimlerinin artırılmasına yönelik grup rehber etkinlikleri önem arz etmektedir. Affetme eğiliminin artırılmasının ergenlerin öfke ve intikam gibi duygularını fark ederek bunlarla sağlıklı yollarla başa çıkma becerilerini kazanmalarına da katkı sağlayacağı da unutulmamalıdır.

Neng vd., (2011:240-241) çalışmalarında affetme müdahalelerinin psikolojik, sosyal ve akademik faydalarının çalışıldığını ancak çocuklar ve ergenler için affetmenin karakter gelişimi üzerinde ki etkisinin tartışılmadığını ifade etmişlerdir. Buradan hareketle bir eğitim program dahilinde karakter gelişimi ile ilgilenenlere bu eğitim girişimlerinde affetme kavramının ilerletme sağlayacak bir kavram olduğunu iddia etmişlerdir. Derin ve acı veren deneyimler sonrasında insanların duygusal sağlıklarını geri kazanmalarına yardımcı olmak için danışmanlık ve klinik bağlamlarda etkin bir şekilde kullanılan affetme müdahaleleri özellikle çocuklar, ergenler için güçlü karaktere sahip bireyler yetiştirmek amacıyla affetme eğitimi olarak kullanılabilir.

Affetme iki ahlaki boyuta sahip bir değerdir. Birinci ahlaki boyutu onun bir değer olmasıdır. Affetme bir değerdir çünkü kişi affederken sevgi, cömertlik ve şekfat gibi değerlerini de geliştirirken öfke ve kin duyma hakkında vazgeçer ve suçluya karşı insan olmanın nezaketi ile davranır. İkinci boyutu ise affeden için ahlaki muhakeme yapmayı gerektirmesidir. Kişi affederken aynı zamanda bu haksız muameleye nasıl cevap vereceğini de düşünür. İncinen kişi yaşadıklarını suçlu gözünden değerlendirebilmesi de bu ahlaki muhakemeye dâhildir. Ahlaki muhakeme affetme sürecini tetikleyen bakış açısı alma kavramının merkezini oluşturur (Enright, 2001). Affetme sürecinin ahlaki muhakemenin gelişiminde meydana getirdiği bu etkiler göz önüne alınarak karakter gelişiminde affetme eğitiminin hayli öneme sahip olduğu söylenebilir.

Affetme kavramı yaşamında olumsuz olarak nitelendirdikleri deneyimleri yaşayanlar için yararlı bir strateji olmasının ötesinde ergenler özelinde onların okul yaşamlarında karşılaşabilecekleri öfke, saldırganlık ve zorbalık gibi durumlarda da önemli bir kavram olma özelliğine sahiptir. Watson vd. (2015) ergenlerle yürüttükleri çalışmada kendilerine zorbalık senaryoları okutulan ergenlerden bu senaryolara affetme, kaçınma ya da intikam ile olabilecek şekilde cevap içeren bir tavsiye sunmaları istenmiştir. Zorbalık senaryosuna affetme tavsiyesi verilmesinin öfkenin azalmasına yol açtığı görülmüştür. Buradan hareketle zorbalığa uğrayan ergenlerin öfke ve saldırganlıklarını yönetmede affetmenin bir başa çıkma metodu olabileceğini belirtmişlerdir. Flanagan vd. (2012) yaptığı çalışma ise affetmenin bir akran tarafından incitilmek ya da zorbalığa uğramak durumunda bir başa çıkma stratejisi olduğunu göstermiştir. Affetmenin çatışma çözme, tavsiye ve destek arama stratejileri ile pozitif, intikam arama ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Affetmenin aynı zamanda benlik saygısı ile pozitif ve sosyal kaygı ile negatif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Rensburg ve Raubenheimer (2015) ergenlerle yürüttükleri çalışmada affetmenin

zorbalık ve mental sağlık arasında aracı etkiye sahip olduğunu saptamışlardır. Yaşadığı zorbalık neticesinde kendini affedebilen ergenlerde düşük düzeyde psikopatoloji görülürken diğerlerini affedemeyen zorba ergenlerde yüksek düzeyde psikopatoloji bulunmuştur.

### **1.5. Affetme-Öfke İlişkisi**

Eğer affetme sürecinin doğru şekilde yaşanması ve sonucunda başarıya ulaşması isteniyorsa bunun için öncelikle öfkenin doğasının ve ortaya çıkışının anlaşılması gereklidir. Öfke bir hata ya da incinmişlik durumunda ortaya çıkan güçlü bir hoşnutsuzluk ya da düşmanlık duygusudur. Bireyin yaşanan mağduriyetin hemen sonrasında sonrasında hissettiği acıdan kaynaklanan üzüntü duyguları bu duygulara eşlik eder. Öfkenin deneyimlenmesinden sonra bireyin hissettiği kırgınlığı azaltmak istemesi intikam isteğinin ortaya çıkmasına sebep olur. Bu intikam isteği var olan kırgınlık hisleri fark edilip akabinde de çözümlenene kadar azalmaz. Var olan fakat farkına varılmayan ve serbest bırakılmayan öfke onlarca yıl bireyin iç dünyasında yer değiştirerek onun hayatında önem verdiği kişilere yöneltmesi şeklinde ortaya çıkabilir. Bilinçli bir kararla öfkenin salınmasına ve affetmeye karar verene kadar var olan öfke tamamen çözümlenmez. Bundan dolayı bilinçli bir kararla affetmeye niyet etmek ile öfkenin çözümlenmesi arasında çok önemli bir ilişki vardır. Affetme doğrudan öfke ve öfkeden kaynaklanan kırgınlık, nefret ve düşmanlık gibi duyguların üzerinde onların kalpte ve zihinde oluşturduğu yoğunluğu azaltmaya yönelik çalışır (Fitzgibbons, 1998:63-65).

Fitzgibbons'a (1986) göre affetme, insanları öfkelerinden ve genellikle bilinçsiz öfkenin bir sonucu olan suçluluktan kurtaran güçlü bir terapötik müdahale olarak kabul edilir. Affetme bireylerin geçmişteki acı tecrübeleri unutmalarına yardımcı olur ve onları geçmişe ait olayların ve kişilerin kontrolünden özgürleştirir, ilişkilerde öfke ifadesinden çok ilişkilerde uzlaşmaya zemin hazırlar. Affetme ile öfkenin çözümlenmesi

gündeme geleceğinden daha sonra yaşanacak ilişkilerde öfkenin yanlış yönlendirilme olasılığı azaltılır.

Araştırmalar affetmenin affeden kişinin sağlığında pek çok olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Lawler-Row vd. (2008) yaptıkları araştırmada affetmenin öfkeyi gidermesinin ötesinde bireylerin sağlıkları üzerinde ne tür etki gösterip göstermediğini incelemiştir. Elde edilen bulgular affetmenin daha az ilaç ve daha az alkol kullanımı, daha düşük kan basıncı, daha düşük kalp hızı ve daha az fiziksel belirti ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgulara göre affetme sadece öfkenin dağılıp gitmesinde değil bunun da ötesinde bireyin sağlığı üzerinde çok önemli etkiye sahip bir faktördür.

Affetme olasılığını düşünmek bile öfke ve suçlamanın olumsuzluğunu anında ortadan kaldırmak hususunda bir katalizör etkisi gösterir. Affetme ile olumsuz duygular azalırken kişinin bütün sistemi rahatlar. Bu durum tamamen insan vücudunun doğal olarak dengeleme ve iyileştirme yeteneği ile ilgilidir. Bize kendimizi olumsuz hissettiren öfke ve benzeri duygular kişisel huzurumuzu bozarak yaşamamıza pek çok yönden zarar verir. Böylesi bir durumda bütüncül bir affetmeye yönelik herhangi bir tutum bile bu olumsuz duyguların yükünü azaltarak psikolojik özgürlüğümüzü kazanmamıza neden olur. Öfke, suçlama ve utançtan özgürleştığımızde daha pozitif hissetmemizin ve yaşamamızın da önü açılmış olur. Bu ise insana kendini iyi hissettirir (Hare, 2013:10-11).

Huang ve Enright (2000) çalışmalarında affetme ve öfke ile ilgili duyguların ilişkisini incelemiştir. Tayvan'da yetişkin örnekleminde yürütülen araştırmada R. D. Enright ve arkadaşlarının (1989) analizlerine dayanan affetme seviyeleri kullanılmıştır. Affetmenin bir görev olarak algılandığı 4. Seviyede bulunan ve affetmeyi sevginin ahlaki ilkesine dayandırarak içten hisseden 6. Seviyede bulunan, yaşları 18-41 arasında 30 eşlenen çiftin öfkeyle ilgili duygularının değişkenleri kendi bildirimleri çerçevesinde

değerlendirilmiştir. Yüz ifadeleri, gözleri yere indirme sıklığı ve tansiyon değişkenleri değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Bu ölçümler, katılımcılar kendisine karşı derin, kişilerarası bir incinme olayı kaydettiğinde veya hemen sonrasında uygulanmıştır. Affetmeyi zorunluluk olarak gören grubun yaşadıkları incitici olaylarda gözlerini yere indirme sıklığı ve gülümsemelerini maskelemelerinin affetmeyi sevginin ahlaki ilkesine dayandıran gruba göre daha fazla öfke etkisine sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca 4. Seviye katılımcıların yaşadıkları incitici olayı tekrar anlattıklarında kan basıncı seviyelerinin başlangıca göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Affetmeyi bir görev olarak algılayan grubun aksine içselleştirerek yaşayan grubun öfkeyi yansıtmaya düzeyinin düşük olması öfke affetme ilişkisi açısından önemli bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

Wulandari vd.'e (2020:99-102) göre affetme kavramı özellikle kendilerini inciten ve bundan dolayı öfke ve intikam hissini daha yoğun yaşadığı ergenlik döneminde gençlerin psikolojik iyi oluşlarına çok büyük katkı sağlayan bir kavramdır. Bu dönemde ergenler bir sorunla karşılaştıklarında egoları yüzünden karşılaştıkları sorunları tolere etmekte zorlanabilirler. Ergenlerin sahip olduğu benmerkezcilik onları diğerlerinden özür dilemek konusunda isteksiz hale getirebilir. Yaşadıkları sorunların uzaması ise onları öfke, öç alma, düşmanlık gibi duygularla baş başa bırakabilir Ancak affetmek ergenlerin bu duygularla baş etmesinde onlara büyük güç sağlayan ve psikolojik iyi oluşlarına katkı veren bir zenginlik olarak değerlendirilebilir.

## **2. Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri**

Yavuzer (1993)'e göre ergen kelimesi, büyümek olgunlaşmak anlamına gelen Latince “adolescere” sözcüğünden türemiştir. Batı literatüründe “adolescence” olarak kullanılmaktadır. Bireyin yaşamında bir durumu değil bir süreci belirtmektedir.



Bu dönem çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan bireyin hayata hazırlandığı bir dönemdir. Ergenlik dönemi ile başlayan bu süreç, bedensel, cinsel ve ruhsal olgunlaşma ile sona erer. Gençlik dönemi tutkuların, ideallerin, hayallerin ve hedeflerin olduğu, ilk sevgilerin yaşandığı yaşam evresidir. Aristo 2000 yıl öncesinde bu dönemin özelliklerini tutkulu olma, engellenmeye katlanamama, öfkeli olma, çabuk güvenme ve bağlanma, başarıya önem verme, iyiliksever olma, yüksek hedeflere sahip olma olarak özetlemiştir (Yörükoğlu, 2007).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tanımına göre ergenlik bireyin çocuk olmadığı ancak henüz yetişkin olarak da tanımlanmadığı yaşam periyodudur. 10-19 yaş arası bireyler “ergen” olarak tanımlanırken 15-24 yaş arası bireyler ise “genç” olarak tanımlanır. Bu iki evrenin birleşimi olan 10-24 yaş arası ise “genç insan” olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel ve psikolojik olarak büyük değişimlerin görüldüğü evredir. Bu değişimlere seksüel olgunlaşmada eşlik eder. Bireyin soyut ve kritik düşünme becerileri ile kendine dair farkındalık düzeyi gelişir.

Gençlik, çocukluğun bağımlılığından yetişkinliğin bağımsızlığına geçilen süreçtir. Bu yüzden bir kategori olarak gençlik dönemi diğer yaş gruplarının aksine daha akışkan özellik gösterir. Yaşa göre sınıflama özellikle eğitim ve istihdam açısından bu grubu tanımlamanın en kolay yoludur. Çünkü gençlik dönemi bireyin zorunlu eğitimden ayrılması ve ilk işini bulması arasında geçen süreci tanımlamaktadır. Aşağıda ki Tablo 1 de çeşitli organizasyon ve kuruluşların yaşa göre gençlik tanımları görülmektedir.

Tablo 1 Uluslararası Kuruluşların Ergenlik Tanımları

Organizasyon/Kuruluş	Yaş
UN Secretariat/UNESCO/ILO	Genç: 15-24
UN Habitat (Youth Fund)	Genç:15-32
UNICEF/WHO/UNFPA	Ergen: 10-19, Genç İnsan: 10-24, Genç: 15-24
UNICEF /The Convention on Rights of the Child	18 yaşa kadar çocuk
The African Youth Charter	Genç: 15-35

#### WHO

([https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/pdfs/9241591269\\_op\\_handout.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf). Erişim tarihi: 30.06.2020)

Ergenlik hızlı biyolojik ve gerekli sosyal değişimlerin birlikte yaşandığı eşsiz bir dönemdir (Alsaker, 1995:427).

Ergenlik yaşam sürecinin en derin biyolojik ve sosyal geçişlerinin yaşandığı bir dönemdir. Beyin ve nöroendokrin sistemlerindeki küçük değişimlerle başlar ve üreme olgunluğu ile sona erer. Hormonal ve fiziksel değişimler ergenlik döneminin karakteristik özellikleridir. Ergenliğin derin biyososyal karmaşıklığı, üreme işlevinin uyanması ve cinsel olgunlukla doruğa ulaşması olarak tanımlanan bir dönem olması hususunda yaygın bir fikir birliği vardır. Ergenliğin biyolojik değişimleri evrenseldir ancak ergenlerin yaşadıkları süreci anlamlandırma şekilleri, toplumun bu değişimlere verdiği önem ve tepkiler kültüre ve zamana göre değişim gösterir. Özellikle ergenliğin sosyal bileşeni yaşanan çalkantılı geçişi tanımlamak üzere stresli olarak addedilmektedir. Ergenliğin evrensel ve biyolojik görüşe göre fırtınalı ve stresli bir dönem olduğu anlayışı 20.yy başlarından ortalarına kadar devam etti. Ancak sonrasında

ergenliğe biçilen bu fırtınalı ve stresli dönem rolü, yetişkin olmanın kültürel beklentilerine uyum sağlamak için biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal yeniden yapılanma dönemi olarak revize edilmiştir. Bu yeni bakış açısına göre diğer gelişim dönemlerine nazaran ergenlik dönemi belirli türdeki sorunların ortaya çıkma olasılığının daha fazla olduğu bir dönem olarak kabul edilmektedir (Susman ve Rogol, 2004).

Buluğ (Puberty) kelimesi kavram olarak seksüel olgunlaşmanın tezahürlerini anlatmak için kullanılırken, ergen (adolescent) kavramı erginleşme sürecinin koşullarına adapte olabilmek için yaşanan psikolojik süreçleri ifade eder (Blos, 1967:2).

Blos (1967:5) ergenliği ikincil ayrılma ve bireyleşme süreci olarak görür. Birincil sevgi nesnelere intrapsişik ayrılma, ego işleyişinde buluğ ve cinsellik dolayısıyla görülen değişiklik ve bir kimlik ve ego idealinin gelişmesi bu dönemin yaygın karakterize özelliklerini temsil ederler.

Ergenlik süresince meydana gelen gelişimsel geçişler, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal yapılarının karşılıklı olarak yeniden düzenlenmesini gerektirir (Lerner, Castellino, 2002).

Ergenlik yaşanan bu sancılı geçişleri ile riskli bir süreç olabilirken gençlerin başarılı yetişkinlere dönüşmesini sağlayan fırsatları da içinde barındıran bir dönemdir. Ergenin beyninin yüksek hassasiyetle çalıştığı ve geliştiği bir süreçtir ayrıca yaşadığı çevrenin bireyin daha sonraki davranış ve başarıları üzerinde büyük bir etkisi olabileceği unutulmamalıdır (Steinberg, 2014:1-7).

Ergenlik dönemi ilk, orta ve geç ergenlik dönemi olarak üçe ayrılır. Erken ergenlik dönemi 10-14 yaşları arasını kapsar Puberti ile başlayan bu süreçte biyolojik değişimlerden kaynaklanan gerilim ile ergenin baş etmeye çalıştığı dönemdir. Orta ergenlik dönemi 15-17 yaşları arasını kapsayan ve ergenin bireyselleşme, kimlik oluşumu, bağımsızlık yapılarının görüldüğü dönemdir. Ergenin soyut düşünebildiği,

genellemeler yapabildiği bilişsel gelişimin de tamamlandığı süreçtir. Geç ergenlik ise 18-21 yaşlarını kapsar. Geç ergenliğin yaş olarak üst sınırı yaşanan coğrafya, kültür veya eğitsel durumlara göre farklılık gösterebilir. Cinsel gelişim ve büyüme artık tamamlanmış bundan dolayı yaşanan gerilimler sona ermiştir. Bireyde geleceğine yön verebilme yeteneği oluşmuştur. Geç ergenlik; 18-21 yaşlar arası dönemdir. Üst sınırı kültürel, ekonomik ve eğitsel faktörlerle kısmen değişebilir. Büyüme ve cinsel gelişimin tamamlanması ile bu konuda yaşanan kaygılar sona ermiştir. Soyut düşünme süreçlerini tamamlamıştır. Geleceğe yönelik seçimlerin yapılması ve uygulama yeteneği oluşmuştur (Parlaz vd. 2012:11).

## **2.1. Ergenlik ile İlgili Teoriler**

Ergenlik ve ergenliğin alt evre tanımları ergenliğin teorik olarak ortaya konulması ile anlaşılmıştır. Ergen gelişiminin klasik teorileri biososyal, organizma ve bağlamsal boyutları da içeren felsefi bakış açılarına dayanır. Hall'un ortaya attığı biososyal ergen gelişimi anlayışı büyük oranda Darwin'in filogenetik evrim teorilerine dayanmaktaydı. Bu bakış açısına göre gelişim, insan evriminin aşamalarını taklit eden, genetik olarak önceden belirlenmiş fizyolojik değişikliklerle kontrol edilir (Curtis, 2015:3).

Darwin'in yaptığı çalışmalar Freud'un biyolojik güçler tarafından itilen enerjiyi, güdüyü ve içgüdüleri vurgulayan psikososyal gelişim teorilerini de etkiledi. NeoFreudyenler, Anna Freud ve Peter Blos, Freud'un organizma teorilerini genişleterek ergen gelişimi alanına katmışlardır. Ericson ise çocuk gelişiminin içsel psişik yönlerinden ziyade sosyal yönleri üzerinde durmuştur.

Piaget çocuk gelişiminde benmerkezcilik kavramını geliştirmiştir. Onun bu kavramsallaştırması Freudyen teori ile uyumlu olsa da Piaget gelişimin rasyonel tarafına odaklanarak gelişimde bilişsel yön üzerinde durmuştur (Piaget ve Inhelder, 2000). Piaget'in bilişsel gelişimin teorisinin pek çok açıdan Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisi

ile örtüştüğü görülür. Fowler ise sosyal ilişkilerin, kişisel kimliğin, bireysel ve toplumsal anlamın temeli olarak gördüğü inancın genel anlamına odaklandığı inanç gelişim teorisini ortaya koymuştur (Fowler ve Dell, 2004).

Gelişimde bağlamsal teoriler ergenlik tanımlamasında önemli yer tutmaktadır. Margaret Mead, Urie Bronfenbrenner ve Richard Lerner gibi teorisyenler ergenliği bağlamsal açıdan ele almışlardır. Margaret Mead *Coming of Age in Samoa* isimli ergen gelişiminin kültürel bağlamı hakkında yapmış olduğu antropolojik çalışması ile ünlüdür.

Bronfenbrenner (1979) ise gelişim konusunda ortaya koyduğu ekolojik teorisini Kurt Lewin'in alan teorisi üzerine inşa etmiştir. Bireyin gelişiminde çevresi ile olan etkileşimini ve bağlamsal olarak ele alınan gelişimsel araştırmanın önemini vurgulamıştır (Curtis, 2015).

Donald H. Ford ve Richard M. Lerner iki önde gelen gelişimci olarak insani gelişme üzerine ilk bütünleştirici teoriyi sunmuşlardır. Gelişimsel bağlam ve yaşayan sistemler çerçevesi sentezi yoluyla, bir kişinin çevresi ile nasıl bir etkileşim içerisinde olduğunu ve bu etkileşimler yoluyla biyolojik, psikolojik, davranışsal yönden nasıl değiştiğini veya sabit kaldığını inceleyen bir teori geliştirmişlerdir (Ford ve Lerner, 1992).

Ergen gelişimcisi olarak olmasa da sosyal yapısalcılardan olan eğitim bilimci Lev Vygotsky (1978) bilişsel gelişimde sosyal etkileşimin önemine vurgu yapan teorisi ile alan katkı sağlamıştır. O'na göre sosyal öğrenme bilişsel gelişimden önce gelmekte ve bilişsel gelişimi direkt olarak etkilemektedir.

Gelişimi inceleyen klasik teorilerin çoğu cinsiyete dayalı, indirgemeci ve realist yaklaşımlarından dolayı eleştirilmişlerdir. Daha çağdaş teoriler ise bu katı ve indirgemeci yaklaşımlardan ziyade insani gelişimde bağlamsal olarak konumlandırılan gelişmeye ve esnekliğe vurgu yapmaktadır. Gelişimle ilgili post-modern

yaklaşımlarda ise cinsiyet, öznellik, cinsellik, ırk, sınıf ve zamansal mekânsal konuların farklılığının geçerliliği üzerinden klasik teorilere ışık tutmaktadır (Curtis, 2015:5).

## **2.2. Ergenlikte Psikolojik Gelişim**

Ergenlik dönemi fiziksel dönüşüm ve seksüel gelişim ile karakterize olan ve yaşamın çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan sürecidir. Genellikle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dini onaylanma, iş hayatının başlaması ve zorunlu eğitim sürecinin tamamlanması gibi birtakım ritüellerin gerçekleşmesi ile olur. Fiziksel bir durumdan veya yetişkin sosyal rollerine adapte olmaktan daha ziyade, bu dönem genellikle psikolojik kargaşa ve otoriteye karşı isyan dönemi olarak tasvir edilir (Samper, 2018:395).

Ergenlik döneminde görülen en kayda değer psikolojik değişiklik Piaget'in bahsettiği soyut işlemler dönemine geçişle birlikte görülen soyut düşünce gelişimidir. Bununla birlikte ergen birey kendi davranışları üzerinde ve varsayımsal durumlar üzerinde daha çok düşünmeye başlar. Beynin daha yüksek zihinsel işlevlerden sorumlu kısmı olan prefrontal korteks, ergenlik döneminde olgunlaşır. Düşünce yapısında oluşan bu olgunlaşmaya rağmen ergen bireyin uyuşturucu kullanımı, alkol kullanımı ve korunmasız ilişki gibi riskli davranışlarda bulunması paradoks oluşturur (Wigfield vd., 2005:113).

Ergenlerde görülen bu riskli ve paradoksal durum henüz çözümlenmemekle birlikte fMRI (functional magnetic resonance imaging) tekniğini kullanan nörobiyologlar oldukça kayda değer sayıda sinaptik yeniden yapılanma, nörotransmitter sayısında artış ve hormonal değişiklikler gözlemişlerdir. Yaşanan fiziksel ve biyolojik bu değişimler ergen ruh halinde ki dalgalanmayı açıklaması açısından önem arz etmektedir (Dahl ve Hariri, 2005).

Ergenlik sürecinde bireyselleşmeye başlayan ergen artık kendi yaşamının aktörü olma yönünde gelişme göstermeye başlar. Bu gelişim üç kavramı gündeme taşır. Bunlar; benlik kavramı, benlik saygısı ve kimlik oluşumudur. Wigfield, Lutz and Wagner'e (2005:113) göre;

- Benlik kavramı, bireylerin karakterleri, rolleri, yapabildikleri ve ilişkileri hakkındaki değerlendirmeleri ve inançlarıdır.
- Benlik saygısı, bireyin bir insan olarak kendisine karşı duyduğu genel değer ve önem hakkında ki algısıdır.
- Kimlik ise benlik kavramı veya benlik saygısından daha geniş bir terimdir. Bireylerin genel kendilik duygularını ve kendileri hakkındaki pek çok farklı inanç ve tutumları içeren psikolojik gerçekliklerini ifade eder.

Kimlik oluşumu ergenlik döneminde okul başarısı, diğerleriyle sosyal ilişkiler ve kariyer fırsatlarının ve seçimlerinin geliştirilmesi de dâhil olmak üzere çeşitli etkinlik ve ilişkilerin başarılı bir şekilde müzakere edilmesini ve bunun yanı sıra farklı etkinliklerin ve rollerin fazlaca keşfedilmesini içerir.

Erken ergenlik döneminde ergenin akran grupları son derece önemli hale gelir. Çocuklar ergenlik sürecinde ilerledikçe, akranlarıyla geçirdikleri zaman, ebeveynleri veya diğer yetişkinlerle geçirdikleri zamana göre artar. Bu dönemdeki akran ilişkileri, çocukluk döneminde kurulanlardan daha yoğun, daha yakın ve daha etkili olarak görülmektedir. Bireylerin erken ergenlik yıllarında uyum ihtiyacında bir artış olduğu ve daha sonraki ergenlik döneminde bu ihtiyaçta sürekli bir düşüş olduğunu gözlenmiştir. Ergenlerin bir arada en çok bulunduğu yer olan okullar ve sınıflar ergen bireyin başarı, inanç ve davranışları açısından son derece önemli ve doğal sosyal alanlardır (Ryann, 2001:1135-1136).

Bu dönemde bazı gençler yalnızlığı tercih ederek kendi iç dünyalarında kendi düşünce ve hayalleriyle olmayı arzu ederken, çoğu genç ise arkadaş grubuna oldukça büyük önem göstererek onlarla yakınlık içinde olmayı tercih eder. Bu dönem bireyler kendi çevresinden ve geleneğinden uzaklaşarak yabancılaşma sürecini yaşarlar. Yaşanan bu yabancılaşma onları isyan noktasına getirebilir. Çocukluktan ergenliğe geçen birey artık vaktinin büyük kısmını dışarıda ve arkadaş grupları ile geçirmektedir. Bu dönemde ergenin üzerinde var olan aile etkisi ile dini ve ahlaki değerlerin yerini arkadaş gruplarının etkisi ve değerleri almaya başlar (Peker, 2012:171).

### **2.3. Ergenlikte Bilişsel Gelişim**

İlk ergenlik sürecinde bireyler tündengelimle akıl yürütmede, bilgiyi işlemede belirgin şekilde gelişme göstermektedirler. Soyut, çok boyutlu, planlı ve varsayımsal düşünme ise geç çocukluktan orta ergenliğe kadar gelişimini sürdürür. Ergenin reel dünyasında düşünme stili onun sahip olduğu sosyal, duygusal ve bilişsel süreçlerinin bir bileşenidir. Bundan dolayı ergende meydana gelen entelektüel gelişiminin onun sosyal ve duygusal gelişimini nasıl etkilediğinin tam olarak anlaşılması için onun duygulanımı ile bilişi arasındaki etkileşimin göz önüne alınması gerekir (Keating, 2004:55-65).

Piaget Bilişsel gelişim teorisinde, organizmanın çevresine adapte olma özelliğini zekâ olarak adlandırmıştır. Organizmanın davranışlarını şema adını verdiği zihinsel yapılar aracılığı ile kontrol ettiğini öne sürmüştür. Piaget'e göre bebek yeni doğduğunda tıpkı diğer hayvanlarda olduğu gibi refleks adı verilen bir takım basit zihinsel yapılara sahiptir. Bu basit yapılar çevrenin de etkisi ile daha sistemli yapılara şemalara dönüşürler. Şemalar daha da karmaşık şekle dönüşürken yapı adını alırlar. Bireyin sahip olduğu zihinsel yapılar ne kadar kompleks olursa genelden özele o denli aşamalı tarzda düzenlenir. Piaget bilişsel gelişim için dört aşama belirtmiştir:

- Duyusal-motor dönem (0-2 yaş)



- İşlem öncesi dönem (2-7 yaş)
- Somut işlemler dönemi (7-11 yaş)
- Soyut işlemler dönemi (11+ yaş)

(Huitt ve Hummel, 2003:2).

Ergenlik süreci bilişsel gelişimin soyut işlemler dönemine denk gelen bir süreçtir. Soyut işlemler döneminde genç bireyin zihinsel sistemlerinde bütün olasılıklar inşa edilirken, gerçeğin tersi yönde ki önermelerde inşa edilir. Kendi düşüncelerini kavramsallaştırabilme, kendi zihinsel yapılarını bir nesne gibi ele alabilme, diğer insanların düşüncelerini kavramsallaştırabilme yönünden bilişsel yapıları etkin hale gelir. Örneğin henüz 11-12 yaşlarında bir çocuk bile kendiliğinden kendi inanç, zekâ ve dini kavramlarının tanımlamalarını yapabilir. Ergenin gelişmekte olan bu zihin yapıları onu çocukluk evresinin benmerkezci yapısından uzaklaştırmasına rağmen ergenlere özgü yeni bir benmerkezcilik özelliğinin etrafında dolaştırır. Diğer insanların düşüncelerini hesaba katabilme yetisini kazanan ergen birey için bu özellik tamda benmerkezciliğin püf noktası olur. Burada benmerkezcilik ortaya çıkar çünkü ergen birey henüz başkalarının düşüncelerinin yöneldiği nesnelere ile kendi ilgilerinin odağı olan nesnelere henüz ayırt edemez. Diğer insanların da en az kendisi kadar onun dış görünüşüne ve davranışlarına takıldıklarını varsayar. Başkalarının görünüşü ve davranışı ile meşgul olduğu inancı ergenin benmerkezciliğini oluşturan inançtır.

Bu dönemde ergen benmerkezciliğinde gerçek ya da hayali durumlar söz konusudur. Ergen birey bu hayali senaryolarda kendisine karşı tepki gösteren insanlar olduğunu varsayarak onların bu davranışlarına karşı önceden düşünerek tepki verir. Ergen birey sürekli hayali bir izleyici karşısında olduğunu düşünerek davranır (Elkind, 1967:1029-1031).

## 2.4. Ergenlikte Ahlaki Gelişim

Ergenlik bireyin ebeveynlerinden farklı olarak kimlik oluşumu mücadelesi verdiği bir süreçtir. Kimlik gelişiminin ya da kendilik kavramının bir önemli bileşeni de ahlaki kimliktir. Ahlaki kimlik bireyin kendini ahlaki değerler, davranışlar ve roller açısından nasıl gördüğüdür. Ahlaki kimlik bilişsel gelişim ile de yakından ilişkilidir.

Çocuk büyüdükçe sosyal deneyimleri artmaktadır. Artan bu sosyal deneyimler sayesinde bilişi gelişen ve ahlaki farkındalığa ulaşan çocuk doğruyu yanlıştan ayırma yetisini kazanmaktadır. Çocuğun ortaya koyduğu ahlaki performans ödül ve teşviklerle artmaktadır.

Bireyde anlam ve belirli alanlara bağlılık yaşla birlikte artar ve gelişme süresince öz kavrayış önce farklılaşarak sonra bütünleşerek gelişir. Ahlaki muhakeme, bireylerin ahlaki kararları nasıl doğruladığını ve bireyin gerçek hayat veya varsayımsal ahlaki ikilemlerle ilgili olarak akıl yürütmesinin yapı ve içeriğini tanımlar. Ahlaki muhakeme ergenlikten yetişkinliğe kadar gelişimini sürdürür. Genellikle ergenlik yılları boyunca yaşla birlikte ahlaki muhakeme ve prososyal davranış motivasyonları ile ilgili olan atıflar dengelenme eğiliminde ve daha çok başkaları merkezli olmaktadır. Ergenler yetişkinliğe doğru ilerledikçe giderek ahlaki ilke ve ideallere odaklanma eğilimindedirler. Ahlaki duygular ahlaki davranışlarda önemli rol oynamaktadır. Başkalarının duygularını deneyimleyen, diğerleri için endişelenen ergenin diğerlerinin duygularına, kültürel değerlere ve sosyal normlara daha duyarlı davranması beklenmektedir (Morris vd.,2011:50-52).

Ergenlik dönemi daha fazla soyut düşünme, daha geniş bakış açısına sahip olma yeteneği ve sosyal meselelere hakkında daha fazla bilgi sahibi olma yönünde ahlaki duyarlılığın arttığı zihinsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Krettenauer, 2017:581).

Kohlberg ergenlik döneminde bireylerin doğru ve yanlışla ilişkin düşünme sistemlerine yönelik olarak ahlaki gelişim teorisini ortaya koymuştur. O'na göre ahlaki gelişim, ahlaki akıl yürütmeye dayalıdır ve birbirini izleyen basamaklardan oluşur.

Ahlaki gelişim teorisi üç ana evreden ve altı aşamadan oluşur:

1) Gelenek Öncesi Düzey

- 1. Aşama: Ceza Ve İtaat Eğilimi
- 2. Aşama: Araçsal İlişkiler Eğilimi

2) Geleneksel Düzey

- 3. Aşama: Kişiler Arası Uyum Eğilimi
- 4. Aşama: Kanun Ve Düzen Eğilimi

3) Gelenek Sonrası Düzey

- 5. Aşama: Sosyal Sözleşme Eğilimi
- 6. Aşama: Evrensel Ahlâk İlkeleri Eğilimi

Bu düzey ve evreler ve aşamalar sırayla ve bireyin yaşına uygun olarak ortaya çıkmaktadır. Dokuz yaş öncesinde genellikle ahlaki ikilemler noktasında gelenek öncesi düzeyde akıl yürüten birey erken ergenlikte geleneksel tarzda akıl yürütür. Ergenlerin çoğu 3. aşamada akıl yürütürken bazıları 2. ve 4. aşamada akıl yürütmektedirler. Ahlaki gelişimde geç ergenlik ile genç yetişkinlik arasındaki değişimlerin nispeten kademeli olarak gerçekleştiği tespit edilmiştir (Santrock, 2014:225-228).

Birey çocukluktan ergenliğe geçerken gerek prososyal davranışlarda gerekse ahlaki eğilimlerde önemli değişiklikler görülür. Bu değişiklikler;

- Ergenlik değişiklikleri,
- Perspektif almada (diğerlerinin duygularını, düşüncelerini, niyetlerini anlama diğerinin bakış açısından durumu algılama) değişim,

- Değerler, normlar, kurallar ve yasalar ile ihtiyaçlar veya arzuların çatışması durumunda düşünme ve karar verme eğilimi olarak değerlendirilen ahlaki muhakeme yeteneğinde değişim,
- Empati ve duygusal tepkilerde değişim
- Bilişsel süreçlerde ve atıf yapmada değişim
- Mizaç ve kişilik değişimi olarak değerlendirilebilir.

Yaşın artmasıyla birlikte bilişsel olarak ilerleme gösteren bireyin prososyal ve ahlaki davranışlarında artış gözlenmektedir. Böylece genç bir ergenden bir çocuğa nazaran diğer insanların faydasına olabilecek prososyal davranışları daha çok göstermesi beklenmektedir (Fabes vd. 1999:8-13).

Bilişsel Ahlaki Gelişim Teorisine göre;

- Çocuklar her geçen gün gelişen bilişleri sayesinde bakış açılarını geliştirme ve genişletme yeteneğine sahip filozoflardır. Yaşadıkları sorunlara çözüm arayıp, varlık ve yokluk gibi kavramları anlamlandırmaya çalışırlar.
- İnsan ahlaki gelişiminde aktif rol alır. Ahlaki gelişim bilişsel olgunlaşma ile bireyin yargılama yeteneğinde oluşan gelişmedir.
- Bireyin içinde yaşadığı çevreye göre ahlaki gelişiminde ilerleme, gerileme ya da durma meydana gelebilir.
- Bireyin ahlaki gelişimi, sorumluluk üstlendiği, değer gördüğü, kararlarına saygı duyulan, ahlaki ikilemler üzerine sohbetlerin edildiği, bakış açısını geliştiren ortamlarda ilerleme gösterir (Çiftçi, 2003:71-72).

## **2.5. Ergenlikte Dini ve Manevi Gelişim**

Ergenlik, yaşanan tüm değişimleriyle birlikte ruhsal bir farklılaşmayı ve yansımayı da içeren bir bireyselleşme dönemi ifade eder. Bu dönem bazı ergenler için sahip oldukları inancın derinleşmesini içerebilirken, diğerleri için inancını test etme,

reddetme veya yeniden inşa etme sürecini içerebilir. Birçok ergen, bazı dini anlayışları benimseyerek bazı kişisel manevi eğilimler geliştirebilirler. Bu süreçte öğrendikleri modelleri kendi kişisel deneyimleri ile bütünleştirmeye çalışabilirler.

Çocuk veya ergen gelişimini sürdürürken sıklıkla ilahi olanla aşkın bir varlıkla bağ kurar. Bu ilişki her birey için tamamen kişisel ve kutsaldır. Bu ilişki ergenin duygusal gelişiminde önemli olan önemli yere koyduğu ailesini koyduğu yere sahiptir. Birey aşkın olanla ilişkisinde ne kadar güvenli ve emin hissederse kendi yaşamında, kendini keşfinde ve bireyleşme sürecinde o denli güvende hisseder. Bunun tersi bir durumda aşkın olanla daha az güvenli bir manevi ilişki bireyin ise kendinden şüphe duyması ve bir İlâhi olana karşı eleştiri duygusunu geliştirmesi muhtemeldir. O halde ergenin manevi dünyasının doğası, onun başarılı bir gelişim göstermesinde ve bütüncül iyi oluşunda önemli rol oynamaktadır (Burg vd., 2011:355).

Piaget'in bilişsel gelişim aşamalarına göre erken çocuklukta bilişsel kapasiteden dolayı çocuk maneviyata dair anlamlı çıkarımlarda bulunabilecek yeteneğe sahip değildir. Hakiki bir maneviyat kritik bir soyut düşünme ve dil becerisi gerektirdiğinden bu yeti ergenliğin ilerleyen dönemlerinde ve yetişkinlikte kazanılır. Bundan dolayı pek çok araştırmacı çocukları özellikle ön ergenlik dönemi yaşayan bireylerin gerçek bir manevi hayatları olamayacağı konusunda hemfikirdir. Çocukların içinde bulunduğu bilişsel ve dini standart gereği onların manevi ifadeleri olgunlaşmamış dindarlık olarak yorumlanabilir (Hart, 2005:163).

James Fowler, bireyin inanç gelişiminin aşamalarını tanımlamak üzere altı basamaktan oluşan inanç gelişim teorisini ortaya koymuştur. Bu basamaklar Jean Piaget'in bilişsel gelişim ve Lawrence Kohlberg'in ahlaki gelişim basamakları ile paralellik göstermektedir. Bu teori her ne kadar din bilimciler ve psikologlar tarafından eleştiriye maruz kalsa da din ve psikolojiyi bir araya getiren önemli adımlardan biri

olmuştur. Böylece imanın doğaüstü bir şey olduğu ve bilimsel olarak araştırmaya tabii tutulamayacağı savını da ortadan kaldırmıştır. O'na göre iman dini bir biçimde ifade edilse de edilmese de insan psişesinin önemli bir bileşenidir. İnanç gelişim teorisinin en önemli özelliği, inançlar ve değerler gibi imani bileşenler ile kişiliğin içinde var olan ve inanç gelişimine olanak sağlayan bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim bileşenlerini birbirinden ayırmasıdır. Çünkü O'na göre kişinin aşkın olanla ilişki kurma biçimi duygu, düşünce ve sosyal süreçlerin altında yatan psikolojik yapıların yetkinliği ile belirlenir (Jardine ve Viljoen 1992:74,75).

Fowler'a göre onun bahsettiği altı basamak her tür dini geleneğin inananları arasında bulunabilir. Her bir basamak bir inanç ilkesinden ziyade inanma ve muhakemenin yolunu göstermektedir. Her bir basamak ardışıklık ilkesi üzerine yer alır. Basamaklar sırasıyla geçilerek ilerlenir, basamak atlanmaz. Birey erken aşamaların birinde ilerleme gösteremeyebilir. Onun İnanç gelişim basamakları şu şekildedir

1. Sezgisel-Yansıtıcı İnanç Basamağı (3/4-7/8 yaş civarı)
2. Öyküsel-Lafzi İnanç Basamağı (6/7-11/12 yaş civarı)
3. Yapay-Geleneksel İnanç Basamağı (11/12-17/18 yaş civarı)
4. Bireysel-Düşünmeye Dayalı İnanç Basamağı (17/18 yaş ve sonrası)
5. Birleştirici İnanç Basamağı (30 yaş sonrası)
6. Evrensel İnanç Basamağı (belirli bir yaş yok ancak 30 yaş öncesi nadir görülür)

(Gathman ve Nessian, 1997:409-411).

Ergenlik dönemi inanç gelişiminde 3. Basamağa denk gelmektedir. Bu basamağa erişen ergen birey bilişsel olarak soyut işlemler dönemine girmiştir. Soyut işlemler dönemi ile zihin dünyası daha karmaşık ve soyut hal alan birey şimdiye değin sahip olduğu değerleri sorgulamaya bu süreçte başlar. Geçmiş tecrübelerini hatalı görerek onları yeniden anlamlandırmaya çabasına girebilir. Bu aşamada birey için sosyal çevresi

son derece önem kazanır. Dolayısıyla burada içinde bulunduğu sosyal çevre ile uyumlu bir inanç yapısı gözlenir. Bu düzeyde bulunan ergen birey derin inançlara sahip olabilse de henüz bu inançları sınanmamıştır. Bu dönem bireyin kendisinden kaynaklanan ve nesnel ilişkilerinde ki eksiklikler giderilmezse bilişsel gelişim açısından kimlik ve ideoloji oluşturmada sıkıntılar yaşanabilir. Bu basamak ergenlik döneminde geçilmesine rağmen pek çok kişi ilerleyen yaşlarına rağmen bu basamakta kalabilmektedirler (Ulu, 2016: 145).

Çocukluk döneminde Allah'ı insana ait bir takım sıfatlar dâhilinde düşünen birey ergenlik döneminde soyut düşüncenin de gelişimi ile her zaman her yerde hazır, diri, eşi benzeri olmayan bir Allah düşüncesine sahip olur. Genç birey bu dönem aileden ziyade daha çok çevresi ile etkileşim halindedir. Onun dini duygularının gelişiminde yaşadığı çevre, arkadaş ortamı, deneyimlediği tabiat olayları, afetler, felaketler farklı derecelerde etkili olabilir. Ayrıca gencin okuduğu kitapların, öğretmenlerinin, dinlediği müzik yâda duanın, mabetlerin gencin dini uyanışında önemli etkileri olduğu söylenebilir.

Bu dönem zihinsel yönden gelişen ergen için dini konularda gündemindedir. Dini konular üzerine kafa yoran birey kendi inancını da gözden geçirir. Anne ve babasından görerek ve duyarak olduğu gibi kabul ettiği dini söylem ya da davranışlara şüphe ile yaklaşmaya başlar. Şüphe bu dönemin karakteristik özelliğidir. Özellikle arkadaş ortamında ya da çevresinde karşılaştığı farklı inançlardan dolayı kendi inancını sorgulama sürecini yaşayabilir. Gencin yaşadığı bu şüphe ve sorgulama süreci onda ruhsal gerginlik, suçluluk ve günahkârlık duygularının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Ancak yaşadığı şüphe gencin ailesinden aldığı eğitim ya da çevresinden elde ettiği bilgilerin farklılık derecelerine göre değişim gösterir. Bu dönem bireyde hem kendi hem de diğerlerinin davranışlarını iyi, kötü süzgecinden geçirdiği içsel bir kontrol mekanizması olarak işleyen vicdan gelişiminde de hızlanma görülür. Adalet duygusu

konusunda aşırı hassaslık gösteren birey, kendi vicdanı yönünde davranarak, doğru bildiğinden şaşmadan hareket eder (Peker, 2012:171-174; Karacoşkun, 2013:121,122).

## **2.6. Ergenlerde Dini ve Manevi Başa Çıkma**

William James'e göre din bireyin hayatında onun soru ve ihtiyaçlarına cevaplar üretmesi yönüyle işlevsel bir unsurdur. Dinin bu işlevsel özelliği bütün zamanlarda inanılan dinler için geçerli bir özelliktir. Her ne kadar modern bilim dine karşı bir duruş gösterse de dinin sahip olduğu bu işlevsel yönünü göz ardı etmemelidir. Dinin bireyin hayatına anlam katma, sınırlar çizme ve yönlendirme yapma gibi faydaları dinin varlığını ve gerçekliğini göstermesi açısından önemlidir (Şahin, 2007:78).

Ergenlik dönemi doğası gereği bireyin pek çok çatışmayı bir arada yaşadığı bir süreçtir. Bu dönem birey tarafından sağlıklı şekilde yönetilemediği takdirde stres, kaygı bozukluğu, depresyon gibi hastalıklar için bir zemin oluşturabilir. Ayrıca ergenin çevresi tarafından sağlanan sosyal destek ve ilginin eksik ya da yanlış olması dolayısıyla ergende öğrenme ve okul yaşamı ile ilgili sorunlar, erteleme davranışı, madde kullanımı, riskli cinsel davranışlar, amaçsızlık, dürtüsel davranışlar gibi sorunlar oluşabilmektedir. İşte tam bu noktada din ergen bireye sosyal destek sağlayarak onun hayatına olumlu katkı yapabilecek bir işlevselliği yerine getirebilir (Gürsu, 2015:50).

Şahin (2007:181,182) 552 ergen bireyle yürüttüğü çalışmasında ergenlikte dindarlık ve benlik ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre dindarlığın ergen bireylerde benlik algısını açıklayan en önemli faktör olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca ergenlerde dindarlık ile sosyal benlik arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Ergenin dindarlığı yükseldikçe sosyal ilişkilerinde, bireysel değerlerinde, eğitim ve mesleki açıdan hedeflerinde yükselmeler olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin dindarlıkları ile benliğin başa çıkma boyutu arasında da anlamlı ilişkiler bulgulamıştır. Dindarlık düzeyi arttıkça başa çıkma ile ilişkili olan çevreyle uyum, ruh sağlığı ve ergenin çevresine ne



denli sağlıklı ve başarılı bir şekilde uyum gösterdiğini, özgüven ve kararlılığını ifade eden baş etme gücünde artışlar olduğu saptanmıştır.

Gürsu (2015) ergen örnekleminde yürüttüğü çalışmasında ergenlerde dindarlık ile ruh sağlığı arasında ki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulguları ergenlerin dindarlık düzeyleri arttıkça, psikolojik sağlıklarının olumlu yönde arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca dindarlık toplam puanında var olan yüksekliğin ruh sağlığı ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Hayta (2002) ilahiyat fakültesi öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında öğrencilerin dindarlık düzeyi arttıkça namaz, oruç, tövbe, dua gibi dinin pratikleri yapma sıklıklarının arttığını; dini pratiklerde var olan artışın ise öğrencilerin psiko sosyal uyumları ile anlamlı pozitif ilişkiler içerdiğini saptamıştır.

Koç' a göre (2003:395) ergen bireylerin dini yaşamlarını görünür kılan iki önemli faktör dua ve ibadetlerdir. Dua ve ibadetler ergen bireylerin yaşadıkları çalkantılı süreç içerisinde aşkın olanla bağ kurmalarını, kendilerini keşfetmelerini, sınırlarını fark etmelerini sağlayarak benliklerinin güçlenmesinde önemli katkılar sunarlar. Ayrıca kendilerini çıkmazda hissettiklerinde ya da ölüm, anlamsızlık, yalnızlık, yabancılaşma gibi çoğunlukla bu dönemin doğasında var olan kaygıların anlama kavuşturulmasında ve içlerinde yaşadıkları çatışmaları çözmelerinde fayda sağlarlar.

Kuruçay'a (2018) göre ergenlik dönemi bireyin yaşam sürecinde hayatın anlam ve amacını dönük sorgulamaların en yoğun yaşandığı zaman dilimlerinden birisidir. Özellikle modernitenin getirileri ile birlikte uçlarda yaşanan haz, kariyer, özgüven ve bireyleşme gibi kavramların ergenlerin hayatında anlamsızlık, mutsuzluk, şiddet, narsizm, güvensizlik gibi sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Bilhassa anlamsızlık hayatın olağan seyrini bozan ve tüm diğer sorunları tetikleyen bir yapıya

dönülebilmektedir. Bu dönem yaşadığı çatışmalardan dolayı içsel huzurunu kaybeden ergen birey için din yaşama anlam katan ilkeleri ve sunduğu değerler sistemi ile onların yaşam amaçlarını bulmalarında ve içsel huzura kavuşmalarında fayda sağlayan bir olgudur.

Kim ve Esquivel'e (2011) göre maneviyat ergenlik döneminde bireyin aşkınlığı, hayatın anlamını, amacını ararken ortaya çıkan ve insan doğasının doğal bir yönü olması açısından evrensel bir olgudur. Son zamanlarda maneviyat, ergenler için bir dayanıklılık kaynağı olarak dikkatleri üzerine çekmektedir. Teorik bakış açıları ve ampirik araştırmalar, maneviyatın ergenlerde sağlıklı gelişimi desteklediğini, başa çıkma yeteneğini geliştirdiğini, psikolojik iyi oluşu ve akademik öğrenmeyi olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bir dayanıklılık kaynağı olarak maneviyatın değeri göz önüne alındığında, ergenlerin manevi gelişimini teşvik etmek için okul, aile ve sosyal ortamlarda uygulamaların yapılması önem arz etmektedir.

Cotton vd.'e (2006) göre din/maneviyat ergenler için özellikle birçok olumsuz sağlık problemine (madde kullanımı, erken cinsel ilişki vb.) karşı koruyucu faktör görevini üstlenir. Genellikle daha yüksek maneviyata sahip ergenler, daha az maneviyata sahip yaşlılarına göre daha az zihinsel sağlık problemler yaşamakta, sağlıkları açısından daha az riskli davranışlarda bulunmakta ve fiziksel hastalıkları yönetmekte manevi başa çıkmayı etkin şekilde kullanmaktadırlar. Onlar ergenlerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık çıktıları açısından din/maneviyatın yakın alanları (manevi başa çıkma gibi) ile ilgili yapılmış olan araştırmaları inceledikleri gözden geçirme çalışmasında manevi başa çıkma ve dini karar verme gibi konuların, en sık çalışılan ve genellikle de sağlık sonuçlarıyla olumlu bir şekilde ilişkilendirilen yapılar olduğunu saptamışlardır.

Dyke vd. (2009) şehirde yaşayan ergen örnekleminde dini başa çıkma ve maneviyatın uyum ve psikolojik sıkıntı ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma bulguları olumlu dini başa çıkma ve günlük manevi deneyimlerin olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu, olumsuz dini başa çıkmanın ise olumsuz duygulanım ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Good ve Willoughby (2006) 13-18 yaş aralığında 6578 kişilik ergen örnekleminde yürüttükleri çalışmada dindarlık ve maneviyatın sosyal uyum ile ilişkisini araştırmışlardır. Farklı dini/manevi yönelime sahip dört grup oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda maneviyat düzeyi ne olursa olsun, dindar gençlerin dindar olmayan gençlere göre daha olumlu düzeyde sosyal uyum bildirdikleri saptanmıştır. Bu sonuç maneviyatın davranış üzerinde dindarlık kadar belirgin bir etkiye sahip olamayabileceği yönünde tartışılmıştır. Ayrıca dindarlığın sosyal uyum ile ilişkili olduğu durumlarda daha düşük düzeyde riskli davranış tespit edilmiştir.

### **3. Öfke ve Genel Özellikleri**

Öfkenin sözlük anlamı; ‘*Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap*’ şeklinde karşımıza çıkmaktadır. (www.tdk.gov.tr, Erişim tarihi: 25.07.2020).

Öfke, “*Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan kişiye ya da şeye şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun bir duygusal tepkidir*” (Budak, 2000:542).

Soykan’a (2003:19) göre öfke “*doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir.*”

Köknel’e (2000:27,131) göre öfke bireyde engellenme ve korku karşısında ortaya çıkan bir tepki türüdür. Belirli sınırlar içerisinde yer alan öfke bireyde

karşılaşılan engeli aşma ve hoş olmayan durumdan kurtulmak için motivasyon oluştururken, öfkenin aşırı derecesinde bilinç bulanıklığı ve davranış bozuklukları görülebilir. Öfke ile saldırganlık birbiri ile ilişkili kavramlardır. Öfkenin en üst seviyesi saldırganlığa sebep olabilirken, saldırganlığın temelinde öfke, kin, nefret, düşmanlık gibi daha çeşitli duygular olabilir. Öfke, kin ve nefret gibi duygular kontrollü şekilde ifade edilemediğinde saldırganlık ortaya çıkar. Saldırganlık canlıların doğuştan sahip olduğu ve organizmanın yaşamını sürdürmesi için itici güç oluşturan içgüdüsel olarak var olan bir dürtüdür.

Öfke, önem verdiğimiz kişi ya da kişilerin beklentilerimiz doğrultusunda davranmadıklarında ya da hakkımız olduğunu düşündüğümüz şeyi elde edemediğimiz zaman yaşadığımız duygudur (Geçtan, 1999:55).

Öfke incindiğimiz, sahip olduğumuz hakların ihlal edildiğinin, ihtiyaç ya da isteklerimizin karşılanmadığını gösteren çok önemli bir işarettir (Lerner, 2017:9).

Öfke insan ve hayvanın yaratılışından kaynaklanan, doyumdan alıkonması durumlarında ortaya çıkan bir güdüdür. Önüne çıkan bir engelin organizmayı belirlediği amacına ulaşmaktan alıkoymasında öfke ortaya çıkar; belirlediği hedefine ulaşmak için, var olan güdüsünün doyumunu sağlamak için, engeli yenmek ve etkisiz kılmak için direnç gösterir. Gösterdiği direncin şiddeti karşılaştığı engelin ve doyum sağlamak istediği güdünün derecesine göre değişiklik gösterir (Necati, 2008:80).

Tarhan'a (2009:186) göre öfke duygusu bunu yaşayan kişide bir süreliğine akıl kontrolünün kaybına neden olduğu için "*kısa süreli delilik*" olarak tanımlanmaktadır. Öfke dışa vurulan ve içte yaşanan olarak ikiye ayrılabilir. Dışa vurulan öfkede kişinin dış görüntüsünden, yüzünün kızarmasından öfkelenildiği anlaşılabilir. Bu tür öfke karşı taraf için daha az tehlikelidir denilebilir. Ancak kişinin öfkelenildiğinin dışarıdan çok da anlaşılmadığı kişinin benzini beyazlatan tür öfkeye

koru da eşlik ettiği için kişi i savunmaya iter. Bu tür öfke hem kişi hem de çevresi için daha zararlı olabilir. Öfkenin doğru yollardan ifade edilmeyip bastırılması depresyona sebep olurken, bireyde psikosomatik hastalıkların ortaya çıkışına da zemin hazırlar.

Öfke kavramı genellikle hafif rahatsız olma durumundan şiddetli öfke ya da çileden çıkmaya kadar değişebilen yoğunluklarda hissedilebilen duygusal bir durumu ifade ederken Düşmanlık kavramı her ne kadar öfke duygusunu içinde barındırsa da nesnelere yok etmeye veya diğer insanları yaralamaya doğru motive eden bir dizi karmaşık tutumu çağrıştırmaktadır. Öfke ve düşmanlık kavramları duygu ve tutumlara atıfta bulunurken, saldırganlık kavramı genellikle diğer kişilere ya da nesnelere yönelik yıkıcı veya cezalandırıcı davranışları ifade etmektedir (Spielberger vd.,1983:162).

Öfke, bilişsel çarpıtmaları, fizyolojik değişiklikleri ve davranışsal tepkileri içeren olumsuz bir duygu hali olarak tanımlanmaktadır. Öfke günlük hayatımızda önemli bir role sahiptir. Bazen kısa süreli, orta yoğunlukta ve hatta bize yardımcı olabilen bir duygu iken bir diğer zamanda kalıcı, şiddetli ve son derece yıkıcı olabilir. Aşırı öfke, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirmelere, olumsuz benlik algısına, düşük benlik saygısına, kişilerarası veya ailesel çatışmalara, sözlü ve fiziksel saldırılara, mesleki uyumsuzluklara yol açabilmektedir (Kassinove ve Sukhodolsky,1995:173).

Öfke iyi ya da kötüdür şeklinde tanımlanamayan ve insanın yaratılışından sahip olduğu normal, doğal bir duygudur. Öfkenin insanın hayatında iyi ya da kötü bir duygu olarak tanımlanmasına sebep olan şey insanın bu duygu anında ki seçimidir (Hankins ve Hankins, 2000:6).

Öfke, sözel ve motor davranışlar, bedensel tepkiler, bilişsel çarpıtmalar, sözlü etiketler ve kişilerarası etkilerle birlikte değişen yoğunluklarda, özel olarak hissedilen bir duygu halidir. Sık veya seyrek olarak ortaya çıkabilir ve kısa süreli veya kalıcı olabilir (Kassinove ve Tafrate, 2002:20).

Öfke incinmiş, hayal kırıklığına uğramış hissetmeye ve ya savaş ya da kaç tepkisini uyandıran rahatsızlık edici tehditlere tepki olarak ortaya çıkan yoğun bir duygudur (Yadav vd, 2017:5).

DeFoore (2010)' a göre öfke, zamana göre belli bir limite kadar uygulanabilen ve eğer o limit geçilirse her şeyi yıkacak ve yok edecek güce sahip bir basınç örneğine benzer.

Öfke, hoş olmayan, istenmeyen bir durumun kaynağı olabilecek kişi ya da şeye karşı hissedilen düşmanlık durumundan kaynaklanan, öznel olarak yaşanan, olumsuz tonlamaya sahip bir duygudur (Novaco, 2020:166).

Öfke bir duygu olarak kavramsallaştırılırken öfkenin deneyimlenmesi ve öfkenin ifade edilmesi arasındaki ayrım yaygınlaşmıştır. Öfkenin deneyimlenmesi çok çeşitlilik göstermektedir. Bazı insanlar sık sık öfkelenediklerini söylerken, bazı insanlar çok nadir öfkelenediklerini belirtmişlerdir. Öfkeyi yaşama yoğunluğu düşük düzeyden ileri düzeye doğru değişim gösterirken, öfkelenme süresi dikkate alındığında geçici süreden uzun vadeye kadar giden bir aralık görülmektedir. Öfkenin ifade edilmesi pek çok tarzda karşımıza çıkabilmektedir ve saldırganlık en çok görülenlerden birisidir. Deneyimlenen öfke düzeyi ile ortaya konan saldırganlık arasındaki ilişki karmaşıktır. Ancak duygusal uyarım ve öfke hislerinin yoğunluğu ile deneyimlenen saldırganlık ilişkili olarak bulunmuştur (Sukhodolsky vd.,2000:160).

Öfke, bir hedefe, amaca ya da arzuya yönelen bireyin gerek fiziksel gerek psikolojik açıdan engellenmesi karşısında hissettiği duygusal bir durumdur. Kişiyi engelleyen herhangi başka bir kişi olabileceği gibi, nesnelere, durumlar, kişinin kendisi ya da doğa olayları olabilir. Öfke duygusu genellikle olumsuz tonlu bir duygu olarak sınıflandırılır. Bu olumsuzluk atfı duygunun kendisinden çok toplumun bu duyguya verdiği anlamdandır. Öfkeye bireyin yaşamını devam ettirmesinde gerekli bir duygu, sağlıklı şekilde ifade edildiğinde kendini savunmasında itici bir güç ya da kendisini

ifade etmesinde olumlu işlevleri olan bir duygu olarak bakıldığında bu olumsuzluk atfına bakış değişebilir. Öfkeli olan bireylerin kendilerini daha enerjik hissettikleri bilinmektedir. Böylece öfke duygusunun onlara öfkelenmelerine neden olan faktörleri ortadan kaldırmada güç ve motivasyon sağladığı söylenebilir. Öfkenin bilişsel boyutta ise problem çözme süreçlerini desteklediği bulunmuştur. Bunlardan hareketle öfkenin organizmanın yaşamını sürdürmesinde çok önemli bir yeri olduğu söylenebilir (Selvi, 2020:240).

### **3.1. Öfke Kuramları**

#### **3.1.1. James-Lange Kuramı**

James-Lange kuramını 1884 yılında ortaya atmıştır. Bu kuramda öfke duygusu da tüm duygulara benzer olarak fizyolojik tepkilerle açıklanmaktadır. Onun teorisine göre bir nesne bir ya da daha fazla duyu organını uyarır. Gelen bu dürtüler beynin korteks bölümüne geçer ve nesne algılanır. Beyin tarafından algılanan bu dürtü kaslara ve iç organlara karmaşık bir şekilde aktarılır. Daha sonra uyarıyı alan organlar tarafından iletiler orada basitçe kavranan nesneyi duyguya dönüştürmek için tekrar kortekse iletilir. Yani duygu oluşumu esnasında oluşan yaşadığımız vücut değişikliği hissinin sebebi fizyolojik değişikliklerdir. Bu teorinin kanıtlarından birisi de şudur; biz gerilim, çarpıntı kızarıklık, acı ve bunalma gibi belirtileri yaşadığı an içinde hissederiz, farkındayızdır. Eğer bu bedensel belirtilerin oluşturduğu duygudan uzaklaşırsak geriye hiçbir şey kalmaz (Cannon, 1927:107).

Tehlikeli bir olay yaşadığımızda ilk önce herhangi bir korku yaşamayız. Ancak sonrasında kişi kalp atışının hızlanması, terleme, nabız yükselmesi, nefeste artış gibi fizyolojik belirtiler gösterir. Bu belirtiler fark edilince korku duygusu algılanır. Biz korku hissettiğimiz anda bu fizyolojik belirtilerin oluşacağını düşünürüz aksine bu kuramda bu belirtiler neticesinde korku duygunun algılandığının altı çizilmektedir. Ancak deneysel veriler bu kuramı doğrulamamıştır (Cüceloğlu, 2012:266).

### 3.1.2. Psikanalitik Kuram

Freud'a göre insanın kişiliği id, ego ve süperego adı verilen üç birimden oluşur. Kişiliğin id kısmı en ilkel, en kaba olarak tanımlanabilecek dürtüleri ve arzuları barındıran birimdir. Bu kısım zevk ilkesine göre çalışırken asla beklemek istemez ve burada düşünce etkin değildir. Özellikle cinsiyet ve saldırganlık dürtüleri id kısmının baskın dürtülerini oluşturur. Freud'a göre ifade edilmeyen öfke ve saldırgan davranış bir enerji olarak kişinin içinde kalmakta ve davranış bozukluğuna sebep olmaktadır. Saldırganlık ise engellenme duygusunu yaşayan bireyin ortaya koyduğu bir davranıştır. Ego, id'i kontrol etmeye çalışan birimi oluşturur ve gerçeklik ilkesi prensibine göre çalışır. Süperego ise toplumun doğru ve yanlış kararlarının kaynağını oluşturan kişilik birimidir. Kişiliğin düşünen, muhakeme eden ve kişinin vicdanı diyebileceğimiz kısmıdır. Freud'a göre farkında olmadığımız istek, dürtü ve arzuların depolandığı yer bilinçaltıdır. Bilinçaltına itilen duygular bireyin davranışlarını farkında olmaksızın etkilemeye devam eder (Cüceloğlu, 2012:407-409).

Freud'a göre cinsellik baskın dürtülerden birisidir. Daha çocukluk dönemi olarak nitelendirilen fallik dönemi oluşturan 3-5 yaşları arasında erkek çocuk annesine karşı cinsel bir ilgi geliştirir. Kendisini babası yerine koyarak annesi ile birlikte olmak ister. Bunun için annesini kıskanır ve babasına karşı saldırgan hisler besler. Hissettiği bu yasaklanan cinsel arzu ve babaya karşı saldırganlık duygusu, babasına karşı suçluluk hissi geliştirmesine neden olur. Bu durum bilinçaltında oedipus kompleksine neden olur. Kızlarda ise anneye karşı nefret gelişerek babaya sahip olma arzusu ortaya çıkar. Buna elektra kompleksi adı verilir (Köse, 2005:37).

Freud insanın sahip olduğu içgüdüleri yaşam ve ölüm içgüdüleri olarak ikiye ayırır. O, yıkıcı güçler olarak adlandırdığı ölüm içgüdülerini daha detaylı işlemiştir. Ona göre "*yaşamın amacı ölümdür*". Saldırganlık dürtüsü ise ölüm içgüdüünün bir türüdür. Freud'a göre bireyin haz duygusunun engellenmesi onda öfke ve saldırganlığın



gelişmesine neden olmaktadır. Bireyde bulunan kendisine dönük yıkıcı eğilimlerin dışarıdaki dünyada bulunan nesnelere yönlendirilmesi saldırganlığı ortaya çıkarmaktadır. İnsan yaşam sürecinde diğer insanlarla mücadele eder ve onlara karşı eylemler geliştirir. Bireyde bulunan kendini yok etme isteği ve yaşam içgüdüleri birbirini nötrleyebilir ya da birbirinin yerine geçebilir. Sevgi bireyde bulunan cinselliğin bir türüdür, nefret ise ölüm içgüdüünün tezahürüdür. Bu iki duygu birbirini etkisiz hale getirebilir ya da biri diğerinin yerine de geçebilir (Geçtan,2010:31).

Psikanalitik teoriler, saldırganlığı dış gerçeklikle çatışan içgüdüsel bir dürtü olarak kavramsallaştırırlar. Bireyin iç içgüdüleri ile dış gerçeklikler arasında sürekli çatışma vardır. Bireyin sosyal ortama uyum sağlaması için saldırgan eğilimlerini bastırmayı ve sosyal olarak onaylanmış daha uygun davranışlara yönelmeyi öğrenmesi gerekmektedir. Psikanalitik bir tedavi, bireylerin saldırganlık ve bu saldırgan davranışta öfkenin rolü hakkında bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla serbest çağrışım stratejileri ve terapötik içgörü kullanır (Dykeman, 1995:195).

### **3.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı**

Sosyal bilişsel alanda araştırma yapan kuramcılardan biriside Banduradır. Bu kurama göre insanoğlu doğuştan farklı durumlar için yeni davranışlar öğrenecek esneklik kapasitesine sahiptir. Bandura bireyin dolaylı öğrenmesi üzerinde durur. Bu kurama göre davranışlar, çevre ve kişisel faktörler bağlamında '*karşılıklı belirleyicilik ilkesine*' göre oluşur. Bandura kendisi de bir davranışçı olmasına rağmen Skinner'in bireyin davranışlarının salt çevre etkisiyle ortaya çıktığı fikrini reddetmiştir. Kişiliğin ve davranışın bilişsel yönleri üzerinde durmuştur. Modelin en önemli çevresel gücü rastlantısal olaylar ve karşılaşmalardır. Birey sahip olduğu kapasite ile olaylara yönelik beklenti geliştirebilmekte, yeni düşünceler üretebilmekte ve kendi davranışlarını değerlendirmeye tabii tutacağı içsel mekanizmaları geliştirebilmektedir. Bu da bireyin

sosyal sistemlerin hem üreticisi hem de ürünü olmalarını sağlamaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2012:209).

Bandura'ya göre saldırganlık kişisel incinme ya da fiziksel olarak yaralanma ile sonuçlanan davranış olarak tanımlanmaktadır. Bireye zarar veren davranışın saldırganlık olarak algılanıp algılanmayacağı, öznel niyete ve nedensellik yargılarına bağlıdır. Zarar verme niyetinde olan kişinin bu niyette olduğuna dair yapılan kişisel yükleme ne kadar büyükse sergilenen davranışın saldırganca olduğuna dair yapılacak yargılama da o denli büyük olacaktır. Organizmanın bir davranış kalıbını gözlem yoluyla öğrenmesi ona hatayı yaparak yaşayarak zorlu bir süreçten geçerek öğrenmesinin yerine o davranış şekli hakkında kapsamlı ve düzenli bilgiler sunar. Bir davranış kalıbını gözlemsel öğrenme yoluyla edinim sürecinin kısaltması hem gelişim hem de hayatta kalma için hayati önem taşımaktadır. Öfke ve saldırganlıkta olduğu gibi insanlar davranışlara dair önceden oluşturulmuş davranışlar kümesi ile doğmazlar onları öğrenirler (Bandura, 1978:12).

Sosyal öğrenme kuramı saldırganlığın gelişimini bir bireyin başkalarının saldırgan davranışını gözlemlemesi ve bu saldırgan davranıştan kaynaklanan sonuçlarıyla birlikte ele alır. Başka bir kişiye verilen pekiştirme, gözlemci tarafından dolaylı olarak deneyimlenir. Sosyal öğrenme müdahale stratejilerinde ise, saldırgan davranışla bağdaşmayan davranışları gözlemleyen, taklit eden ve sergileyen bir dizi modelleme tekniği kullanılır (Ewen, 2014:347-351).

Sosyal öğrenme kuramında öfke davranışı ifade ediliş tarzına göre pekiştirme, taklit etme, modelleme ve özdeşleşme ile öğrenilen bir davranıştır. Çocukluk sürecinde ebeveynlerinden öğrenen çocuk davranışları için ailesi ve toplum tarafından verilen geri bildirimlerden hareketle yapmış olduğu davranışları pekiştirir ya da sonlandırır. Ayrıca onay alan davranışları da taklit yoluyla öğrenir. Toplum tarafından onaylanmaya alışan

çocuk öfkesini uygun şekilde ifade edemezse yoğun öfke içeren saldırgan ve aşırı uyarılmış davranışları tercih edebilir (Gürçam, 2017:29-31).

### **3.1.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçılık ekolünün önde gelen isimlerinden birisi olan Skinner insanın amaçlılık, hedef oluşturma veya irade gibi bir kapasitesinin olmadığını savunmuştur. İnsan daha önceki yaşantılarından elde ettiği koşullanmalarla davranışlarını oluşturmaktadır. O'na göre insan davranışı çevre etkisiyle belirlenmektedir. Skinner davranışların içsel nedenlere bağlı olarak oluştuğunu savunanları reddetmiştir. O'na göre bireyin aç olduğu için yemesi, öfkeli olduğu için saldırmaması bir anlamı ifade etmez. Bireyin niçin aç ve niçin öfkeli olduğunun anlaşılması gerekmektedir. Bununda ancak davranışın dışsal faktörlerinin ele alınarak anlaşılabilceğini belirtmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012:181).

Davranışsal teoriler saldırganlığa öğrenilmiş bir davranış gözüyle bakmaktadır. Saldırgan davranış, kısmen güçlendirildiği için ortaya çıkar ve pekiştirme ya da yetersiz cezalandırma ile davranış sürer. Davranışsal müdahalelerde saldırganlık içeren davranışların uygun ve tutarlı ceza stratejileri ile söndürülmesi ve saldırganlık içermeyen davranışların yeniden öğrenilmesi vurgulanır. Bu şekilde, bireyin davranışını değiştirmek, o davranışla ilişkili etkiyi değiştirecek ve bireyin saldırgan davranışını değiştirmek, bu davranışla ilişkili öfkeyi değiştirecektir. Bilişsel teoride ise saldırgan davranışa bireyin kişisel yapılarının ve bu yapıdan kaynaklanan mantıksız düşüncelerin bir tezahürü olarak bakılmaktadır. Bu kişisel yapılar ve mantıksız düşünceler, neticesinde saldırgan davranışın başlamasına katkıda bulunan öfke ve düşmanlığın gelişmesinden önce gelir. Zaten bilişsel müdahale stratejileri de mantıksız düşüncelerin tanımlanması, onların yerine daha rasyonel olanların konulması ve alternatif kişisel yapılar oluşturulmasını içerir. Bilişsel davranışçı stratejiler ise bilişsel temelli bir yönelim içinde davranış değiştirme tekniklerinin kullanır. Bireyin öfke ve

saldırganlığını tetikleyen durumlar hakkındaki düşüncelerini değiştirirken, çeşitli gizli ve açık pekiştirme ve cezalandırma olasılıkları uygulayarak kişinin öfkesi ve saldırganlığı değiştirilir (Dykeman, 1995:195-196).

Bilişsel-davranışçı bakış açısında düşünce, duygu ve davranışların etkileşimi temel alınmakla birlikte, bilişin duygu ve davranışı etkilediği varsayımı hâkimdir. Buradan hareketle öfke duygusunun ortaya çıkmasında kişinin yaşadığı durumlara yönelik atıfları ve algılama biçimleri önem arz etmektedir (Yavuzer-Karataş 2012:118). Bireyde öfke dış olayların kombinasyonu ile ortaya çıkar. Öfkeyle ilgili anılar ve onlar tarafından bireyin bilişinde ortaya çıkarılan görüntüler kişide öfke oluşumunu uyarır. Bireyin sahip olduğu kendisine haksızlık edildiği yönündeki düşünceler, karşısındaki kişinin saldırı, intikam veya cezayı hak ettiği fikri, başkasını suçlama, dışsallaştırma gibi düşünce ve yüklemeleri içeren bilişsel yapılar öfkeye neden olmaktadır (Deffenbacher, 1999:296). Öfkenin oluşumu bireyin diğer kişilere ya da yerlere yönelik atıfları ile yakından ilgilidir. Dolayısıyla öfkenin bilişsel boyutu düşmanlık veya olumsuz inançları yansıtmaktadır (Boman, 2003:71).

Bu kuramın önemli temsilcilerinden birisi olan Beck'e (1979) göre, klasik davranışçı ekolünden olanlar uyarıcı-tepki modellemesi ile duygu ve davranışlara açıklama getirerek bireyin duygusal tepkilerini dış uyarıcılara karşı verilen tepkiler olarak yorumlamışlardır. Ancak bu yorumlamada düşüncelerin ve dış uyaranların kişi tarafından anlamlandırılma süreçleri göz ardı edilmektedir. Bilişsel davranışçı kuramda bireyde öfke duygusunu ortaya çıkaran şey uyarıcı değil, bireyin uyarıcıyı algılama ve anlamlandırma biçimidir.

### **3.1.5. İnsancıl ve Varoluşçu Yaklaşım**

Varoluşçu-insancıl yaklaşım diğer teorilere göre daha felsefi temellere dayanan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım 'kişinin tamamen ve öznel olarak hayatta olmasının anlamı nedir?' sorusunun cevabını arar. Bunun yanı sıra özgürlük (kişinin kendisini

bilmesi), yansıma (ne olduğunu keşfetme), ve sorumluluk (harekete geçmek ya da olmakta olana yanıt vermek) değerlerini kucaklar. Çağdaş varoluşçu psikolojinin kökleri Soren Kiekegard 'ın görüşlerine dayanır. Kiekegard'a göre özgürlük krizden doğmaktadır ve bu kriz bilişsel, duygusal ya da fiziksel esaretten kaynaklanabilir. Onun yaşadığı dönem özellikle bilimin nesnelleştirildiği bir dönemdir. Buna değerlerin bütünüyle dönüşmesi adını vermiştir. Toplumsal nesnelleştirmeye karşı şimdiye değin yapılan en büyük mücadeleyi vermiştir. O'na göre hareket etmeliyiz ve mekanikleşmiş ya da dışsallaştırılmış bir yaşam için değil bireyin özne olarak merkezde olduğu ve konunun gerçeği için mücadele eden bir yaşam için çabalamalıyız. Kendimizle yüzleşmeli ve mücadele etmeliyiz. Kiekegard bilincin genişleyebileceğini, derinleşebileceğini ve potansiyelini arayabileceğini belirtmiştir. Kiekegard ve diğer varoluşçular özgürlük ve sorumluluk arasında var olan denge üzerinde durmuşlardır. Heidegger ve Nietzsche de varoluşçuluğu XX. yy da temsil eden isimlerdir (Burston, 2003:310-314).

İnsancıl-varoluşsal teoride öfke insanoğlunun ölüme, gerçekleştirilememiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına verdiği tepki olarak değerlendirilmektedir. Hümanistik yaklaşımda öfke, bireyin birtakım ihtiyaçları karşısında gösterdiği doğal bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Varoluşçu bakış açısında ise sevgi, nefret, öfke, utanç gibi duyguların içsel gerçekliği reddedilir ve bu duyguların bütünü gözlemlenebilir davranış çeşitliliği olarak anlamlandırılır (Karlı, 2011:16).

Bu ekolün temsilcilerinden olan Carl Rogers'a göre insanlar gerçekleştirme eğilimi adı verilen pozitif bir güç ile motive olurlar. Bu bireyin gelişimi sürdürmesi, üretmesi ve yaşamına devam ettirmesi için varoluşuyla birlikte getirdiği bir süreçtir. Bireyde doğuştan var olan ve potansiyelini gerçekleştirmesine hizmet edecek bu güç çocukluk yaşantıları sebebiyle gelişime ya da engellenmeye açıktır. Bireyin içsel potansiyelini gerçekleştirme eğilimi hem gerilimi azaltan hem de gerilimi artıran

davranışlara sahiptir. Birey açlık, susuzluk, cinsellik gibi temel ihtiyaçlarından kaynaklanan gerilimi azaltmaya çalışırken bir diğer yandan merak, öğrenme, yaratıcılık istekleri yüzünden gerilimi artırır. Rogers insanın öfke ve saldırganlık gibi yıkıcı davranışlar için bir kapasitesi olduğunu reddetmemekle birlikte bu acımasız ve yıkıcı davranışları içsel güçlerden çok dışsal güçlere bağlamaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2012:298).

Varoluşçu-insancıl teoriye göre öfke öncelikle düşük benlik saygısı ve benlik kavramından kaynaklanmaktadır (Deffenbacher vd., 1990:167). Carl Rogers'a göre bireyin sahip olduğu organizmik benliği ile benlik algısı arasındaki fark ne kadar büyükse yaşayacağı gerilim ve içsel çatışma da o denli büyük olacaktır. Bundan dolayı Rogers kuramında sağlıklı benlik algısı gelişimi üzerinde fazlaca durmuştur (İnanç ve Yerlikaya, 2012: 301).

Maslow'a göre her insan biyolojik temellere dayanan değiştirilemez bir içsel doğaya sahiptir. Bu doğa henüz tamamlanmamış bir hammadde niteliği taşır. Bu doğanın bir parçası tüm insanlık ile ortak iken bir parçası bireye özgüdür. Maslow da Rogers gibi insan doğası ile ilgili olarak genellikle iyimser bir bakış açısını kabul eder. Ona göre insanın özü, bu içsel doğası kendisi ve diğerleri tarafından kabul görmez ve sevilmez ise birey psikolojik açıdan sağlıklı olmaz. O, saldırganlık, öfke, kin, nefret gibi duyguları insanın temelden sahip olduğu özellikler olarak görmez, bunları bireyin gereksinim, yetenek ve duyguların engellenmesi durumunda ortaya çıkan tepkiler olarak değerlendirir. Bu tepkiler sağlıklı şekilde ortaya konduğunda var olan öfke ve kin azalır. Sağlıklı şekilde ifade edilen öfke ise kişinin kendisini ortaya koymasına, güçlülüğe, haklı kızgınlığa ve öz savunmaya evrilerek yapıcı işlevlere sahip olabilir. Hatta kendini gerçekleştiren pek çok insanda da gerektiğinde özgürce ifade edebildikleri türden öfke ve kızgınlık vardır. Maslow içsel doğamızı 'iyi' olarak değerlendirir ve kendi yaşamını

yönetebilen ve içsel potansiyelini gerçekleştiren bireyin mutlu, üretken ve sağlıklı olacağını savunur (Maslow, 2011:200-205).

Rollo May'e göre varoluşçulukta birey en iyi kendisinin anlayabileceği bir dünyada bulunmaktadır. Kişi ve çevresi arasında ki bu temel birlik 'burada olmak' anlamına gelen 'dasein' sözcüğü ile ifade edilmektedir. Bireyin daseini ne kadar kuvvetli ise kişi o kadar sağlıklıdır. Fakat bireyin daseinini geliştirmesi ve doğuştan var olan potansiyellerini gerçekleştirmesi sürekli çaba ve cesaretine bağlıdır. Dasein bireysel bir mesele olduğu için hiç kimse bir diğeri için dünyada olmanın ne olduğunu ve nasıl olduğunu bilemez. Her birey kendi potansiyelini kendisi keşfedebilir bu da ancak yaşanan 'an'da etkin olarak var olmakla gerçekleşir. Temel dürtüler arasında sayılan saldırganlık, cinsellik gibi dürtüler insanın ontolojik yapısında var olan dürtülerdir. Bu nedenle varoluşçu psikoloji, kişiliğe bütüncül bir yaklaşım benimser. Ayrıca May, bilinçdışı süreçler ile bastırma, yansıtma ve tepki oluşumu gibi savunma mekanizmalarının önemini de kabul eder. İnsan olmamızın temelinde bu deneyimleri yaşamamız yatar (Ewen, 2014:222-228).

### **3.2. Öfkenin Çeşitleri**

Genel olarak bir bireyin öfkeye ne kadar yatkın olduğu sürekli öfke (trait anger) ile tanımlanır. Belirli bir birey için belirli bir olay karşısında gösterdiği öfke yoğunluğu ise durumluk öfke (state anger) olarak tanımlanır (Törestad, 1990:10).

Durumluk öfke otonom sinir sisteminin eşzamanlı aktivasyonu veya uyarılmasıyla birlikte öznel olarak hissedilen rahatsızlık, kızgınlık, hiddet ve öfke duygularından oluşan duygusal durum veya hal olarak tanımlanmaktadır. Durumluk öfkenin, algılanan hakaretlerin, saldırıya uğramanın, haksız muamele görmenin ya da hedefe yönelik davranışın engellenmesinden kaynaklanan hayal kırıklığının bir

fonksiyonu olarak yoğunluğunun değişeceği ve zaman içinde dalgalanma gostereceği varsayılmaktadır.

Sürekli ofke ise durumsal ofkenin zaman içinde yaşanma sıklığının bireysel olarak gosterdiği farklılıklar olarak tanımlanmaktadır. Sürekli ofkesi yüksek olan bireylerin, sürekli ofkesi düşük bireylere gore daha geniş bir aralıkta yer alan ve ofkeyi kışkırtan durumları rahatsız edici, sinirlendirici ya da moral bozucu olarak algılama olasılığının daha yüksek olacağı ve bu tür durumlara durumluk ofkelerinde artış ile yanıt verecekleri varsayılmaktadır. Durumluk ofkeyi daha fazla deneyimlemenin yanı sıra, sürekli ofkesi yüksek kişiler rahatsız edici ya da sinir bozucu durumlarla karşılaştıklarında durumluk ofkelerinde daha yoğun yükselmeler yaşama eğilimi gostermektedirler (Spielberger vd., 1988:93). Ayrıca Spielberger ve arkadaşları yüksek düzeyde sürekli ofkeye sahip olan bireylerin daha düşük düzeyde sürekli ofkeye sahip bireylere gore aynı ofke tetikleyicilerinin bulunduğu ortamı ofke açısından daha uyarıcı, tetikleyici ve yoğun olarak algıladıklarını varsaymaktadırlar (Quinn vd., 2014:4).

Durumluk ofke, yoğunluğu hafif rahatsızlıktan yoğun bir hiddete kadar gidebilen genellikle kas gerginliği ve otonom sinir sistemi aktivasyonunun eşlik ettiği oznel duyguların neden olduğu duygusal bir durumdur (Yarcheski vd.,1999:317).

Durumluk ofke olarak bilinen duygusal bileşenden başka bilişler ve davranışlar ofkenin tecrübe edilmesinde onemli rol oynarlar. Kişinin çevresini değerlendirme şekli ve onun ofke uyandırıcı olarak yorumlayabileceği düşünce ve tutumlar ofkenin bilişsel yonn oluşturur. Bu düşünceler veya tutumlar zaman içinde nispeten sabit olma eğilimindedir ve bu nedenle sürekli ofke olarak adlandırılır (Spielberger vd., 1985).

### **3.3. ofkenin Boyutları**

ofke, bilişsel çarpıtmalar (yanlış değerlendirmeler, suçlamalar vb.), fizyolojik değişiklikler (hipertansiyon, kas daralması vb.) ve davranışsal tepkiler (kavga vb.)



karakterize olan olumsuz bir duygu durumudur. Öfkenin tanımı konusunda net bir görüş birliği olmamakla birlikte öfke, saldırganlık, kızgınlık ve düşmanlık kavramları birbirinin yerine kullanılabilir (Sukhodolsky vd.,2000:160).

Novaco'ya (1986:285) göre kişisel sınırlar yıkıldığında öfke ortaya çıkmaya başlar hatta öyle ki bazı insanlar kişisel sınırlarının ihlal edileceğini anladıkları anda öfkeyi bir misilleme ve baş etme yöntemi olarak kullanmaktadırlar. Öfke bilişsel, somatik-duygusal ve davranışsal olmak üzere üç boyuta sahiptir.

Öfke, doğanın içinde biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak hayatta kalma mekanizmalarına bağlı fonksiyonlara uyarlanabilecek birincil duygudur. Bu duygunun aktive olması tehdit algısının oluşmasına bağlıdır. Tehdit algısı oluşumu ise bilişsel yapılar tarafından yönetilir. Tehdit algısı karşısında oluşan öfke, kardiyovasküler, iskelet, endokrin ve sinir sistemlerine bağlı fiziksel uyarımları aktive eder. Böylece öfke, tehdiye karşı verilecek tepki ve çabanın sürdürülmesi için gerekli olan enerjinin oluşmasına hizmet etmiş olur. Kontrolsüz öfke şiddet için bir risk faktörü olabileceği gibi kişinin sosyal ilişkilerine, iş performansına ve sağlığına zarar verebilir. Klinik olarak problemlili öfkenin genellikle travmatik stres ve sosyal öğrenme kökenine sahip olduğu saptanmıştır (Novaco, 2020:166).

Birey onaylanma, güvende hissetme ve kabul görme gibi önemli ihtiyaçlarına karşı bir tehdit algısı hissettiğinde vücudunda öfkenin fizyolojik bileşenlerini içeren 'savaş ya da kaç' tepkisini verir. Bu tepki sürecinde kalp atışı hızlanırken, kan basıncı beyine ve kasalara daha çok oksijen sağlamak amacıyla artışa geçer. Yine beyine ve kasalara daha fazla oksijen taşınması amacıyla nefes alıp verme artar. Beyin ve kasalara giden kanın artırılması amacıyla mide ve gastrointestinal sistemlerde ki kan akışı azalır ya da durur ve böylece sindirim yavaşlar. Bunun neticesinde midede asit miktarı artarken, idrar sıklaşır, ishal ya da huzursuz bağırsak sendromu oluşabilir. Yaşanılan

tehdit durumuyla ilgili olarak ya durumla mücadele etmek ya da kaçmak amacıyla kaslar sertleşerek hazır hale gelir. Yüzdeki, eldeki ve diğer yerlerde bulunan kan damarları kan akışını kontrol etmek için daralır veya genişler. Bunun neticesinde yüz kızarıırken, ellerde öfke durumunda sıcaklık, korku durumunda ise soğukluk hissedilir. Göğüsten boğaz kısmına doğru vücut ısısı artış gösterir. Görme, duyma, koklama ve dokunma duyuları daha duyarlı hale gelir. Sesler olduğundan daha yüksek algılanırken, görme keskinleşir. Kişiyeye karşı yapılan hareketler ya da dokunuşlar daha tehditkâr algılanır. ‘Savaş ya da kaç’ tepkisini verebilmek amacıyla kanda adrenalin ve kortizol türevi kimyasalların salınımı artar. Kanda bulunan kırmızı kan hücreleri bir yaralanma durumunda daha kolay pıhtılaşma sağlamak için daha yapışkan hale gelir. Karaciğer tarafından kana daha fazla yağ ve şeker salınımı yapılır (Nay, 2004:34). Öfke esnasında kaşlar çatılırken gözler açılmakta ve böylece yüz sert bir ifadeye bürünmektedir. Dudaklar sıkılırken çene öne doğru itilir ve dişler görünür hale gelir. Öfkelenen kişinin sesi sertleşip yükselirken, muhatabına karşı ise saldırgan ve kırıcı sözler kullanma eğiliminde oldukları saptanmıştır (Selvi, 2020:242).

Öfke fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlara sahip olan bir duygu durumudur. Öfkenin fizyolojik belirtileri arasında ellerde ve ayaklarda uyuşma ve titreme hissi, yumrukların sıkılması, dişlerin gıcırdatılması, dudakların ısırılması, ter basması, burundan soluk alıp verme, ürperme, boğulma hissi, benzinin atması gibi belirtiler gözlenebilir (Şen, 2019:18).

Öfkenin bilişsel belirtileri arasında karar alma mekanizmalarında ki etkilerinden söz edilebilir. Yapılan araştırmalar öfkeli bireylerin korkulu bireylere göre riskli durumları daha iyimser değerlendirdiklerini ve bu yönüyle mutlu kişilerle benzer biliş örüntülerine sahip olduklarını göstermiştir. Öfkeli kişiler sezgileriyle hareket ederek kısa sürede karar alma eğilimindedirler. Ayrıca öfkeli bireyler muhataplarını

cezalandırmak adına kendi zararlarına olabilecek kararlar verebilmektedirler (Selvi, 2020:243).

Öfke daha çok ikincil duygu olarak yaşanan bir duygu durumudur. Öfke çoğu zaman bireyler tarafından birincil duygular denebilecek olan üzüntü, korku, endişe, kıskançlık, suçluluk, utanç gibi kişiye huzursuzluk veren duyguları maskelemek için kullanılabilir. Bu birincil duyguların yarattığı çaresizlik, yetersizlik gibi hisleri bastırarak bunlardan kurtulmak isteyen birey öfke duygusuna sarılarak gücü ve kontrolü elde etmek isteyebilir. Öfkenin ikincil duygu olarak deneyimlendiği durumlar asıl duygu ve sorunu maskeleydiği için ilerleyen zamanlarda daha karmaşık ve çözümsüz bir hal alabilir. Bunun için birincil duygulara inilerek bunların açığa çıkarılması psikolojik sağlık yönünden önem taşımaktadır.

Öfke duygusu ile benzer nitelikler gösteren ancak temelde farklılıklar içeren bazı duygular ise kırgınlık, nefret ve hiddet, kıskançlık ve hasettir. Kırgınlık öfkeye nazaran yoğunluğu daha az, ılımlı bir duygudur. Öfke duygusunda diğerlerini suçlama ve intikam hisleri daha fazladır. Nefret ise öfkeye göre yoğunluğu ve süresi daha uzun olan bir duygudur. Nefret edilen durum ya da kişinin artık her yönü ile olumsuz algılanması söz konusudur. Hiddet daha çok etik değerlerin çiğnenmesi durumunda gösterilen öfke türüdür. Kıskançlık ve haset duyguları ise yaşandığında öfke ile benzer davranışların ortaya çıkmasına sebep olan duygulardır. Ancak bu duygular öfkeden farklı uyaranlara sahiptir. Kişi kiskandığı ya da haset ettiği kişiye karşı öfke hatta nefret geliştirebilmektedir (Selvi, 2020: 254).

Öfkelenen birey davranışsal boyutta öfkesini ortaya koyarken muhatabına karşı sert, acımasız, küstah, asi bir iletişim tarzı gösterebilir. Fiziksel olarak itme, vurma, çekme, tokat atma gibi davranışlar ortaya koyarken sözel olarak küfür etme, tehdit savurma, alay etme, suçlama, küçük düşürme, yargılamada bulunabilir. Öfkesini direkt

değil dolaylı yollardan göstermek ise pasif saldırgan öfke olarak tanımlanabilir. Kendisinden cevap beklendiği halde sessiz kalmak, bahaneler türetmek, yapması gerekeni isteksizce yapmak, kendi bildiğini okumak, ikiyüzlü davranmak pasif saldırgan öfkeye örnek olarak verilebilir (Soykan, 2003:23).

### 3.4. Öfkenin İfadesi

Öfke içe ya da dışa yönlendirilebildiği gibi kontrol edilebilen de bir duygudur. Öfke duygusunun gereği yapılmadığında birey öfkesini içe yönlendirebilir. Bu bireyler öfkelenedikleri durumu sağlıklı şekilde ifade etmek yerine küsme, somurtma şeklinde dışa vururlar. Muhataplarının onları öfkeleniren şeyi bilmelerini ve bulmalarını beklerler. Bu bireyler tartışmaktan kaçınırken, dışa yönelik bir tepki vermez ve verecekleri tepkiler üzerine uzun müddet düşünürler. Yaşadıkları olumsuz durumu kapatarak hayatından memnun ve mutluyu oynarlar. Başka bir alternatifinin olmadığına inanarak kendilerinden güçlü gördükleri kişilerin isteklerine katlanırlar. Öfkesini içe atan insanlarda zamanla sağlık problemleri oluşabilir. Çaresiz ve depresif hissedebilirler.

Öfkesini dışa yansıtan bireyler ise adeta bir yanardağ patlaması gibi yaşadıkları öfkeyi söz ve davranış olarak ortaya koyarlar. Yaşadıkları öfke enerjisini bağırarak, tehdit savurmak, tartışmak, incitici sözler söylemek yoluyla sözel olarak, saldırgan duruş sergilemek, vurmak, tekmelemek gibi davranışsal olarak ortaya koyarlar. Kontrolsüz olarak deneyimlenen öfke o anlık bir boşalma sağlasa da uzun vadede bireyin ilişkilerine zarar veren bir özellik taşır. Bu bireylerin kendilerine uygun spor ya da hobilerle öfkelerini sağlıklı şekilde ifade etmeyi öğrenmeleri gerekir (Şen, 2019:20).

Eğer bireyler öfkelerini diğer insanlara ya da çevrelerinde bulunan nesnelere yönelterek ifade ederlerse dışa öfke (anger-out) bireyler olarak sınıflandırılmaktadır. Dışa öfke genellikle durumluk öfkenin artışı ve saldırgan davranışın ortaya çıkışını içerir. Dışarıya yöneltilen öfke başka kişilere saldırmak, nesnelere yok etmek ve kapıları

çarpmak gibi fiziksel eylemlerle ifade edilebilirken eleştiri, hakaret, sözlü tehditler ve aşırı küfür kullanımıyla da sözel olarak ifade edilebilir. Bireyin öfkesinin hem fiziksel hem de sözel tezahürü hayal kırıklığı yaratan ya da tahrik eden kaynağın direk kendisine doğru olabilirken dolaylı şekilde ise bireyi kızdırtan kaynakla yakından ilişkili sembolik kişilere veya nesnelere olabilmektedir (Spielberger vd.,1988:94).

Öfke harekete geçtiği zaman, sürekli öfke ve acil stres faktörleri bireyi seçimini yaptığı şekilde yanıtını vermeleri için yönlendirirler. Öfke ifadesi, yaşanan duygusal uyarılmaya verilen yanıttır. Öfke ifade şekli bireyin kendisinin içine yönlü (öfke içe) ya da dışına yönlü (öfke dışı) olabilir. İçe öfke, öfkenin bastırılmasından ve/ya öfke duygusunu inkâr etmek ve öfkenin dışı doğru ifadesinin engellenmesinden kaynaklanmaktadır. Dışa öfke ise kelimeler veya sesler, yüz ifadeleri, fiziksel hareketler veya agresif hareketleri içerebilir. Bununla birlikte durumluk öfke, çatışmayı veya hayal kırıklığını daha bilişsel ve daha az dürtüsel bir yanıtla işleme koyma veya çözme çabalarını da ortaya çıkarabilir (Harburg vd., 1979:189).

### **3.5. Öfke Kontrolü**

Öfke insanın doğuştan getirdiği, kişinin kendisine karşı tehdit olarak değerlendirdiği kişi ya da durumlara ilişkin hissettiği son derece doğal ve insani bir duygudur. Yaygın bilinenin aksine hakkında bilgi sahibi olduğunda kolaylıkla yönetilebilen bir duygudur. Çocukluk çağından itibaren öğrenilerek gelişimini sürdürür (Kayaoğlu, 2013:28).

Öfke aşırı şekilde yaşandığında bireyde fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak yatıştırıcı bir etki oluşturacağı için bu yolla sönmüş öfke durumunda birey öfke seviyesini tanıma ve anlama da başarısız olabilir. Bireyin tanımlayamadığı öfke ise ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Genel olarak, öfkeyi bastırmak ve aşırı öfke ifadesi vücudu olumsuz yönde etkileyerek sağlık problemlerine neden olabilir. Öfkenin

fizyolojik etkilerini, özellikle bu duygunun vücudumuza verebileceği tüm zararları tanımak önemlidir. Öfkeyi nasıl kontrol edeceğimizi bilmek ilişkilerimiz, kariyerimiz ve en çok da sağlığımız üzerinde büyük bir etki yaratabilir. Öfkenin sağlık açısından ve toplumsal yönden uygun yollarla ifade edilmesini öğrenmek bireylerin yaşam kalitelerinde ve gelecek beklentilerinde artış meydana getirmesi açısından önemlidir (Yadav vd, 2017:5).

Öfkenin sağlıksız şekilde ortaya konduğu iki yöntem öfkenin içe ve dışa yönlendirilmesidir. Öfkesini dışa yönlendirme eğilimi gösteren bireyler sözel ve fiziksel yollardan kontrolsüz olarak öfkelerini ortaya koyarken, öfkesini içe yönlendiren bireyler öfkelerini bastırarak, ne hissettiklerini göstermemeyi tercih ederler. Öfkenin düzenlenmesi noktasında içe yöneltilerek bastırılması daha başarısız bir baş etme yöntemi olarak kabul edilmektedir. Öfkenin sağlıksız ve saldırgan tavırlarla dışa yönlendirilmesi kişinin ilişkilerinde ve sağlığında problemler oluşmasına zemin hazırlarken, öfkenin bastırılmasının ise kişide depresyon, çeşitli ağrılar, kalp problemlerine sebep olarak hayati noktada riskler oluşturabilmektedir (Selvi, 2020:252).

Öfke kontrolü kişinin öfkesini sağlıklı sınırlar arasında hissetmesi bu his karşısında vereceği tepkilerde kontrolü elinde tutmasıdır. Öfke kontrolünde amaç öfkenin tamamıyla kişinin hayatından çıkarılması değil, sağlıksız ve zarar veren ifade şeklinin sağlıklı ve yaşanabilir düzeye dönüştürülmesidir. Öfke kontrolü öfkenin hiç yaşanmaması, öfkenin unutulması, öfkenin yok sayılarak bastırılması, kendini ifade etmemek, yapılanları sineye çekerek katlanmak, haksızlığa sessiz kalmak değildir. Öfke kontrolü yaşanan olumsuzluklar karşısında ani tepkiler vermeden önce sorunun anlamlandırılarak kalıcı çarelerin bulunmasıdır (Kayaoğlu, 2013:129-131).

Kişinin özellikle öfke ve stres bağlamında duygularını düzenleyebilme becerisine sahip olması onun psikolojik iyi oluşuna katkı sağlaması açısından oldukça

önem arz etmektedir. Duyguların düzenlenmesi ise duygularını otomatik ve çabasız yollardan düzenlenmesi ve ya bilinçli ve çaba gerektiren yolları tercih etmek suretiyle olabilmektedir. Yapılan araştırmalar duygu düzenleme de en çok bastırma ya da bilişsel olarak yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanıldığını göstermektedir (Szasz vd.,2011:114).

Öfke kontrolü, bireyin sahip olduğu öfkesini, kendisine ve başkalarına zarar vermeyecek biçimde, sağlıklı yollardan ifade etme becerisini kazanması olarak tanımlanabilir. Öfke kontrolü için pek çok yöntem olmasına karşın en uygun yöntemin bireyin kişiliği, yaşam stili ve uygulama esnasında bireyi zorlamamasına dayalı olarak seçilmesi önemlidir (Kökdemir, 2004:7).

Öfkenin düzenlenmesi ve yönetilmesi hususunda olumlu yöntemler vardır. Ancak kişinin bunları uygulayarak başarıya ulaşması için öncelikle kişinin yaşadığı durumdan rahatsız olması ve değişim için düğmeye basması gerekmektedir. Öfke yönetimi konusunda bilişsel davranışçı yöntemi benimseyen Tafrate ve Kasinova (2019) yaptıkları çalışmada öfke yönetimini on basamakta özetlemişlerdir. Bu basamaklar şu şekildedir

- 1) Kişisel alışkanlıkları ve çevresel faktörlerin düzenlenmek.
- 2) Öfke oluşturan durumlardan ve kişilerden bir müddet uzak durmak.
- 3) Karşılaşılan sosyal problemlere yeni ve farklı çözümler bulma becerisini kazanmak.
- 4) Öfkeye neden olan kişisel düşünce yapısını fark etmek ve bunu değiştirmek için çaba sarf etmek.
- 5) Öfkeyi davranış olarak ortaya koymaksızın fark ederek kabul etmek ve bu duyguyu sadece izleyerek geçip gitmesine izin vermek.

6) Yaşanılanlar ile ilgili yapılan anlamlandırmadan sonra daha az öfke ve daha çok 'an'da olabilme için affetme becerisini kazanmak.

7) Nefes egzersizi, meditasyon ya da gevşeme teknikleri aracılığıyla vücudu ve zihni sakinleştirme yeteneğini geliştirmek.

8) Öfkeyi tetikleyen kişiler ya da durumlarla gerçek hayatta ya da zihinsel imgeleme yoluyla yüzleşerek, daha sağlıklı tepkiler geliştirebilmek için uygulamalar yapmak.

9) Öfkenin azaltılmasında başkaları ile olan iletişimin öneminden hareketle sosyal ve kişilerarası iletişim becerilerini geliştirmek.

10) Hissedilen duygu ve düşünceleri doğrudan ve dürüst olarak ortaya koyarak öfkeyi yapıcı şekilde ifade etmek.

Öfke yönetimi için bireysel olarak denenebilecek yöntemler dışında terapi teknikleri ve psikiyatrik tedavi yöntemleri de kullanılabilir. Terapilerde psikodinamik, bilişsel ve bilişsel-davranışçı teknikler kullanılırken, psikoeğitim verilmesi, gevşeme teknikleri, maruz bırakma, öfke yönetimi becerisinin kazandırılması gibi yöntemler uygulanmaktadır. Uygulanan bu yöntemlerin öfke ile ilgili olan saldırganlığın azaltılması üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin de bir yıl kalıcılığını koruduğu saptanmıştır. Psikiyatrik yöntemlerde ise öfkeden kaynaklanan sinirlilik ve saldırganlığın tedavi edilmesi için seratonin desteği sağlayan bir kısım antipsikotik ilaçlar kullanılmakta olup bunlarında orta derecede etkili olduğu söylenebilir. Öfke sorunları yaşayan kişilerin duygu düzenleme, terapi ya da psikiyatrik tedaviden hangi yöntemi tercih etmeleri noktasında uzmanına başvurmaları gerekirken, ilaç tedavisinin tek başına yeterli olmadığını söylemek mümkündür (Selvi, 2020:253).



Deffenbacher vd., (2000) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptıkları çalışmada bilişsel terapinin öfkeyi azaltma üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Yapılan bilişsel yönelimli uygulamanın öğrencilerin sürekli ve durumsal öfkelerini, öfkeyle ilişkili fizyolojik uyarılmalarını, öfkeyi bastırma ve dışa dönük olumsuz öfke ifadelerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan uygulamanın sürekli kaygı ve depresyon üzerinde azaltıcı etki gösterdiği saptanmış ve bilişsel terapi yönteminin öfkeyi azaltmada etkili bir yöntem olduğu raporlanmıştır.

### **3.6. Ergenlikte Öfke**

Ergenlik dönemi hem aileler hem de ergenler için zor bir zaman sürecidir. Bu dönemde ergenlerin yaşadıkları duygusal karmaşa onların öfkeli hissetmelerine neden olmaktadır. Onlar yaşadıkları bu öfkeli hisleri ise kavga, tartışma, düşmanca tavırlar gösterme, ruh hali değişimi, yalnızlık, depresyon, sosyal yalıtım, uykusuzluk şeklinde ortaya koymaktadırlar. Bu dönem bireylerinde yüksek düzeyde öfke ile okul davranışları, düşük akademik başarı, akran reddi, şiddet, saldırganlık ve psikosomatik problemler arasında doğrudan ilişki vardır. Onların bu yıkıcı davranışlarının altında yatan temel sebebin duyguları olduğu söylenebilir.

Kaygı incinme, karmaşa ve şiddete neden olan duygulardan birisi de öfkedir. Ergen birey kendi isteklerini yapmak isterken herhangi bir engellenme ile karşılaşmak istemez. Bu yüzden aile kuralları ve ailenin değerleri ergen tarafından ihlal edilir. Ailede öfkeye neden olan bu durum ergenin öfkelenmesi ile devam eden bir döngüye dönüşür. Ayrıca bu dönemde ergenin davranışlarında arkadaşın etkisi son derece önemlidir. Bu dönemde ergen birey hem kendisini şiddet ve saldırganlığa dönüşecek olumsuz duygulardan koruyabilmesi hem de yetişkinlik hayatına başarılı bir geçiş yapmasında uygun yönlendirme, destekleme, rehberlik ve teşviki sağlaması için belirgin bir yetişkin desteğine ihtiyaç duyar (Novaco, 1986: 36-37).

Yapılan araştırmalar, erken ergenlikte yaşanan öfkenin en zor duygulardan birisi olduğunu ve bu duygunun fiziksel ve mental sağlık üzerinde pek çok etkiler oluşturabilecek potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Erken ergenlik sürecinde duygusal sistem henüz tam olgunlaşmadığı için duygular sınırdaki ve çok değişken olabilmektedir. Yaşanan küçücük bir olay bile durumluk öfke dediğimiz büyük reaksiyonlara neden olabilmektedir (Yarcheski vd., 1999:317).

Öfke, gençler açısından özellikle olumsuz sonuçları ile ilişkilendirilerek 2001 yılında Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından önemli bir araştırma alanı olarak belirlenmiştir. Ergenlikte yaşanan ve sağlıklı şekilde yönetilemeyen öfkenin sözel ve fiziksel şiddet, saldırganlık, akran reddi, okulu bırakma, çocuk suçluluğu, psikolojik sorunlar, ilerleyen yaşlarda suç davranışı ile yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca ergenlikte öfkenin yüksek kan basıncı, koroner kalp sorunları gibi hastalıkların erken biyolojik nedeni olduğu saptanmıştır (Quinn vd., 2014:3).

Tarhan'a (2013:76-78) göre ergenlik dönemi bireyin çevresi tarafından kabul edilmeyi, adam yerine konmayı, ön planda olmayı ve sorumluluk verilmesini istediği ve beklediği gelişim dönemlerinden birisidir. Bu dönemde bireyin sıra dışı davranışlar sergilemesi yaşadığı dönemin fırtınalı süreci ile ilişkilidir. Kişilik henüz büyümeye direnirken duygu dünyasında yaşadığı çalkantılar da yaşamında dengesizliğe ve düzensizliğe sebep olacaktır. Bu dönemi yaşayan ergen sonuçlarını hiç hesaba katmadan tepkiler verebilir, karşılaştığı bir engel karşısında hemen bunalıma girebilir. Hoşgörüsüz, sivri dilli, öfkeli ve saldırgan olabilen genç, başkalarını küçümseyen tavırlar içerisine girebilir. Yaşanan çatışmalar karşısında uzlaşmayı kabul etmeyerek kendi düşüncelerinin doğruluğunu savunabilir. Gencin aykırı davranışlar sergilediğinde bundan haz aldığı söylenebilir. Her ne kadar bastırmaya ya da kontrol etmeye çalışsa da bilinçaltında var olan güdüler ara ara ortaya çıkabilir ve asıl kişiliğine uymayan reaksiyonlar vererek saldırganca davranabilir.

İnsanın gelişim evrelerinden kritik bir dönem olan ergenlik dönemini anlayabilmek için kendi özgü doğasının bilinmesi gerekir. Bu dönemin anlaşılması ergenlerin yaşadıkları öfke patlamalarının anlamlandırılmasında önem taşır. Ergenlik döneminde artık bir birey olduğunu etrafına kanıtlamaya çalışan ergenlerin gerek ebeveynleri ile gerekse çevreleriyle yaşadıkları çekişmeli haller oldukça fazladır. Kendini kabul ettirmeye çalışan ergen zaman zaman huysuzluk göstererek hırçın, öfkeli ve saldırgan tavırlar içerisine girebilir. Bu noktada ailesi tarafından desteklenen ergenin benlik gelişimi sağlıklı yönde ilerler. Olumlu benlik algısına sahip ergen ise daha az çatışmaya girer. Ailesi ile olumlu iletişim kuran ergen ise arkadaş ve grup ortamından daha az etkilenir. Ergenlerle çatışmaya girmemek ve öfke patlamalarına meydan vermemek için şu yollar takip edilebilir:

1) Ergenler başka kişilerle kıyas edilmemeli böylece kendilerini değersiz hissetmelerinin önüne geçilmelidir.

2) Yaptıkları yanlışlıklar yerine iyi olan yönleri vurgulanmalıdır.

3) Koşulsuz sevgi gösterilerek güven hissi verilmelidir.

4) Ciddiye alınmaya son derece önem verdikleri için anlattıklarını dinlerken ciddiyetle davranılmalıdır.

5) Kendisini ifade etmesini sağlayacak olan koşullar oluşturulmalıdır. Paylaşım yapması için desteklenmelidir. Paylaşamayacağı şeyler olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

6) Anlamaya gayret göstererek iletişim kurmak önemlidir. Restleşmekten kaçınılmalıdır.

7) 'Bu işin üstesinden gelebileceğini biliyorum', 'sana ve verdiğin kararlara güveniyorum', 'emeğinin ve gayretinin farkındayım', 'istediğin her zaman seninle

konusmaya hazırım', seninle iftihar ediyorum' türünde ki ifadeler ergenlere karşı sıklıkla kurulmalıdır (Şakiroğlu, 2017:103).

Ergenlerde engellenmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan öfke duygusu sağlıklı şekilde ifade ve kontrol edilmediğinde şiddet ve saldırganlığa dönüşebilir. İnsanın yaşadığı sevgi eksikliği, değer ve kabul görmeme, onaylanmama, kendini ifade edememe, kendini baskı altında hissetme gibi durumlar olumlu benlik gelişimine zarar verir. Bireyin yaşadığı olumsuz durumlardan kaynaklanan hayal kırıklıkları, yaralanmaları giderilmediğinde öfke duygusu artarak öç almaya doğru giden bir sürece dönüşebilir. Birey kontrolü yitirdiğinde şiddet ve saldırganlık ortaya çıkabilir. Kontrol yitirilmediği müddetçe saldırganlık gün yüzüne çıkmazken çevresel faktörlerin tetiklemesi, bireyin sahip olduğu zayıf organik ve sinirsel özellikler ve kişinin kırılğan özelliğe sahip olması gibi durumlar kontrolün zayıflamasına ve saldırganlığın ortaya çıkmasına sebep olur. Özellikle okullarda yaşanan şiddet ve saldırganlık olaylarının temelinde de öğrencilerin yaşadığı ani öfke patlamaları ve gerilimi artıran olaylar olduğu söylenebilir.

Ülkemizde okullarda var olan şiddet, saldırganlık ve suç olaylarında her geçen gün daha da fazla artış olduğu görülmektedir. Bu durum ailelerin okula karşı güvenlerini sarsarken, toplum için birey yetiştiren kurumlarda yaşanan bu olaylar yetişen insan kalitesinin de düşmesine neden olabilir. Bir toplumun gelecekte maddi ve manevi her yönden gelişmişliği iyi yetişmiş, karakterli vatandaşlarının varlığı ile çok yakından ilişkilidir. İnsanın karakterli olarak yetişebilmesi de çocukluk ve ergenlik çağında gerek aile ortamında gerek okul ortamında verilecek değerler aracılığıyla olacaktır. Toplumla karakterli bireyler yetiştirmek ailelerin olduğu kadar okulların, gönüllü kuruluşların, dini müesseselerin ve gençliğe hizmet veren kurumların da sorumlulukları arasında yer alır. Okul çağında olan çocukların ve ergenlerin iyi davranış ve alışkanlıklar edinmeleri, değerleri öğrenmeleri ve içselleştirmeleri, ahlaki karar alma

yeteneklerini geliştirebilmeleri için ebeveynlerin, öğretmenlerin ve ilgili yetişkinlerin örnek olmaları, rehberlik etmeleri ve gereken ilgiyi göstermeleri ziyadesiyle önem taşımaktadır (Hökelekli, 2016:40-43).

### **3.7. İslam Dininin Öfkeye Yaklaşımı**

İnsanlığa rehber olarak gönderilen Kur'an-ı Kerim'de Allah insana hem dünya hem de ahiret mutluluğuna erişebilmesi ve yaşamını dizayn etmesi için pek çok tavsiye verir. Tavsiye verilen konulardan biriside öfkeden ve öfke sahibi kişilerden Yüce Yaradan'a sığınılması hususudur. Kur'an'da insanın öfkeli iken doğru karar veremeyerek adaletten sapabileceği belirtilirken, Hakkın yerini bulması noktasında öfkeli insanlardan ürkmemek gerektiği söylenir. Öfkenin tümüyle ortadan kalkmayacağını ancak yerine göre kullanılması gerektiğinden bahsedilirken öfkesini kontrol ederek karşısındakini bağışlamanın iman sahibi kişinin özelliği olduğu vurgulanır (Ortak, 2012).

İslam dinine göre öfke Yüce Yaratıcı tarafından insanın yaratılış kodlarına yerleştirilen bir duygudur. Yaratılış kodlarında var olan bir duygu olarak kabul edildiği için kötü olarak nitelendirilmemekle birlikte İslam dininin genel bakış açısına göre her şeyde olduğu gibi bu duyguda da itidalli olunarak orta yolun tutulması tavsiye edilmiştir. Yerinde, zamanında ve ayarında olarak sağlıklı şekilde öfkenin ortaya konması hoş görülmüştür (Karslı, 2012:60).

Düzgün'e (2017:58) göre Kur'an-ı Kerim dünyayı imkânlar alanı olarak tanımlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında kişi var olan imkânları yaşanılır kılarak kendini gerçekleştirme ve varoluşunun özünü yaşama yolunda mesafe kat edebilir. Kur'an'da cennet tasviri yapılırken orada bulunanlarda öfke ve nefretin olmadığı vurgusu yapılır. Kendi özü ile barışan insanda daha dünyada iken sinesindeki öfke ve nefreti sökerek dünyada barışı sağlayacak olan özgürlük ve adaleti tesis edebilir. Böylece dünya daha güzel ve yaşanılabilir bir mekân olarak cennet tasvirine uyumlu bir

hale bürünebilir. Aslında cennet tasvirinden hareketle Yüce Yaradan insanın böylesi bir dünyayı kurabileceği ve hatta kurması gerektiği vurgusunu yapar.

İnsana verilen öfke kuvvetinin amacı insanın başına gelebilecek kötü şeyleri ondan uzaklaştırmak ve hayatını korumaktır. Öfkenin aşırı şekline ‘tehevvür’ denir ki tehevvür halinde insan hiçbir şeyden korkmaz ve kimsenin hakkına ve hukukuna saygı duymaz, güç kullanarak karşıdaki kişiyi ezer. Öfkenin azlığı ise ‘cebanet’ yani korkaklık olarak adlandırılır. Bu halde insan korkulmaması gereken şeylerden de korkarken, gerektiği yer ve zamanda hakkını savunamaz. Öfkenin orta yani vasat hali ise ‘şecaat’ yani erdemli cesarettir. Bu hal üzere olan insan dengeli şekilde gereken yer ve zamanda cesareti ile üzerine düşeni yapar. İnsanın sağlık, başarı ve huzuru elde edebilmesi temel duygularını vasat yani denge haline getirmekle mümkün olacaktır (Ferşadoğlu, 2015:48).

Öfke duygusunun dengeli şekilde ortaya konulması ile kişide cesaret erdemi ortaya çıkar. İslam ahlak felsefesinde dört erdemden bahsedilir. Bunlar ‘*hikmet*’, ‘*adalet*’, ‘*cesaret*’ ve ‘*iffet*’ erdemleridir. Cesaret erdemi kişide bulunan ve saldırganlık ve korkaklık davranışlarının dengede bulunması durumunda açığa çıkar. Cesaret erdemini elde eden kişi kendisine zarar verecek olan lüzumsuz korkulardan kurtularak dertlere ve güçlülere karşı koyabilecek gücü kendinde bulur. Cesaret erdemi ile birey nefsanî isteklere direnebilecek, hedef ve amaçları için gayret gösterebilecek güce sahip olur (Baynal ve Yıldırım, 2020: 139).

İbn Miskeveyh insan nefsinin şehvet, akıl ve öfke güçleri yönünden incelemiştir. O’na göre insan nefsinin sahip olduğu öfke gücü metaforik bir benzetme ile yırtıcı bir hayvana benzer (Saruhan, 2016:412).

Gazali öfkeyi kişinin amacına ulaşamadığında kalp atışlarını hızlandıran, kanı beynine sıçratan bir hararet olarak tanımlar. Ona göre bireyin ruhsal ve bedensel

dengesinin sağlanmasında öfkenin önemli işlevleri vardır. Özellikle canlılığın sağlanması ve tehlikelerden korunmak için öfke ateşten yaratılarak insanın doğasına yerleştirilmiş bir duygudur. Fakat dengede olmadığı zaman insanı çürümeye götürebilecek bir özellik taşır (Yeğin, 2010:238). Gazali'ye göre öfkelenen insan ilmi ve ameli sayesinde öfke anındaki düşünce tarzının farkını vararak bunu olumlu yönde dönüştürebilirse öfkesini kontrol edebilir. Gazali ilim yoluyla öfkenin tedavisinde şunların üzerinde durmuştur:

- Kişi affetmenin üstün faziletini ve Allah katında alacağı sevabı düşünerek öfkeden vazgeçebilir.
- Kişi öfkesi sonucunda ortaya çıkacak durumdan dolayı Allah'ın razı olmayacağını hatırlayarak öfkesini kontrol edebilir.
- Kişi öfkesi neticesinde karşısındaki kişinin düşmanlığını, kin ve nefretini kazanabileceğini ve böylece aynı davranışın gün gelip kendisine de yapılabileceğini düşünerek öfkeden vazgeçebilir.
- Öfkesi neticesinde meydana gelen yüz ve beden halinin kendisini ne denli çirkinleştirdiğini düşünerek öfkeden vazgeçebilir.
- Kendisini öfkeliendiren ve intikam almaya sevk eden zayıf yanları üzerine düşünerek öfke kontrolünü geliştirebilir.
- Öfkesinin kendi heva ve hevesinden kaynaklandığını düşünerek Allah'ın razı olduğu bir öfke olmadığını düşünmek öfkeden vazgeçirir (Özkan, 2011:65).

İslam dininde İslam ahlakı aracılığıyla inşa edilmeye çalışılan insan profili elinden ve dilinden kimsenin zarar görmediği ve kendisini de zararlı şeylerden koruyabilen bir insan profilidir. Bu insan, kimseyi aldatmayan ve kimseye aldanmayan, başkalarına yararlı olmak ve yardım etmek için gayret sarf eden, kin ve öfkeden arınarak, barış ve

güven ortamını tesis edebilen, olumlu ilişkiler kurabilen, çalışan, üreten, dürüst, herkesin yaşam hakkına saygılı olma özelliklerine sahiptir (Şentürk, 2017:96).

#### **4. Maneviyat ve Değerler**

Maneviyat TDK sözlüğünde “*maddi olmayan, manevi şeyler*” olarak tanımlanmaktadır. Mecazen de “*yürek gücü, moral*” anlamına gelmektedir (TDK, 12.04.20200).

Maneviyat, aşkınlığa olan ilgidir. Maneviyat insanın kendi aşkınlığını beslemek için anlama, amaca ve değerlere bakışı ile ilgili bir kavramdır. Önerilen pek çok maneviyat tanımına göre, maneviyat sadece bazı vizyon ve erdemlerde ifade edilen bir aşkınlık hissini gerektirmekle kalmaz, aynı zamanda bu tür bir aşkınlık için açık bir ilgiyi de içerir. Tüm insanlar şu veya bu türden bir dizi inanç ve değerle yaşamasına rağmen, maneviyat, ayrıca, kişinin sahip olduğu anlam ve değerler doğrultusunda, büyüme veya hareket için açık bir ilgiyi, kendini aşmaya kasıtlı olarak bağlılığı gerektirir (Helminiak, 2006:201-202).

Maneviyat, kutsalı aramak olarak tanımlanabilir. Maneviyat kutsalı keşfetmeyi ve onu bulduktan sonra elde tutma ve gerektiğinde de dönüştürme çabalarını içeren bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bu süreç biyolojik, sosyal, psikolojik, durumsal ve aşkın güçlerin benzersiz bir karışımına bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Maneviyat en olumlu şekliyle geniş ve derindir, yaşamın durumlarına duyarlıdır, daha geniş sosyal bağlam tarafından beslenir, esneklik ve süreklilik yeteneğine sahiptir ve yaşamı iyileştiren bir hedefe yöneliktir. En olumsuz şekli ile de, maneviyat kapsam ve derinlikten yoksundur, kendini çevreleyen sosyal sistemle gereksiz yere çatışır, çok kolay değişir veya hiç değişmez ve bireyi manevi değer arayışında yanlış yönlendirir (Pargament ve Mahoney, 2002).



Maneviyat kavramı içerisinde pek çok ayrıntıyı barındıran bir kavramdır. Maneviyat ve ilgili olduğu kavramlar üzerine pek çok çalışma yapılmakla birlikte maneviyatın ne olduğu ve onun tek bir tanımı üzerinde fikir birliğine varılması zor görülmektedir. Maneviyatın literatürde yapılan tanımlamaları göz önüne alındığında “*anlam arayışı*”, “*kendini aşma*”, “*kutsal arama*”, “*kutsalla bütünleşme*” gibi nitelermeler üzerine durulduğu görülmektedir. Maneviyat tanımlamaları ile birlikte din ve maneviyat ilişkisi de uzun bir süre tartışılmıştır. Kimi psikologlar maneviyatın dini, kimisi dinin maneviyatı kapsadığını öne sürerken, kimisi ise her iki kavramı birbirinin yerine kullanmıştır. Ancak son dönemde her iki kavramında yakın ilişki içerisinde olduğu fakat her ikisinin de farklı olgular olduğu üzerinde durulmaktadır. Dindarlık dinin kurumsal ilkeleri etrafında şekillenen bir olgu iken maneviyatta bireysel olarak aşkın olanla iletişim kurma çabaları göze çarpar. Günümüz insanların maneviyat akımlarına olan ilgilerinin artmakta olduğu görülmektedir. Bu durum önceden kurumsal ve doktrinel yapısı olan dinlere nasıl uyarım endişesiyle yaşayan insanların; şimdilerde kendi isteklerine uygun bir dini ve manevi anlayışı nasıl seçerim anlayışına doğru evrilmesi bağlamında değerlendirilebilir. Bu durum bazı sosyal bilimciler tarafından dinin tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ayten, 2014: 126-128).

Özdoğan’a (2006:130) göre “*maneviyat yaşamsal ve cesaret veren bir enerjidir. Bütün insanların içsel ve özgün olarak ortaya koyduğu kapasite ve yönelimdir. Maneviyat, insan ruhunun, kendine ve başkalarına mutluluk veren sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, affetme, uyum duygusu ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurmasıdır. Maneviyat doğuştan bir insan yeteneğidir. Sadece yaşamsal gücümüz değil, bu yaşamsal gücü deneyimlememizdir. Her ne kadar bu gücü yaşamak, deneyimlemek bizim bir parçamız olsa da, aynı zamanda bizi aşmaktadır. O bizi doğaya ve hayatın kaynağına bağlar. Maneviyatı yaşamak çeşitli hayat deneyimleriyle baş etmemize yardımcı olur*”

Apak ve Acar'a (2018:365 ) göre yapılan maneviyat tanımlarından yola çıkılarak tek bir maneviyat tanımı yapmak oldukça güçtür. Maneviyatın tanımlanmasının bir süreç olduğu ve hala devam ettiği söylenebilir. Farklı maneviyat tanımlarından elde edilen çıkarımlar şu şekildedir:

- Sonsuz ve gizemli güçle ya da Yaradan ile kurulan bağ, aşkınlık
- Hayatın manası, maksadı
- Kişinin kendisine ve ya başka kişilere karşı olan bağlılık hissi,
- Şartsız sevgi bağı ile bağlanma
- Kişinin evrene yönelik inançları

Son yıllarda dindarlık ve maneviyatın birbiri ile olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla pek çok çalışma yapılmaktadır. Özellikle Batıda yapılan çalışmalarda bir kısım görüş maneviyat ve dinin birbirinden ayrılmayacağı yönünde iken bir kısım görüş ise maneviyatın dini kapsayan şemsiye bir kavram olduğu yönünde şekillenmektedir. Bu görüşlerin savunucularına göre birey herhangi bir dine mensup olmadan da maneviyatı yaşayabildiği gibi, dini kurumlar da bireylerin aşkın olanla ilişki gereksinimini gideren yollardan yalnızca biridir. Ancak İslam dini perspektifinden bakıldığında ise maneviyat kavramı dinden ayrı değildir. Maneviyat, din psikolojisi bilimine göre dinin boyutlarından birisi olan duygusal boyutunda aşkın olanla yaşanan bireysel tecrübi ilişkiyi ifade eden bir kavramdır.

Din maneviyat kavramları gün geçtikçe değişime uğramaktadır. Din kavramı gerek bireysel gerek kurumsal açıdan geniş ve kapsayan yapısından insanı ve onun var olan potansiyelini sınırlayan dar bir yapıya evrilirken maneviyat ise olabildiğince insanın potansiyeline vurgu yapan bireysel bir yapı olarak din kavramından ayrılmaktadır (Pargament ve Geçioğlu, 2015).

*“Maneviyat; yaşama sevincimizin kaynağıdır. Kendimizi tanımamızı sağlayan ışıktır. Özgürlüğümüzün gıdası ve hepimizin içinde var olan cevherdir. Maneviyat insanın var edenle bağıdır ve dolayısıyla ilahi kaynaklıdır. Çünkü insanın özü, ilahi olanın niteliklerini taşımaktadır. İnsan kendisiyle yani özüyle iletişime geçtiğinde ilahi olanla da iletişime geçmiş olur. İnsanın böyle yaşaması ise onun içsel olarak güçlendirir” (Özdoğan, 2010:9-10).*

Koenig’e (2005:1235) göre özellikle 200 yıldan beri din/maneviyat ile sağlık tıp, hemşirelik, psikoloji ve sosyal bilimlere ilişkin yapılan ampirik çalışmalarda büyük artış olmuştur. Bütüncül bir sağlık için hekimlerin farklı dini gelenekten gelen hastaların dini inançlarının hastalıkları ile nasıl bir etkileşim içerisinde olduğundan haberdar olmaları oldukça önemlidir.

Uysal ve Ayten (2009) öğreticilerle yürüttükleri araştırmada maneviyatın *“hayata anlam kazandırıcı duygu”* boyutunun öğrencilerin umutsuzlukları üzerinde azaltıcı bir etki gösterdiğini saptamışlardır. Ayrıca *“bütünlük hissi”*, *“mistik düşünme”* ve *“özdeşim hissi”* nin de umutsuzluk üzerinde azaltıcı etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Yapılan araştırmalar ve psikologların genel düşüncelerinden yola çıkılarak dindar yaşantının ve maneviyatın insanın zihinsel, ruhsal ve bedensel sağlığı üzerinde oldukça etkili olduğu söylenebilir. Din, insan ve toplum üzerinde olumlu etkilerini, bireyleri için zararlı alışkanlıklardan koruma, insanlar arası sosyal ilişkileri artırma ve yardımlaşmayı öğütleyen ilkeleri aracılığıyla ifa eder. Böylece hem bireysel hem de toplumsal huzur ve güven inşa edilir. Ayrıca din ve maneviyat yoluyla, bireyin yeryüzüne gelişinin bir anlam ve amacı olduğunun farkına varması, kendisini her daim koruyan ve kollayan bir aşkın varlığa inanç, insanlığın karşısında aciz kaldığı ölüm olgusuna verilen anlam ile ölümden sonra hayat inancı, kişinin yaşadığı mağduriyetler

için mutlaka adaletin tesis edileceğini bilmesi kişiyi hem ruhsal hem de bedensel olarak koruyan çok güçlü faktörlerdir. Kişinin başına gelen küçük sıkıntılardan, büyük felaketlere kadar her olayın onu gelişimi için bir fırsat olduğu ve ona bir şey öğrettiği inancı ise kesinlikle stresi ve kaygıyı azaltan bir unsurdur (Horozcu, 2013:189).

Maneviyat ilişkiler, değerler, yaşamdaki anlam ve bağlılığı içeren tüm dört temel faktöre sahiptir. Bunların tümü doğrudan yaşamda kişiye stres oluşturan etmenlerle daha iyi başa çıkma ile ilişkilidir. Böylece maneviyat, ilişkiler, yaşam değerleri, kişisel anlam ve başa çıkma üzerindeki etkisiyle bireysel dayanıklılığı artırabilen önemli bir kavramdır (Smith vd. 2012:444).

İnsanın düşünen, hisseden ve değerlere sahip olan bir varlık olması onu yeryüzünde diğer varlıklardan ayırmaktadır. İnsanın doğuştan sahip olduğu akıl ve irade gibi yetenekler değerlerle buluştuğunda insan yeryüzünde tekâmül ederek potansiyelini gerçekleştiren bir varlığa dönüşmektedir. Bunun zıddı şekilde değerlerini kaybeden insan ise insan olma vasfından git gide uzaklaşarak aşağıların aşağısı durumuna düşmektedir (Kılıç, 2020: 807).

Değerler bireyleri ve toplumları mutluluğa taşıyacak olan standartlar bütünüdür. Evrensel doğrular da bu standartları oluşturur. Toplumun geneli tarafından kabul gören müşterek kavramlar bütünüdür. Kişi kendisi ile çelişen bir değer seçmişse kendi içinde çatışma yaşaması kaçınılmazdır. Değerler öğrenilebilen yapısı ile bireyler tarafından sosyal öğrenme yöntemiyle öğrenilirler. Kişi toplumdan öğrenerek içselleştirdiği değerler ve erdemler aracılığıyla mutluluğu elde eder.

Hemen her değer duygu, düşünce ve davranış boyutundan oluşur. Birey tarafından doğruluğu bilinen bir değer hissedilmediği ve yaşama geçirilemez ve yaşama geçirilemeyen değer de o kişi için bir anlam ifade etmez. Değerin yaşanabilmesi için mutlaka duygu yüklenmesi yapılmalıdır. Ancak bu yolla o değer bireyde kişilik halini

olarak düşüncenin yönetilmesi sürecini başlatır. Değerler bireyde düşünceleri yönetmek suretiyle o düşünce ile ilgili bir kavram oluşumuna zemin hazırlarlar. Erdem adını alan bu kavramlar olumlu ve insanı koruyan değerleri ifade ederler. Değerler amaç değerler ve araç değerler olmak üzere iki grupta incelenebilir. Amaç değerler, bireyin yaşamında ki soyut hedefleri tanımlarken; araç değerler ise bireyi yaşam amacına götüren yollardır (Tarhan,2018:20-21).

Değerler bir toplumu oluşturan ana unsurlardır. Bu unsurlar ne denli güçlü olursa inanç da o oranda güçlü olur. Erdemlerin hayata geçirilmesi iç sorumlulukla, iç sorumluluk ise bireyin vicdani gelişimi ile oldukça ilgilidir. Bireylerin yanlarında kimse olmadığında dahi kötülüğe meyilememesi ve ahlaki kurallara her ne olursa olsun uyması onun vicdani sorumluluğunun gelişmişliğini gösteren faktörlerdir. Bu açıdan bakıldığında değerlerin bir toplumun sahip olduğu manevi dinamikler olduğu söylenebilir (Tarhan, 2018:51).

Değerler kutsal kabul edilen ya da kendisine kutsallık atfedilen bir kavram olarak da değerlendirilebilmektedir. İyilik, dürüstlük, merhamet vb. gibi sahip olan kişiyi yücelten ve sahip olmayan insanlara kıyasla ona bir ayrıcalık ve erdem katan ilkelerdir. Ahlaki değerler, diğer değerlerin önünde bulunan ve onlardan dengeli miktarda sahip olmak konusunda onlara önderlik eden ana değerlerdir. Ahlaki değerlerle çelişen hiçbir değer erdem olarak değerlendirilemez. Kişinin sahip olduğu değerleri erdem yapan ölçü onların ahlaki değerlerle gösterdiği uyumdur (Uysal, 2003:52,64).

Özdoğan'a (2005:107) göre değerden bahsedilen bir ortamda eylemi gerçekleştiren öznenin işe karışması gerekmektedir. Manevi olarak nitelendirilen değerler insanın varoluşsal özünde bulunan ve evrensel olan aşkın gücün sunduğu ilkelerdir. Sevgi, hoşgörü, adalet....vb. insanın varoluşunda bulunan değerlerdir.

Cüceloğlu'na göre (2011:155) değerlerin hâkim olduğu bir kültürde insanın özü önem taşır. Bireyin sahip olduğu yaşam süreci onun özüne uygun yaşamasına sağladığı katkı oranında anlamlıdır.

## 5. Tanrı Algısı

Tanrı algısı Ana-Maria Rizzuto (1979) tarafından Freud'un din ve Tanrı anlayışı temel alınarak geliştirilmiştir. Daha sonra Spero (1992) Rizzutonun fikirlerini Yahudilik ve nesne ilişkileri bağlamında geliştirmiştir (Hutch, 1996). Psikanalitik anlayışta Tanrı imgesi Tanrının duygusal olarak deneyimlenmesini ifade etmektedir. Lawrence ise farklı Tanrı anlayışlarını ayırt ederek Tanrı kavramını geliştirmiştir. Tanrı kavramı bir kişinin Tanrı hakkındaki bilişsel veya teolojik anlayışını ifade eder. Tanrı kavramı ile bireyde kaygı, suçluluk veya öfke yaratması muhtemel olan Tanrı algısı birbirinden farklı kavramlardır. Tanrı kavramı büyük lde bireyin Tanrı hakkında bilişsel ve teolojik olarak bildikleri ile alakalıdır. Bireyin Tanrı olarak kabul ettiği varlık ile yaşadığı duygusal deneyimi ifade eden Tanrı algısı ise tamamen duygu temellidir. Tanrı algısının bilinçaltı etkisi uzun süre farklılaşmadan kalabilir yani çoğu zaman birey kendi Tanrı algısından habersiz olabilir. Erken dönem psikanalitik alana ve nesne ilişkileri kuramına göre bireyin Tanrı algısı çocuğun ebeveynleri ile olan ilişkisinden ve ilk bakım verenden oldukça etkilenerak ortaya çıkmaktadır (Hoffman, 2005:2-3).

Bir psikolojik yapı olarak Tanrı algısı kavramının kökenleri hakkında Freud tarafından pek çok teorik tartışmanın yapıldığı 19.yy kadar uzanır. Tanrı tasavvuru genellikle kişinin Tanrı hakkındaki kişisel görüşlerine atıfta bulundu da Tanrı tasavvuru açık ve nermesel Tanrı bilgisi ile kapalı ve deneyimsel Tanrı bilgisi olarak iki farklı bilgi türüne dayanmaktadır (Rizzuto, 1979). Bir kişinin Tanrı algısı, bu bilgilerin nasıl işlendiği açısından yalnızca birden çok katmana sahip olmasının yanı sıra, aynı zamanda biyolojik, bilişsel, duygusal, motivasyonel, davranışsal ve ilişkisel boyutlar gibi birden çok da boyuta sahiptir. Ayrıca Tanrı tasavvuru bireysel, ailesel, örgütsel ve topluluk

seviyeleri gibi çoklu seviyelerle de karşılıklı olarak etkileşim halinde bulunur. Tanrı imgesinin bu katmanları, boyutları ve seviyeleri insan üzerinde çok yönlü bir etkiye sahiptir, yani belirli sonuçlara neden olurlar. Bir kişinin Tanrı imgesi düz bir sayı doğrusu gibi düşünülürse bu algı olumlu ve sağlığa katkı veren değerden olumsuz ve sağlığı azaltan değerler arasında süreklilik gösteren değerlere sahip olabilir (Hall ve Fujikawa, 2013:277).

Tanrı kavramı daha çok kişinin aşkın varlık hakkında ne bildiği ne düşündüğü ile ilgili iken Tanrı algısı, Tanrı sözcüğüne yönelik duygusal içerikli tepkilerle alakalı kişisel deneyimleri içerir. İnsanın sahip olduğu Tanrı algısı o insanı tanımak ve anlamak açısından yol gösterici bir kavramdır. Zira kişi kendinde olduğunu düşündüğü özelliklerin Tanrıda, Tanrıda olduğunu düşündüğü özelliklerinde kendinde olduğunu varsayar. Yani kişinin benlik tasarımıyla Tanrı tasavvur etmesine giden bir yol vardır. Bu açıdan bakıldığında Tanrı algısı üzerinde yapılacak çalışmalar insanın kendine dair bilgiler içermesi açısından değerlidir (Mehmedoğlu, 2011:28-31).

Hayta'ya (2010:67-68) göre her farklı dini gelenekten bireylerin Tanrıyı farklı şekillerde algılamalarına yönelik veriler nesne ilişkileri kuramı ile ilişkilendirilebilir. Nesne ilişkileri kuramı genişliği ile klinik psikoloji alanı dışında gelişim psikolojisi, din psikolojisi gibi birçok alanı etkilemiş olan bir kuramdır. Din psikolojisi alanında ise en çok inanç gelişimi, Tanrı algısı gibi konularda katkısı olmuştur. Nesne ilişkileri kuramının gündeme gelmesiyle psikanalitik kuramda var olan dürtü kavramı üzerindeki ilgiler bireyin kurduğu ilişki ve ilişki arayışına yönelmiştir. Nesne ilişkileri kuramı genel olarak çocuğun annesi, babası, bakıcısı gibi kendisine ilk bakım verenlerle kurduğu ilişkinin onun gelecekteki kişiliğini, karakterini ve ilişkilerini önemli şekilde etkilediği görüşüne dayanır. Bu ilişkilere çocuğun Tanrı ile kuracağı ilişki de dâhildir. Winnicot'a göre çocuğun zamanla geliştirdiği içsel Tanrı algısının kökeninde annesi ile kurduğu kaliteli ilişki vardır. Annesi ile özdeşim kuran çocuğun Tanrıya yönelik sahip

olduğu sıfatların birer geçiş nesnesi hükmündedir. Bu açıdan bakıldığında Tanrının somut bir geçiş nesnesi olduğunu söylemek yanlış olmaz. Çocuğun aile yakınları ya da çevresinde ki kişilerle kurduğu ilişkilere dair algıları, ilerleyen safhada çocuğun inanç ve Tanrı algısı gelişiminde önemli rol üstlenir.

Bir bireyin sahip olduğu Tanrı algısı onun hayata ve kendisine karşı bakışını çok yakından ilgilendirmektedir. Bireyin inandığı kutsal varlık ile olan ilişkisi bireyin içsel huzurunu ve mutluluğunu etkileyen bir faktördür. Bireyin mutluluğunun onun fiziksel sağlığını da etkilediği düşünülürse, bir dine bağlanarak dinlerin vadettiği huzuru dünya hayatında deneyimlemek isteyen insanın daha çok yaratıcının sahip olduğu sevgi öğelerine ihtiyaç duyacağı açıktır. Sevginin aksine yaratıcıya karşı sahip olunan korku yüklü atıfların bireyi mutlu etmeyeceği düşünülmektedir (Güler, 2007:132).

Tanrı Tasavvurunda kişinin Tanrı hakkındaki entelektüel bilgisinden ziyade aşkın varlıkla deneyimlediği bireysel yaşantı süreci ön plana çıkmaktadır. İslam dininde Allah algısı ise İslam dininin Allah hakkında inananlarına öğrettikleri etrafında şekillenirken, Allah zatı ile değil sıfatları ve güzel isimleri adı verilen Esmâ-ül Hüsnâ'sı vasıtasıyla Müslümanlara kendisini tanıtır (Göcen, 2020:204). Allah algısının oluştuğu süreçte kişiye aktarılan dini örnekler kişinin algı oluşumunu etkilemektedir. Kişi yaşadığı tecrübeler ve kendine özgü duygusal ve düşünsel şemaları vasıtasıyla şahsına özel bir Allah algısı oluşturur (Akın ve Akın, 2015).

Özdoğan'a (2005:159-161) göre kişinin yaratıcısı ile olan ilişkisi kendisiyle olan ilişkisini yansıtması açısından son derece önemlidir. Yaradan'ıyla olumlu bir ilişki kuran insan kendisiyle de olumlu bir ilişki içerisindedir. Allah algısı sevgi temelli olan birey yaşadıklarını kendini geliştiren birer deneyim olarak değerlendirirken, Allah algısı korku temelli olan insan hayatı bir imtihan yeri olarak algılar. Bundan dolayı yaşadığı kaygı ve stres sebebiyle deneyimlerinden kendini geliştirme noktasında istenilen kalitede verim sağlayamaz.



Çocuk veya ergen gelişimini sürdürürken sıklıkla ilahi olanla aşkın bir varlıkla bağ kurar. Bu ilişki her birey için tamamen kişisel ve kutsaldır. Bu ilişki ergenin duygusal gelişiminde önemli olan önemli yere koyduğu ailesini koyduğu yere sahiptir. Birey aşkın olanla ilişkisinde ne kadar güvenli ve emin hissederse kendi yaşamında, kendini keşfinde ve bireyleşme sürecinde o denli güvende hisseder. Bunun tam tersi de doğrudur. O halde ergenin manevi dünyasının doğası onun başarılı bir gelişim göstermesinde bütüncül iyi oluşunda önemli rol oynamaktadır (Burg vd., 2011:355).

Hacıkeleşlioğlu ve Karaca (2020)'ye göre Tanrı algısı tek yönlü olarak değerlendirilemeyecek derecede karmaşık ve pek çok değişkenin varlığı ile şekillenen bir yapıdır. Bu oluşumda kişisel ve sosyal değişkenler önemli rol almaktadır. Bireyin sahip olduğu kişilik yapısı, ailesi, çocukluk yaşantıları, sosyal çevresi, aldığı eğitim, dini eğitime maruz kalış şekli gibi pek çok etkenin bütünlüğü göz önüne alınarak düşünülmeli gereken bir oluşumdur. Onlar Tanrı algısı ile ebeveyn tutumları arasında ki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında sevgi dolu, sıcak ve dengeli anne-baba tutumları ile sevgi yönelimli Tanrı algısı arasında; soğuk, reddeden anne-baba tutumları ile de korku yönelimli Tanrı algısı arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki tespit etmişlerdir.

Potvin (1977:50-51) 13-18 yaş arası ergenlerle yürüttüğü çalışmada çeşitli değişkenler açısından ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısını araştırmıştır. Elde edilen verilerin sosyalleşme teorisini ile Tanrı algısının oluşumunda ebeveynlerin imajlarının hâkim olduğu iz düşünüm teorisinin desteklendiğini tespit etmiştir. Ayrıca elde edilen bulgular ailelerin kendi inançlarını çocuklarına açık kültürleme yoluyla aktarmalarının çocukların tanrı imajlarının oluşumunda önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca seven ve şefkatli bir aile imajı çocukta kişisel Tanrı algısının oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Bu durum aile sevgisinin Tanrı algısına yansıtılmasından ya da şefkatli ailelerin kendi inançlarını çocuklarına daha kolay aktarabilmelerinden kaynaklanmaktadır.

Francis ve Robbins (2001) İskoçya'da yaşları 12 ile 15 arasında değişen 866 ergenle yürüttükleri çalışmada Tanrı algısı ve öz değer arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Elde edilen bulgular öz değer ile sevgi dolu ve bağışlayıcı olan Tanrı algısı arasında pozitif yönde, öz- değer ile zalim ve cezalandıran Tanrı algısı arasında ise negatif yönlü bir ilişki saptamışlardır.

Bao vd. (1999) kırsalda yaşayan 407 aile ile yaptıkları araştırmada ergenlere dini inanç ve uygulamaların aktarılmasında aile kabullerinin aracılık mekanizmalarını araştırmışlardır. Sonuçlar hem kız hem de erkek çocuklara dini inançların iletilmesinde hem annelerin hem de babaların önemli rolleri olduğunu göstermiştir. Ergenler aileyi kabul edici olarak algıladıklarında özellikle annenin babadan daha fazla etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu etkinin özellikle erkek çocuklar üzerinde daha güçlü olduğu saptanmıştır.

Akyüz (2010) ergenlerde benlik saygısı ve Tanrı algılarını incelediği çalışmasında ebeveyn tutumlarının benlik saygısı ve tanrı algısı üzerinde oldukça etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca gençlerin benlik saygılarının yüksek, Tanrı algılarının ise pozitif yönde olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmalar Tanrı algısının bir anda oluşmayacağını ve özellikle anne-baba tutumlarının önemini göstermesi açısından önemlidir.

Seyhan (2014:90,91) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin olumlu Tanrı algılarının daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Cinsiyet fark etmeksizin öğrencilerin olumlu-olumsuz Tanrı algılarının onların psikolojik iyi oluşlarını yordadığını tespit etmiştir. Özellikle Tanrı algısında meydana gelen bir olumsuzluğun psikolojik sağlıkta daha bariz görüldüğünü belirtmiştir.

Dilmaç ve Çifci (2019) ergenlerde Tanrı algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutları ile tanrı algısı

ölçeği alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı seviyede ilişki tespit etmişlerdir. Uysal vd. (2014) Ergenlerde Tanrı algısı ile sosyal kaygı ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yürüttükleri çalışmada okul ortamı dışında dini içeriğe sahip eğitim faaliyetlerinde yer alan ergenlerin ve annesinin daha dindar olduğu yönünde algıya sahip olan ergenlerin, Yaratıcıyı kendilerine daha yakın hissettiklerini bulgulamışlardır. Araştırmanın genel sonucu olarak Yaradan'ı olumlu yönde algılayan ve O'nun kendisini koruyup kolladığını düşünen ergenlerin amaçlarına ulaşma motivasyonlarının yükseldiği, genel sosyal kaygı seviyelerinin ise azaldığı saptanmıştır.

Bayraktutar (2019) imam hatip lisesinde okuyan ergenler üzerinde yürüttüğu araştırmada ergenlerin dini bilgi seviyesi arttıkça daha olumlu tanrı algısına sahip olduklarını bulgulamıştır. Ergenlerde bireysel dindarlık algısı yükseldikçe olumlu tanrı algısının yükseldiğini bulgulamıştır. Çocukluk dönemi anne algısı ile olumsuz tanrı algısı arasında, baba algısı ile de hem olumlu hem olumsuz tanrı algısı arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Ayrıca olumlu Tanrı algısı puanları arttıkça olumlu yönde dini başa çıkmada artış, olumlu Tanrı algısı puanları azaldıkça olumsuz dini başa çıkmada artış bulgulamıştır. Bu sonuçlardan hareketle araştırmanın örneklemini oluşturan 15-17 yaş arası imam hatip lisesi öğrencilerinin dini bilgi seviyelerinin, bireysel dindarlık algılarının, Allah inancı puanlarının yüksek olduğunu ve tüm bulguların da olumlu Tanrı algısı ve olumlu dini başa çıkmayı beslediği yorumunu yapmıştır.

## **6. İlgili Çalışmalar**

Bu bölümde yurt içinde ve yurt dışında affetmeyi artırma ve öfkeyi azaltmaya yönelik çalışmalar ile ergenlerde maneviyat ve değerler ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

## 6.1. Yurt İçinde Yapılan alışmalar

Asıcı ve Karaca (2018) affetme kavramının ülkemizde daha çok yetişkin ve niversite öğrencileri örnekleminde çalışıldığını ergen grubunda ise affetme çalışmalarının göz ardı edildiğini belirtmişlerdir. Bu saptama ile benzer şekilde yapılan literatür taramasında yurt içinde affediciliği artırmaya yönelik olarak yapılan müdahaleli çalışmaların genellikle niversite ve yetişkin rnekleminde (Bugay ve Demir, 2012; ardak, 2012; olak, 2014; Karakaş, 2014; Karduz, 2019) uygulandığı saptanmıştır. Bununla birlikte affetme esnekliği kazandırmaya yönelik lise örnekleminde uygulanan müdahaleli çalışmalarında (Eker, 2017; Karaca ve Asıcı, 2018) olduğu grlmştir.

Yapılan bu araştırmalarda affediciliği artırmaya yönelik olarak Enright'ın Affetme Süreç Model'inin esas alındığı affetmeyi geliştirme programının (Bugay ve Demir, 2012) , logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının (olak, 2014), affedicilik eğilimini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının (ardak, 2012), gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının (Karakaş, 2014), affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının (Karduz, 2019), affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının (Eker, 2017), affetmenin süreç modelini temel alarak hazırlamış olduğu affetme odaklı grup rehberliğinin (Karaca ve Asıcı, 2018) uygulandığı belirlenmiştir.

Yurt içinde yapılan bu araştırmalarda affediciliği artırmaya yönelik olarak yapılan uygulamaların niversite ğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeyleri üzerindeki etkisi (Bugay ve Demir, 2012), niversite ğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü, sürekli kaygı üzerindeki etkisi (ardak, 2012), affetme esnekliği kazandırma, empati ve stresle başa çıkma üzerine etkileri (Karakaş, 2014), affetme esnekliği kazandırma üzerindeki etkisi (olak,

2014), ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi (Eker, 2017), ergenlerin affetme eğilimi, saldırganlık eğilimi, zarar verici olaylarla başa çıkmada kullandıkları tepki stratejileri ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkileri (Karaca ve Asıcı, 2018), affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi (Karduz, 2019) incelenmiştir.

Yurt içinde affediciliği artırmaya yönelik olarak yapılan bu uygulamaların sonuçlarında:

- Affetmeyi geliştirme programı'nın, öğrencilerin diğer kişileri ve genel affetmelerini olumlu düzeyde artırdığı bulgulanırken, affetmeyi geliştirmek üzere hazırlanan program uygulamalarının yaygınlaştırılması önerilmiştir (Bugay ve Demir, 2012).
- Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre affedicilik eğilimi puanlarının anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de bu artışın devam ettiği görülmüştür (Çardak, 2012).
- Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının affetme esnekliği kazandırma, empati ve stresle başa çıkma üzerinde etkili bulunmuştur (Karakaş, 2014).
- Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumlarının üniversite öğrencilerine affetme esnekliği kazandırmada etkili olduğu saptanmıştır (Çolak, 2014).
- Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluğu azaltma üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin 60 günlük izleme sürecinin sonunda da kalıcılığını koruduğu görülmüştür (Eker, 2017).

- Affetme odaklı grup rehberliği uygulanan deney grubu öğrencilerinin affetme eğilimlerinin kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilerin affetme eğilimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür (Karaca ve Asıcı, 2018).
- Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan nevrotiklik kişilik özelliği puanı yüksek ve affetme puanı düşük olan yani affetme yeterliği az olan bireylerin affetme eğilimlerini artırmada ve tüm kişilik özelliklerinde etkili olduğu saptanmıştır (Karduz, 2019).

Yapılan literatür araştırmasında ergenlerde maneviyat ve değerlerle ilgili çalışmaların (Demirci vd.,2018; Kavun,2016; Yağcı ve Sezgin, 2021; Genç, 2018; Karababa ve Dilmaç, 2015) olduğu görülmüştür.

Maneviyatın ergenlerde bir karakter gücü olarak ele alındığı Demirci vd. (2018) tarafından yürütülen çalışmada ergenlerde karakter güçleri ve iyi oluş arasındaki ilişki çalışılmıştır. Özellikle karakter güçleri kategorisinde yer alan maneviyat, affetme, bilgelik, sakinlik ve iyilikseverlik değerleri yükseldikçe ergenlerin iyi oluşlarının da yükseldiği tespit edilmiştir. Değerlerin dindarlıkla ilişkisi üzerinde duran bir diğer çalışmada (Kavun,2016) ise farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin değerleri ile dindarlıkları arasında ki ilişki araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre ergenlerin dindarlık seviyeleri arttıkça değer ölçeğinden aldıkları puanlarında arttığı tespit edilmiştir. Değer ölçeğinin hoşgörü, saygı, barışçıl olma, sorumluluk, dürüstlük ve arkadaşlık boyutları ile dindarlık arasında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır.

Ergenlerin sahip olduğu insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordamada ki rolünün araştırıldığı çalışmada (Karababa ve Dilmaç, 2015) ise 6, 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden elde edilen veriler ışığında insani değerler ile

sürekli öfke, içe öfke ve dışa öfke arasında negatif yönlü, insani değerler ile öfke kontrolü arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar dâhilinde ergenlerin insani değer düzeylerinde meydana gelen yükselmenin onların öfkeyi daha az yaşamalarına ve daha yapıcı yollardan ifade etmelerine olanak sağladığı yorumu yapılmıştır. Genç (2018) tarafından 5. ve 6. sınıf öğrencileri ile yürütülen merhamet eğitiminin saldırganlığı azaltma üzerinde ki etkisinin deneysel olarak araştırıldığı çalışmada ise deney grubuna 8 haftadan oluşan merhamet eğitimi verilirken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Eğitim sonucunda deney grubunun saldırganlık puanlarında anlamlı düzeyde düşüş gözlenirken kontrol grubunda herhangi bir fark gözlenmemiştir.

Lise örneğinde ergenlerle yürütülen bir diğer çalışmada da Yağcı ve Sezgin (2021) tarafından ergenlerin manevi zekâları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Manevi zekâ ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişkinin saptandığı araştırma sonucunda manevi zekâ ölçeğinin “insani değerler”, “vicdan” ve ergenlerde psikolojik dayanıklılık ölçeğinin “uyum” boyutu puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir.

## **6.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Hui ve Chau (2009) Hong Kong da yaşayan Çinli, kendini zarar görmüş hisseden ve kendisine zarar veren kişiyi affetmeyen bir grup çocuk ile süreç modelini temel alan affetme müdahale programını çalışmışlardır. Araştırmanın nitel ve nicel bulguları deney grubunda bulunan katılımcıların affetme davranışında, psikolojik iyi oluşta ve affetmenin kavramsal olarak anlaşılmasında kontrol grubunda bulunan katılımcıları geride bıraktıklarını göstermiştir. Ayrıca empatinin affetmede anahtar bir kavram olduğu belirtilirken, okullarda affetme müdahale programlarının uygulanması önerilmiştir.

Goldman ve Wade (2012) yaptıkları çalışmada affetme müdahalesi ve öfkeyi azaltma müdahalesi yapılan iki ayrı grubu kıyaslamışlardır. Geçmiş yaşantılarında yaşadıkları incinmeyle mücadele eden 112 kolej öğrencisi rasgele olacak şekilde 3 ayrı gruba ayrılmışlardır. Gruplardan birisine affetme temelli, diğerine ise öfkeyi azaltma temelli uygulamalar yapılırken Bir grup da kontrol grubu olmuştur. Uygulamalar 90 dakikalık 6 oturum şeklinde olup 3 hafta süresince uygulanmıştır. Affetme uygulamasının yapıldığı grupta diğer uygulama ve kontrol grubuna göre düşmanlık ve psikolojik semptomlarda daha büyük düşüş ve suçlu lehinde daha çok empati oluştuğu saptanmıştır. Affetmeyi artırma uygulamalarının diğer tip uygulamalara göre psikolojik semptomları azaltmada ve affetmeyi gerçekleştirmede daha etkili olduğu görülmüştür.

Hepp-Dax (1996) şehirde yaşayan beşinci sınıf öğrencileri ile affetme içerikli eğitsel grup müdahalesi çalışmıştır. Deney grubuna, Freedman (1994)'ın Enright ve İnsan Araştırmaları Grubu (1991) 'e göre uyarladığı in 18 basamaklı süreç modeli temel alınarak hazırlanan grup müdahale programı uygulanmıştır. Aktif kontrol grubu müdahalesi için çevre konulu bir eğitim dizayn edilmiştir. Öğretmenler, öğretmen puanlama ölçeğini doldururken katılımcılar stres ve dindarlık ölçeğini her bir test sürecinde doldurmuşlardır. Enright affetme anketinde deney grubunun lehine olacak şekilde toplam affetme puanlarında ve affetmenin olumlu duygu, olumlu davranış, olumlu biliş alt ölçeklerinde anlamlı düzeyde artış saptanmıştır. Bireysel profil bazında değerlendirildiğinde ise affetmeyi seçen katılımcıların 7 aylık izleme sürecinde affetmelerini muhafaza ettikleri ya da arttırdıkları tespit edilmiştir.

Hilbert (2015) ergenlere uyguladığı affetme eğitiminin etkisini incelemiştir.10-15 yaşları arasında değişen 11 ergen Amerikalı, Afrikalı, İspanyol ve Kafkas'tan oluşan sosyo ekonomik düzeyi düşük, derin ve haksız yere incinmişliklere sahip olduklarını düşünen ergen örneğine ön test, son test yarı deneysel desende affetme müdahalesi



uygulamıştır. Enright (1991)'ın süreç modeli temel alınmıştır. Araştırma sonuçları verilen affetme eğitiminin etkili olduğunu göstermiştir. Özellikle erken ergenlik döneminde öğrencilere verilen eğitimle affetmenin ne olduğu ya da ne olmadığı konusunda var olan kavramsal bilgilerinin artırılmasının onların ileri dönem yaşantılarında katkı sağlayacağı belirtilmiştir.

Hui ve Ho (2004) yaptıkları çalışmada Enright'ın süreç modelini temel alarak Hong Kong ve Çinli ergen grubuna sınıf ortamında bir rehberlik programı olarak affetme müdahalesini uygulamışlardır. Hem nitel hem de nicel verilerle programın etkililiği test edilmiştir. Bulgular affetmenin sınıf rehberlik programı içerisinde uygulanabilirliğini desteklemiştir. Uygulanan eğitim neticesinde katılımcıların affetmeyi kavramsal olarak daha iyi anladıkları, kendilerini inciten kişiye karşı daha olumlu bir tutum geliştirdikleri ve affetmeyi bir strateji olarak uygulamak için daha istekli oldukları tespit edilmiştir.

Ji, Tao ve Zhu (2016) Enright'ın psiko-sosyal affetme modeli ve Çin kültürünün değerlerini temel alarak hazırladıkları 4 oturumluk 2 kısa affetme eğitiminin etkililiğini 18-21 yaş arasında bulunan 24 Çinli kolej öğrencileri üzerinde test etmişlerdir. Ön test ve son test ile elde edilen veriler ışığında hem Enright Psiko-Sosyal Programının hem de Çin Değer Odaklı Programın, katılımcıların genel duygusal affetme düzeyini iyileştirme, suçluya karşı olumsuz duygularını azaltma ve yaşam memnuniyetini iyileştirme üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Değer odaklı affetme programı ile Enright'ın affetme programını birleştirerek oluşturulacak ve daha çok oturumdan oluşan bir programın uygulanarak sonuçlarının yorumlanmasının önemi üzerinde durulmuştur.

Luskin, Ginzburg ve Thoresen (2005) yaptıkları çalışmada rasyonel- duygusal grup terapi kombinasyonu ile HeartMath Enstitüsü'nün affetme ve ilgili psikososyal

faktörleri teşvik etmedeki duygusal yeniden odaklama tekniklerinin birleştirilmesinin etkililiğini kişilerarası incinme yaşamış olan 55 öğrenci ile deneysel bir çalışma ile test etmişlerdir. Müdahale grubunda yer alan katılımcıların affetmeye olan eğilim, suçluyu affetmeye gönüllülük, incinme düzeyi, öfke, algılanan öz yeterlilik, ümit ve manevi gelişim düzeylerinde belirgin şekilde iyileşme olduğu saptanmıştır.

Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler ve Klatt (2013) saldırganlık düzeyi yüksek ve sıklıkla başkaları tarafından mağdur edilen ergenlerin psikolojik uyumlarını ve okul uyumlarını artırmak için bir affetme psikolojisi temelinde hazırlanmış bir müdahale programı tasarlamışlardır. Affetme grubu katılımcıları son test ve izleme testinde öfke, düşmanlık affetme, saldırganlık ve suçluluk düzeylerinde önemli düşüş olduğunu, empati ve sınav notlarında ise artış olduğunu belirtmişlerdir.

Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) kendilerini anne-baba sevgisinden mahrum bırakılmış olarak tanımlayan kadın ve erkek üniversite öğrencileri ile ebeveyni affetme temelli bir çalışma yürütmüşlerdir. Enright ve İnsan Araştırmaları Grubu'nun (1991) affetme modelini temel alan çalışmanın sonucunda deney grubunun kaygı düzeyinde önemli oranda düşüş saptanırken, affetmede, aileye karşı olumlu tutumlarda, ümit ve benlik saygısında anlamlı düzeyde artış saptanmıştır.

Holter, Magnuson, Knutson, Enright ve Enright (2008) yapılan araştırmaların, yoksulluk ve şiddet gibi çevresel faktörlerin çocuklar üzerinde kötü etkileri olduğunu gösterdiğini belirtmişlerdir. Özellikle derin incinmişlikten kaynaklanan aşırı öfkeye sahip gençler üzerinde oluşan bu olumsuz etkileri azaltmak amacıyla bir affetme eğitim programı tasarlamışlardır. Affetme eğitimi Enright affetme süreç modelini temel alarak hazırlanan bir sınıf programıdır. Programın hedef kitlesi öfke ve öfke ile ilgili depresyon gibi değişkenlerin etkilediği yoksul topluluklardaki şehir çocuklarıdır. Bu amaçla katılımcı olarak Milwaukee's şehrinde yaşayan Katolik ve devlet okullarında

okuyan birinci, üçüncü ve beşinci sınıf öğrencileri seçilmiştir. Analiz sonuçları, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında birinci ve beşinci sınıf deney grubu için öfkede anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir. Üçüncü sınıfta hem deney hem de kontrol gruplarında öfkede azalma saptanmıştır. Depresyon için gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Vasiliauskas ve McMinn (2013) çalışmalarında dua müdahalesinin affetme üzerindeki etkisini incelemiştir. Birleşik Devletlerde bulunan özel Hristiyan kolejlerinden 411 öğrenci ile deneysel olarak yürütülen çalışmada kişilerarası incinmişlikleri affetmede duanın etkisi araştırılmıştır. Deney grubuna 16 gün süren affetme odaklı dua müdahalesi uygulanırken kontrol grubuna da affetme ile ilgili olmayan dualar okunmuştur. Araştırma sonucunda affetme odaklı dua müdahale grubundaki katılımcıların, kendilerine suç işleyenlere karşı gösterdikleri empati düzeyinde önemli oranda artış saptanmıştır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntem uygulanmıştır.

Bu araştırmanın ilk bölümünde ihtiyaç analizi ve var olan durumu betimlemek amacıyla farklı türde liselerde öğrenim görmekte olan ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimleri ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin tespitine yönelik ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmış nicel bir çalışma yürütülmüştür.

Nicel araştırma yöntemi temelini mantık ve matematikten alan pozitif bilim anlayışına dayanır. Bu anlayış ise evrende bir düzen olduğu ve bu düzenin gözlenebilir, ölçülebilir ve somut gerçekliğe dayalı olduğunu ifade eder. Araştırma sonucunda elde edilen veriler mantıkla uyumlu olarak sayı ve matematik diline çevrilebilmelidir. Sayısal olarak ifade edilebilen bu bilgi ile istatistiki işlemler yapılabilir. Bilim felsefesine göre olgular arasında neden sonuç ilişkileri vardır. Bu ilişkiler değişmez, genellenebilir ve evrenseldir. Deney ve gözlem yoluyla bulunan bu ilişkinin bilgisi ise bilimsel bir bilgidir. Nicel araştırmada araştırmacı araştırmayı başından sonuna kadar nesnel olarak düzenlemekten sorumludur. Nicel araştırmalarda veriler anket, soru formu, görüşme, gizil gözlem gibi araçlarla toplanabilir (Sönmez ve Alacapınar, 2014: 40-41). Betimsel (tarama) araştırmalarının amacı araştırma konusu ile ilgili olarak hali hazırda var olanların, yaşananların fotoğrafını çekerek açıklanıp ortaya konulmasıdır. Bu tür araştırmada varlığı süren olgular ele alınır. Araştırmacının olguya müdahale etme imkânı yoktur. Olgu nasılsa olduğu şekliyle ele alır. Tarama türünde yürütülen araştırmalarda değişkenler arasında var olan ilişkiler de incelenebilmektedir.

İlişkisel (korelasyon) araştırmaları ise değişkenler arasında var olan ilişkiyi saptamak amacıyla yurütülen araştırmalardır. Değişkenlere müdahale edilmeden incelenir. İlişkisel araştırma değişkenler arası ilişkileri tanımlaması sebebiyle betimsel araştırmaların bir türü gibi düşünölebildiği gibi ayrı bir araştırma türü olarak da ele alınabilmektedir. İnsan davranışı hem bireysel hem de sosyal anlamda oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu yapıyı anlaşılabilir hale getirmek basit düzeyde ilişkilerin belirlenmesi yolu ile olabilir. İlişkisel araştırmaların temel amacı da bu basit ilişkileri ortaya çıkarmaktır denilebilir. Böylece değişkenler arası ilişki ve bu ilişkilerin düzeylerinin belirlenmesine olanak sağlayan ilişkisel araştırmalar ile daha üst düzey araştırmalar yapılmasının yolu açılmış olur (Sönmez ve Alacapınar, 2014: 47-51; Büyüköztürk vd., 2018:184-192).

Araştırmanın ikinci bölümünde ise karma yöntem tasarımlarından açıklayıcı sıralı tasarım kullanılmıştır. Karma yöntem araştırmaları araştırmacının tek bir araştırma içerisinde veri toplama ve veri analizi yapma sürecinde nitel ve nicel yöntemleri bir araya getirdiği çalışmalarlardır. Bu tür bir çalışma araştırmacıların karmaşık fenomenleri niteliksel olarak anlamasını ve ayrıca fenomenleri sayılar, çizelgeler ve temel istatistiksel analizler yoluyla açıklamasını sağlar (Creswell, 1999:455). Karma yöntem araştırması araştırmacının hem nitel hem de nicel yöntemleri kullanarak verileri topladığı, analiz ettiği ve elde ettiği bulguları bütünleştirerek çıkarımlarda bulunduğu bir araştırma türü olarak tanımlanmıştır. Bu tanımdaki anahtar kavram bulguların bütünleştirilmesidir (Tashakkori ve Creswell, 2007:4). Karma yöntem kullanımı tek başına nitel ve ya nicel yöntem kullanımından kaynaklanabilecek zayıflıkların giderilmesinde önemli rol oynar. Her iki yönteminde kullanılması ile araştırmaya yönelik daha çok delil elde edilir. Böylece daha güçlü sonuçlara ulaşılabilir. Karma yöntem belirli olguların nicel belirli olguların ise nitel araştırma teknikleri ile araştırılabileceği yönünde bir kısıtlamanın aksine çoklu ve bütöncöl görüşlerin

kullanılmasına imkân verir. Karma yöntem araştırmacıya araştırdığı sorunun çözümine dair hâlihazırda ki tüm yöntemleri kullanma imkânı verdiği için pratiktir (Creswell ve Clark, 2014:14-15). Karma yöntemde en önemli süreç hangi desenin kullanılacağına karar verme sürecidir. Deseni araştırma problemi amaç ve sorularla eşleştirme, nitel ve nicel yöntem kullanımında önceliğın hangisine ait olacağıının belirlenmesi, nitel ve nicel yöntemlerin ne ağırlıkta kullanılacağı ve verilerin bütünleştirilmesi gibi başlıklar göz önünde bulundurularak kullanılacak olan desene karar verilir. Karma yöntemde kullanılan başlıca desen türleri yakınsayan paralel desen, açıklayıcı sıralı desen, keşfedici sıralı desen, iç içe desen, dönüştürücü desen ve çok aşamalı desenlerdir (Creswell ve Clark, 2014:71-81).

Bu araştırmanın ikinci bölümünde kullanılan açıklayıcı sıralı tasarım en yaygın kullanılan karma yöntem tasarımlarından biridir. Bu tasarımda ilk olarak nicel veriler toplanır, verilerin analizinden sonra elde edilen sonuçları detaylandırmak maksadıyla nitel veriler kullanılır. Genellikle öncelik nicel aşamaya aittir ancak bazı durumlarda ilginç bulguların elde edilmesi iki aşamayı eşit konuma getirebilir. Verilerin sonuçlarının bir araya getirilmesi araştırma sürecinin her aşamasında olabilir. Açıklayıcı sıralı desen çalışmalar genellikle tamamlayıcılığa ve yeni bakış açıları geliştirmeye imkân veren çalışmalardır. Ayrıca doğrulama işlevini de yerine getirirler. Açıklayıcı sıralı tasarımın avantajları, tasarlanmanın, uygulamanın ve raporlamanın nispeten basit olmasıdır. Bu tasarımın ana dezavantajı ise nicel ardından da nitel verilerin toplanmasının uzun süre alabilmesidir. Ayrıca nitel bölümün soruları nicel bölüme göre belirleneceğinden özellikle araştırma önerisi aşamasında bu kısmı önceden detaylandırma zorluğu gündeme gelebilir (Barnes, 2019: 311). Açıklayıcı desende nicel verilerin toplanması ile araştırmaya başlanır. Nicel veriler analiz edildikten sonra nitel veriler toplanarak elde edilen nitel sonuçlar ile nicel sonuçlar bütünleştirilir. Nitel ve nicel verilerin toplanması birbiri ile bağlantılı olarak gelişir. Bu desende nitel sonuçların

nicel sonuçları açıklaması hedeflendiğinden nitel aşamadaki katılımcıların nicel aşamadaki katılımcılardan oluşması gerekmektedir. Nicel aşamada ki tüm katılımcıların nitel aşamaya katılması beklenmez. Daha küçük bir örneklem kullanılabilir. Önemli olan yeterli nitel verinin toplanmasının başarılmasıdır. Örneğin Thogersen-Ntoumani ve Fox (2005) tarafından yapılan açılımlayıcı karma desen araştırmada nicel bölüm için 312 katılımcıdan veri toplanırken nitel bölüme 10 kişinin katılımı ile devam edilmiştir. Nitel aşamaya katılacak olan katılımcıların istekli ve kendisinden çok veri elde edilebilecek kişilerden oluşmasına dikkat edilir (Creswell ve Clark, 2014:198-199).

Bu araştırmanın ikinci bölümünde nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntem uygulanmıştır. Karma yöntemin ilk aşamasında Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen ve ergenlere yönelik olarak uyarlanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) din eğitimi alan ergen bireylerin öfke ve affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen uygulanmıştır. Karma yöntemin ikinci aşamasında ise DOMAB programına katılan öğrencilerin bir kısmı ile öğrencilerin programda yer alan değerlere ve programın etkililiğine yönelik görüş ve düşüncelerinin derinlemesine araştırılması amacıyla nitel yöntemde fenomenolojik desende bir araştırma yürütülmüştür.

Deneysel araştırma, bilimsel yöntemlerde en kesin sonuçlara ulaşılan araştırma türüdür. Deneysel desende gruplara karşılaştırılabilir işlemler uygulanır ve sonrasında yapılan bu uygulamaların etkileri analiz edilir (Büyüköztürk vd., 2018). Gerçek deneme modellerinin araştırmanın geçerliliği açısından üstünlüğü bilinse de sosyal bilimlerde özellikle eğitim-öğretim ortamlarında yapılan araştırmalarda ortamın yapay gruplara izin vermemesi, var olan gruplar üzerinden araştırmanın yürütülmek zorunda olması gibi hususlardan dolayı gruplara yansız atama yapılamamaktadır. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması sürecinde tarafsızlık kuralı gerçekleşmediğinden yarı deneysel

desenler kullanılmaktadır (Baştürk, 2009; Creswell, 2012). Yarı deneysel desende kullanılan eşleştirilmiş desende yansız atama kullanılmaz. Eşleştirilen gruplar işlem yapılacak olan gruplara seçkisiz olarak atanırlar. Burada eşleştirmeye giren grupların denk olmama durumunun varlığı bir sınırlılık olarak ortaya çıksa da seçkisiz atama yapılamayacak olan durumlarda bu desen önemli bir alternatiftir (Büyüköztürk vd., 2018).

Araştırmanın bağımsız değişkeni “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım” (DOMAB) Programı, bağımlı değişkenleri ise ergen bireylerin tanrı algıları, affetme eğilimleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarıdır. Araştırmada öncelikle deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubunda 50 kontrol grubunda ise 46 katılımcı olmak üzere çalışma toplamda 96 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Programın etkililiğinin test edilmesi amacıyla (DOMAB) Programı uygulaması öncesinde deney ve kontrol gruplarına Tanrı algısı ölçeği (TAÖ) , affetme eğilimi ölçeği (AEÖ) ve sürekli öfke ve öfke tarz ölçeği (SÖÖTÖ) ön test olarak uygulanmıştır. Sonrasında deney grubuna 11 oturumdan oluşan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım” (DOMAB) Programı uygulanmıştır. Uygulama sonrasında hem deney hem de kontrol gruplarına Tanrı algısı ölçeği (TAÖ) , affetme eğilimi ölçeği (AEÖ) ve sürekli öfke ve öfke tarz ölçeği (SÖÖTÖ) son test olarak uygulanmıştır. Uygulamadan üç ay sonra ise programın kalıcılığının test edilmesi amacıyla deney grubu öğrencilerine Tanrı algısı ölçeği (TAÖ) , affetme eğilimi ölçeği (AEÖ) ve sürekli öfke ve öfke tarz ölçeği (SÖÖTÖ) izleme testi olarak uygulanmıştır. Araştırma esnasında ya da araştırma sonrasında kontrol grubuna DOMAB programı uygulamasına ilişkin herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırmanın deseni Tablo 2’de sunulmuştur.



Tablo 2 Araştırma Deseni

	<b>Ön test</b>	<b>İşlem</b>	<b>Son test</b>	<b>İzleme testi</b>
<b>Deney Grubu</b>	Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)	Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) (11 Oturum)	Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)	Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)
<b>Kontrol Grubu</b>	Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)	Herhangi Bir işlem yapılmamıştır.	Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)	Herhangi Bir işlem yapılmamıştır

“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım” (DOMAB) Programının uygulanması deney grubu öğrencileri ile 11 haftadan oluşan tema odaklı grup toplantıları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Programın uygulanması Kovid-19 salgını sebebiyle eğitimin uzaktan sürdürüldüğü döneme denk geldiği için tema odaklı grup toplantıları öğrencilerle birlikte tespit edilen ortak bir günde ve okul derslerinin aksatılmaması amacıyla akşam saatlerinde çevrimiçi olacak şekilde yapılmıştır.

Deneysel çalışma sonrasında “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım” (DOMAB) Programı uygulamasının etkililiğinin derinlemesine tespit edilebilmesine

katkıda bulunması amacıyla deney grubundan 16 öğrencinin katılımı ile fenomenolojik desende nitel bir çalışma yürütülmüştür. Nitel araştırma, kişilerin içinde buldukları zaman, mekân ve kültür içerisinde yaşamış oldukları deneyimlerini anlamayı amaç edinen bir yaklaşım türüdür. Genellikle olguları deneysel düzen ve istatistiksel analiz ile kontrol ve tahmin etmeye çalışan nicel araştırmaların aksine nitel araştırmalar olayların ya da ilişkilerin doğal tarihine ve bunların betimlenmesine odaklanmaktadır. Nitel araştırma yaklaşımları kökenleri neredeyse yüz yıl öncesine dayanan antropoloji, sosyoloji, psikoloji, etoloji ve dilbiliminde içinde olduğu entelektüel bir gelenekten gelmektedir (Frankel ve Devers, 2000:113). “Nitel araştırma” kavramının birçok kavram ve birçok disiplinle alakalı şemsiye bir kavram görevi görmesi nedeniyle alan yazında araştırmacılar tarafından anlamı üzerinde ortak bir tanım yapılmaktan kaçınılmaktadır. “Kültür analizi (etnografi)”, “antropoloji”, “durumsal araştırma”, “yorumlayıcı araştırma”, “betimsel araştırma”, “kuram geliştirme”, “doğal araştırma”, “içerik analizi” gibi kavramlar araştırma deseni ve analiz yöntemleri açısından birbirlerine benzerlik gösterdikleri için nitel araştırma tüm bunları içine alan kapsamlı bir kavram olarak görülmektedir. Buradan hareketle genel bir tanım yapmak zor olsa da “nitel araştırma” algıların ve hadiselerin doğal ortamında gerçekçi ve bütüncül olarak ortaya konulması amacıyla görüşme, gözlem ve belge analizi gibi veri toplama yöntemlerinden faydalanan bir araştırma türüdür (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Nitel araştırmaların genel amacı hâlihazırda var olan kavramları teste tabi tutmak değil daha çok yeni kavramlar ortaya çıkarmaktadır. Genel olarak nitel araştırma yapan bir araştırmacı verilerini deneyimlerin yaşandığı, problemlerin ortaya çıktığı ve olayların gözlemlendiği yerlerde toplamaya gayret gösterir. Nitel araştırmacı kişilerin deneyimlerini birincil ağızdan dinleyerek, olayların nereden, nasıl ortaya çıktığını gözlemleyerek anlamaya çalışır. Nitel araştırmada başka bir araştırmacı tarafından hazırlanmış hazırda var olan ölçek ya da anketler kullanılmaz. Araştırmacı gözlem,

doküman inceleme ya da görüşmeler yoluyla verileri tamamen kendisi toplar. Nitel araştırma esnek ve dinamik bir yapıya sahiptir. Katı bir takvime bağlı değildir. Derinlemesine bilgiye ulaşmak amacıyla yapılandırılmamış ya da yarı yapılandırılmış yaklaşımlar seçilir. Araştırmacının araştırmanın başında yaptığı planlama veri toplama esnasında kısmen ya da tamamen değişebilir. Araştırmacı görüşme, belge, gözlem gibi pek çok kaynaktan yararlanabilir. Elde edilen veriler en ince ayrıntısına kadar tekrar tekrar analiz edilir. Araştırmacının yaptığı yorum ve kestirmeler araştırma sürecinde ne duyduğuna ve ne anladığına bağlıdır. Bu yorumlar araştırmacının önceki bilgi ve deneyimlerinden etkilenebilir. Yaşadıkları deneyimlerine ve problemlerine yükledikleri anlamı bulup ortaya çıkarmak araştırmacının temel amacıdır. Nitel araştırmada çalışılan konunun bütüncül açıdan bir fotoğrafı elde edilmeye çalışılır (Güler vd., 2015).

Nitel araştırmalar özellikle psikolojik ölçümler ve sosyal olaylar bağlamında nicel araştırmalara oranla daha detaylı bilgi sağlaması açısından önem arz etmektedir. Nitel araştırmalarda farklı yaklaşımlar olmakla birlikte bu araştırmaların genel ortak özellikleri şunlardır: doğal ortam, doğrudan veri toplama, zengin betimlemelerin yapılması, sürece yönelik olma, tümevarımcı veri analizi, katılımcının bakış açısı (araştırmacının katılımcı rolü), araştırma desenlerinde ki esneklik. Nitel araştırmaların aşamaları ise üzerinde çalışılacak olan konunun belirlenmesi, çalışmaya katılacak kişilerin saptanması, hipotezlerin oluşturulması, verilerin toplanması ve verilerin analizi süreçlerinden oluşmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018:252,258).

Bireyin hayatında yaşadığı deneyimler, olaylar, kavramlar, durumlar ve algılar olgu (fenomen) olarak değerlendirilir. Bireyin olgularla günlük yaşamı içinde karşılaşması bunları tam olarak kavradığı anlamına gelmez. İşte tam da burada devreye giren olgubilim (fenomenoloji) bireyin yaşamında farkında olduğu ancak hakkında derinlemesine bir kavrayışa sahip olmadığı olgulara odaklanarak bunların araştırılmasına temel oluşturur. Nitel araştırmanın kuramsal esaslarını oluşturan

alanlardan birisi de felsefedir. Felsefe ile fenomenolojinin gerçek ile ilişkili değerler, insanın gerçeği nasıl algıladığı, bu algıyı nasıl yaşadığı gibi konularla ilgilenmeleri birbirleri ile olan ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bu açıdan bakıldığında fenomenolojinin nitel araştırmanın esasını oluşturan bakış açılarından birisi olduğu söylenebilir. Bununla birlikte nitel araştırmada bir desen türü olması da nitel araştırmanın fenomenleri açıklamaya çalışması ile ilişkilendirilebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011:72-74).

Fenomenolojik yaklaşımın merkezinde yaşanan deneyimin özünü kavrama vardır. Bu yaklaşımın deneyimlenen bir olgunun özünü betimlemeye duyulan ihtiyaçtan ortaya çıktığı söylenebilir. Fenomenolojik yaklaşımda felsefe, psikoloji ve eğitimden yararlanılır. Bu yaklaşımda yaşadıklarını yansıtabilecek, dışa vurabilecek, araştırmanın odaklandığı olgu hakkında ortak deneyime sahip bireylerin araştırılması söz konusudur. Veri toplama yöntemi olarak gözlemler, belgeler de göz önüne alınmasına rağmen öncelikle kişilerle yapılan mülakatlar kullanılmaktadır. Yapılan görüşmeler genellikle uzun ve gerekirse tekrarlı olduğu için örneklemin 10 kişiyi geçmeyecek şekilde sınırlandırılması normaldir. Verilerin analizinde ise önemli ifadeler ve anlam birimleri üzerinden yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarma ve “öz” ün betimlenmesi hedeflenir. İçerik analizi yapılarak elde edilen veri kavramsallaştırılmaya ve temalandırılmaya çalışılır. Sonuçlar betimsel bir ifade ile ortaya konulurken sıklıkla doğrudan alıntılar kullanılır. Raporlaştırmada ise yaşanan deneyimin özünün betimlenmesi verilir. Fenomenoloji araştırmalarından elde edilen sonuçların doğası gereği kesin ve genellenebilir olmasa da fenomeni derinlemesine anlamamıza destek olacak açıklama ve yaşantılar ortaya koyması açısından literatüre ve yapılan uygulamalara önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir (Aydın, 2013:104-105; Yıldırım ve Şimşek, 2011:72-75).

Bu çalışmanın deneysel araştırma kısmı tamamlandıktan sonra programın etkililiğinin tespit edilmesine katkı sunması amacıyla deney grubundan kendisinden

derinlemesine bilgi edinilebilecek 16 öğrenci ile gönüllük esasıyla mülakatlar yapılmıştır. Kovid-19 salgını sebebiyle görüşmeler öğrencilerin uygunluk durumu göz önünde bulundurularak ortak olarak belirlenen gün ve saatte en az 30 dakika sürecek şekilde çevrimiçi ortamda bire bir olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Mülakatlarda öğrencilere program içeriğinde yer alan değer ve kavramlarla ilgili programın etkililiğine dair yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir.

## **2. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı**

Birey için ergenlik dönemi içinde büyük değişimleri barındıran zorlu bir süreçtir. Bu süreçte kendisini anlamaya ve çevresinde olup bitenleri anlamlandırmaya çalışan birey çevresi ile uyum sorunları yaşayabilmektedir. Yaşanan bu uyum sorunları bireyi daha öfkeli ve hatta saldırgan yapabilmektedir. Yaşadığı değişim ve uyum sorunları nedeniyle olumsuz olarak bilinen ancak aksine evrensel bir duygu olan öfke ergenlikte kontrol edilmesi daha zor bir duyguya dönüşebilmektedir (Adana ve Arslantaş, 2011).

Ergenlikte öfke ve saldırganlığın pek çok nedeni olmakla birlikte asıl önemli olanın bunları azaltmaya yönelik olarak alınacak tedbirler olduğu düşünülmektedir. İşte tamda bu noktada maneviyat kavramı ön plana çıkmaktadır. Maneviyat kavramı ilk defa Batıda psikoloji bilim literatüründe kullanılmaya başlanmıştır. Batıda her ne kadar maneviyat dini uygulamaları da içine alan bir şemsiye kavram olsa da İslam toplumlarında maneviyat dinden bağımsız bir olgu değildir (Ekşi ve Okan, 2021:525). Literatürde yapılan araştırmalar maneviyat ve maneviyatla ilgili uygulamaların streste başa çıkmada pozitif yönde etkili olduğunu (Cooper, 2003), maneviyatın özellikle ergen grubunda mutluluk ve yaşam doyumunu yordadığını (Holder vd., 2016), maneviyatın kronik hastalıklarla olumlu yönde başa çıkma eğilimleri kazandırdığını (Rowe ve Allen, 2004), maneviyatın gelecekle ilgili olumlu düşünceler sahip olma ile arasında olumlu yönde ilişkiler olduğunu (Doğan, 2006) gösterirken; manevi iyi oluşu yüksek olan

bireylerde depresyon ve kaygı belirtilerinin azaldığını (Brown, Carney, Parrish ve Klem, 2013), maneviyatın olumsuz duygu durum belirtileri üzerinde azaltıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Maneviyat eğitiminin gençlerin kaygı düzeylerine etkisi konulu saha çalışmasında uygulanan maneviyat eğitiminin ilahiyat fakültesi öğrencileri ile farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin sahip oldukları öfke, kaygı düzeyi, benlik saygısı ve narsizm gibi değişkenler üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları ilahiyat fakültesi öğrencilerinde öfke düzeyinin daha düşük benlik saygısının ise daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar maneviyat eğitiminin öfke, narsizm, benlik saygısı ve kaygı gibi değişkenler üzerinde olumlu yönde etki ettiğini göstermiştir (Yücer ve Erol, 2019:86).

Maneviyatın bireyi güçlendiren, yaşam olayları ile başa çıkmada destek sağlayan, ona bakım veren, iyileştiren özelliklerinden hareketle bu çalışmada ergenlerin değerlerle manevi olarak güçlendirilmeleri böylece öfke düzeylerinin düşürülerek affetme eğilimlerinin artırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen ve Üsküp-Makedonya’da 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi’nde (INCSOS-International Congress on Social Sciences) bildiri olarak sunulan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı” (DOMAB) içerik ve temaları dikkate alınmıştır. Özdoğan (2019) tarafından insanın ruh, beden ve zihinden oluşan bütüncül bir bakış açısıyla ele alındığı ve Pargament’in “Başa Çıkma Kuramı” çerçevesinde hazırlanan DOMAB Programı değerlerin doğru şekilde anlamlandırılması ve yaşama geçirilmesini hedeflemektedir.

“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı” (DOMAB) daha öncede öğrencilere, öğretmenlere, kanser hastası olan hastalara, kadın mahkûmlara, gazilere ve yakınlarına, huzurevinde yaşayan yaşlılara, engelli çocuğa sahip ebeveynlere gibi pek

çok gruba uygulanmış ve uygulamanın yapıldığı grupların İnsani Değerler Ölçeği, Öz-Yeterlik Ölçeği, Tanrı Algısı Ölçeği, Sabır Ölçeği, Şükür Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yas Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği gibi ölçek puanlarında olumlu yönde artış tespit edilmiştir. (Bkz. Niyazibeyoğlu, 2021; Çelikten, 2021; Polat, 2020; Dağcı, 2020; Yağlı ve Özdoğan, 2019)

Bu araştırmada “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım” (DOMAB) Programının uygulanması deney grubu öğrencileri ile 11 haftadan oluşan tema odaklı grup toplantıları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna her hangi bir uygulama yapılmamıştır. Programın içerik ve temaları ergenlere yönelik olarak düzenlenerek uygulama gerçekleştirilmiştir. Tema odaklı grup toplantısında yer alan oturumların sunumu altı bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler giriş, değerle ilgili görsel sunumu, etkinlik uygulaması, içerik sunumu, metaforlaştırma ve kalıcılığın sağlanması bölümleridir. Giriş bölümünde öncelikle bir önceki haftanın kısa tekrarı yapılmış ve verilen ödev üzerinde varsa paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımları alınmıştır. Değerle ilgili görsel sunumu bölümünde haftanın ilgili değer ve kavramı ile ilgili olarak kısa film, video..vb. görseller izletilmiştir. Etkinlik uygulaması kısmında ilgili değere vurgu yapan etkinlik, oyun, soru, beyin fırtınası egzersiz..vb. yer verilmiştir. İçerik sunumu kısmında ilgili değer ve kavrama ilişkin literatür kapsamında tanımlamalar, ayetler, hadisler, İslam tarihinden ve Anadolu bilgelerinden hikayelerin yer aldığı slayt sunumu yapılmıştır. Metaforlaştırma kısmında ise anlatılan değer ve kavramların öğrenciler için daha somut hale getirilmesi amacıyla bir metafor, bir deney, bir hikaye ya da bir güzel söze yer verilmiştir. Kalıcılığın sağlanması kısmında ise öğrencilerin sunulan değeri içselleştirmeleri amacıyla ödev verilmiştir. Oturumlar öğrencilerin o hafta edindikleri farkındalıkların paylaşımı ile sonlandırılmıştır.

Ergenlerin değerlerle manevi olarak güçlendirilerek öfke düzeylerinin düşürülmesi ve affetme eğilimlerinin artırılmasına yönelik olarak uygulanan “Değer Odaklı Manevi

Güçlenme ve Bakım” (DOMAB) Programı uygulamasının oturum içeriklerinde öfke ve affetme kavramları ile ilişkili olan aşağıdaki değerlere ve kavramlara yer verilmiştir:

1. **Oturum:** Tanışma, Uygulamanın Tanıtılması ve Affetme Kavramı
2. **Oturum:** Duyguları Tanıma-Affetme-Niyet
3. **Oturum:** Öfke Duygusu - Sabır ve Tahammül Kavramları
4. **Oturum:** Öfkeyle Baş Etme Yolları- Haklılık Duygusu
5. **Oturum:** Öfke-Affetme İlişkisi- Denge
6. **Oturum:** Sağlığını Korumak İçin Affetme- Olumlu Düşünme
7. **Oturum:** Kişisel Dönüşüm- Tövbe
8. **Oturum:** Kendinle Barış- Sevgi-Hoşgörü
9. **Oturum:** Yakın İlişkilerde Affetme Süreci- Merhamet (Şefkat)
10. **Oturum:** Yaradan’ın Affediciliği-Seven Yaradan Algısı
11. **Oturum:** Yaradan’a Güven ve Grup Sürecini Değerlendirme

Bu araştırmada uygulanan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım” (DOMAB) Programında yer alan değerlere ilişkin tanımlamalar şu şekilde özetlenebilir:

Niyet “*Yaradan’ımızla kurduğumuz bağ içinde, yüksek bilinç halinde gerçekleştirdiğimiz bir düşünce olarak bütün eylemlerimize güç vermektedir. Niyetimiz yaşamımız üzerinde huşu verici bir etkiye sahiptir. Niyet ettiğimizde yapacağımız iş için Yüce Yaraticımız ile birlikte yola çıkmış oluyoruz. Onun verdiği gerçek gücümüzle koyuluyoruz işlerimize ve geleceğimize*” (Özdoğan, 2012: 12-13).

Sabır, “*Acıyı, afeti yumuşaklıkla ve sükûnetle karşılamak ve çözüm arayışına geçmektir. Sabır yaşadığımız bir sorunu önce kabullenip, sonra çözümü yönünde çaba*



*sarf etmek ve uyguladığımız çözücü faaliyetlerin sonucunu beklemektir. Sabır aktif bir süreçtir. Hem belirli koşullara göstereceğimiz tepkiyi seçmemizi sağlar, hem de yepyeni koşullar oluşturmak için bize güç verir”* (Özdoğan, 2012: 29). Burada toplumumuzda sabırla çok karıştırılan ve çoğu zaman birbirinin yerine kullanılan tahammül kavramından bahsetmek yerinde olur. *“Tahammül ‘hml’ köklerinden türemiş olup bir yükü üzerine almak, katlanmak anlamına gelmektedir. Psikolojik boyutu ile içe atmayı karşılamaktadır”*. Sabırda aktif bir süreçte kalarak yaşadığı olumsuzluklara çözüm bulma gayreti içinde olan birey tahammül yaşantısında yaşadığı olumsuzluklar karşısında pasif davranarak onları yüklenmeyi ve onlara katlanmayı seçer. Tahammül yaşantısı ilerleyen süreçlerde bireylerde öfkeli tutumlar olarak kendini göstermektedir. Ortaya çıkan öfkeli tutumlar ise sonucunda düşük özsaygı, ilişkilerde yetersizlik ve suçluluk gibi yaşantılara sebep olmaktadır (Özdoğan, 2012: 31-32).

Özdoğan’a (2012: 136) göre hoşgörü yaşanan her şeyi affedip unutmak demek değildir. Yaşananların anlamlandırılması, karşımızdaki kişinin neden böyle davrandığının anlaşılması sonrasında bunun çözümü için gayret edilmesi, eğer düzeltmek için bir yol bulamamışsak biraz zamana bırakarak sabır sürecine girilmesi ve mesafe koyulması gerekmektedir. Kişinin başına benzer olayların gelmemesi için hoşgörüde bu eylemsel sürecin işletilmesi yerinde olacaktır. Hoşgörü göstermek yaşananların sorumluluğunu üstlenmeyi gerektirir. Sorumluluğu başkasının üzerine atmak hoşgörü olarak nitelendirilemez.

Özdoğan’a (2011:15) göre insan bedeni sağlıklı kalabilmek için dengede olmaya gereksinim duyar. İnsanın gerek bedeniyle gerekse duyguları ile ilgili olan organı kalp de sağlıklı olarak görevini yapabilmesi için dengeyi gözetir. Kişinin fiziksel hayatının, beslenmesinin ve duygularının ölçüyü kaybetmesi kalbi rahatsızlığa götürür. Gazali duygu ve davranışlarda fazlalık olmasına ‘ifrat’, azlık görülmesine ‘tefrit’, dengede kalınmasına ise ‘itidal’ tanımını yapar. Sağlıklı bireyin itidal noktasında olması gerekir.

Bireyin her ne yaşarsa yaşasın bunda kendisi için bir hayır ve hikmet olduğuna inanarak deneyimlediklerini iyi tarafından düşünerek olumluya yorması ona görünmeyenin ardındakini görmenin yollarını açar. Bu bakış açısına sahip olan birey hayata karşı inançla yaklaşarak, her ne olmuşsa kendi iyiliğine olduğunu bilincini taze tutarak anı kaliteli şekilde yaşar. Kaliteli olarak yaşadığı her an ona canlılık veren bir enerji, umut ve sağlık olarak geri döner (Özdoğan, 2015).

Özdoğan'a (2018) göre acımak anlamında merhamet duygusu kişinin dengesini yitirmesine yol açtığı için kaliteli bir duygu değilken şefkat ise karşımızdaki kişiyi olduğu gibi kabul ederek, içindeki gücün farkındalığıyla yaşadığı deneyimlerinde onun yanında olmayı, onu kucaklamayı ve sarmayı içerdiğinden kaliteli bir duygudur.

Özdoğan'a (2005) göre tövbe insanın hata ve kusurlarından vazgeçerek şahsiyetini olgunlaştırma yolunda daha iyiye daha güzele ulaşmasında bir araçtır. Tövbe bireyin hatasını kabul ederek bu hatadan doğan sorumluluğu üstlenmesini, yaratıcıdan af dilemesini ve bunun neticesinde yaratıcısı ile arasında adalet ve merhamet ekseninde yeniden bağ kurulmasını ifade eder. Bireyin bir halden başka bir hale dönüşmesinin adı olan tövbe dört basamakta gerçekleşir: 1) Farkındalık, 2) Kendini kabul ve yaşadıklarını anlamlandırma, 3) İnsanın öz bilincinden doğan kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretme, 4) Kararlılık ve kalıcılık. Tövbenin ilk şartı bireyin hatasının farkında olmasıdır. Neyi, neden, nasıl yaptığının farkında olmaksızın rasgele yaşayan bir bireyin yaptığı hatayı bilmesi beklenemez. Bu yüzden hatadan dönüşü ifade eden tövbenin başlangıç aşaması farkındalıktır. Farkındalık ise insanın iç ve dış âleminde yaptığı derin bir gözlem ile gerçekleşir. İkinci aşamada ise yaptığı hatadan dolayı suçluluk, pişmanlık ve kendisine karşı öfke yaşayan bireyin yaşadıklarını anlamlandırarak, benliği ile uzlaşmayı sağlaması yani kendisini kabul etmesi vardır. Böylece kişi gelişim ve değişim için çaba göstermeye hazır hale gelir. Üçüncü aşamada kişinin kendisi ve başkaları için yararlı eylemler yani Kur'an-ı Kerim'in ifadesiyle "*salih ameller*" üretmesi vardır. Tövbe

sadece kişinin pişman olup af dilemesinden ibaret değildir. Asıl olan bundan sonra bireyin sergilediği davranış kalitesidir. Bu davranışlar ya bireyin olumlu yönde dönüşümüne katkı sağlar yahut tövbe ile yeni oluşan güzel duygularına sekte vurur. Dördüncü aşamada ise birinci aşama ile başlayan tövbe sürecinin kalıcı ve istikrarlı olabilmesi için kişinin kararlılık göstermesi vardır. Kişi yaptığı hatayı bir daha tekrar etmeme noktasında azim ve gayret göstermelidir.

### **3. Araştırmanın Çalışma Grubu**

Bu kısımda iki bölümden oluşan araştırmanın uygulandığı çalışma grupları ve özelliklerine yer verilmiştir.

#### **3.1. İlişkisel Tarama Modeli Uygulanan Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın ilk bölümünde farklı türde eğitim kurumlarında öğrenim görmekte olan ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimleri ile öfke tarzları arasındaki ilişkinin tespit edilmesini amaçlayan ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmış nicel bir çalışma yürütülmüştür. Bir araştırmanın evreni araştırma sonucunda elde edilen sonuçların genellenmek istendiği öğelerin tamamı olarak tanımlanabilir. Sözü edilen öğeler bütününe canlı ya da cansız, ortak özelliklere sahip olan her türlü öge dâhil edilebilir. Bir araştırmanın kıymeti o araştırma neticesinde elde edilen sonuçların genellenebilirliği ile yakından ilişkilidir. Buradan hareketle bilimin amacının genellenebilirliği yüksek bilgiler elde etmek olduğu söylenebilir. Bunun yolu da yapılan araştırmalarda evreni mümkün olduğunca geniş tutmaktan geçer. Evren kavramı ile iki tür evrenden bahsedilebilir. Bunlardan ilki tanımlaması kolay olmakla birlikte ulaşılması zor hatta neredeyse imkânsız olan ve dolayısıyla soyut olan evren kavramıdır. İkincisi ise araştırmacının ulaşabildiği böylelikle somut olarak ifade edilebilen evrendir. Araştırmacının doğrudan gözleyebildiği ve ya onun içinden seçtiği

bir örnek grup üzerinde yürüttüğü çalışmalardan faydalanarak, hakkında görüş ortaya koyabileceği evren çalışma evreni olarak tanımlanabilir (Karasar, 2006:109,110).

Bu çalışmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı liselerde öğrenim görmekte olan 10. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Ankara ili merkezinde farklı lise türlerinde öğrenim görmekte olan 10.sınıf düzeyinde 596 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem, araştırmanın evreni içerisinde belli kurallar dâhilinde araştırmanın amacına uygun olarak seçilen ve evreni temsil edebilme yeterliliğine sahip olan küçük birimlerdir. Evrenden kendisini temsil eden küçük birimler almaya ise örnekleme adı verilir. Örneklem ile çalışmanın üç ana sebebi olarak maliyet güçlükleri, kontrol zorlukları ve etik zorunluluklardan bahsedilebilir (Karasar, 2006:110-111; Ural ve Kılıç, 2005: 29).

Araştırmada katılımcı seçiminde alt gruplar arasındaki karşılaştırmalara olanak sağlamak için tabakalı amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örneklemede araştırmacı tercih edilen durumlar kapsamında doğa ve toplumla ilgili olguları ve bunların arasında var olan ilişkileri saptamaya çalışır. Tabakalı amaçlı örneklem ise üzerinde araştırma yapılacak olan belirli özelliklere sahip alt grupların özelliklerini göstermek, tasvir etmek ve birbirleri arasında karşılaştırma yapmak amacıyla seçilir (Büyüköztürk vd., 2008). Buna göre bu çalışmada evrende en çok temsil edilen lise türlerinden olan anadolu lisesi (AL), anadolu imam hatip lisesi (AİHL) ve mesleki teknik anadolu lisesi (MTAL) tercih edilmiştir. Tercih edilen bu üç tür lise için de ayrıca her bir lise türünde düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye dikkate alınmıştır. Böylece üç farklı türde ve üç farklı sosyo- ekonomik düzeyde toplam dokuz lisede bu araştırma yürütülmüştür. Araştırma verileri 2018-2019 eğitim-öğretim yılında 10.sınıf düzeyinde öğrenim görmekte öğrencilerden toplanmıştır. Katılımcı öğrencilerin %48,8'i (n=292) kız, %52,2' (n=304) si erkek olmak üzere toplamda 596 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin okul türü, aile geliri,

baba-anne öğrenim durumu ve baba-anne mesleği ile ilgili bilgiler Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3 İlişkisel Tarama Modeli Çalışma Grubun Özellikleri

		n	%
Okul türü	Anadolu Lisesi	217	36,4
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	196	32,9
	Anadolu İmam-Hatip Lisesi	183	30,7
Aile Geliri	Gelir Yetmiyor	52	9,2
	Gelir Yetiyor	377	66,4
	Yetiyor ve Tasarruf edebiliyor	139	24,5
Baba Öğrenim Durumu	Okur Yazar Değil	4	0,7
	İlkokul	76	12,8
	Ortaokul	101	17,1
	Lise	184	31,1
	Üniversite	227	38,3
Anne Öğrenim Durumu	Okur Yazar Değil	13	2,2
	İlkokul	142	24,0
	Ortaokul	117	19,8
	Lise	181	30,6
	Üniversite	139	23,5
Baba Meslek	Çalışmıyor	12	2,1
	Memur-Memur Emeklisi	232	39,8
	İş-İşçi Emeklisi	114	19,6
	Serbest Meslek	145	24,9
	Esnaf-Tüccar	67	11,5
	Çiftçi	3	0,5
	Kendi Hesabına (iş buldukça)	10	1,7
Anne Meslek	Çalışmıyor	397	67,9
	Memur-Memur Emeklisi	99	16,9
	İş-İşçi Emeklisi	42	7,2
	Serbest Meslek	22	3,8
	Esnaf-Tüccar	14	2,4
	Çiftçi	3	0,5
	Kendi Hesabına (iş buldukça)	8	1,4

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin %36,4’ünün (n = 217) Anadolu lisesinde, %32,9’unun (n = 196) Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde ve %30,7’sinin (n = 183) Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim gördüğü görülmektedir. Çalışma grubunda öğrencilerin %9,2’si (n = 52) aylık gelir durumunu gelir yetmiyor, %66,4’ü (n = 377) gelir yetiyor ve %24,5’i (n = 139) gelir yetiyor ve tasarruf edebiliyoruz şeklinde belirtmiştir. Baba öğrenim durumu açısından incelendiğinde ise öğrencilerin %0,7’sinin (n = 4) babasının okur-yazar olmadığı, %12,8’inin (n = 76) babasının ilkokul mezunu, %17,1’inin (n = 101) babasının ortaokul mezunu, %31,1’inin

(n = 184) babasının lise mezunu ve %38,3'ünün (n = 227) babasının üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Anne öğrenim durumu açısından incelendiğinde ise öğrencilerin %2,2'sinin (n = 13) annesinin okur-yazar olmadığı, %24'ünün (n = 142) annesinin ilkokul mezunu, %19,8'inin (n = 117) annesinin ortaokul mezunu, %30,6'sının (n = 181) annesinin lise mezunu ve %23,5'inin (n = 139) annesinin üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Meslek açısından incelendiğinde ise öğrencilerin %2,1'inin (n = 12) babasının çalışmadığı, %39,8'inin (n = 232) memur-memur emeklisi olduğu, %19,6'sının (n = 114) babasının işçi-işçi emeklisi olduğu, %24,9'unun (n = 145) babasının serbest meslek ile uğraştığı, %11,5'inin (n = 67) babasının esnaf-tüccar olduğu, %0,5'inin (n = 3) babasının çiftçi olduğu ve %1,7'sinin (n = 10) babasının kendi hesabına göre (iş buldukça) çalıştığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %67,9'unun (n = 397) annesinin çalışmadığı, %16,9'unun (n = 99) memur-memur emeklisi olduğu, %7,2'sinin (n = 42) annesinin işçi-işçi emeklisi olduğu, %3,8'inin (n = 22) annesinin serbest meslek ile uğraştığı, %2,4'ünün (n = 14) annesinin esnaf-tüccar olduğu, %0,5'inin (n = 3) annesinin çiftçi olduğu ve %1,4'ünün (n = 8) annesinin kendi hesabına göre (iş buldukça) çalıştığı belirlenmiştir.

Katılımcıların sosyo-ekonomik düzey ve okul türüne göre dağılımları ise Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4 Katılımcıların Sosyo-Ekonomik Düzey ve Okul Türüne Göre Dağılımı

SED	LİSE TÜRÜ	ÖĞRENCİ SAYISI	YÜZDE
DÜŞÜK	AL	54	% 9.09
	AİHL	74	% 12.41
	MTAL	76	% 12.75
ORTA	AL	74	% 12.41
	AİHL	47	% 7.89
	MTAL	64	% 10.73
YÜKSEK	AL	85	% 14.26
	AİHL	59	% 9.90
	MTAL	63	% 10.57

### 3.2. Yarı-Deneysel Desen Uygulanan Çalışma Grubu

Bu araştırmanın ikinci bölümünde ise DOMAB programının etkililiğinin test edilmesi amacıyla ön test- son test kontrol gruplu yarı deneysel desende bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın evreni Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı okulların 11. Sınıfında öğrenim gören öğrencilerden oluşurken çalışma grubu Ankara ili Keçiören ilçesinde bulunan Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesi 11. Sınıfında öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Araştırma için ulaşım, ekonomiklik, kolay erişilebilirlik, gibi sebeplerden dolayı araştırmacının kadrosunun bulunduğu okul seçilmiştir. Bu araştırmada çalışma grubundan en iyi verileri elde edebilmek amacıyla amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Olasılıklı olmayan örnekleme türlerinden birisi olan amaçlı örneklemede araştırmanın ögeleri evren içerisinde rasgele değil belli özelliklere sahip olmalarından dolayı ve/ve ya araştırmacının verdiği karar doğrultusunda seçilir. Bu örnekleme türü bilgi açısından zengin durumların seçilerek üzerinde derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanır. Böylece araştırmacı doğa ve toplumsal olaylar ve fenomenleri anlamaya ve aralarında bulunan ilişkileri keşfederek açıklamaya çalışır. Araştırmacı evren içerisinde özenle seçilen küçük bir örneklemin evreni temsil etme yeteneğinin güçlü olduğunu düşünerek hareket eder. Ancak seçilen örneklemden evrene genelleme yapmanın sınırlı olduğu söylenebilir. Amaçlı örneklemin güçlü yanı araştırmacıya örneklem hakkında daha çok bilgi sahibi olmasından dolayı araştırma ile ilgili mümkün olan en kapsamlı ve detaylı bilgiyi sağlayabilmesidir (Böke, 2014:125; Büyüköztürk vd.,2018:92). 11.sınıfların sınıf öğretmenleri ve derslerine giren ders öğretmenleri ile yapılan görüşmeler sonucunda çalışmaya en çok katkı vereceği düşünülen sınıflardan çalışmaya katılım noktasında gönüllü olan öğrenciler dâhil edilmiştir. Araştırmanın yapıldığı okulda kız ve erkek öğrenciler ayrı sınıflarda öğrenim görmektedirler. Araştırmaya iki kız sınıfı, iki erkek sınıfı olmak üzere toplam dört sınıf dâhil edilmiştir. Bir kız ve bir erkek sınıfı deney grubu olurken, bir kız ve bir erkek

sınıfı da kontrol grubu olmuştur. Araştırmanın çalışma grubunu 50'si deney ve 46'sı kontrol grubunda olmak üzere 96 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın başında öğrencileri daha yakından tanımak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve altı sorudan oluşan kişisel bilgiler formu hem deney hem de kontrol grubuna online olarak gönderilmiştir. Bu formdan elde edilen çalışma grubunun özellikleri aşağıda verilen Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5 Yarı-Deneysel Desen Uygulanan Çalışma Grubunun Özellikleri

		Grup				p
		Deney		Kontrol		
		n	%	n	%	
Cinsiyetiniz	Erkek	18	36,0	10	21,7	0,125
	Kız	32	64,0	36	78,3	
Ailenizin aylık gelir durumu nedir?	Gelirimiz bize yetmiyor.	3	6,0	2	4,3	0,741
	Gelirimiz bize yetiyor.	39	78,0	34	73,9	
	Gelirimiz bize yetiyor ve tasarruf ediyoruz.	8	16,0	10	21,7	
Babanızın öğrenim durumu hangisidir?	İlkokul	11	22,0	10	21,7	0,860
	Ortaokul	10	20,0	7	15,2	
	Lise	22	44,0	20	43,5	
	Yüksekokul/üniversite/lisansüstü	7	14,0	9	19,6	
Annenizin öğrenim durumu hangisidir?	İlkokul	20	40,0	24	52,2	0,594
	Ortaokul	15	30,0	9	19,6	
	Lise	12	24,0	10	21,7	
	Yüksekokul/üniversite/lisansüstü	3	6,0	3	6,5	
Babanız çalışıyorsa nasıl bir konumda çalışıyor?	Çalışmıyor	3	6,0	1	2,2	0,378
	Memur/Memur emeklisi	11	22,0	14	30,4	
	İşçi/İşçi emeklisi	14	28,0	12	26,1	
	Serbest meslek	14	28,0	16	34,8	
	Esnaf/Tüccar	6	12,0	3	6,5	
	Kendi hesabına (iş buldukça)	2	4,0	0	0,0	
Anneniz çalışıyorsa nasıl bir konumda çalışıyor?	Çalışmıyor	44	88,0	42	91,3	0,191
	Memur/Memur emeklisi	1	2,0	2	4,3	
	İşçi/İşçi emeklisi	0	0,0	0	0,0	
	Serbest meslek	1	2,0	2	4,3	
	Esnaf/Tüccar	1	2,0	0	0,0	
	Kendi hesabına (iş buldukça)	3	6,0	0	0,0	

Tablo 5 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin %36'sının (n = 18) erkek ve %64'ünün (n = 32) kız olduğu; kontrol grubundaki öğrencilerin ise %21,7'si (n = 10) erkek ve %78,3'ü (n = 36) kız olduğu görülmektedir. Aylık gelir durumuna açısından incelendiğinde ise deney grubundaki (%78) ve kontrol grubundaki (%73,9) öğrencilerin



çoğunluğu gelirlerinin yettiğini belirtmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin %22'sinin (n = 11) babası ilkokul mezunu, %20'sinin (n = 10) ortaokul mezunu, %44'ünün (n = 22) babası lise mezunu ve %14'ünün (n = 7) babası yüksekokul/üniversite/lisansüstü mezunudur. Kontrol grubundaki öğrencilerin %21,7'sinin (n = 10) babası ilkokul mezunu, %15,2'sinin (n = 7) ortaokul mezunu, %43,5'inin (n = 20) babası lise mezunu ve %19,6'sının (n = 9) babası yüksekokul/üniversite/lisansüstü mezunudur. Deney grubundaki öğrencilerin %40'ının (n = 20) annesinin ilkokul mezunu, %30'unun (n = 15) annesinin ortaokul mezunu, %24'ünün (n = 12) annesinin lise mezunu ve %6'sının (n = 3) annesinin yüksekokul/üniversite/lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin ise %52,2'sinin (n = 24) annesinin ilkokul mezunu, %19,6'sının (n = 9) annesinin ortaokul mezunu, %21,7'sini (n = 10) annesinin lise mezunu ve %6,5'inin (n = 3) annesinin yüksekokul/üniversite/lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir. Baba mesleği açısından incelendiğinde ise deney grubundaki öğrencilerin %6'sının (n = 3) ve kontrol grubundaki öğrencilerin %2,2'sinin (n = 1) babasının çalışmadığı, deney grubundaki öğrencilerin %22'sinin (n = 11) ve kontrol grubundaki öğrencilerin %30,4'ünün (n = 14) babası memur/memur emeklisi, deney grubundaki öğrencilerin %28'inin (n = 14) ve kontrol grubundaki öğrencilerin %26,1'inin (n = 12) babası işçi/işçi emeklisi, deney grubundaki öğrencilerin %28'inin (n = 14) ve kontrol grubundaki öğrencilerin %34,8'inin (n = 16) babası serbest meslek, deney grubundaki öğrencilerin %12'sinin (n = 6) ve kontrol grubundaki öğrencilerin %6,5'inin (n = 3) babası esnaf/tüccar, deney grubundaki öğrencilerin %4'ünün (n = 2) iş buldukça çalıştığı tespit edilmiştir. Hem deney grubundaki öğrencilerin hem de kontrol grubundaki öğrencilerin çoğunluğunun annesi çalışmamaktadır. Ayrıca deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin cinsiyet, aylık gelir, anne-baba öğrenim durumu ve anne-baba mesleğine göre farklılık gösterme durumu ki-kare analizi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) belirlenmiştir. Buna göre, deney ve

kontrol grubundaki öğrencilerin cinsiyet, aylık gelir, anne-baba öğrenim durumu ve anne-baba mesleği açısından benzer olduğu tespit edilmiştir.

#### **4. Verilerin Toplanması ve İşlem**

Araştırmanın ilk bölümünde farklı türde liselerde öğrenim görmekte olan ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimleri ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin tespitine yönelik ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmış nicel bir çalışma yürütülmüştür.

Araştırmanın ikinci bölümünde nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntem uygulanmıştır. Karma yöntemin ilk aşamasında Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) din eğitimi alan ergen bireylerin öfke ve affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen uygulanmıştır. İkinci aşamada ise DOMAB programına katılan öğrencilerin bir kısmı ile öğrencilerin programda yer alan değerlere ve programın etkililiğine yönelik görüş ve düşüncelerinin derinlemesine araştırılması amacıyla nitel yöntemde fenomenolojik desen tercih edilmiştir.

##### **4.1. Nicel Verilerin (İlişkisel Tarama Modeli) Toplanması ve İşlem**

Araştırmanın ilk bölümünde yer alan çalışmanın nicel verilerini toplamak amacıyla uygulanacak olan veri toplama araçlarının uygunluğu ile ilgili Ankara Üniversitesi Etik Kurul'undan izin alındıktan sonra (EK 9) Milli Eğitim Bakanlığı (MEB)'na bağlı resmi okullarda yürütülecek olan araştırma için Ankara il Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler (EK 10) alınmıştır.

Araştırma verileri 2018-2019 eğitim-öğretim yılında 10.sınıf düzeyinde öğrenim görmekte öğrencilerden toplanmıştır. Bu çalışmada evrende en çok temsil edilen lise türlerinden olan anadolu lisesi (AL), anadolu imam hatip lisesi (AİHL) ve mesleki teknik anadolu lisesi (MTAL) tercih edilmiştir. Tercih edilen bu üç tür lise için de ayrıca her bir lise türünde düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye dikkate

alınmıştır. Böylece üç farklı türde ve üç farklı sosyo- ekonomik düzeyde toplam dokuz lisede bu araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın yürütüleceği okulların yöneticileri ile görüşülerek çalışma hakkında bilgi verilmiş ve öğrencilerin derslerini aksatmayacak şekilde okul müdürlüğünün uygun gördüğü zamanda gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgiler Formu, Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Uygulama yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

#### **4.2. Nicel Verilerin (DeneySEL Model) Toplanması ve İşlem**

Araştırma kapsamında yapılacak uygulama öncesinde Ankara Üniversitesi Etik Kurul'undan izin alındıktan sonra (EK 9), Keçiören ilçesinde bulunan Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde uygulamanın yürütülebilmesi amacıyla Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler (EK 10) alınmıştır.

Ana uygulama öncesinde sürece ve içeriğe dair yaşanabilecek aksaklıkların önden tespiti amacıyla pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılının ikinci döneminde Ankara ili Keçiören ilçesi Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesinde 9. sınıfta öğrenim görmekte olan 53 kız, 43 erkek öğrenci olmak üzere toplam 96 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamalara başlamadan önce katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Katılımın zorunlu olmadığı tamamen gönüllülüğün esas olduğu, ayrıca diledikleri zaman çalışmadan ayrılacakları belirtilmiştir. Kendilerinden ve velilerinden çalışmaya katılım için onam formu alınmıştır (EK 11). Araştırmanın yapıldığı okulda kız ve erkek öğrenciler ayrı sınıflarda öğretim görmektedirler. Araştırmaya iki kız sınıfı, iki erkek sınıfı olmak üzere toplam dört sınıf dâhil edilmiştir. Araştırmaya dâhil edilecek olan dört sınıf toplam sekiz tane 9. sınıf arasından tamamen tesadüfi olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunun deney ve kontrol gruplarına atanması da tesadüfi olarak gerçekleşmiştir. Bir kız ve bir erkek sınıfı deney grubu olurken, bir kız ve bir erkek sınıfı da kontrol grubu olmuştur. Çalışma

grubu seçilirken öğrencilerin gönüllü olması, kız ve erkek öğrenci sayılarının yakın olması, deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin benzer özelliklere sahip olmaları gibi hususlara dikkat edilmiştir. DOMAB Programı Pilot Uygulaması haftada bir gün olacak şekilde 11 hafta sürmüştür. Kovid-19 salgını öncesinde yüz yüze gerçekleştirilen pilot uygulama sürecinde yapılan gözlemler, öğrencilerin dönütleri ve elde edilen sonuçlar araştırmanın revize edilmesinde önemli katkılar sağlamıştır. Pilot uygulama sonrasında DOMAB programı içerik sunumuna bazı eklemeler ve çıkarmalar yapılmıştır. Ayrıca anlatılan kavramların somutlaştırılmasına katkı sunması amacıyla metaforlaştırma bölümü eklenmiştir.

2020-2021 Eğitim-Öğretim yılı ilk döneminde yapılan tez izleme komitesinde tüm dünya ile birlikte ülkemizde de görülen Kovid-19 salgını ve bu salgının sebep olduğu kısıtlamalar sebebiyle ana uygulamanın web tabanlı ve 11. Sınıf düzeyinde uygulanması kararı alınmıştır. Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim görmekte olan 11. Sınıfların sınıf öğretmenleri ve okul müdürü ile yapılan görüşmeler sonucunda araştırmaya en değerli katkıyı vereceği düşünülen dört sınıf çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmanın yapıldığı okul kız ve erkek öğrencilerin ayrı sınıflarda öğretim gördükleri bir okul olduğu çalışmaya iki kız iki erkek sınıfı dâhil edilmiştir. Bir kız sınıfı ve bir erkek sınıfı deney grubu olarak atanırken, bir kız bir erkek sınıfı da kontrol grubu olarak tayin edilmiştir. Sınıf öğretmenleri ile yapılan görüşmeler aracılığıyla gönüllü olan öğrencilerin iletişim numaraları alınarak whats upp grupları oluşturulmuştur. Araştırma süresince öğrencilerle bu gruplar vasıtasıyla iletişim kurulmuştur. Araştırmanın çalışma grubunu 50'si deney ve 46'sı kontrol grubunda olmak üzere 96 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerle yapılan görüşmeler ve sınıf ders programları göz önünde bulundurularak uygulamanın öğrencilerin uzaktan eğitimle devam eden ders düzenlerini aksatmayacak şekilde her hafta Salı akşamı saat 20:00 de yapılması kararı alınmıştır. Uygulama Aralık 2021 tarihinden başlayarak Mart 2021 tarihine kadar haftada bir

oturum olacak şekilde 11 oturumda çevrimiçi olarak yapılmıştır. Öncelikle öğrencilere katılımın zorunlu olmadığı, tamamen gönüllülüğün esas olduğu, ayrıca diledikleri zaman çalışmadan ayrılacaklarının belirtilerek onam formları alınmıştır. Araştırma süreci ile ilgili genel bir bilgilendirilmenin yapıldığı tanıtım oturumundan sonra araştırmacı tarafından hazırlanan ve altı sorudan oluşan kişisel bilgiler formu (EK 5) tüm çalışma grubu öğrencilerine e-posta adresleri aracılığıyla gönderilmiştir. Sonrasında DOMAB programının etkililiğini ölçmek amacıyla uygulanacak olan Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilim Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) öğrencilere ön test olarak gönderilmiştir. Ön testlerin toplanması tamamlandıktan sonra 11 hafta süren uygulama süreci başlamıştır. Uygulama sürecinde her hafta yapılacak olan uygulama öncesinde haftanın teması ile ilgili içeriğin sunumu tez danışmanı ile paylaşılmıştır. Danışman tarafından yapılan dönütler dâhilinde gerekli düzenlemeler yapılmış ve her bir oturum tez danışmanı Doç. Dr. Mualla Yıldız'ın katılımıyla gerçekleşmiştir. Oturumların uygulama süreci tamamlandıktan sonra ön test uygulaması yapılmış olan ölçekler son test olarak uygulanmıştır. Uygulamanın bitiminden üç ay sonra ise deney grubuna kalıcılığın saptanması amacıyla aynı ölçekler izleme testi olarak uygulanmıştır.

#### **4.3. Nitel Verilerin Toplanması ve İşlem**

Karma yöntemde açıklayıcı sıralı desende yürütülen bu araştırmada DOMAB Programı uygulaması tamamlandıktan sonra uygulamadan elde edilen sonuçları detaylandırmak ve bu sonuçlara doğrulayıcı yönde katkı sunması amacıyla nitel veriler toplanmıştır. Nitel verilerin toplanması aşamasında uygulamaya etkin katılım ve paylaşım gösteren, kendisinden uygulama kapsamında yer alan değerler ile yapılan program uygulaması hakkında derinlemesine bilgi alınabileceği düşünülen 16 öğrenci ile gönüllülük esası çerçevesinde mülakatlar yapılmıştır.

Öncelikle mülakatta öğrencilere sorulacak olan yarı yapılandırılmış mülakat soruları hazırlanmıştır. Hazırlanan sorular uzman görüşüne sunulmuş son şekli verilmiştir (EK 1). Nitel araştırmaya katılmak için gönüllüğünü belirten öğrencilerle yapılan ön görüşmede mülakatla ilgili bilgi verilmiş, istedikleri anda görüşmeden ayrılacakları belirtilmiş, görüşme kaydının alınması için izinleri alınmıştır. Mülakatlar belirlenen ortak gün ve saatte çevrimiçi ortamda öğrencilerle birebir olacak şekilde yapılmıştır. Mülakatlar en az 30 dakika en fazla 45 dakika sürmüştür.

Araştırmada deneysel çalışma ve öğrencilerle yapılan nitel görüşmelerin tamamlanmasından sonra nitel görüşmelere katılan 5 öğrencinin velisi ile Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının öğrenciler üzerinde meydana getirdiği farkındalığı değerlendirmek ve programın gerekliliği hakkında fikir alışverişinde bulunmak amacıyla ikili görüşmeler yapılmıştır. Yapılan görüşmeler öğrenci ve velilerin izinleri ile kayıt altına alınmıştır. Elde edilen kayıtlar deşifre edilerek içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi sonucunda elde edilen bulgular aracılığıyla DOMAB programına katılan öğrencilerin ve velilerin program içeriğinde yer alan kavramlar, değerler ve programın etkililiğine ilişkin görüşleri ve farkındalık düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

## **5. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları**

Bu kısımda araştırma verilerinin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçlarına yer verilecektir.

### **5.1. Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ)**

Güler (2007) yaptığı çalışmada bireylerin tanrıya yönelik atıflarını belirlemek amacıyla Tanrı Algısı Ölçeğini (TA) geliştirmiştir. Geliştirilen ölçek ile “sevgi yönelimli Tanrı algısı” ve “korku yönelimli Tanrı algısı” olmak üzere iki tür Tanrı algısı yönelimini ölçmek hedeflenmiştir.

Tanrı'nın merhametli, şefkatli, koruyan, seven gibi özelliklere sahip olarak algılanması Tanrıya yönelik olumlu atıfları oluştururken, cezalandıran, korkutan, kızan olarak algılanması ise olumsuz atıfları meydana getirir. Tanrıya yönelik atıfları olumlu olan birey sevgi yönelimli bir tutum gösterirken, Tanrıya yönelik atıfları olumsuz olan birey korku yönelimli bir tutum göstermektedir.

Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Maddelerin derecelendirmesi, "Hiç Yansıtıyor" (1), "Kısmen Yansıtıyor" (2), "Biraz Yansıtıyor" (3), "Oldukça Yansıtıyor" (4) ve "Tamamen Yansıtıyor" (5) şeklinde düzenlenmiştir. Yapılan güvenirlik analizinde tanrı algısının Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı = ,83 olarak saptanmıştır.

Ölçek puanlaması korku yönelimli tanrı algısı ve sevgi yönelimli tanrı algısı olmak üzere iki boyutta yapılmaktadır. Sevgi yönelimini karşılık gelen 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 17, 19, 20 ve 22 numaralı maddeler düz puanlanırken, 2, 3, 7, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 21 numaralı maddeler ise ters puanlanmaktadır. Bu puanlama esaslarına göre ölçekten alınacak en yüksek puan 110, en düşük puan 22'dir.

## **5.2. Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ)**

Ayten (2009) yaptığı çalışmasında bireylerin kişilerarası affetme eğilimlerini belirlemek için "Affetme Eğilimi Ölçeğini" geliştirmiştir. Ölçek maddeleri kişilerin kendilerini üzen ve inciten olayın hatırlanması temelinde oluşturulmuştur. Ölçek 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Katılımcılara, affetme ya da affetmemeye yönelik ifadelerin kendilerine ne kadar uygun olduğu sorulmuştur. İfadelerin derecelendirilmesi "Bana çok uygun, bana uygun, kararsızım, bana uygun değil ve bana hiç uygun değil" şeklinde düzenlenmiştir.

Ölçek puanlaması yapılırken alt boyutların ortalamalarında "bana çok uygun" ifadesine 5, "bana hiç uygun değil" ifadesine 1 puan verilmiştir. Fakat ölçek için genel ortalama hesabı yapılırken affetmeye yönelik cevaba 5, affetmemeye yönelik cevaba 1

puan verilmiştir. Örneğin "Onun yaptığını burnundan getiririm" ifadesi öç alma boyutu içerisinde hesaplanırken "bana çok uygun" ifadesine 5, "bana hiç uygun değil" ifadesine 1 puan verilmiştir. Ancak genel ortalama hesabında tam tersi uygulanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi çerçevesinde Kaiser Mayer- Olkin (KMO) değerinin (,88); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Bartlett's Test of Sphericity değerinin ( $\chi^2=1894,523$ ;  $p=000$ ) olduğu saptanmıştır. Yapılan faktör analizi neticesinde toplam varyansın o/o50,2'sini açıklayan üç alt boyut olduğu görülmüştür. Bu alt boyutların adlandırılması ve kapsamaları şu şekildedir.

**1. Uzaklaşma/kaçma (7 ifade):** Affetme Eğilimi Ölçeğinin bu alt boyutu 2, 3, 5, 8, 10, 11, 14.ifadelerden oluşmaktadır. Bu boyut kişinin kendisini inciten kişi ile ilişkisini sonlandırma, ondan hoşnutsuzluk duyma, ona güvenmeme, uzaklaşma ve onu Allaha havale etme gibi eğilimleri kapsamaktadır.

**2. İyimsizlik (6 ifade):** Affetme Eğilimi Ölçeğinin bu alt boyutu 6, 7, 13, 15, 17, 18. ifadelerden oluşmaktadır. Bu alt boyutun kişinin kendisini inciten kişiyi anlama, onun hatasını düzeltebileceğini düşünme, yaptığını unutmaya çalışma, Allah'ın onu affetmesini dileme ve sorunun temelini araştırma" gibi eğilimlerden oluştuğu görülmektedir.

**3. Öç alma (5 ifade):** Bireyin kendisine karşı suç işleyenin yaptığına misliyle karşılık verme, ona beddua etme, hak ettiği davranışı görmesini dileme, incinmesini ve acı çekmesini isteme gibi eğilimler bütünüdür. Bu alt ölçek 1, 4, 9, 12, 16. maddelerden oluşmaktadır .

Ölçek toplamı ve her bir maddenin ilişkisi bakıldığında ,30 ve ,70 arasında değer aldığı görülmektedir. Ölçek genelini ve alt boyutların güvenilirlik testi sonucunda elde edilen Cronbach Alfa değerleri şöyle saptanmıştır: Ölçek genel ,87; uzaklaşma/kaçma boyutu ,83; iyimsizlik boyutu ,74; nefret/öç alma boyutu ,71)



### **5.3 Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)**

Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek 34 maddeden oluşan ölçek ergen bireylere ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Dörtlü likert tipi puanlamaya sahiptir. Ölçek iki kısımdan oluşmaktadır. Sürekli Öfkeyi ölçen ilk kısım 10 maddeden meydana gelmektedir. Öfke tarzını ölçen 24 soru ise diğer kısmı oluşturmaktadır. Öfke tarzı ile ilişkili olan 24 maddenin 8 tanesi öfke kontrolü, 8 tanesi öfkeyi içe atma, 8 tanesi ise öfkeyi dışa vurma ile alakalıdır. Öfke Tarzını ölçen bölümün puanlanması yapılırken öfke kontrolünü gösteren alt boyut 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddelerin toplamından, Öfkeyi içe atmayı gösteren alt boyut 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplamından ve öfkeyi dışa vurmaya gösteren alt boyut ise 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplanmasından elde edilmektedir. Yapılan geçerlik-güvenirlilik testinde Chronbach Alfa değerleri; sürekli öfke boyutu için 0.79, öfke kontrolü boyutu için 0.84, öfkeyi dışa vurmaya gösteren boyut için 0.78 ve öfkeyi içe atmayı gösteren boyut için 0.62 olacak şekilde saptanmıştır. Ölçeğin sürekli öfke kısmından alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksekliği, öfke ifade tarzı kısmından alınan öfke kontrolü puanlarının yüksekliği öfkenin kontrol edilebildiği, öfkeyi dışa vurma kısmından alınan puanların yüksekliği öfkenin ifade edilebildiği öfkeyi içe atma kısmından alınan puanların yüksekliği öfkenin bastırıldığı şeklinde yorumlanmaktadır.

## **6. Verilerin Analizi**

Bu kısımda araştırma sonucunda elde edilen verilerinin analizine yer verilmiştir.

### **6.1. Nicel Verilerin (İlişkisel Tarama Modeli) Analizi**

Araştırmanın ilk bölümünde farklı türde liselerde öğrenim görmekte olan ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimleri ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak ilişkisel tarama modelinde nicel bir çalışma

yürütülmüştür. Bu amaçla yürütülen çalışmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgiler Formu, Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 23 paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma kapsamında toplanan veri setinin analize hazır hale getirilmesi amacıyla öncelikli olarak kayıp veri ve yanlış veri girişi olup olmadığı kontrol edilmiştir. Veri setinde yanlış veri girişi olmadığı belirlenmiştir. Kayıp veri oranının ise %5 altında olduğu belirlenmiştir. Veri seti analize hazır hale getirildikten sonra incelenecek araştırma problemleri temel alınarak ölçek puanlarının değişken düzeylerinde normal dağılım sağlama durumu incelenmiştir. Normal dağılım incelenmesinde çarpıklık ve basıklık istatistikleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması normal dağılım göstergesi olarak alınmıştır. İki kategoriye sahip değişkenlerin düzeylerinde ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiğinin tespit edildiği durumlarda ilişkisiz örneklem t testi, normal dağılımın olmadığını tespit edildiği durumlarda Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İki'den fazla kategoriye sahip değişkenlerin ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiğinin tespit edildiği durumlarda varyans analizi (ANOVA), normal dağılımın olmadığını tespit edildiği durumlarda Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

## **6.2. Nicel Verilerin (DeneySEL Model) Analizi**

Araştırmanın ikinci bölümünde nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntem uygulanmıştır. Karma yöntemin ilk aşamasında ise Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) din eğitimi alan ergen bireylerin öfke ve affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen uygulanmıştır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz

Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma kapsamında analiz türüne karar vermeden önce normallik varsayımı incelenmiştir. Normallik varsayımının incelenmesin çarpıklık, basıklık istatistikleri ve Shapiro Wilks testi kullanılmıştır (EK 12). Ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını sağladığı durumlarda deney ve kontrol grubunun ön test ile son test puanlarının karşılaştırılmasında parametrik testlerden ilişkisiz örneklem t testi, normal dağılım varsayımının sağlanmadığı durumlarda deney ve kontrol grubunun ön test ile son test puanlarının karşılaştırılmasında parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Aynı zamanda ölçek puanlarında deney grubunun ön test-son test sonuçlarının ve kontrol grubunun ön test-son test sonuçlarının karşılaştırılmasında ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını sağladığı durumlarda parametrik testlerden ilişkili örneklem t testi, ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını sağlamadığı durumlarda ise Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır.

### **6.3 Nitel Verilerin Analizi**

Araştırmada kullanılan karma yöntemin ikinci aşamasında Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programına katılan 16 öğrenci ile programda yer alan değerlere ve programın etkililiğine yönelik görüş ve düşüncelerinin derinlemesine araştırılması amacıyla fenomenolojik desende nitel bir araştırma yapılmıştır. Öğrencilerle birebir çevrimiçi olarak yapılan görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Sosyal bilimlerde en önemli tekniklerden birisi olarak sıklıkla kullanılan içerik analizi, araştırmacının insan davranışlarının doğasını saptamaya çalışırken kullandığı doğrudan olmayan yollarla çalışmaya fırsat sağlayan tekniklerden biridir. İçerik analizi bir metin ya da metinler kümesinin içerisinde var olan kavram ya da sözcükleri saptamaya yönelik olarak yapılır. Araştırmacı bu sözcük ya da kavramların varlığını tespit ederek, bunların ne anlama geldiğini, birbirleri arasında ne

tür ilişkiler olduğunu ortaya koyarak metnin vermek istediği mesaja dair çıkarımlarda bulunur. Görüşmeler, mülakatlar, sohbetler, içerik analizi aracılığıyla analiz edilebilir. Araştırmacı elde ettiği ham veriyi kodlayarak yönetilebilir daha küçük parçalar oluşturmak yolu ile içerik analizini yapar. İçerik analizi kişilerin ve grupların sahip oldukları ilgileri tanımlamada kullanıldığı gibi bu teknik ile birey ya da grupların inançları, değerleri, düşünce ve tutumları hakkında çıkarımlarda bulunulabilir (Büyüköztürk vd.,2018).

Görüşmeye katılan öğrencilerin isimleri belirtilmemiş Ö1, Ö2, Ö3, Ö4....vb şeklinde kodlar verilmiştir. İçerik analizinde manevi değerler ve araştırma kavramlarına ilişkin kodlar oluşturulmuştur. Oluşan kodların frekans ve yüzde hesapları yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerle yapılan görüşmelerde ele alınan kavram ya da değerle ilişkili olan en dikkat çekici cümlelere birebir alıntılama şeklinde yer verilmiştir.

## **7.Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği**

Araştırmanın bu bölümünde nicel ve karma yöntemle yürütülen araştırma bölümlerine dair geçerlik ve güvenirlilik bilgileri sunulmuştur.

### **7.1. Nicel Araştırmanın (İlişkisel Tarama Modeli) Geçerlik ve Güvenirliği**

Karasar'a (2006:151) göre ölçmede geçerlik "ölçülmek istenen şeyin ölçülebilmiş olma derecesidir, ölçülmek istenenin başka şeylerle karıştırılmadan ölçülebilmemesidir. Bir araştırmacı ölçmek istediği kavramı gözlenebilir nitelikte değişkenlerle ortaya koyabildiği nispette yüksek geçerliğe sahip bir ölçme sonucu elde edebilir. Bu açıdan bakıldığında doğrudan ölçmelerde geçerliğin daha yüksek olduğu söylenebilir. Aksine dolaylı ölçümlerde değişkenlerin ölçülmek istenen kavramı tam olarak karşılayamaması ya da gözlenebilme kriterlerinin hassas şekilde ortaya konulamamasından dolayı daha düşük geçerlik elde edilebilir. Geçerliliği etkileyen faktörler ölçme sonuçlarının güvenirliliği, ölçme yöntemi ve madde sayısı, puanlayıcı

yanlılığı ve uygulama koşullarıdır (Büyüköztürk vd. 2018:125). Geçerlik, belirli bir kullanım amacına hizmet eden testten elde edilen sonuçların yorumlarının garanti edilme derecesidir. Güvenirlik tahminleri, ölçümlerin kararlılığını, ölçüm araçlarının iç tutarlılığını ve araç puanlarının yorumlayıcılar arası güvenilirliğini değerlendirir (Kimberlin ve Winterstein, 2008: 2276). Yapılan ölçme işleminin geçerli sayılmasının ilk şartı onun aynı zamanda güvenilir olmasıdır.

Büyüköztürk vd.'e (2018: 120-121) göre güvenirlik ölçme sonuçlarının meydana gelebilecek raslantısal hatalardan uzak olma derecesi ile ilişkili bir kavramdır. Uygulamada ise güvenirlik kavramının anlamının duyarlılık, kararlılık ve tutarlılık olacak şekilde üç farklı anlamla karşılandığı görülmektedir. Ölçme sonuçlarında güvenirliği etkileyen faktörler şunlardır:

- Ölçmenin yapıldığı ölçme aracı ile ilişkili etkenler: Ölçme aracının uzunluğu yani ölçme aracında olan madde sayısı güvenirlikle yakından ilişkilidir. Ölçme aracında bulunan madde sayısı arttıkça güvenirliğin arttığı söylenebilir. Testin uygulanması ile ilgili yönerge ve maddelerin ifade ediliş tarzında güvenirliği etkileyen faktörlerdendir. Açık, net ve homojen olarak hazırlanmış test maddeleri güvenirliği artırmaktadır. Yine puanlamada nesnellik güvenirlikte önemli kriterler arasında yer almaktadır.
- Ölçmenin uygulandığı birey ya da gruplara bağlı faktörler: Ölçmeye tabi tutulan bireylerin ölçme esnasındaki durumları test puanlarını etkilemektedir. Puanların güvenirliğinin normal dağılım gösteren heterojen gruplarda daha yüksek olduğu söylenebilir.
- Araştırmanın uygulandığı şartlar ve zaman: Ölçmenin yapıldığı yer ve zaman dilimi içerisinde koşulların standart ve tüm bireyler için eşit olması güvenirliği faktörler arasındadır.

Bu araştırmanın ilk bölümünde ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimleri ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak ilişkisel tarama modelinde nicel bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı liselerde öğrenim görmekte olan 10. Sınıf öğrencileri oluştururken araştırmanın örneklemini Ankara ili merkezinde farklı lise türlerinde öğrenim görmekte olan 10.sınıf düzeyinde 596 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada katılımcı seçiminde alt gruplar arasındaki karşılaştırmalara olanak sağlamak için tabakalı amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın geçerliği ve güvenilirliği için ölçülen değişkenler açısından evrende en çok temsil edilen lise türlerinden olan anadolu lisesi (AL), anadolu imam hatip lisesi (AİHL) ve mesleki teknik anadolu lisesi (MTAL) tercih edilerek maksimum çeşitleme sağlanmaya çalışılmıştır. Tercih edilen bu üç tür lise için de ayrıca her bir lise türünde düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye dikkate alınmıştır. Böylece üç farklı türde ve üç farklı sosyo- ekonomik düzeyde toplam dokuz lisede bu araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın yürütüleceği okullarda ise ölçeklerin uygulanacağı sınıflar okulun tüm 10. Sınıfları arasından rasgele olacak şekilde seçilmiştir. Araştırmada geçerlik ve güvenilirlik testleri yapılmış ve alanda sıklıkla kullanılan Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Uygulamada sorulan test madde sayısı kişisel bilgiler formunda bulunan sorular dahil olmak üzere 80 sorudan oluşmuştur. Bu noktada toplam test madde sayısının öğrencilerin sıkılmayacağı sayıda olmasına özen gösterilmiştir. Uygulama 30 dakika sürmüştür. Araştırmanın verileri bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce her sınıfta araştırmaya ilişkin yönerge okunarak bilgi verilmiş ve öğrencilerin uygulamaya ilişkin sormak istedikleri sorular yanıtlanmıştır. Uygulama her bir okul için seçilen sınıflarda aynı anda uygulanarak katılımcıların birbirleri ile etkileşim faktörü ortadan kaldırılmıştır. Toplam dokuz farklı okuldaki veri toplama işlemi bir hafta içerisinde

tamamlanmıştır. Analiz aşamasında ise eksik doldurulan ya da öğrenciler tarafından okunmaksızın rasgele doldurulduğu düşünülen veri toplama araçları ayıklanarak geçerlik ve güvenilirliğin düşmesi engellenmeye çalışılmıştır.

## **7.2. Nicel Araştırmanın (Yarı-Deneysel Model) Geçerlik ve Güvenirliği**

Bir araştırmacının yürüttüğü çalışmasından elde ettiği sonuçları bir faktör ya da faktörler aracılığıyla açıklayabilmesi ve elde ettiği sonuçları daha büyük evrene genellebilmesi nicel araştırmalar için önem arz etmektedir. Yapılan müdahale ile bağımlı değişkende meydana gelen değişimlerin bağımsız değişken ile açıklanabilme düzeyi iç geçerliği, uygulama sonunda elde edilen sonuçların katılımcıların seçildiği daha büyük evrene genellenebilme düzeyi ise dış geçerliği ifade etmektedir (Büyüköztürk vd., 2018:180-183). Böke vd.'e (2014:208-212) göre ise iç geçerlikte araştırma sonucunda meydana gelen değişimin araştırmanın esasını teşkil eden bağımsız değişkenden dolayı olması beklenir. Bunun dışında başka bir etken ya da değişkenin bağımlı değişkeni etkilememesi istenir. Dış geçerlikte ise araştırma sonuçlarının araştırma ile ilgili olan mevcut kişi, yer ve zamandan farklı kişi, yer ve zamanlara genellenebilmesi esastır. Araştırmalarda iç ve dış geçerliği tehlikeye sokan pek çok etmen vardır. Bunlar şu şekilde ifade edilebilir:

- İç Geçerliği Tehlikeye Sokan Etmenler: Deneklerin seçimi, deneklerin olgunlaşması, veri toplama aracı, deneklerin geçmişi, denek kaybı etkisi, ön test etkisi, istatistiksel regresyon, etkileşme etkisi, beklentilerin etkisi, dışsal değişkenlerin etkisi
- Dış Geçerliği Tehlikeye Sokan Etmenler: Örnekleme etkisi, beklentilerin etkisi, ön test- deneysel değişken etkileşim etkisi (Büyüköztürk vd., 2018:180-183).

Araştırmanın ikinci bölümünde nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntem uygulanmıştır. Karma yöntemin ilk aşamasında ise Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) din eğitimi alan ergen bireylerin öfke ve

affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen uygulanmıştır. Yarı deneysel desende kontrol gruplu bir müdahale tercih edilerek iç geçerlilik artırılmaya çalışılmıştır. Lawson ve Philpott'a (2008:71) göre nicel araştırmalarda geçerlik iki ana kavramla yakından ilişkilidir. Bunlardan birincisi ölçmenin yapıldığı örneklem grubunun evreni ne derece temsil etme yeteneğine sahip olduğudur. İkincisi ise ölçmede kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek isteneni ne derece ölçebildiğidir. Örneklem grubunun evreni yansıtması amacıyla yapılacak olan deneysel uygulama için katılımcı belirleme aşamasında sınıf öğretmenleri, okul rehber öğretmeni, okul müdürü ve tez danışmanı ile görüşülerek uygulamanın yapılacağı sınıflar titizlikle seçilmiştir. Yine uygulamanın yapılacağı sınıf düzeyi olarak da 9. ve 10. sınıfların salgın süreci dikkate alındığında öğrencilerin bir imam hatip lisesi öğrencisi olarak okul ortamında yüz yüze bulunma sürelerinin kısa olduğu ve 12. sınıfların ise üniversite sınavına hazırlık sürecinde olmaları göz önünde bulundurularak uygulamanın 11. sınıflarla yürütülmesi kararı verilmiştir. Bu çalışmada DOMAB programı uygulaması ile ergenlerin değerlere yönelik farkındalıklarının geliştirilerek böylece affetme eğilimlerinin ve seven Tanrı algılarını artırılması, öfke düzeylerinin ise düşürülmesi amaçlanmıştır. Bu bağımlı değişkenlerde oluşan farklılaşmayı tespit etmek için ergen örnekleminde en uygun ölçümü vereceği düşünülen Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

DOMAB Programı uygulamasının geçerlik ve güvenilirliğinin artırılması amacıyla uygulama öncesi hazırlık süreci sahada iki yıl sürmüştür. Çalışmanın güvenilirlik tedbirleri kapsamında değerlendirebileceğimiz pilot uygulaması 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılının ikinci döneminde Ankara ili Keçiören ilçesi Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesinde 9. sınıfta öğrenim görmekte olan 53 kız, 43 erkek öğrenci olmak üzere toplam 96 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Uygulama 11 hafta süren



tema odaklı grup toplantılarından oluşmuştur. Ana çalışma ise 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında 50'si deney ve 46'sı kontrol grubu olmak üzere 96 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Uygulama 11 hafta süren tema odaklı grup toplantılarından oluşmuştur. İç geçerlik tedbirleri kapsamında süreç içerisinde olası denek kayıpları göz önünde bulundurularak, katılımcı sayısı fazla tutulmuştur. Pilot çalışma sürecinde gözlenen deney grubu ve kontrol grubu sınıfların birbiriyle yakın etkileşiminin olabileceği riski ise uygulamanın salgın sürecinde, okulların kapalı ve eğitimin uzaktan olduğu dönemde yapılması ile ortadan kaldırılmıştır. Denek gruplarının seçiminde benzer özelliklere sahip olmaları göz önünde bulundurulmuştur. Zaten uygulama öncesinde yapılan ön test değerlendirmesi de grupların değerlendirmeye tabi tutulacak bağımlı değişkenler kapsamında benzer özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. DOMAB Program içeriğinin hazırlanması, uygulanması ve analiz süreçlerinde her aşamada din psikolojisi alan uzmanı, eğitim yönetimi alan uzmanı, rehberlik ve psikolojik danışma uzmanı, uzman psikolog, Türk dili ve edebiyatı öğretmeni ve ölçme değerlendirme alan uzmanlarının görüşüne başvurularak güvenilirliğin artırılması hedeflenmiştir. Programın etkililiğinin değerlendirilmesinde son testin uygulanmasından üç ay sonra izleme testi uygulanarak kalıcılık test edilmiştir. Nicel çalışmalarda katılımcılara ölçeklerin doldurulması için verilen süre ve ölçeklerin uzunluğu güvenilirlik açısından önem arz etmektedir. Bu kapsamda ölçekler öğrencilerin mail adreslerine gönderilmiş ve cevaplamaları için yeterli süre tanınmıştır. Uzman görüşü dâhilinde ölçeklerde yer alan yönergeler öğrenciler tarafından kolay anlaşılması amacıyla sade ve öz olarak ifade edilmiştir.

### **7.3. Nitel Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği**

Bu araştırmanın ikinci bölümünde nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntem uygulanmıştır. Balat vd. (2019:51) doktora tezlerinde alınan geçerlik ve güvenilirlik önlemlerine ilişkin yürüttükleri araştırmalarında 150 doktora tezini

incelemişlerdir. Doktora tezlerinde kullanılan araştırma yöntemlerinin doğaları gereği pek çok farklılık içerdiğini belirtirken özellikle karma yöntemle yürütülen çalışmaların diğer yöntemlere göre daha güvenilir olduğunu saptamışlardır. Karma yöntemde hem nicel hem de nitel araştırmanın güçlü yanlarını birleştiren araştırmacıların geçerlik ve güvenirlik açısından daha olumlu sonuçlara ulaştıklarını tespit etmişlerdir.

Bu araştırmada karma yöntemin ilk aşaması olan n test- son test kontrol gruplu yarı deneysel desende yürütülen çalışma tamamlandıktan sonra deneysel çalışmadan elde edilen bulguların doğruluğunu desteklemek, katılımcı öğrencilerin değerlere ve yapılan uygulamaya dönük görüş ve düşüncelerini derinlemesine incelemek amacıyla deneysel çalışmaya katılan 16 ğrenci fenomenolojik desende nitel bir araştırma yürütülerek güvenirlik artırılmaya çalışılmıştır.

Nitel bir çalışmanın değeri onun sahip olduğu geçerlik ve güvenirlik ile çok yakından ilişkilidir. Nitel çalışmaların tasarımı, uygulanması ve verileri farklı olduğu için geçerlik ve güvenirlik kavramı da nicel alışmalardakinden biraz farklıdır. Nitel çalışmalarda güvenirlik ‘aynı çalışma tekrar yürütülse yine aynı sonuçlar elde edilebilir mi?’ sorusunun cevabı niteliğindedir. Zaman içerisinde değişkenlik gösteren insan tutum ve davranışları nedeniyle pek çok araştırma tekrar edilemez ancak alınacak bazı tedbirlerle güvenirliği ve böylece inandırıcılığı artırılabilir. Bir araştırmanın güvenirliği geçerliğini garanti etmez ancak geçerli olan bir çalışmanın güvenilir olması bir gerekliliktir. Nitel bir çalışmanın güvenirliği zamana göre istikrarlı olmasına, farklı uzmanların ya da puan verenlerin tutarlılığına ve çalışmanın kendi içinde tutarlılığına bağlıdır (Miles ve Huberman, 1994; Baxter ve Jack, 2008; Baltacı, 2019). Güvenirlik “genellikle veri setlerinin birden fazla kodlayıcının cevaplarındaki kararlılık” olarak ifade edilebilir. Güvenirlik bağlamında nitel çalışmalarda araştırmacıların en önemli amacı yaptıkları gözlemin doğruluğu olmalıdır. Bu nedenle nitel çalışmanın güvenirliği

çalışılan ortamlarda her şeyin kayıt altına alınması olarak da ifade edilebilir. Doğru, geniş ve kapsamlı bir veriye ulaşabilmek için araştırma yapılan alanda ki ses ve görüntü kayıtlarının tutulması, resimlerin çekilmesi, notların tutulması, katılımcılardan yapılan alıntılara herhangi bir şey eklemeksizin olduğu gibi verilmesi güvenilirliği artıran faktörlerdir. Nitel çalışmanın her aşamasının ve bu aşamalarda izlenen yolun tanımlanması da güvenilirliği artıran faktörler arasındadır. Nitel araştırmalarda iç geçerlik araştırmacının belirlediği kategorilerin doğrularla örtüşme ve gerçeği yansıtırma düzeyi ile ilişkilidir. Nitel araştırmaların dış geçerliği ise veriler, analizler, kategoriler ve kalıpların ne derece iyi tanımlandığı ve diğer araştırmacılarında sonuçları en iyi şekilde anlayarak benzer bir çalışmayı farklı ortamlarda yapabileceği düzeyleri ile ilişkilidir (Büyüköztürk vd., 2018:264-265, Cresswell, 2013: 253)

Öncelikle mülakatta öğrencilere sorulacak olan yarı yapılandırılmış mülakat soruları hazırlanmıştır. Hazırlanan sorular uzman görüşüne sunulmuş ve son şekli verilmiş ve böylece güvenilirliğin artırılması hedeflenmiştir. Deneysel çalışma sonrasında uygulamaya etkin katılım gösterdiği gözlemlenen ve kendisinden derinlemesine bilgi elde edilebileceği düşünülen 16 öğrenci ile iletişime geçilmiştir. Öğrenciler gönüllülük esasıyla çevrimiçi olarak görüşme yapmayı kabul etmişlerdir. Öğrencilerden ve velilerden alınan izin ile veri kaybını önleyerek güvenilirliği artırmak amacıyla görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Öğrencilerle yapılan mülakatlar esnasında bazı günler yaşanan bağlantıda donma sıkıntılarında dolayı veri kaybının önlenmesi için görüşmeler müsait olunan bir başka günde yapılmıştır. Görüşme süresi öğrencilerin sıkılmayacağı ancak istenen bilgilere de ulaşılacak bir süre olduğu düşünüldüğünden yaklaşık 30-45 dakika aralığında sürmüştür. Nitel bir araştırmada araştırmacının çalışma alanında uzunca vakit geçirmesi, detaylı tutulan notlar, ilgili görüşmelerde çok fazla verinin elde edilebilmesi gibi unsurlar çalışmanın geçerliğini artıran faktörler arasında yer almaktadır (Büyüköztürk vd.,2018:265; Yıldırım ve Şimşek, 2018:270). Buradan

hareketle araştırmanın gerek pilot çalışma, gerek ana çalışma ve gerek nitel verilerin toplanması aşamaları sahada yaklaşık iki yıl sürmüştür. Bu süreçte yapılan gözlemler, elde edilen dönütler ve yapılan görüşmelerden elde edilen detaylı notların çalışmanın geçerliğini artırdığı söylenebilir. Uygulanan programın etkililiğinin ve bu etkinin öğrencilerin hayatlarına yansıyan yönünün değerlendirilmesi ve çalışmanın güvenilirliğinin daha da artırılması amacıyla uygulamaya katılan 5 öğrenci velisi ile de mülakatlar yapılmıştır. Bu mülakatlarda velilerin gönüllülüğü esasıyla yürütülmüştür. Velilerin izni ile veri kaybını önlemek amacıyla görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Kayıtların deşifre edilmesi aşamasında öğrencilerin her bir cümlesi tekrar tekrar dinlenerek metne dökülmüştür. İçerik analizi sürecinde ise deşifre metinlerden kodlar oluşturulurken farklı günlerde tekrarlı veri analizi yapılarak güvenilirliğin artırılması hedeflenmiştir.

Nitel bir araştırmada geçerlik, araştırma sonucunun doğruluğu ya da yürütülen araştırmanın var olan problemi çözebilme yeteneğidir. Nitel araştırma da geçerliği gösteren en önemli faktör araştırmacının mümkün olduğunca taraf olmadan probleme çözüm bulmasıdır. Bunun için araştırma problemine bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmak ya da araştırılan fenomene tüm yönleriyle odaklanmanın geçerliği artırdığı söylenebilir. Veri toplama sürecinde katılımcılarla yapılan mülakatlarda sıklıkla “söylediklerinizden bunu anlıyorum. Doğru mu?” ya da” böylemi demek istiyorsunuz?” şeklinde teyitlerin alınması geçerliği artırmaktadır. Nitel araştırmalarda iç geçerlik araştırmacı olarak gözlemlediklerimizden anladığımız olay ya da durumların gerçekte var olan durumu yansıtabilmesi ile ilişkilidir. Elde edilen bulgular tutarlı mı? Bulguları doğrulamak için belli bir ilke ya da strateji var mı? gibi sorulara verilecek yanıtlar iç geçerliği artırmaya yöneliktir. Nitel araştırmanın dış geçerliği ise elde edilen sonuçların farklı ortamlarda benzer gruplara aktarılabilirliği ile ifade edilmektedir. Nitel çalışmalarda her ne kadar genellenebilirlik zor olsa da araştırmacının yaptığı araştırmayı

başka bir araştırmacının da farklı bir ortamda yapabileceği şekilde çalışma grubunu, ortamını, sürecini, başka gruplarla karşılaştırma yapılabilecek düzeyde anlaşılır şekilde betimlemesi geçerliği artırmaktadır (Baltacı, 2019: 380).

Araştırma sürecinde öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerde elde edilen veriler öğrencilere sorulan doğrulayıcı sorularla teyit ettirilmiştir. Böylece katılımcıların verdikleri cevaplar en doğru şekilde kayda geçirilmeye çalışılarak geçerliğin artırılması hedeflenmiştir. Elde edilen verilerin içerik analizi esnasında yapılan kodlamalarda Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen ve Üsküp-Makedonya’da 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi’nde (INCSOS-International Congress on Social Sciences) bildiri olarak sunulan “Değer Odaklı Manevi Bakım ve Güçlenme Programı”nın içerik, kazanım ve temaları dikkate alınmıştır. İçerik analizi sonrasında elde edilen bulguların DOMAB Programının uygulandığı başka çalışmalarla da uyumlu olması (Bkz. Niyazibeyoğlu, 2021; Çelikten, 2021; Polat, 2020; Dağcı, 2020; Yağlı ve Özdoğan, 2019) çalışmanın geçerliği açısından önem arz etmektedir.

Nicel ve nitel yöntemlerin birleştirilerek kullanıldığı bu çalışmada,

- Nicel ve nitel çalışmaların güçlü yönlerini birleştirmek amacıyla karma desen kullanılması,
- Araştırmanın ilk aşamasında ihtiyaç analizi için yapılan ilişkiel tarama modeli çalışmada evrende en çok temsil edilen okul türlerinin seçilerek çeşitlenimin sağlanması,
- Farklı türden dokuz lisede yürütülen çalışmada uygulamanın yapıldığı 10. Sınıfların rasgele seçilmesi,
- Araştırmanın yürütüldüğü liselerin seçiminde sosyo-ekonomik düzey farklılığının göz önüne alınması,

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanan kitleye uygunluğu, ölçeklerin uzunluğu, yönergelerin anlaşılabilirliği, uygulama süresi gibi hususlarda alınan uzman görüşü dahilinde dikkatli davranılması,
- Deneysel uygulama için çalışma grubu seçiminde evreni yansıtmaya özelliğine sahip bir çalışma grubu oluşturulabilmesi için gerekli hazırlıkların tez danışmanı, okul müdürü, sınıf öğretmenleri, okul rehber öğretmeni birlikteliğinde titizlikle yürütülmesi,
- Katılımcı öğrencilerin gönüllük esasını ile araştırmaya dâhil olmaları, öğrencilerden ve velilerinden gerekli onayların alınması,
- Denek kaybını göz önüne alınarak katılımcı sayısının fazla tutulması,
- Uygulama öncesinde yapılan pilot çalışma esnasında yapılan gözlemler, alınan geri dönütler dâhilinde gerekli revizyonların yapılarak ana uygulamanın hazır hale getirilmesi,
- Araştırmanın her aşamasında uzman görüşünün alınması,
- Uygulamanın günü, saati, uzunluğu noktasında tamamen öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulması,
- Uygulamada tez danışmanının da hazır bulunması,
- Uygulamanın ve sonrasında yapılan mülakatların veri kaybını önlemek amacıyla katılımcıların izni dâhilinde kayıt altına alınması,
- Uygulamanın salgın süreci dolayısıyla okulların kapalı olduğu, uzaktan eğitim sürecinde yapılmış olması nedeniyle deney ve kontrol grupları arası etkileşimin olmaması
- Uygulamanın salgın dolayısıyla kapanmanın olduğu, öğrencilerin evde oldukları sürece denk gelmesi ve böylece dışsal etkilere daha az maruz kaldıkları bir dönem olması,

- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenen bağımlı değişkenleri yansıtacak özelliklere sahip olması, veri toplama araçlarının uygulanan kitle için uygunluğu, veri toplama araçlarının uzunluğu, maddelerin anlaşılabilirliği ve yönergelerin anlaşılabilirliği noktasında uzman görüşü alınması,
- Ölçeklerin doldurulması için öğrencilere yeterli sürenin tanınması,
- Ön test ve son testten sonra kalıcılığın ölçülmesi için izleme testinin yapılması, uygulamanın etkililiğini derinlemesine araştırmak için uygulamaya katılan 16 öğrenci ile mülakat yapılması,
- Yine uygulamanın etkililiğinin ve öğrencilerin hayatına olan yansımalarının araştırılması için öğrenci velileri ile görüşmeler yapılması,
- Verilerin bizzat araştırmacı tarafından toplanması, girilmesi ve kodlanması
- İçerik analizinde tekrarlı veri analizinin yapılması
- İçerik analizinde kodların oluşturulmasının ve bulguların doğrulanmasının DOMAB programının ilkeleri çerçevesinde yapılması
- Araştırmanın nicel ve nitel süreçlerin yürütülmesinde araştırmacının mümkün olduğunca objektif davranmaya ve kararlar vermeye gayret etmesi gibi hususlar araştırmanın geçerliği ve güvenilirliği için alınan tedbirler olarak özetlenebilir.

## **8. Araştırmacının Özellikleri**

Araştırmacı yürüttüğü araştırmanın her aşamasında bizzat kendisi aktif olarak yer alarak araştırma sürecini tamamlamıştır. Sahada nicel ve nitel olarak yürütülerek yaklaşık iki sene süren çalışmanın gerekli izinlerinin alınması, uygulama yapılacak okullarla irtibata geçilmesi, okul yöneticisi ve öğretmenlerle görüşülmesi, tarama çalışması için verilerin toplanması, pilot çalışmanın hazırlanması, planlanması ve uygulanması, gerekli revizyonların yapılması, ana çalışmanın hazırlanması, öğrencilerle ve sınıf öğretmenleri ile irtibata geçilmesi, uygulamanın planlanması, yürütülmesi, verilerin toplanması, nitel kısımda öğrencilerle ve velilerle irtibata geçilmesi,

mülakatların yapılması, verilerin deşifre edilip, kodlamaların yapılması, araştırmanın her aşamasında uzman desteğinin alınması gibi her bir aşamasında araştırmacı kendisi aktif olarak yer almıştır. Araştırmacı araştırma sürecinde mümkün olduğunca objektif davranmaya ve objektif kararlar vermeye gayret ederek çalışmanın geçerliği ve güvenilirliğinin sağlanması hususunda titizlikle çalışmıştır.

Araştırmacı 2002 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi (O.D.T.Ü) Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya bölümünden mezun olmuştur. O yıllarda İngilizce eğitim yapan üniversitelerin öğrencilerine verilen İngilizce öğretmenliği olma hakkından faydalanarak Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinden İngilizce Öğretmenliği formasyon eğitimini alarak 2002 yılında Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından İngilizce öğretmenliği olarak atanmıştır. Öğretmenlik mesleğine devam ederken Orta Doğu Teknik Üniversitesi (O.D.T.Ü) Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Bölümünde polimer kimyası alanında başladığı yüksek lisansını 2007 yılında tamamlamıştır. 15 yıl süresince sahada ilköğretim okulu, endüstri meslek lisesi, Anadolu lisesi, Anadolu imam hatip lisesi gibi farklı türde kurumlarda öğretmenlik yaptıktan sonra 2017 yılında Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü Strateji Geliştirme Şubesi, AR-GE Birimi Araştırma Ekibinde göreve başlamıştır. Araştırmacı Ankara ili genelinde bulunan üniversitelerden gelen tez ve araştırmaların izin işlemlerinin yürütülmesinde görev almaktadır. Araştırmacı aynı zamanda Okul Gelişim Modeli Projesi (OGM), Uzaktan Eğitimin Değerlendirilmesi Araştırması (UED), Öğrenci, Öğretmen ve Yöneticilerin Kovid-19 Salgını ile Değişen Metaforik Okul Algısı Araştırması gibi tamamlanmış çalışmalarda görev almış olup halen Danışman Akademisyen Uygulaması Projesi (DAU), Başkent Yönetici Atölyeleri (BYA) gibi projelerin yürütülmesinde görevini sürdürmektedir.

Araştırmacı 2014 yılında Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bölümüne doktora öğrencisi olarak kabul almıştır. Farklı lisans bölümünden mezun olan araştırmacı bir yıl bilimsel hazırlık



derslerine katılmıştır. Bu süreçte ayrıca Anadolu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ön-lisans programını başarıyla tamamlayan araştırmacı “*maneviyat ve psikoloji, manevi danışmanlık, din psikolojine bütüncül yaklaşım I, islam felsefesinde erdemler, din ve toplum, din psikolojine bütüncül yaklaşım II*” gibi doktora derslerini almıştır. Bu süreçte lise öğretmeni olan araştırmacı ergenlerin kontrolsüz öfkelerini gözlemlediği yaşam deneyimlerinden yola çıkarak ve tez danışmanları ile yaptığı görüşmeler sonucunda ergenlerin öfkelerinin azaltılması amacıyla yönelik olan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) Din Eğitimi Alan Ergen Bireylerin Öfke ve Affetme Eğilimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmasını yapmaya karar vermiştir. Araştırmacı hem mesleki gelişimine hem de tez uygulama sürecine katkı sunması amacıyla MEB tarafından verilen aşağıda adı geçen hizmet içi kurslara katılarak tamamlamış ve sertifikalarını almaya hak kazanmıştır.

- 2017060154 faaliyet numaralı 1.02.03.01.011 - Öfke Yönetimi Kursu
- 2018060035 faaliyet numaralı 1.02.03.01.002 - Değerler Eğitimi Kursu
- 2018060191 faaliyet numaralı 2.01.01.03.003 - Eğitimde Drama Teknikleri Kursu
- 2018060846 faaliyet numaralı 4.01.01.01.002 - Bilimsel Araştırma Yöntem ve Teknikleri Kursu
- 2018060369 faaliyet numaralı 1.01.01.03.008 - SPSS Kullanımı (Temel Seviye) Kursu
- 2017061229 faaliyet numaralı 4.01.01.02.008 - Proje Hazırlama Yöntem ve Uygulamaları Kursu
- 2015060685 faaliyet numaralı FATİH Projesi - Eğitimde Teknoloji Kullanımı
- 2016000168 faaliyet numaralı 4.01.01.02.028 - Fatih Projesi Etkileşimli Sınıf Yönetimi Kursu
- 2020061037 faaliyet numaralı 2.02.09.01.002 - Zekâ Oyunları Kursu 1

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 1. İlişkisel Tarama Modeli Bulgular

Bu bölümde çalışmanın araştırma sorularına cevap bulmak için yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 1.1. Lise Öğrencilerinin Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarına Ait Betimsel İstatistiklerin İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular

Tablo 6'da katılımcıların TAÖ, AEÖ ve SÖÖTÖ puanlarının betimsel istatistikleri sunulmuştur.

Tablo 6 Katılımcıların Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanları Betimsel İstatistikler

		N	Min.	Max.	$\bar{X}$	ss
AEÖ	Uzaklaşma	596	7	35	21,17	6,30
	İyimserlik	596	6	30	19,17	5,36
	Öç alma	596	5	25	13,44	4,91
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	596	10,00	40,00	25,54	6,55
	Öfke içe	596	9,00	32,00	19,45	4,57
	Öfke dışı	596	8,00	32,00	19,28	5,36
	Öfke kontrol	596	8,00	32,00	19,90	4,99
TAÖ	Sevgi yönelimli Tanrı algısı	596	11,00	55,00	44,99	9,85
	Korku yönelimli Tanrı algısı	596	13,00	50,00	40,62	6,99

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin Tanrı algısı ölçeği sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutundan aldıkları en düşük puanın 11 en yüksek puanın 55 olduğu ve puan ortalamasının 44,99 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin Tanrı algısı ölçeği korku yönelimli Tanrı algısı boyutundan aldıkları en düşük puanın 13 en yüksek puanın 50 olduğu ve puan ortalamasının 40,62 olduğu belirlenmiştir. Analiz esnasında korku yönelimli Tanrı algısı puanları hesaplanırken korku ifade eden ölçek maddeleri ters kodlanmıştır. Bundan dolayı korku yönelimli Tanrı algısı puan ortalamalarının yüksek çıkması öğrencilerin korku yönelimli Tanrı

algılarının düşük düzeyde olduğunu göstermektedir Araştırmaya katılan öğrencilerinin Affetme eğilim ölçeği uzaklaşma boyutundan aldıkları en düşük puanın 7 en yüksek puanın 35 olduğu ve puan ortalamasının 21,17 olduğu görülmektedir. Öğrencilerinin iyimserlik boyutundan aldıkları en düşük puanın 6 en yüksek puanın 30 olduğu ve puan ortalamasının 19,17 olduğu belirlenmiştir. Öç alma boyutu için incelendiğinde ise araştırmaya katılan öğrencilerin en düşük puanının 5 en yüksek puanın 25 olduğu ve ortalamasının 13,44 olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, katılımcıların sürekli öfke ve öfke tarz ölçeği sürekli öfke boyutundan aldıkları en düşük puanın 10 en yüksek puanın 40 olduğu ve puan ortalamasının 25,54 olduğu görülmektedir. Öğrencilerinin öfke içe boyutundan aldıkları en düşük puanın 9 en yüksek puanın 32 olduğu ve puan ortalamasının 19,45 olduğu belirlenmiştir. Öfke dışı boyutu için incelendiğinde ise araştırmaya katılan öğrencilerin en düşük puanının 8 en yüksek puanın 32 olduğu ve ortalamasının 19,28 olduğu tespit edilmiştir. Öfke kontrol boyutu için incelendiğinde ise araştırmaya katılan öğrencilerin en düşük puanının 8 en yüksek puanın 32 olduğu ve ortalamasının 19,90 olduğu saptanmıştır.

## **1.2. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerinin cinsiyetine göre araştırma kapsamındaki ölçek puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun yöntem karar vermek amacıyla öncelikle normallik varsayımı incelenmiştir. Cinsiyet düzeylerinde Tanrı Algısı Ölçeğine ilişkin puanlar normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi; Affetme Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi

		Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	Sıra Ortalaması	Z	p
AEÖ	Uzaklaşma	K	291	21,69	6,13	593	2,076*	0,038
		E	304	20,63	6,38			
	İyimsenlik	K	291	18,93	5,38	593	0,973	0,331
		E	304	19,36	5,33			
	Öç alma	K	291	13,46	5,14	593	0,194	0,846
		E	304	13,39	4,68			
	Toplam	K	291	55,78	13,61	593	1,443	0,150
		E	304	57,35	12,95			
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	K	291	25,68	6,66	593	0,520	0,604
		E	304	25,40	6,46			
	Öfke içe	K	291	19,69	4,78	593	1,347	0,178
		E	304	19,19	4,34			
	Öfke dışa	K	291	19,25	5,41	593	0,072	0,942
		E	304	19,28	5,31			
	Öfke kontrol	K	291	19,26	4,82	593	3,044*	0,002
		E	304	20,50	5,07			
TAÖ	Sevgi Yönelimli	K	291	45,50	9,88	311,79	1,917	0,055
		E	304	44,47	9,81	284,80		
	Korku Yönelimli	K	291	41,32	6,85	316,92	2,631*	0,009
		E	304	40,02	6,99	279,89		

Tablo 7 incelendiğinde lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre TAÖ sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen korku yönelimli Tanrı algısı puanları için sıra ortalamaları incelendiğinde kız öğrencilerin puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre AEÖ iyimsenlik ve öç alma boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, uzaklaşma alt boyutu puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen uzaklaşma boyutu için ortalamalar incelendiğinde kız öğrencilerin AEÖ uzaklaşma boyutu puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında, SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa boyutu puanlarının öğrencilerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel

olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, öfke kontrol boyutu puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde, erkeklerin öfke kontrol boyutu puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

### **1.3. Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular**

Araştırma kapsamında öğrencilerinin okul türüne göre ölçek puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun yöntem karar vermek amacıyla yürütülen normallik varsayımı incelendiğinde, Affetme Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puanları normal dağılım gösterdiği için varyans analizi (ANOVA) testi; Tanrı Algısı Ölçeği puanları ise normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8 incelendiğinde okul türüne göre AEÖ uzaklaşma, iyimserlik ve öç alma boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testleri yapılmıştır. Affetme eğilimi uzaklaşma boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamadığı için ikili karşılaştırma testi olarak Dunnett C testi, affetme eğilimi iyimserlik ve öç alma boyutu puanları varyansların homojenliği varsayımını sağlamadığı için ikili karşılaştırma testi olarak Bonferroni testi kullanılmıştır. Hem affetme eğilimi uzaklaşma hem de affetme eğilimi öç alma boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığın Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri ile Anadolu Lisesi öğrencileri ve Anadolu İmam-Hatip Lisesi öğrencileri arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin hem AEÖ uzaklaşma boyutu hem de AEÖ öç alma boyutu puanları Anadolu Lisesi öğrencileri ve Anadolu İmam-Hatip Lisesi

öğrencilerinden daha yüksektir. AEÖ iyimserlik alt boyutunda ise tespit edilen anlamlı farklılığın Anadolu Lisesi öğrencileri ile Anadolu İmam-Hatip Lisesi öğrencileri arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde Anadolu İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinin AEÖ iyimserlik boyutu puanları Anadolu Lisesi öğrencilerinden daha yüksektir.

Tablo 8 Katılımcıların Okul Türüne Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi

	Okul Türü	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p	Anlamlı Fark	
AEÖ	Uzaklaşma	AL	217	19,77	6,19	(2, 593)	12,995*	0,000	1-2/2-3
		MTAL	196	22,79	6,31				
		AİHL	183	21,09	6,04				
		GAKT: 940,021	GİKT: 22668,753						
	İyimserlik	AL	217	18,74	5,02	(2, 593)	3,413*	0,034	1-3
		MTAL	196	18,84	5,90				
		AİHL	183	20,02	5,07				
		GAKT: 194,617	GİKT: 16904,866						
	Öç alma	AL	217	12,72	4,78	(2, 593)	8,646*	0,000	1-2/2-3
		MTAL	196	14,60	5,19				
		AİHL	183	13,04	4,54				
		GAKT: 406,718	GİKT: 13947,911						
Affetme eğilimi Genel	AL	217	58,24	12,82	(2, 593)	8,235	0,000	1-2/2-3	
	MTAL	196	53,45	13,84					
	AİHL	183	57,89	12,70					
	GAKT: 2838,839	GİKT: 102211,019							
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	AL	217	24,64	6,56	(2, 593)	5,094*	0,006	1-2
		MTAL	196	26,67	6,67				
		AİHL	183	25,38	6,24				
		GAKT: 835,359	GİKT: 12199,574						
	Öfke içe	AL	217	19,46	4,55	(2, 593)	0,328	0,721	-
		MTAL	196	19,26	4,74				
		AİHL	183	19,64	4,42				
		GAKT: 158,229	GİKT: 4132,388						
	Öfke dışı	AL	217	18,90	5,58	(2, 593)	3,483*	0,031	-
		MTAL	196	20,10	5,45				
		AİHL	183	18,84	4,89				
		GAKT: 835,359	GİKT: 12199,574						
Öfke kontrol	AL	217	19,86	4,97	(2, 593)	1,626	0,198	-	
	MTAL	196	19,48	4,93					
	AİHL	183	20,40	5,05					
	GAKT: 835,359	GİKT: 12199,574							
TAÖ	Sevgi Yönelimli	AL	217	41,33	232,79	2	53,230*	0,000	1-2/1-3
		MTAL	196	47,05	351,85				
		AİHL	183	47,12	319,27				
	Korku Yönelimli	AL	217	40,26	297,55	2	0,021	0,989	-
		MTAL	196	40,50	298,15				
		AİHL	183	41,17	300,00				

Öte yandan, öğrencilerinin okul türüne göre SÖÖTÖ öfke içe ve öfke kontrol boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, sürekli öfke ve öfke dışı boyutu puanlarının okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testi olarak Bonferroni testi kullanılmıştır. Sürekli öfke boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın Anadolu lisesinde okuyan öğrenciler ile Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde okuyan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin sürekli öfke puanlarının Anadolu Lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfke dışı boyutu puanlarında ikili karşılaştırmaların hiçbiri anlamlı bulunmamıştır.

Okul türüne göre korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Uygulanan ikili karşılaştırma testlerinden Dunn-Bonferroni testi sonuçlarına göre sevgi yönelimli tanrı algısı boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığın Anadolu Lisesi öğrencileri ile Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam-Hatip Lisesi öğrencileri arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde Anadolu Lisesi öğrencilerinin sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam-Hatip Lisesi öğrencilerinden düşüktür.

#### **1.4. Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular**

Araştırma kapsamındaki öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre ölçek puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun yöntem karar

vermek amacıyla öncelikle normallik varsayımı incelenmiştir. Baba eğitim durumu düzeylerinde Tanrı Algısı Ölçeği puanları normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi; Affetme Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği normal dağılım gösterdiği için varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9 incelendiğinde lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre AEÖ iyimserlik boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, AEÖ uzaklaşma ve öç alma alt boyutu puanlarının baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Farkın kaynağını belirlemeye yönelik yapılan testlerin sonuçlarına göre uzaklaşma boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın babası okuryazar değil-ilkokul mezunu olan öğrenciler ile babası üniversite mezunu olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde babası okuryazar değil-ilkokul mezunu olan öğrencilerin AEÖ uzaklaşma puanlarının babası üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. AEÖ öç alma boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın babası ortaokul mezunu olan öğrenciler ile babası üniversite mezunu olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin affetme eğilimi öç alma puanlarının babası üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.



Tablo 9 Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi

		Baba Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p	Anlamlı Fark	
TAÖ	Sevgi Yönelimli	Okur yazar değil-ilkokul	80	45,88	320,54	3	20,180*	0,000	1-4/2-4/3-4	
		Ortaokul	101	46,62	344,02					
		Lise	184	45,99	304,92					
		Üniversite	227	43,16	260,06					
	Korku Yönelimli	Okur yazar değil-ilkokul	80	39,45	284,35	3	0,594	0,898	-	
		Ortaokul	101	40,69	293,80					
		Lise	184	40,97	297,77					
		Üniversite	227	40,75	300,95					
		Baba Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p	Anlamlı Fark	
AEÖ	Uzaklaşma	Okur yazar değil-ilkokul	80	22,71	6,60					
		Ortaokul	101	22,43	6,48	(3, 588)	5,496*	0,001	1-4	
		Lise	184	21,21	6,21					
		Üniversite	227	20,04	5,98					
	Gruplar Arası Kareler Toplamı: 835,359					Gruplar İçi Kareler Toplamı: 12199,574				
	İyimserlik	Okur yazar değil-ilkokul	80	18,97	5,54					
		Ortaokul	101	18,91	5,83	(3, 588)	0,737	0,530	-	
		Lise	184	19,65	5,31					
		Üniversite	227	18,95	5,12					
	Gruplar Arası Kareler Toplamı: 835,359					Gruplar İçi Kareler Toplamı: 12199,574				
	Öç alma	Okur yazar değil-ilkokul	80	13,92	4,99					
		Ortaokul	101	14,69	5,41	(3, 588)	4,105*	0,007	2-4	
Lise		184	13,41	4,66						
Üniversite		227	12,72	4,75						
Gruplar Arası Kareler Toplamı: 835,359					Gruplar İçi Kareler Toplamı: 12199,574					
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	Okur yazar değil-ilkokul	80	27,49	6,58					
		Ortaokul	101	26,14	6,06	(3, 588)	6,433*	0,000	1-4/3-4	
		Lise	184	26,02	6,34					
		Üniversite	227	24,17	6,72					
	Gruplar Arası Kareler Toplamı: 809,115					Gruplar İçi Kareler Toplamı: 24651,426				
	Öfke içe	Okur yazar değil-ilkokul	80	19,80	4,77					
		Ortaokul	101	19,22	4,48	(3, 588)	0,256	0,857	-	
		Lise	184	19,36	4,56					
		Üniversite	227	19,43	4,54					
	Gruplar Arası Kareler Toplamı: 15,991					Gruplar İçi Kareler Toplamı: 12265,193				
	Öfke dışı	Okur yazar değil-ilkokul	80	20,05	5,53					
		Ortaokul	101	19,36	5,38	(3, 588)	3,858*	0,009	3-4	
Lise		184	20,00	5,52						
Üniversite		227	18,38	5,08						
Gruplar Arası Kareler Toplamı: 329,110					Gruplar İçi Kareler Toplamı: 16721,352					
Öfke kontrol	Okur yazar değil-ilkokul	80	19,06	4,85						
	Ortaokul	101	19,30	4,59	(3, 588)	2,914*	0,034	-		
	Lise	184	19,67	5,05						
	Üniversite	227	20,60	5,00						
Gruplar Arası Kareler Toplamı: 212,355					Gruplar İçi Kareler Toplamı: 14282,606					

\*p<0,05

Tablo 9 incelendiğinde lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre TAÖ korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken TAÖ sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testlerinden Dunn-Bonferroni testi kullanılmıştır. Sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığın babası üniversite mezunu olan öğrenciler ile diğer öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde babası üniversitesi mezunu olan öğrencilerin sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları diğer öğrencilerinden düşüktür.

Öte yandan baba eğitim durumuna göre SÖÖTÖ öfke içe boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol boyutu puanlarının baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Buna göre sürekli öfke boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın babası üniversite mezunu olan öğrenciler ile babası okuryazar değil-ilkokul ve lise mezunu olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde babası üniversite mezunu olan öğrencilerin sürekli öfke puanlarının babası okuryazar değil-ilkokul ve lise mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öfke dışı boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın babası üniversite mezunu olan öğrenciler ile babası lise mezunu olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde babası üniversite mezunu olan öğrencilerin öfke dışı puanlarının babası lise mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öfke kontrol boyutu puanlarına yapılan Bonferroni testi sonucunda ikili karşılaştırmaların hiçbiri anlamlı bulunamamıştır.

**1.5. Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular**

Lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre araştırma kapsamındaki ölçek puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun yöntem karar vermek amacıyla uygulanan normallik varsayımı testleri sonucunda Tanrı Algısı Ölçeği puanları normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi; Affetme Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puanları ise normal dağılım gösterdiği için varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10 Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi

		Anne Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p	Anlamlı Fark
TA	Sevgi Yönelimli	Okur yazar değil- ilkokul	155	46,98	335,05	3	26,383*	0,000	1-3/1-4/2-4
		Ortaokul	117	46,87	331,70				
		Lise	181	44,17	278,45				
		Üniversite	139	42,19	247,38				
	Korku Yönelimli	Okur yazar değil- ilkokul	155	41,03	308,02	3	1,504	0,861	-
		Ortaokul	117	40,75	298,92				
		Lise	181	40,26	285,33				
		Üniversite	139	40,69	296,17				
		Anne Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
AEÖ	Uzaklaşma	Okur yazar değil- ilkokul	155	21,14	6,34				
		Ortaokul	117	22,16	6,52	(3, 588)	4,781	0,003	2-4/3-4
		Lise	181	21,80	6,18				
		Üniversite	139	19,53	5,99				
	Gruplar Arası Kareler Toplamı: 559,761				Gruplar İçi Kareler Toplamı: 22946,236				
	İyimserlik	Okur yazar değil- ilkokul	155	19,63	5,38				
		Ortaokul	117	19,20	5,75	(3, 588)	0,869	0,457	-
		Lise	181	18,68	5,28				
		Üniversite	139	19,18	5,10				
	Gruplar Arası Kareler Toplamı: 74,910				Gruplar İçi Kareler Toplamı: 16904,931				
Öç alma	Okur yazar değil- ilkokul	155	13,51	5,27					
	Ortaokul	117	14,16	4,85	(3, 588)	2,798	0,039	2-4	
	Lise	181	13,64	4,78					
	Üniversite	139	12,46	4,69					
Gruplar Arası Kareler Toplamı: 201,974				Gruplar İçi Kareler Toplamı: 14149,379					

SÖÖTÖ	Sürekli öfke	Okur yazar değil-ilkokul	155	26,31	6,37					
		Ortaokul	117	27,10	6,16	(3, 588)	6,867*	0,000	1-4/2-3/2-4	
		Lise	181	24,99	6,22					
		Üniversite	139	23,80	6,93					
	Gruplar Arası Kareler Toplamı:			849,168		Gruplar İçi Kareler Toplamı: 24237,448				
	Öfke içe	Okur yazar değil-ilkokul	155	19,07	4,59					
		Ortaokul	117	19,56	4,35	(3, 588)	0,928	0,427	-	
		Lise	181	19,83	4,68					
		Üniversite	139	19,19	4,61					
	Gruplar Arası Kareler Toplamı:			58,262		Gruplar İçi Kareler Toplamı: 12311,983				
	Öfke dışı	Okur yazar değil-ilkokul	155	19,55	5,27					
		Ortaokul	117	20,33	5,22	(3, 588)	3,579*	0,014	2-4	
		Lise	181	19,13	5,52					
		Üniversite	139	18,21	5,22					
	Gruplar Arası Kareler Toplamı:			304,410		Gruplar İçi Kareler Toplamı: 16668,937				
	Öfke kontrol	Okur yazar değil-ilkokul	155	19,65	4,84					
Ortaokul		117	19,08	4,37	(3, 588)	2,140	0,094	-		
Lise		181	20,17	5,18						
Üniversite		139	20,55	5,31						
Gruplar Arası Kareler Toplamı:			158,611		Gruplar İçi Kareler Toplamı: 14529,767					

\*p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre TAÖ korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, anne eğitim durumuna göre sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Dunn-Bonferroni testi sonuçlarına göre sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın annesi ortaokul mezunu olan öğrenciler ile annesi üniversite mezunu olan öğrenciler arasında olduğu ve annesi okuryazar değil-ilkokul mezunu olan öğrenciler ile annesi lise ve üniversite mezunu olan öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin sevgi yönelimli Tanrı algısı ölçeği puanlarının annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca annesi okuryazar değil-ilkokul mezunu olan öğrencilerin sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu

puanlarının annesi lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anne eğitim durumuna göre öğrencilerin AEÖ iyimserlik boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, AEÖ uzaklaşma ve öç alma alt boyutu puanlarının anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Uzaklaşma boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın annesi ortaokul ve lise mezunu olan öğrenciler ile annesi üniversite mezunu olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde annesi ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilerin AEÖ uzaklaşma puanlarının annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Affetme eğilimi öç alma boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın annesi ortaokul mezunu olan öğrenciler ile annesi üniversite mezunu olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin AEÖ öç alma puanlarının annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin anne eğitim durumuna göre SÖÖTÖ öfke içe ve öfke kontrol boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, sürekli öfke ve öfke dışı boyutu puanlarının anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Bu sonuca göre, sürekli öfke boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın annesi üniversite mezunu olan öğrenciler ile annesi okuryazar değil-ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sürekli öfke boyutunda anne eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler ile anne eğitim durumu lise olan öğrenciler arasındaki fark anlamlı farklılığa sebep olmuştur. Ortalamalar incelendiğinde annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin sürekli öfke puanlarının annesi okuryazar değil-ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı

zamanda annesi lise mezunu olan öğrencilerin sürekli öfke puanları annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerden daha düşüktür. Öfke dışı boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın annesi üniversite mezunu olan öğrenciler ile annesi ortaokul mezunu olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin sürekli öfke puanlarının annesi lise mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir.

#### **1.6. Lise Öğrencilerinin Aile Gelir Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerinin aile gelir durumuna göre ölçek puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun yöntem karar vermek amacıyla öncelikle normallik varsayımı incelenmiştir. Aile gelir durumu düzeylerinde Affetme Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puanları normal dağılım gösterdiği için varyans analizi (ANOVA) testi; Tanrı Algısı Ölçeği puanları ise normal dağılım göstermediği için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11’e göre lise öğrencilerinin aile gelir durumuna göre AEÖ iyimserlik ve öç alma boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, AEÖ uzaklaşma boyutu puanlarının aile gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bonferroni testi sonuçlarına göre uzaklaşma boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın aile geliri yetmiyor olan öğrenciler ile aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde aile geliri yetmiyor olan öğrencilerin affetme eğilimi uzaklaşma puanlarının aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 11'e göre, lise öğrencilerinin aile gelir durumuna göre sevgi yönelimli Tanrı algısı ve korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Diğer bir deyişle, lise öğrencilerinin aile gelir durumu fark etmeksizin Tanrı algısı düzeyleri benzerdir.

Tablo 11 Katılımcıların Aile Gelir Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesi

		Aile Gelir	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p	Anlamlı Fark	
AEÖ	Uzaklaşma	Gelir yetmiyor	52	21,50	6,74	(2, 565)	4,030*	0,018	1-3	
		Gelir yetiyor	377	21,60	6,32					
		YTE	139	19,87	5,73					
			GAKT: 311,647	GİKT: 21845,677						
	İyimserlik	Gelir yetmiyor	52	17,92	5,77	(2, 565)	1,706	0,182	-	
		Gelir yetiyor	377	19,33	5,45					
		YTE	139	19,40	4,95					
			GAKT: 98,178	GİKT: 16254,592						
	Öç alma	Gelir yetmiyor	52	14,56	5,73	(2, 565)	2,509	0,082	-	
		Gelir yetiyor	377	13,53	4,96					
		YTE	139	12,82	4,37					
			GAKT: 120,496	GİKT: 13566,122						
Toplam	Gelir yetmiyor	52	53,85	15,11	(2, 565)	3,078	0,047	1-3		
	Gelir yetiyor	377	56,20	13,32						
	YTE	139	58,71	11,98						
		GAKT: 1069,669	GİKT: 98162,081							
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	Gelir yetmiyor	52	27,66	6,46	(2, 565)	3,827*	0,022	1-3	
		Gelir yetiyor	377	25,43	6,63					
		YTE	139	24,73	6,27					
			GAKT: 326,066	GİKT: 24066,281						
	Öfke içe	Gelir yetmiyor	52	20,76	4,73	(2, 565)	2,818	0,061	-	
		Gelir yetiyor	377	19,19	4,48					
		YTE	139	19,59	4,74					
			GAKT: 117,787	GİKT: 11808,430						
	Öfke dışı	Gelir yetmiyor	52	20,87	5,01	(2, 565)	3,234*	0,040	1-3	
		Gelir yetiyor	377	19,14	5,36					
		YTE	139	18,70	5,22					
			GAKT: 181,523	GİKT: 15859,046						
Öfke kontrol	Gelir yetmiyor	52	19,02	4,95	(2, 565)	6,703*	0,001	1-3/2-3		
	Gelir yetiyor	377	19,59	5,09						
	YTE	139	21,24	4,50						
		GAKT: 327,351	GİKT: 13796,553							
TAÖ	Sevgi Yönelimli	Aile Geliri	n	$\bar{X}$	Sıra Ortalaması	sd	$\chi^2$	p		
		Gelir yetmiyor	52	43,90	272,64	2	3,585	0,167		
		Gelir yetiyor	377	45,38	293,64					
	YTE	139	44,01	264,16						
	Korku Yönelimli	Gelir yetmiyor	52	39,41	259,21	2	1,394	0,498		
		Gelir yetiyor	377	40,75	286,27					
YTE		139	40,48	289,15						

\* $p<0,05$ , YTE: Yetiyor ve tasarruf edebiliyor, GAKT: Gruplar Arası Kareler Toplamı, GİKT: Gruplar İçi Kareler Toplamı

Öğrencilerinin aile gelir durumuna göre SÖÖTÖ öfke içe boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, sürekli öfke, öfke

dışa ve öfke kontrol boyutu puanlarının aile gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Farklılığın kaynağı incelendiğinde, sürekli öfke ve öfke dışa boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın aile geliri yetmiyor olan öğrenciler ile aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışa puanlarının aile geliri yetmiyor olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öfke kontrol boyutu puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın aile geliri yetmiyor ve aile geliri yetiyor olan öğrenciler ile aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre öfke kontrol puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

### **1.7. Lise Öğrencilerini Tanrı Algısı ve Affetme Eğilimi İle Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinden Elde Edilen Bulgular**

Lise öğrencilerinin Tanrı algısı ve affetme eğilimi ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişkiyi incelemede uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikle normallik varsayımı incelenmiştir. Tanrı algısı ölçeği puanlarının normal dağılım sergilemediği, diğer tüm ölçek puanlarının normal dağılım sergilediği belirlenmiştir. Normal dağılım sergileyen puanlar arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı, normal dağılım sergilemeyen puanlar arasındaki ilişki Spearman korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır.



Tablo 12 Katılımcıların Tanrı Algısı ve Affetme Eğilimi İle Sürekli Öfke ve Öfke Tazları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Sürekli Öfke	Öfke içe	Öfke dışa	Öfke kontrol
TAÖ	Sevgi yönelimli Tanrı algısı	r	0,023	-0,128*	-0,051	0,115
		p	0,578	0,002	0,210	0,005
	Korku yönelimli Tanrı algısı	r	-0,154*	-0,257*	-0,224*	0,052
		p	0,000	0,000	0,000	0,206
AEÖ	Uzaklaşma	r	0,322*	0,198*	0,301*	-0,109*
		p	0,000	0,000	0,000	0,008
	İyimserlik	r	-0,170*	-0,060	-0,183*	0,331*
		p	0,000	0,142	0,000	0,000
	Öç alma	r	0,524*	0,310*	0,527*	-0,213*
		p	0,000	0,000	0,000	0,000

\*p<0,05

Tablo 12 incelendiğinde Tanrı Algısı Ölçeği boyutları ile Sürekli Öfke ve Öfke Taz Ölçeği boyutları arasında bazı ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülse de 0,30'dan düşük olduğu için çok düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Affetme eğilimi uzaklaşma boyutu ile sürekli öfke ( $r = 0,322$ ;  $p < 0,05$ ) ve öfke dışa ( $r = 0,301$ ;  $p < 0,05$ ) arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, affetme eğilimi uzlaşma boyutu puanları arttıkça sürekli öfke ve öfke dışa boyutu puanlarının da arttığı söylenebilir. Affetme eğilimi öç alma boyutu ile sürekli öfke ( $r = 0,524$ ;  $p < 0,05$ ), öfke içe ( $r = 0,310$ ;  $p < 0,05$ ) ve öfke dışa ( $r = 0,527$ ;  $p < 0,05$ ) arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre, affetme eğilimi öç alma boyutu puanları arttıkça sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa boyutu puanlarının arttığı yorumu yapılabilir.

## 2. Yarı Deneysel Desen Bulgular

### 2.1. Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Sonuçları

Din eğitimi alan ergenlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulanmadan önce deney ve kontrol grubunun affetme eğilimi ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumu normal dağılım varsayımını sağladığından ilişkisiz örneklem t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13 Affetme Eğilimi Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları

Ön-Test	Grup	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Uzaklaşma	Deney	50	23,74	5,89	94	1,365	0,175
	Kontrol	46	22,17	5,31			
İyimserlik	Deney	50	16,50	4,12	94	0,234	0,816
	Kontrol	46	16,67	3,04			
Öç alma	Deney	50	12,34	4,47	94	0,163	0,871
	Kontrol	46	12,20	4,21			
Affetme Eğilimi	Deney	50	54,70	11,39	94	0,866	0,388
	Kontrol	46	56,63	10,36			

Tablo 13 incelendiğinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulanmadan önce deney ve kontrol grubunun uzaklaşma, iyimserlik, öç alma ve affetme eğilimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0.05$ ) görülmektedir. Diğer bir deyişle uygulama yapılmadan önce deney ve kontrol grubunun uzaklaşma, iyimserlik, öç alma ve affetme eğilimleri benzerdir. Bu durumda deney ve kontrol grubu son test puanları arasında oluşabilecek farklılığın yapılan uygulamadan kaynaklandığı söylenebilir.

Din eğitimi alan ergenlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubunun affetme eğilimi ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumu normal dağılım varsayımını sağladığından ilişkisiz örneklem t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14 Affetme Eğilimi Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları

Son-Test	Grup	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Uzaklaşma	Deney	50	21,50	5,94	94	1,148	0,254
	Kontrol	46	22,87	5,73			
İyimserlik	Deney	50	18,44	4,39	94	2,141 *	0,035
	Kontrol	46	16,67	3,61			
Öç alma	Deney	50	11,76	5,68	94	0,284	0,777
	Kontrol	46	12,07	4,77			
Affetme Eğilimi Genel	Deney	50	59,16	13,29	94	1,202	0,232
	Kontrol	46	56,09	11,61			

\* $p<0,05$

Tablo 14 incelendiğinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubunun affetme eğilimi ölçeği uzaklaşma, öç alma ve affetme eğilimi son test puanları arasında istatistiksel olarak

anlamli bir fark olmadığı ( $p>0.05$ ) görülürken, iyimserlik boyutu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamli bir fark olduğu görülmektedir. Anlamli farklılık tespit edilen iyimserlik boyutu için ortalamalar incelendiğinde, deney grubunun iyimserlik puanları ortalamasının (18,44) kontrol grubunun iyimserlik puanları ortalamasından (16,67) yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre, gerçekleştirilen Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) öğrencilerin iyimserlik becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Ayrıca grup içinde olabilecek farkları tespit etmek amacıyla deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı affetme eğilimi ölçeği ön test-son test puanları arasında anlamli farklılık olup olmadığı ilişkili gruplar t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15 Affetme Eğilimi Ölçeği Deney-Kontrol Grubu için Ön Test- Son Test Farklarının İncelenmesi

	Grup	Test	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
<b>Uzaklaşma</b>	Deney	Ön test	50	23,74	5,89	49	2,587*	0,013
		Son test	50	21,50	5,94			
	Kontrol	Ön test	46	22,17	5,31	45	0,961	0,341
		Son test	46	22,87	5,73			
<b>İyimserlik</b>	Deney	Ön test	50	16,50	4,12	49	3,288*	0,002
		Son test	50	18,44	4,39			
	Kontrol	Ön test	46	16,67	3,04	45	0,000	1,000
		Son test	46	16,67	3,61			
<b>Öç alma</b>	Deney	Ön test	50	12,34	4,47	49	0,826	0,413
		Son test	50	11,76	5,68			
	Kontrol	Ön test	46	12,20	4,21	45	0,251	0,803
		Son test	46	12,07	4,77			
<b>Affetme Eğilimi Genel</b>	Deney	Ön test	50	54,70	11,39	49	2,630*	0,011
		Son test	50	59,16	13,29			
	Kontrol	Ön test	46	56,63	10,36	45	0,434	0,666
		Son test	46	56,09	11,61			

\* $p<0,05$

Tablo 15 incelendiğinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulaması yapılan deney grubunun affetme eğilimi ölçeği uzaklaşma boyutu, iyimserlik boyutu ve genel affetme eğilimi ön test-son test puanlarının istatistiksel olarak anlamli farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) görülürken ölç alma boyutu ön test son-test puanlarının istatistiksel olarak anlamli farklılık göstermediği görülmektedir. Anlamli

farklılık tespit edilen deney grubunda uzaklaşma boyutu son test puanları ortalaması (21,50) ön test puanları ortalamasından (23,74) daha düşük; deney grubunda iyimserlik boyutu son test puanları ortalaması (18,44) ön test puanları ortalamasından (16,50) daha yüksek ve deney grubunda genel affetme eğilimi son test puanları ortalaması (59,16) ön test puanları ortalamasından (54,70) daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Buna göre, Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) deney grubundaki ergenlerin affetme eğilimlerinin artmasında etkili olmuştur. Kontrol grubunun affetme eğilimi ölçeği uzaklaşma, iyimserlik, öç alma ve affetme eğilimi genel ön test-son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır.

Din eğitimi alan ergenlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulanmasından son test uygulaması yapıldıktan belirli bir süre sonra deney grubundaki bireylere affetme eğilimi ölçeği izleme testi olarak tekrar uygulanmıştır. Deney grubundaki bireylerin son test ve izleme testleri arasındaki puanların anlamlı farklılık gösterme durumu ilişkili örneklem t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16 Affetme Eğilimi Ölçeği Deney Grubu için Son Test- İzleme Test Farklarının İncelenmesi

	Grup	Test	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Uzaklaşma	Deney	Son test	50	21,50	5,94	49	1,646	0,106
		İzleme	50	22,42	5,84			
İyimserlik	Deney	Son test	50	18,44	4,39	49	0,410	0,684
		İzleme	50	18,58	4,27			
Öç Alma	Deney	Son test	50	11,76	5,68	49	0,184	0,855
		İzleme	50	11,66	4,91			
Affetme Eğilimi	Deney	Son test	50	59,16	13,29	49	0,592	0,556
		İzleme	50	58,46	11,19			

\* $p<0,05$

Tablo 16 incelendiğinde deney grubunun affetme eğilimi ölçeği uzaklaşma, iyimserlik, öç alma ve affetme eğilimi genel son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmektedir.

## 2.2. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Sonuçları

Din eğitimi alan ergenlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulanmadan önce deney ve kontrol grubunun Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumu ilişkisiz örneklem t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17 SÖÖTÖ Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları

Ön-Test	Grup	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sürekli Öfke	Deney	50	23,72	6,75	94	1,163	0,248
	Kontrol	46	22,20	6,04			
Öfke İçe	Deney	50	18,36	4,40	94	1,119	0,266
	Kontrol	46	17,43	3,62			
Öfke Dışa	Deney	50	17,04	5,79	94	1,070	0,287
	Kontrol	46	15,85	5,06			
Öfke Kontrol	Deney	50	20,74	5,44	94	1,443	0,152
	Kontrol	46	19,15	5,33			

Tablo 17 incelendiğinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulanmadan önce deney ve kontrol grubunun Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutlarında ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0.05$ ) görülmektedir. Diğer bir deyişle uygulama yapılmadan önce deney ve kontrol grubunun öfke düzeyleri benzerdir. Bu durumda deney ve kontrol grubu son test puanları arasında oluşabilecek farklılığın yapılan uygulamadan kaynaklandığı söylenebilir.

Din eğitimi alan ergenlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubunun SÖÖTÖ puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumu ilişkisiz örneklem t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18 SÖÖTÖ Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları

Son-Test	Grup	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sürekli Öfke	Deney	50	21,76	6,78	94	0,197	0,844
	Kontrol	46	22,02	6,18			
Öfke İçer	Deney	50	17,86	4,68	94	0,362	0,718
	Kontrol	46	17,54	3,80			
Öfke Dışa	Deney	50	15,90	5,09	94	0,395	0,694
	Kontrol	46	16,35	6,01			
Öfke Kontrol	Deney	50	22,40	6,06	94	2,255*	0,026
	Kontrol	46	19,72	5,55			

\*p&lt;0,05

Tablo 18 incelendiğinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubunun SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içer ve öfke dışa alt boyutlarında son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0.05$ ) görülürken öfke kontrol son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen öfke kontrol alt boyutu için deney grubundaki öğrencilerin son test puanlarının (22,40) kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından (19,72) daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) ergenlerin öfke kontrolünü sağlamalarında etkili olduğu yorumu yapılabilir.

Ayrıca grup içinde olabilecek farkları tespit etmek amacıyla deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı SÖÖTÖ ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ilişkili gruplar t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19 SÖÖTÖ Deney-Kontrol Grubu için Ön Test- Son Test Farklarının İncelenmesi

	Grup	Test	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
<b>Sürekli Öfke</b>	Deney	Ön test	50	23,72	6,75	49	2,524*	0,015
		Son test	50	21,76	6,78			
	Kontrol	Ön test	46	22,20	6,04	45	0,408	0,685
		Son test	46	22,02	6,18			
<b>Öfke İçe</b>	Deney	Ön test	50	18,36	4,40	49	0,769	0,445
		Son test	50	17,86	4,68			
	Kontrol	Ön test	46	17,43	3,62	45	0,252	0,803
		Son test	46	17,54	3,80			
<b>Öfke Dışa</b>	Deney	Ön test	50	17,04	5,79	49	1,844	0,071
		Son test	50	15,90	5,09			
	Kontrol	Ön test	46	15,85	5,06	45	1,418	0,163
		Son test	46	16,35	6,01			
<b>Öfke Kontrol</b>	Deney	Ön test	50	20,74	5,44	49	2,273*	0,027
		Son test	50	22,40	6,06			
	Kontrol	Ön test	46	19,15	5,33	45	1,284	0,206
		Son test	46	19,72	5,55			

\*p<0,05

Tablo 19 incelendiğinde Değer Odaklı Manevi Bakım Programının (DOMAB) yayımlandığı deney grubunun SÖÖTÖ öfke içe ve öfke dışa alt boyutu ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0.05$ ) görülürken sürekli öfke ve öfke kontrol ön test- son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Kontrol grubu için ise SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutu ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0.05$ ) belirlemiştir. Bu veriler ışığında uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) ergenlerin sürekli öfkelerini azaltma ve öfke kontrollerini artırma üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu söylenebilir.

Din eğitimi alan ergenlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra son test uygulaması yapıldıktan belirli bir süre sonra deney grubundaki öğrencilere SÖÖTÖ izleme testi olarak tekrar uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin son test ve izleme testleri arasındaki puanların anlamlı farklılık gösterme durumu ilişkili örneklem t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20 SÖÖTÖ Deney Grubu için Son Test- İzleme Test Farklarının İncelenmesi

	Grup	Test	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
<b>Sürekli Öfke</b>	Deney	Son test	50	21,76	6,78	49	0,186	0,853
		İzleme	50	21,66	6,93			
<b>Öfke İçer</b>	Deney	Son test	50	17,86	4,68	49	0,803	0,426
		İzleme	50	18,28	4,54			
<b>Öfke Dışa</b>	Deney	Son test	50	15,90	5,09	49	0,974	0,335
		İzleme	50	15,46	5,32			
<b>Öfke Kontrol</b>	Deney	Son test	50	22,40	6,06	49	0,145	0,886
		İzleme	50	22,48	5,82			

Tablo 20 incelendiğinde deney grubunun SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutu son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır.

### 2.3. Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) Sonuçları

Din eğitimi alan ergenlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulanmadan önce deney ve kontrol grubunun Tanrı algısı ölçeği (TAÖ) puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumu incelenmiştir. Sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları normal dağılım varsayımını sağlamadığından Mann Whitney U testi ve korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları normal dağılım varsayımını sağladığından ilişkisiz örneklem t testi ile incelenmiştir. Ayrıca analiz esnasında korku yönelimli Tanrı algısı puanları hesaplanırken korku ifade eden ölçek maddeleri için ters kodlama yapılmamıştır. Bundan dolayı korku yönelimli Tanrı algısı puanlarında ortalamanın düşük çıkması öğrencilerin korku yönelimli Tanrı algılarının düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Sonuçlar Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21 Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları

Ön-Test	Grup	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
<b>Sevgi Yönelimli</b>	Deney	50	53,08	55,50	47,72	0,288	0,774
	Kontrol	46	53,28	56,00	49,35		
		n	$\bar{X}$	ss	sd		
<b>Korku Yönelimli</b>	Deney	50	18,58	6,29	94	0,900	0,370
	Kontrol	46	17,50	5,38			

n: frekans,  $\bar{X}$ : ortalama, Z: Z istatistiği, p: anlamlılık düzeyi



Tablo 21 incelendiğinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulanmadan önce deney ve kontrol grubunun tanrı algısı sevgi yönelimli ve korku yönelimli tanrı algısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı( $p>0.05$ ) görülmektedir. Diğer bir deyişle uygulama yapılmadan önce deney ve kontrol grubunun sevgi ve korku yönelimli Tanrı algıları benzerdir. Bu durumda deney ve kontrol grubu son test puanları arasında oluşabilecek farklılığın yapılan uygulamadan kaynaklandığı söylenebilir.

Din eğitimi alan ergenlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubunun Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumu incelenmiş; sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları normal dağılım varsayımını sağlamadığından Mann Whitney U testi ile korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları ise normal dağılım varsayımını sağladığından ilişkisiz örneklem t testi kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22 Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları

Son-Test	Grup	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
<b>Sevgi yönelimli</b>	Deney	50	52,76	55,00	46,48	0,745	0,456
	Kontrol	46	53,43	57,00	50,70		
		n	$\bar{X}$	ss	sd		
<b>Korku Yönelimli</b>	Deney	50	17,66	7,40	94	0,132	0,896
	Kontrol	46	17,48	5,97			

n: frekans,  $\bar{X}$ : ortalama, Z: Z istatistiği, p: anlamlılık düzeyi

Tablo 22 incelendiğinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubunun sevgi yönelimli Tanrı algısı son test puanları ve korku yönelimli Tanrı algısı son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı( $p>0.05$ ) görülmektedir. Diğer bir deyişle uygulama yapıldıktan sonra deney ve kontrol grubunun sevgi ve korku yönelimli tanrı algısı puanları benzerdir.

Ayrıca grup içinde olabilecek farkları tespit etmek amacıyla deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı Tanrı algısı ölçeği ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları normal dağılım varsayımını sağlamadığından Wilcoxon İşaretli sıralar testi ile korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları ise normal dağılım varsayımını sağladığından ilişkili örneklem t testi incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 23 Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu için Ön Test-Son Test Farklarının İncelenmesi

	Grup	Test	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p
Sevgi Yönelimli	Deney	Ön test	50	53,08	55,50	N.S. 26,21	0,075	0,940
		Son test	50	52,76	55,00	P.S. 18,30		
	Kontrol	Ön test	46	53,28	56,00	N.S. 17,08	0,135	0,893
		Son test	46	53,43	57,00	P.S. 20,28		
			n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Korku Yönelimli	Deney	Ön test	50	18,58	6,29	49	1,327	0,191
		Son test	50	17,66	7,40			
	Kontrol	Ön test	46	17,50	5,38	45	0,034	0,973
		Son test	46	17,48	5,97			

n: frekans,  $\bar{X}$ : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi  
N.S. : Negatif sıra, P.S. : Pozitif sıra  
\* p<0,05

Tablo 23 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun sevgi ve korku yönelimli Tanrı algısı ön test-son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir.

Deney grubu için ayrı ayrı Tanrı algısı ölçeği son test- izleme test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları normal dağılım varsayımını sağlamadığından Wilcoxon İşaretli sıralar testi ile korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanları ise normal dağılım varsayımını sağladığından ilişkili örneklem t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo 24 Tanrı Algısı Ölçeği Deney Grubu için Son Test-İzleme Test Farklarının İncelenmesi

Grup	Test	n	$\bar{X}$	Medya n	Sıra ortalaması	Z	p	
Sevgi Yönelimli	Son test	50	52,76	55,00	N.S.	19,08	0,963	0,336
	İzleme Testi	50	52,54	56,00	P.S.	21,47		
		n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p	
Korku Yönelimli	Son test	50	17,66	7,40	49	0,434	0,667	
	İzleme Testi	50	17,94	7,21				

n: frekans,  $\bar{X}$ : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi  
N.S. : Negatif sıra, P.S. : Pozitif sıra  
\* p<0,05

Tablo 24 incelendiğinde deney grubunun sevgi ve korku yönelimli tanrı algısı son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı (p>0,05) görülmektedir.

### 3. Nitel Bölüm Bulgular

#### 3.1. Niyetin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin niyetin anlamına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 25’de sunulmuştur.

Tablo 25 Niyetin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Allah ile yola çıkmak	5	31,25
Başlangıç	5	31,25
Karar vermek	4	25,00
Hedef	2	12,50

Tablo 25 incelendiğinde öğrencilerin niyetin anlamına ilişkin soruya ‘başlangıç’ (f=5), ‘Allah ile yola çıkmak’ (f=5), ‘karar vermek’ (f=4), ‘hedef’ (f=2) kodladıklarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Allah ile yola çıkmak: “Niyet, gönülden Allaha isteyerek ve onun bizimle olduğunu bilerek başlamaktır.” (Ö-16)

Başlangıç: “Niyet, Bir insanın hedefine ulaşmasının en temel başlangıcıdır.” (Ö-2)

Karar vermek: “Niyet, bir şeyi yapmaya karar vermek.” (Ö-15)

Hedef: “Niyet, bir hedeftir benim için.” (Ö-3)

### 3.2. Niyeti Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin niyeti nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26 Niyeti Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Allah’ın yanımda olduğunu düşünerek	5	31,25
Hedef koyarak	4	25,00
İbadetlerimde	4	25,00
Kendimi motive ederek	3	18,75

Tablo 26 incelendiğinde öğrencilerin yaşamlarında niyeti nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘Allah’ın yanımda olduğunu düşünerek’ (f=5), ‘hedef koyarak’ (f=4), ‘ibadetlerimde’ (f=4), ‘Kendimi motive ederek’ (f=3) kodladıklarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Allah’ın yanımda olduğunu düşünerek: “*Niyet ettiğimizde Allah’ın bizimle olduğunu ve o işin hayırlı olacağını en başında düşünüyoruz.*” (Ö-7)

Hedef koyarak: “*Bir işe başlarken şu işi şu gün yapacağım şeklinde hedef koyarak niyet ederim.*” (Ö-12)

İbadetlerimde: “*Genelde ibadetlerde niyet ediyorum* (Ö-10)

Kendimi motive ederek: “*Bir işe başlamadan önce sen bunu yapabilirsin şeklinde niyet ediyorum.*” (Ö-5)

### 3.3. Niyetin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin niyetin kişiy kazandırdıklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27 Niyetin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Manevi güç	5	31,25
Farkındalık	4	25,00
Başarı	4	25,00
Sorumluluk	3	18,75

Tablo 27 incelendiğinde öğrencilerin niyetin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘manevi güç’ (f=5), ‘farkındalık’ (f=4), ‘başarı’ (f=4), ‘sorumluluk’ (f=3) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Manevi güç: “Niyet ettiğimizde Allaha inandığımız, onun bize yardım edeceğini ve o işin hayırlı olacağını en başında düşünüyoruz. (Ö-7)

Farkındalık: “Bir işe niyetle başlamak bize farkındalık katarak o niyete göre devam edebilmemizi sağlıyor. Niyetle başlamak çok mantıklı.” (Ö-4)

Başarı: “Niyeti hayatımda daha başarılı olmak için kullanıyorum.” (Ö-14)

Sorumluluk: “Niyet ettiğimiz için kendi kendimize söz vermiş gibi oluyoruz ve o işin sorumluluğuna alıyoruz. Niyet etmediğimiz zaman o işin yükünü sırtımızda hissetmiyoruz ve yapmıyoruz.” (Ö-16)

### 3.4. Sabrın Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin sabrın anlamına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 28 Sabrın Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Acele etmemek	6	37,50
Gönüllü beklemek	5	31,25
Umut	2	12,50
Pes etmemek	1	6,25
Dayanma gücümüz	1	6,25
Kötülüklerin önünde engel	1	6,25

Tablo 28 incelendiğinde öğrencilerin sabrın anlamına ilişkin soruya ‘acele etmemek’ (f=6), ‘gönüllü beklemek’ (f=5), ‘umut’ (f=2), ‘pes etmemek’ (f=1), ‘dayanma gücümüz’ (f=1), ‘kötülüklerin önünde engel’ (f=1) kodladıklarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Acele etmemek: “Sabır acele etmemektir ve atalarımızın da dediği gibi acele işe şeytan karışır.” (Ö-5)

Gönüllü beklemek: “*Birine ya da bir şeye karşı gönüllü beklemektir Sabırlı olan kişi güzellikle bekleyebilir ama sabırsız olduğumuzda o kişiye ya da şeye karşı çok çabuk ve kötü tepki veririz.*” (Ö-13)

Umut: “ *Umut etmek. Bu sabrımın sonunda bana ödülü olacağına inandığım için tahammül değil sabır ettiğimi düşünüyorum.*” (Ö-2)

Pes etmemek: “*Pes etmemek. Olumsuz olan durumlarda hemen pes etmemek, tavır koymamak ve sabretmek.*” (Ö-6)

Dayanma gücümüz: “*Bir şeye en fazla dayanma gücümüz. Bir olay ya da bir kişiye karşı ne kadar dayanabiliriz gibi.*” (Ö-4)

Kötülüklerin önünde engel: “*Sabır kötülüğün düşmanı gibi bir şey. Sabredersek kinimiz nefretimiz ortaya dökülmez ama sabretmezsek kırıp dökübiliriz. Sabır kötü şeyleri engeller.*” (Ö-16)

### 3.5. Sabrı Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin sabrı nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 29 Sabrı Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Çözüm için gayret göstererek	4	25,00
Umut ederek	3	18,75
Bekleyerek	3	18,75
Allahtan yardım dileyerek	3	18,75
Pes etmeden devam ederek	1	6,25
Gerektiği gibi davranarak	1	6,25
Öfkeme yenilmeyerek	1	6,25

Tablo 29 incelendiğinde öğrencilerin sabrı nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘çözüm için gayret göstererek’ (f=4), ‘umut ederek’ (f=3), ‘bekleyerek’ (f=3), ‘Allahtan yardım dileyerek’ (f=3), ‘pes etmeden devam ederek’ (f=1), ‘gerektiği gibi davranarak’ (f=1), ‘öfkeme yenilmeyerek’ (f=1) kodlarını verdikleri görülmüştür. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Çözüm için gayret göstererek: *“Yaşanan kötü bir durum karşısında birden patlayabiliriz ya da sabrederek sonunu bekleyebiliriz. Belki de çözümü için gayret edersek sonunda güzel bir şey olacak ve daha güzel sonuçlanacak. Derslerimizle ilgilide bu böyle. Sabredip gayretle çalışırsak güzel sonuçlar alırız. Sabır güzel sonuçlara götürebilir.”* (Ö-4)

Umut ederek: *“Artık sabırla her şeyin daha olurlunda gideceğini düşünüyorum, Yaşadığım şeye karşı daha sabırlı yaklaşırsam o şeyin benim için daha iyi sonuçlanacağını umut ediyorum. Sabırlı olan kişi güzellikle bekleyebilir ama sabırsız olduğumuzda o kişiye ya da şeye karşı çok çabuk tepki veririz.”* (Ö-13)

Bekleyerek: *“Sabır bekleyerek olur. Sabır olmazsa hiçbir şey olmaz diye düşünüyorum en basitinden bir yemeği bile yaparken sabırlı davranmak gerekiyor. Pişmesi için bile uzun süre bekliyoruz.”* (Ö-10)

Allahtan yardım dileyerek: *“Hayatımda bir sağlık sıkıntım var bu durum beni çok sabra yöneltiyor bunun farkındayım. Allahtan yardım dileyerek sabretmemin sonunda bana ödülü olacağına inandığım için tahammül değil sabır ettiğimi düşünüyorum. Kendimi sabırlı olarak görüyorum.”* (Ö-2)

Pes etmeden devam ederek: *“Sabrederken insan pes etmez ve üzerine bir şeyler koyarak ilerler.”* (Ö-6)

Gerektiği gibi davranarak: *“Başımıza gelen bir durum karşısında bizim için zor olsa da gerektirdiği şekilde davranarak sabrederiz. Alışmamız, sabretmemiz ya da unutmamız gerekebilir bazen, gereğini yaparsak sabretmiş oluruz.”* (Ö-8)

Öfkeme yenilmeyerek: *“Sabır bence öfke ile çok ilgili. Kendimi sabırlı olarak görüyorum. Öfkeme kolay yenilirdim ancak eğitimden sonra öfkemi yenilmemeye dikkat ediyorum.”* (Ö-1)

### 3.6. Sabrın Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen

#### Bulgular

Öğrencilerin sabrın kişiy neler kazandırdığına ilişkin soruya verdikleri cevaplar

Tablo 30’da sunulmuştur.

Tablo 30 Sabrın Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Olumlu/Güzel sonuçlar	6	37,50
Manevi güç	4	25,00
Olgunluk	3	18,75
Güven	2	12,50
Azim	1	6,25

Tablo 30 incelendiğinde öğrencilerin sabrın kişiy neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘olumlu/güzel sonuçlar’ (f=6), ‘manevi güç’ (f=4), ‘olgunluk’ (f=3), ‘güven’ (f=2), ‘azim’ (f=1) kodladıklarını verdikleri tespit edilmiştir. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Olumlu/güzel sonuçlar: *“Sabretmek hayatımıza güzellik katar sabrettiğimiz şeyin sonunun güzel olacağını düşünürüz Ve böylece sabretmek güzelleşir” (Ö-8)*

Manevi güç: *“Hayatımda bir sağlık sıkıntım var bu durum beni çok sabra yöneltiyor bunun farkındayım. Bu sabrımın sonunda bana ödülü olacağına inandığım için tahammül değil sabır ettiğimi düşünüyorum. Bu durum bana manevi bir güç veriyor” (Ö-2)*

Olgunluk: *“Sabır insana olgunluk katar. Sabır olmazsa aceleci oluruz ve acele işe şeytan karışır. Elma nasıl sabırla olgunlaşırsa insanda sabırla olgunlaşır. (Ö-5)*

Güven: *“Sabretmeyip bir şeyde acele edersek kötü şeylerle karşılaşabiliriz. Sabır kötü şeyleri engeller. İnsana kendini güvende hissettirir.” (Ö-3)*

Azim: *“Sabır insana azim katar.” (Ö-6)*



### 3.7. Hoşgörünün Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin hoşgörünün anlamına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 31’de sunulmuştur.

Tablo 31 Hoşgörünün Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Anlayışla karşılamak	5	31,25
Hoş/güzel görmek	3	18,75
İyi niyetle davranmak	3	18,75
Yargılamamak	3	18,75
Ahlak	2	12,50

Tablo 31 incelendiğinde öğrencilerin hoşgörünün anlamına ilişkin soruya ‘anlayışla karşılamak’ (f=5), ‘hoş görmek (f=3), ‘iyi niyetli davranmak’ (f=3), ‘yargılamamak’ (f=3) ve ‘ahlak’ (f=2) kodladıklarını verdikleri tespit edilmiştir. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Anlayışla karşılamak: “*Bir olayı anlayışla karşılamak. Kişinin kendi fikirlerine uymasa da karşıda ki insanı anlayışla karşılamak.*” (Ö-4)

Hoş görmek: “*Güzel görmek. Olumsuz bir şey olsa bile olumsuzu düşünerek ona yönelmemek. Olumsuz da bile hoş olanı görmek.*” (Ö-6)

İyi niyetle davranmak: “*İnsanların birbirlerine karşı iyi niyetle davranması. Yaptıkları işlerde ya da söyledikleri sözlerde birbirlerini kırmadan söylemeleri ya da yapmaları.*” (Ö-10)

Yargılamamak: “*Karşıdaki insanı yargılamadan kabul etmektir.*” (Ö-14)

Ahlak: “*Hoşgörü benim için ahlaklı olmaktır. İnsanlara karşı her zaman hoşgörülü bir davranış içinde olmalıyız..*” (Ö-8)

### 3.8. Hoşgörüü Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin hoşgörüü nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32 Hoşgörüyü Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Anlayışlı davranarak	5	31,25
Yargılamadan kabul ederek	4	25,00
Empati kurarak	4	25,00
Olumluya odaklanarak	3	18,75

Tablo 32 incelendiğinde öğrencilerin hoşgörüyü nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘anlayışlı davranarak’ (f=5), ‘yargılamadan kabul ederek’ (f=4), ‘empati kurarak’ (f=4), ‘olumluya odaklanarak’ (f=3) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Anlayışlı davranarak: *“Hiç tanımadığım bir insana bile anlayışlı davranırım. Ben hoşgörülü bir insanım. Mesela bir insana kötü davranıp uzaklaştırmak yerine anlayışlı ve hoşgörülü davranarak o insanı ve güzelliklerini hayatımıza katabiliriz.”* (Ö-11)

Yargılamadan kabul ederek: *“Ben genelde hoşgörülü bir insan olduğumu düşünüyorum. İnsanları yargılamayı sevmem kişi nasıl mutluysa öyle olmalıdır. Herkes fikrini açıkça söyleyebilmelidir. Hoşgörülü olursak karşımızdaki insanlar da rahat davranır öyle olunca oda bize hoşgörülü davranır.”* (Ö-14)

Empati kurarak: *“Kendimi genel olarak hoşgörülü olarak görüyorum. Bir insanı kendimi onun yerine koyarak yürekten dinlerim, sözünü kesmem, iyi davranırım. Boş vermişlik yapmam yani.”* (Ö-15)

Olumluya odaklanarak: *“Ben hoşgörülü bir insanım. Olumsuz bir şey yaşasam bile onun iyi tarafını düşünerek olumsuz yanına yönelmem.”* (Ö-6)

### **3.9. Hoşgörünün Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin hoşgörünün kişiy neler kazandırdığına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 33’de sunulmuştur.

Tablo 33 Hoşgörünün Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Huzur	5	31,25
İyilik/güzellik	4	25,00
İnsanlarla iyi ilişkiler	4	25,00
Mutluluk	2	12,50
Empati	1	6,25

Tablo 33 incelendiğinde öğrencilerin hoşgörünün kişiy neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘huzur’ (f=5), ‘iyilik/güzellik’ (f=4), ‘insanlarla iyi ilişkiler’ (f=4), ‘mutluluk’ (f=2), ‘empati’ (f=1) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Huzur: *“Hoşgörü hayatımıza huzur katar birisini kırmak herhalde bizi huzursuz eder.”*  
(Ö-10)

İyilik/güzellik: *“Hoşgörü insanın hayatına iyilik ve güzellik katar hoşgörülü olan insan kötü bir şey yapmaz.”* (Ö-8)

İnsanlarla iyi ilişkiler: *“Hoşgörü karşımızdaki insanlara bizleri daha samimi olarak yaklaştırır. Böylece daha pozitif ilişkiler kurabiliriz. Hoşgörülü olmazsak insanlar bizi soğuk ya da daha kötü olarak görebilir.”* (Ö-13)

Empati: *“Hoşgörülü olursak kendimizi arkadaşımızın yerine koyarız. Kaba kişi olmayız. Mümkün olduğunca onun gibi konuşuruz.”* (Ö-16)

### 3.10. Dengenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin dengenin anlamına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 34’de sunulmuştur.

Tablo 34 Dengenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Orta yol	7	43,75
Kararında olmak	3	18,75
Uçlarda olmamak	3	18,75
Tutarlı olmak	3	18,75

Tablo 34 incelendiğinde öğrencilerin dengenin anlamına ilişkin soruya ‘orta yol’ (f=7), ‘kararında olmak’ (f=3), ‘uçlarda olmamak’ (f=3), ‘tutarlı olmak’ (f=3) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Orta yol: “Orta yol gibi. Örneğin aşırı sakın bir insan yeri geldiğinde tepki vermesi gereken yerde tepki vermeyebilir ya da çok sinirli biri sakın kalması gereken yerde kalmaz. İkisi de dengede olmalı İkisinin de ağır basması karışık bir durum.” (Ö-4)

Kararında olmak: “Evrende her şeyin bir denge içinde olduğunu biliyoruz. Her şeyin kararında olmasıdır bence denge. Atalarımız da çoğu zarar azı karar demişler.” (Ö-6)

Uçlarda olmamak: “Yaptığımız işlerde de insanlarla olan ilişkilerimiz de de uçlarda olmamak, dengeli olmak.” (Ö-10)

Tutarlı olmak: “Tutarlı olmak.” (Ö-2)

### **3.11. Dengeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin dengeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 35’de sunulmuştur.

Tablo 35 Dengeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Orta yolu tutarak	5	31,25
Duygularımı kontrol ederek	3	18,75
Farkında yaşayarak	3	18,75
Olumlu bakarak	3	18,75
Ölçülü davranarak	2	12,50

Tablo 35 incelendiğinde öğrencilerin dengeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘orta yolu tutarak’ (f=5), ‘duygularımı kontrol ederek’ (f=3), ‘farkında yaşayarak’ (f=3), ‘olumlu bakarak’ (f=3), ‘ölçülü davranarak’ (f=2) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Orta yolu tutarak: “Ben genelde dengeli olduğumu düşünüyorum. Uçlara kaydımı hissettiğim de bir dur ne yapıyorsun diye kendime sorduğum oluyor. Orta yolu bulmaya

*çalışıyorum. Denge çok önemli insan her şeyde dengeye gelmeye çalışmalı dengeyi aştığı zaman sorunlarla karşılaşır. Çok da az da kişi için zararlı olabilir.” (Ö-14)*

Duygularımı kontrol ederek: *“Her şeyin bir kotası olmak zorunda. Heyecanın da, üzüntünün de. Çok yükseklerde yaşamak değil dengede yaşanmalı. Genelde dengede yaşamaya çalışıyorum. Bunun için duygularıma dikkat ediyorum. Dengeli olmamak bize zarar verir. Mesela üzüntüyü düşünelim çok üzüntü depresyona hatta daha ileride intihara kadar gidebilir.” (Ö-3)*

Farkında yaşayarak: *“Bazı duyguları fazlaca yaşayabiliyorum abartabiliyorum. Mesela mutluluk gibi. Bazı duygularda ise dengeliyimdir. Dengede iken farkında olarak yaşadığımı hissediyorum.” (Ö-5)*

Olumlu bakarak: *“Dengeli bir insanım. Dengeli olduğumda daha olumlu bakıyorum hayata.” (Ö-6)*

Ölçülü davranarak: *“ Genelde ölçülü davranmaya çalışırım. Ben kendimi dengeli olarak görüyorum. Bence toplumda dengeyi sağlamak çok önemli. (Ö-7)*

### **3.12. Dengenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin dengenin kişiy kazandırdıklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar

Tablo 36’de sunulmuştur.

Tablo 36 Dengenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Ölçülü olmak	4	25,00
Faydalı güzel şeyler	4	25,00
Mutluluk	3	18,75
Farkındalık	2	12,50
Olumlu bakış açısı	2	12,50
Saygınlık	1	6,25

Tablo 36 incelendiğinde öğrencilerin hoşgörünün kişiy neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘ölçülü olmak’ (f=4), ‘faydalı güzel şeyler (f=4), ‘mutluluk’ (f=3),

'farkındalık' (f=2), 'olumlu bakış açısı' (f=2) 'saygınlık' (f=1) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Ölçülü olmak: *“Dengeli olursam ölçülü davranırım. Kendimi dengeli olarak görüyorum ancak bazı konularda dengeyi kaçırabiliyorum. Sevdiğim şeyleri överken bazen sevmediklerimi çok yerebiliyorum.”* (Ö-10)

Faydalı güzel şeyler: *“Denge çok önemli, insan her şeyde dengeye gelmeye çalışmalıdır. Çünkü denge insana birçok fayda sağlar İnsan dengeyi aştığı zaman sorunlarla karşılaşır. Çok da az da kişi için zararlı olabilir. Her şey kararında olmalıdır. Ders çalışma konusunda olsun yeme konusunda olsun duygularımız konusunda olsun her şeyin dengede olması çok önemlidir.”* (Ö-14)

Mutluluk: *“Denge olmazsa hayatta yaptığımız hata sayısı artar. Yapılan hatalar da pişmanlığı artırır. Dengeli olmak insan hayatına pişman olmayıp, mutlu olmayı katar”*(Ö-2)

Farkındalık: *“Denge insan hayatına farkındalık katar. Dengede olmadığımızda bir şeylerin farkına varamayız. Ama dengede iken fark edebiliriz.”* (Ö-5)

Olumlu bakış açısı: *“İnsan dengeli olursa hayata daha olumlu bakar, hayatı daha güzel ilerler.”* (Ö-6)

Saygınlık: *“Dengeli olmak bize saygınlık katar.”* (Ö-9)

### **3.13. Olumlu Düşünmenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen**

#### **Bulgular**

Öğrencilerin olumlu düşünmenin anlamına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 37’de sunulmuştur.

Tablo 37 Olumlu Düşünmenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
İyi tarafından düşünmek	6	37,50
Olumluya yormak	4	25,00
Umutla bakmak	3	18,75
Yargılamamak	2	12,50
Sevgi	1	6,25

Tablo 37 incelendiğinde öğrencilerin olumlu düşünmenin anlamına ilişkin soruya ‘iyi tarafından düşünmek’ (f=6), ‘olumluya yormak’ (f=4), ‘umutla bakmak’ (f=3), ‘yargılamamak’ (f=2), ‘sevgi’ (f=2), olarak kodlar verdikleri görülmüştür. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

İyi tarafından düşünmek: *“Yaşadığımız şeylerde kötü yanlarını değil iyi yanlarını düşünmek. Kötü düşündüğümüzde hem kendimiz kötü hissederiz hem de etrafımıza bu kötü hissedişimizi yansıtırız. İyi düşündüğümüzde ise iyi hisseder ve öyle yansıtırız”* (Ö-13)

Olumluya yormak *“Olumluya yormak. Ne kadar bir şeyi kötüye yorarsak o kadar o şey başımıza gelebilir. İyi düşündüğümüzde bence iyi olması olasılığı daha fazla.”* (Ö-14)

Umutla bakmak: *“Olaylara umutla bakabilmek.”* (Ö-2)

Yargılamamak: *“Bir şeyi yargılamamak önyargılı olmamak. Bize uysa da uymasa da herhangi bir şey hakkında olumlu düşünmek.”* (Ö-8)

Sevgi: *“Olumlu düşünce sevgi ile alakalı”.* (Ö-3)

### **3.14. Olumlu Düşünmeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin olumlu düşünmeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 38’de sunulmuştur.

Tablo 38 Olumlu Düşünmeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
İyi tarafından düşünerek	7	43,75
Azimle kendimi motive ederek	4	25,00
Olumlu düşünmekte zorlanırım	3	18,75
Sakin kalarak	1	6,25
Sevgiyle	1	6,25

Tablo-38 incelendiğinde öğrencilerin olumlu düşünmeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘iyi tarafından düşünerek’ (f=7), ‘azimle kendimi motive ederek’ (f=4), ‘olumlu düşünmekte zorlanırım’ (f=3), ‘sakin kalarak’(f=1), ‘sevgiyle’(f=1), kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

İyi tarafından düşünerek: “*Genelde olumlu düşünürüm. İyi yanından düşünerek kötü şeylerle moralimi bozmam böylece kendimi iyi hissedirim ve çevremi de iyi hissettiririm. (Ö-6)*

Azimle kendimi motive ederek: “*Mesela yazılıya çalışıyorum yüksek not alacağım diye kendimizi motive etmek. Hocam ben mümkün olduğunca olumlu düşünmeye çalışıyorum. Olumlu düşünmek bir ağaç dikmek gibi onun büyümesi için ışık, su ve sevgi gerekli. Bizim için de olumlu düşünce ” (Ö-16)*

Olumlu düşünmekte zorlanırım: “*Olumlu düşünme genelde benim zorlandığım bir şey çünkü çoğunlukla vesveseli bir insanım. Her şeyin önce en kötü ihtimalle ne düşünüyorum. Kendim hazırlıklı olayım diye en kötü ihtimali düşünmeye çalışıyorum. Başıma gelen en ufak bir hata da dünyanın en kötü şeyini yapmış gibi hissediyorum yaptığım şeyin sonucunda çok kötü şeyler olacak gibi hissediyorum. Kötü olmayacağını biliyorum ama onu yapmaktan kaçınmıyorum. Olumlu düşünme hayatımızın her alanını için çok güzel bir şey kötü düşününce bütün işleriniz aksıyor bir şey yapmak istemiyorsunuz. Ama hocam verdiğiniz eğitim sayesinde bu yönüm üzerine düşünme fırsatım oldu. Şimdi olumlu yönden düşünmek için inanın çok gayret ediyorum.” (Ö-10)*

Sakin kalarak: “*Kötü düşündüğümüzde hem kendimiz kötü hissederez hem de etrafımıza bu kötü hissedişimizi yansıtırız. İyi düşündüğümüzde ise iyi hissedez ve öyle yansıtırız.*



*Ben çok çabuk tepki veren bir insan değilim önce gözlemlerim ve sakinlikle kötü bir olaya bile önce iyi yönünden yaklaşmak isterim.”(Ö-13)*

Sevgiyle: *“Eğer kişiyi seviyorsam sözlerini hep olumlu algılıyorum ve olumlu düşünüyorum eğer sevmiyorsam olumsuz algılıyorum ve olumsuz düşünüyorum. Olumlu düşünce sevgi ile alakalı. (Ö-3)*

### **3.15. Olumlu Düşünmenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin olumlu düşünmenin kişiy neler kazandırdığına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 39’da sunulmuştur.

Tablo 39 Olumlu Düşünmenin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Huzur	5	31,25
Motive/Başarı	4	25,00
Olumlu duygular	3	18,75
Anı yaşamak	2	12,50
Mutluluk	1	6,25
Sabır	1	6,25

Tablo 39 incelendiğinde öğrencilerin olumlu düşünmenin kişiy neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘huzur’ (f=5), ‘motive/başarı (f=4), ‘olumlu duygular’ (f=3), ‘anı yaşamak’ (f=2), ‘mutluluk’ (f=1) ‘sabır’ (f=1) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Huzur: *“Olumlu düşünme insan hayatına huzur katar. En çok da kendi iyiliğimiz için olumlu düşünmeliyiz.” (Ö-5)*

Motive/Başarı: *“Olumlu düşünmenin bize çok katkısı olduğunu düşünüyorum. Genelde olumlu düşünerek kendimi motive etmeye ve yatıştırmaya, rahatlatmaya çalışırım. Olumlu düşünce bizim kendimizi motive etmemizi sağlar ve başarının yolunu açar. (Ö-4)*

Olumlu duygular: *“olumlu düşündüğümüz zaman hayatımızda her şey daha güzel ve yerinde gider. Ben de iyimser bir insanım. İyimser olmak insana olumlu duygular katar”*(Ö-7)

Anı yaşamak: *“Yaşadığımız anı mahvetmemek için her zaman olumlu yönden düşünmeliyiz. Olumsuz büyük bir olay yaşadığımızda yaşamımızda olan küçük olumlu şeyleri de kaçırıyoruz.”*(Ö-1)

Mutluluk *“Olumlu düşünme hayatımızın her alanını için çok güzel bir şey kötü düşününce bütün işleriniz aksıyor bir şey yapmak istemiyorsunuz. İnsanın olumlu düşünmesi onun mutlu olmasını sağlar diye düşünüyorum.”*(Ö-10)

Sabır: *“Kötü bir olaya bile önce iyi yönünden yaklaşmak isterim. İyi düşünmek bize iyi şeyler katar. İnsan bununla birlikte sabretmeyi de öğrenir.”* (Ö-13)

### 3.16. Tövbenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin tövbenin anlamına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 40’da sunulmuştur.

Tablo 40 Tövbenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Hata/günah sonrası Yaradandan dilenen af/özür	8	50,00
Yanlış yoldan dönmek	4	25,00
Pişmanlık	2	12,50
İçsel huzurun yolu	1	6,25
Yaradan’a yakınlığımızı sağlayan bir araç	1	6,25

Tablo 40 incelendiğinde öğrencilerin tövbenin anlamına ilişkin soruya ‘hata/günah sonrası Yaradan’dan dilenen af/özür’ (f=8), ‘yanlış yoldan dönmek’ (f=4), ‘pişmanlık (f=2), ‘içsel huzurun yolu’ (f=1), ‘Yaradan’a yakınlığımızı sağlayan bir araç’ (f=1) olarak kodlar verdikleri görülmüştür. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Hata/günah sonrası Yaradan’dan dilenen af/özür: *“Bir yanlışımız hatamız olduğunda Allah’a elimizi açarak yaptığımızdan dolayı pişmanlık hissederek Allah’ım beni affet demektir. Sadece dilde değildir bunu davranışla da devam ettirmek gerekir.”* (Ö-7) ,

“Hatanın farkına varıp, yeterli yani dengeli şekilde pişman olup samimi bir şekilde Allah’tan bir daha yapmayacağına dair özür dilemek.” (Ö-2)

Yanlış yoldan dönmek: “Kötü ve yanlış olan yoldan dönmek.” (Ö-9)

Pişmanlık: “Bir hata yaptığında insanın kötü düşünmemesi ve Allah’a dua ederek pişmanlığını belli etmesi.” (Ö-6)

İçsel huzurun yolu: “Eğitimden önce kötü bir şey yapınca hemen tövbe der geçeriz gibi düşünüyordum. Eğitimden sonra ise içsel huzura ermenin bir yolu olarak görmeye başladım”. (Ö-3)

Yaradan’a yakınlığımızı sağlayan bir araç: “Allah’a yakın olmamızı sağlayan bir araç. Yanlış bir şey yapan insan tövbeyi bilmezse bunun kötülükle sonuçlanacağını düşünür ama tövbe edince Allah’ın kabul ettiğini bilmek çok güzel.”. (Ö-10)

### **3.17. Tövbeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin tövbeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 41’de sunulmuştur.

Tablo 41 Tövbeyi Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Salih ameller işleyerek	4	25,00
Davranışlarıma dikkat ederek	3	18,75
Allah’ın affediciliğini ve beni affedeceğini düşünerek	3	18,75
Hatamı fark edip bir daha yapmamaya gayret göstererek	2	12,50
Yanlış yoldan dönmeye çalışarak	2	12,50
Dua edip gönülden isteyerek	2	12,50

Tablo 41 incelendiğinde öğrencilerin tövbeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘salih ameller işleyerek’ (f=4), ‘davranışlarıma dikkat ederek’ (f=3), ‘Allah’ın affediciliğini ve beni affedeceğini düşünerek’ (f=3), ‘hatamı fark edip bir daha yapmamaya gayret göstererek’ (f=2), ‘yanlış yoldan dönmeye çalışarak’(f=2), ‘dua edip gönülden isteyerek’ (f=2) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Salih ameller işleyerek: *“Akşam namazına kadar o günkü günahlarıma tövbe edebilirim diye biliyordum. Günah işle, tövbe et, günah işle, tövbe et diye çok basit bakıyordum tövbeye. Çok gönülden etmiyordum. Bir söyleyeyim Allah belki affeder diyordum. Siz tövbeyi anlattığınızda ağladığımı hatırlıyorum. ‘Yerine salih ameller koymak’ beni çok etkiledi. Eskisi gibi değilim Şu an için elimden geldiğince yapmaya çalışıyorum.”* (Ö-1)

Davranışlarıma dikkat ederek: *“Eğitimden önce hata yaparım tövbe ederim, bir daha yaparım bir daha tövbe ederim gibi düşünüyordum. Ama eğitimden sonra tövbenin daha çok söz vermek olduğunu düşünüyorum. Hata yapmamak için davranışlarıma dikkat ediyorum.”*

(Ö-5)

Allah’ın affediciliğini ve beni affedeceğini düşünerek: *“Ben sık sık tövbe ederim hocam. Allah’ın affedici olduğunu ve beni affedeceğini düşünerek tövbe ediyorsun. İnancı olmayan insan zaten tövbe etmez. Tövbe edince hatalarımın af edildiğini bildiğim için rahatlıyorum.”* (Ö-10)

Hatamı fark edip bir daha yapmamaya gayret göstererek: *“Tövbe sadece dilde değildir bunu davranışla da devam ettirmek gerekir. Ben de tövbe ederim. Tövbe etmemiz yaptığımız hatanın farkında olduğumuzu gösterir. Tövbe ettiğimizde onu bir daha yapmamaya çalışırız.”* (Ö-7)

Yanlış yoldan dönmeye çalışarak: *“Tövbe edince yanlış yoldan dönmek çok önemli. Eğitimden önce tövbe ile ilgili olarak eğer bir kişi bir hata işlemişse hatası sadece kendisini ilgilendirir, kendisine etmiştir diye düşünüyordum ancak eğitimden sonra o kişi diyelim ki bana karşı bir hata yapmışsa bir daha başkasına da aynı hatayı yapmaması için hatasını anlayarak yanlış yoldan dönmesi için ona yardım ederim. Beni üzmüş, kırmış olabilir ama en azından başkasına da bunu yaşatmasın diye anlamasına yardım ederim.”* (Ö-4)

Dua edip gönülden isteyerek: *“Her zaman tövbe ederim en küçük hatalarım da bile tövbe ederim. Benim hayatımın her alanında var. Dua ederim, tövbe ederim yaratıcıdan bütün gönümlümlerim isterim.”* (Ö-3)

### **3.18. Tövbenin Kişiyne Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin tövbenin kişiyne neler kazandırdığına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 42’de sunulmuştur.

Tablo 42 Tövbenin Kişiyne Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Huzur	7	43,75
Farkındalık	4	25,00
Doğruluk	3	18,75
İyilik	2	12,50

Tablo 42 incelendiğinde öğrencilerin tövbenin kişiyne neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘huzur’ (f=7), ‘farkındalık’ (f=4), ‘doğruluk’ (f=3), ‘iyilik’ (f=2) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Huzur: *“Evet, genellikle tövbe ederim. Tövbe ettiğim zaman kendimi daha huzurlu hissediyorum. Biliyorum ki Allah beni duyuyor görüyor. Ve bana bir şekilde bununla ilgili bir karşılık verir.”* (Ö-13)

Farkındalık: *“Tövbe etmemiz yaptığımız hatanın farkında olduğumuzu gösterir. Tövbe ettiğimizde onu bir daha yapmamaya çalışırız.”* (Ö-7)

Doğruluk: *“Tövbe bize doğruluk katar.”* (Ö-9)

İyilik: *“Tövbe insanı iyiye yönlendirir iyi bir insan olma yolunda ilerletir. Tövbe istemek, bağışlanma ve iyilik içinde oluşan bir sevgidir bence”* (Ö-11)

### **3.19. Şefkatin/Merhametin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin şefkatin/merhametin anlamına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 43’de sunulmuştur.

Tablo 43 Şefkatin/Merhametin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Karşılıksız/en yüksek sevgi	7	43,75
Canlı/cansız her varlığa hassas davranmak	5	31,25
Vicdanlı olmak	2	12,50
Affetme	2	12,50

Tablo 43 incelendiğinde öğrencilerin şefkatin/merhametin anlamına ilişkin soruya ‘karşılıksız/en yüksek sevgi’ (f=7), ‘canlı/cansız her varlığa iyi davranmak’ (f=5), ‘vicdanlı olmak’ (f=2), affetme (f=2) olarak kodlar verdikleri görülmüştür. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Karşılıksız/en yüksek sevgi: “*En yüksek sevgi şekli. Çok yüce bir duygu. İnsanlara hayvanlara ya da herhangi bir şeye yaklaşırken içimizde oluşan en güzel duygular.*” (Ö-11)

Canlı/cansız her varlığa hassas davranmak: *Canlı cansız her varlığa hassas, iyi davranmak. Hayvanlara ve insanlara eziyet etmemek aklıma geliyor.*” (Ö-1)

Vicdanlı olmak: “*Bence vicdan, vicdanlı olmak sevmeyi bilmek. Bir canlıya karşı olabilir, hayvana karşı olabilir. Bir insan için en temel duygular.*” (Ö-2)

Affetme: “*Şefkat kavramı benim için affetme ile çok benzer. İnsanları karşı şefkatli olmalıyız. Bir insan bir suç işlemişse tabii ki suçtan suça değişir ancak ufak tefek hatalar da merhametli olmalıyız ve affetmeliyiz.*” (Ö-8)

### **3.20. Şefkati/Merhameti Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin şefkati/merhameti nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 44’de sunulmuştur.

Tablo 44 Şefkati/Merhameti Nasıl Yaşadıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Her varlığa vicdanlı ve iyi davranarak	7	43,75
Sevgiyle	4	25,00
Affederek	2	12,50
Empati yaparak	1	6,25
Olumlu bakarak	1	6,25
Etrafında yaşadıklarına karşı duyarlı olarak	1	6,25

Tablo 44 incelendiğinde öğrencilerin şefkati/merhameti nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘her varlığa vicdanlı ve iyi davranarak ‘ (f=7), ‘sevgiyle’(f=4), ‘affederek’ (f=2), ‘empati yaparak’ (f=1), ‘olumlu bakarak (f=1), ‘etrafımda yaşadıklarına karşı duyarlı olarak (f=1) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Her varlığa vicdanlı ve iyi davranarak “*Kendimi çoğunlukla şefkatli olarak görüyorum. Bir yoksula, mazluma, yetime, hayvana ya da insana karşı iyi davranmaya çalışırım. Şefkatin hem bu dünyada hem de ahiret yönü olduğunu düşünüyorum. Hem bu dünya hem de öbür dünya için güzel bir şeyler yapmış oluyoruz.*” (Ö-12)

Sevgiyle: “*Ben şefkatli bir insanım. Şefkat insana sevmeyi öğretir. Herhangi bir insan hayvan ya da nesneye karşı şefkatle yaklaşırken ona karşı içimizde bir sevgi oluşur.*” (Ö-11)

Affederek: “*Bende çok merhametli sınıfta olabilirim. Birisi bana çok kötü bir şey bile yapsa affetmeyince vicdanen çok rahatsız hissettiğim için affederim ama gerekiyorsa alakamı keserim ya da aramda ki sorunu çözer hallederim. Yaşadığım olaylarda mutlaka ya kendi içimde konuşurum ya da o kişiyle konuşurum ama mutlaka affederim.*” (Ö-4)

Empati yaparak: “*Kendimin şefkatli olduğunu düşünüyorum çünkü insanları anlamaya çalışıyorum onlarla empati kurmaya çalışıyorum.*” (Ö-14)

Olumlu bakarak: “*Kendimi şefkatli olarak görüyorum ama yetersizim. Şefkat duygusu ile her şeye karşı daha pozitif bakarız. Pişmanlığımız fazla olmaz.*” (Ö-5)

Etrafında yaşadıklarına karşı duyarlı olarak: *“Bir insanda olması gereken en önemli duygu. Genelde şefkatli bir insanım. Bir insanda bu duygular olmazsa o insan, insan olmaz. Kendimi şefkatli olarak görüyorum. Şefkatsiz insanın içi körelmiştir, çevresinde yaşanan olaylar karşısında umursamaz davranır. Hayatı bomboş geçer. Şefkatli olduğu zaman insanın benliği ortaya çıkıyor.”* (Ö-3)

### **3.21. Şefkatin/Merhametin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin şefkati/merhameti şefkatin/merhametin kişiy neler kazandırdığına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 45’de sunulmuştur.

Tablo 45 Şefkatin/Merhametin Kişiy Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Huzur/mutluluk	4	25,00
Olumlu ilişkiler	4	25,00
Duyarlılık	3	18,75
Sevgi	3	18,75
Affedicilik	2	12,50

Tablo 45 incelendiğinde öğrencilerin şefkatin/merhametin kişiy neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘huzur/mutluluk’ (f=4), ‘olumlu ilişkiler’ (f=4), ‘duyarlılık’ (f=3) ‘sevgi’ (f=3), ‘affedicilik’(f=2) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Huzur/mutluluk: *“Kendimi çoğunlukla şefkatli olarak görüyorum. Şefkat ve merhametli olmak insana huzur ve mutluluk verir”* (Ö-12) *“Kendimi merhametli olarak görüyorum. Merhamet insan hayatına mutluluk katar ben merhametli olduğum zaman kendimi mutlu hissediyorum.”*(Ö-8)

Olumlu ilişkiler: *“Ben merhametli bir insanım dostlarım da beni çok seviyor merhametli olduğum için. Merhametli olursak insanlar bizi sever biz de insanları severiz.”*(Ö-16) *,”İki yaşında bir kardeşim var olduktan sonra daha şefkatli olduğumu düşünüyorum. Şefkat annelerde çok olan bir şey. Daha şefkatli bir insan olduktan sonra*



*kendimi daha iyi hissettim. Böyle insanların toplum tarafından da daha çok sevildiğini düşünüyorum.” (Ö-13)*

*Duyarlılık: “Kendimi şefkatli, merhametli olarak görüyorum ve karşımdakine hassas davrandığımı düşünüyorum.” (Ö-15)*

*Sevgi: “Aklıma direk anneler geliyor şefkat deyince. Şefkate karşılıksız sevgi var. Şefkatli bir insanım. Şefkatli olmak sevgi oluşturur. Şefkatli olursak kendimizde olumlu etkileniriz.” (Ö-6)*

*Affedicilik: “Bir insan için en temel duygulardan birisidir. Benim kuşlarım var onlara merhamet, şefkat ediyorum, kıyamıyorum. Şefkat hayatımıza ne katar? Şefkat affetmeyi kolaylaştırır. Şefkatle kendimizi güvende hissederiz.” (Ö-2)*

### **3.22. “Allah’ın adını duyunca ne düşünüyorsun? ”sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin “Allah’ın adını duyunca ne düşünüyorsun?” sorusuna ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 46’da sunulmuştur.

Tablo 46 “Allah’ın adını duyunca ne düşünüyorsun? ”Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Şefkatli ve merhametli olduğunu	4	25,00
Affedici olduğunu	3	18,75
Sevgi	3	18,75
Başıma gelen şeylerde bana bir şey öğretmeye ya da fark ettirmeye çalıştığını	3	18,75
Çok güçlü olduğunu	2	12,50
Adaletli olduğunu	1	6,25

Tablo 46 incelendiğinde öğrencilerin “Allah’ın adını duyunca ne düşünüyorsun?” sorusuna ilişkin olarak ‘ ‘Şefkatli ve merhametli olduğunu’ (f=4), ‘Affedici olduğunu’ (f=3), Sevgi’ (f=3), ‘Başıma gelen şeylerde bana bir şey öğretmeye ya da fark ettirmeye çalıştığını’ (f=3), ‘Çok güçlü olduğunu’ (f=2), ‘Adaletli olduğunu’ (f=1) kodlarını verdikleri görülmüştür. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Sevgi: “Allah’ı çok seviyorum hocam kendimden daha çok. Hocam Allah deyince içime huzur geliyor o hissi ben tarif edemiyorum. Dünyayı yaratan Allah’tır ve biz O’na şükür ediyoruz.” (Ö-16)

Şefkatli ve merhametli olduğunu: : “O’nun sonsuz merhameti ve şefkati olduğunu düşünüyorum. İyi anımda, kötü anımda her zaman O’nun yanımda olduğunu hissediyorum. Kalbimde hissediyorum. Olumsuz bir şey yaşadığımda da O’nun benim yanımda olduğunu ve bu olumsuzlukta benim için bir hayır olduğunu düşünüyorum. Her şerde bir hayır var sözüne çok inanıyorum.” (Ö-11)

Affedici olduğunu: “Ben küçükken Allah’tan korkardım hiç konuşmak istemezdim. Ama şimdi çok merhametli olduğunu düşünüyorum. O’nu bildikçe, öğrendikçe ve okudukça bizlere neler verdiğini, nasıl bağışladığını, neleri affettiğini gördüm. Zaten sizin eğitiminizden sonra affetme yetkisinin Allah’a ait olduğunu da öğrenmiş olduk. Bunlardan dolayı Allah’ın çok merhametli ve bağışlayıcı olduğunu düşünüyorum. Ve her daim yanımızda olduğunu düşünüyorum. Affetmenin ne kadar büyük bir şey olduğunu öğrenmiş oldum.” (Ö-14)

Başıma gelen şeylerde bana bir şey öğretmeye ya da fark ettirmeye çalıştığını: “Eğitimden önce başıma gelen her şeyin benim hatalarım ve günahlarım yüzünden olduğunu düşünürdüm. Ama eğitimden sonra başıma gelen şeylerde Allah’ın bana bir şey öğretmeye ya da fark ettirmeye çalıştığını düşünüyorum.” (Ö-4)

Çok güçlü olduğunu: “Allah’ı çok güçlü olarak düşünüyorum. Çok kötü bir şey bile yaşasak, yanlış yola sapsak bile bizi doğru yola iletir.” (Ö-5)

Adaletli olduğunu: “Allah’ı daha çok adaletli olarak düşünüyorum. İyi bir şey yaptığımızda da kötü bir şey yaptığımızda da karşılığını vereceğini düşünüyorum.” (Ö-15)

### 3.23. “Allah’ın seni sevdiğini düşünüyor musun? ” sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin “Allah’ın seni sevdiğini düşünüyor musun?” sorusuna ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 47’de sunulmuştur.

Tablo 47 “Allah’ın seni sevdiğini düşünüyor musun? ” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Evet, yaşadıklarımın öğretiyor ve affediyor	5	31,25
Evet, bana çok şefkatli ve merhametli davranıyor	4	25,00
Evet, O her daim yanımda, beni koruyor, güven veriyor	3	18,75
Evet, beni yarattı ve nimetler veriyor	2	12,50
Evet, beni karşılıksız seviyor	1	6,25
Evet, ama bazen ibadetlerimi tam yapmadığım için tedirgin oluyorum	1	6,25

Tablo 47 incelendiğinde öğrencilerin “Allah’ın seni sevdiğini düşünüyor musun?” sorusuna ilişkin olarak ‘evet, yaşadıklarımın öğretiyor ve affediyor’ (f=5), ‘evet, bana çok şefkatli ve merhametli davranıyor’ (f=4), ‘evet, O her daim yanımda, beni koruyor, güven veriyor’ (f=3), ‘evet, beni yarattı ve nimetler veriyor’ (f=2), ‘evet, beni karşılıksız seviyor’ (f=1), ‘evet, ama bazen ibadetlerimi tam yapmadığım için tedirgin oluyorum’ (f=1), kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Evet, yaşadıklarımın öğretiyor ve affediyor “Eğitimden önce başıma gelen her şeyin benim hatalarım ve günahlarım yüzünden olduğunu düşünürdüm. Ama eğitimden sonra başıma gelen şeylerde Allah’ın bana bir şey öğretmeye ya da fark ettirmeye çalıştığını düşünüyorum. Yeryüzünde milyonlarca insan var ve hepsinin bir sürü günahı var ama Allah bence her şekilde affediyor.”(Ö-4)

Evet, bana çok şefkatli ve merhametli davranıyor: “Eğitim öncesinde Allah’ın azabından çok korkuyordum ve soru işaretleri vardı kafamda. En ufak bir günahta ya da onun anayasasına uymadığımızda bir sürü cezası olduğunu duyuyordum. Kendimde biraz araştırmaya başladım ve aldığımız bu eğitimden sonra artık korkmuyorum daha çok sevgi hissediyorum. Allah’ın bana çok şefkatli ve merhametli davrandığını

*düşünüyorum. Her zaman yanımda olduğunu düşünüyorum. Önceden duyduğum anda kaçırdım ve düşünmemeye çalışırdım.”(Ö-1)*

Evet, O her daim yanımda, beni koruyor, güven veriyor “*Evet O hep benim yanımda. Güven veriyor, kendinin korunduğunun farkına varıyorsun.*” (Ö-2)

Evet, beni yarattı ve nimetler veriyor: “*Allah bizi yarattı ve bizlere nimetler veriyor. Son zamanlarda belgeseller izliyorum. Allah bu dünyayı neden yarattı? Bizler neden varız? Bizleri neden din, dil ve ırklara ayırdı? Gibi sorulara cevap arıyorum.*” (Ö-3)

Evet, beni karşılıksız seviyor: “*İçimde hiç korku yok ya da Allah var mıdır yok mudur diye bir düşünce yok. Her zaman beni yaratan ve karşılıksız şekilde seven bir Allah’ın var olduğunu biliyorum*” (Ö-7)

Evet, ama bazen ibadetlerimi tam yapmadığım için tedirgin oluyorum “*Beni sevdiğini düşünüyorum ancak bazen ibadetlerimi tam yapamadığım için tedirgin oluyorum*” (Ö-9)

### **3.24. “Sence Allah ceza verir mi?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin “Sence Allah ceza verir mi?” sorusuna ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 48’de sunulmuştur.

Tablo 48 “Sence Allah ceza verir mi?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
O öğreticidir. Bize yaşadıklarımızdan öğretir, ceza vermez	6	37,50
O genelde merhametlidir, affedendir ama bazen ceza verebilir	4	25,00
Önceleri cezalandırdığını düşünür korkardım şimdi çok şefkatli olduğunu düşünürüm	2	12,50
Adaletlidir. İyi ya da kötü ne yaparsak karşılığını verir	1	6,25
Kişi pişman olmadan aynı hatayı sürekli tekrararlarsa ceza verir	1	6,25
Çok büyük hata yaptığımızda ceza verir	1	6,25
İbadetlerimizi yapmazsak ceza verir	1	6,25

Tablo 48 incelendiğinde öğrencilerin “Sence Allah ceza verir mi?” sorusuna ilişkin olarak ‘O öğreticidir. Bize yaşadıklarımızdan öğretir, ceza vermez’ (f=6), ‘O genelde merhametlidir, affedendir ama bazen ceza verebilir.’ (f=4), ‘Önceleri

cezalandırıldığını düşünür korkardım şimdi çok şefkatli olduğunu düşünürüm' (f=2)  
'Adaletlidir. İyi ya da kötü ne yaparsak karşılığını verir' (f=1), 'Kişi pişman olmadan aynı hatayı sürekli tekraralarsa ceza verir' (f=1), 'Çok büyük hata yaptığımızda ceza verir' (f=1), 'İbadetlerimizi yapmazsak ceza verir' (f=1) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Bize yaşadıklarımızdan öğretir, ceza vermez. *"Allah'ın cezalandıran yönü ile ilgili ise O'nun bizleri cezalandırdığını düşünmüyorum bizlere öğretmek için başımıza bir takım şeylerin geldiğini düşünüyorum. Bize kötü bir şey veriyorsa. Bu bizim için iyi bir şeydir aslında bu yaşadığımız bizim kendimizi bulmamızı sağlıyor olabilir."*(Ö-13)

O genelde merhametlidir, affedendir ama bazen ceza verebilir: *"Onun merhametli olduğunu düşünüyorum. Bize zaman veriyor, her şekilde bize merhamet ediyor. Güven veriyor, kendinin korunduğunun farkına varıyorsun. Genelde seven olarak düşünüyorum, çok az cezalandıran olarak düşünüyorum."*(Ö-2)

Önceleri cezalandırıldığını düşünür korkardım şimdi çok şefkatli olduğunu düşünürüm: *"Eğitim öncesinde Allah'ın azabından çok korkuyordum ve soru işaretleri vardı kafamda. En ufak bir günahta ya da onun anayasasına uymadığımızda bir sürü cezası olduğunu duyuyordum. Kendimde biraz araştırmaya başladım ve aldığımız bu eğitimden sonra artık korkmuyorum daha çok sevgi hissediyorum. Allah'ın bana çok şefkatli ve merhametli davrandığını düşünüyorum. Her zaman yanımda olduğunu düşünüyorum. Önceden duyduğum anda kaçardım ve düşünmemeye çalışırdım."*(Ö-1)

Adaletlidir. İyi ya da kötü ne yaparsak karşılığını verir: *"Allah'ın ceza vermesi konusunda O'nun daha çok adaletli olarak düşünüyorum. İyi bir şey yaptığımızda da kötü bir şey yaptığımızda da karşılığını vereceğini düşünüyorum."* (Ö-15)

Kişi pişman olmadan aynı hatayı sürekli tekraralarsa ceza verir: *"İnsan bir hatası noktasında pişman olmaksızın sürekli o hatayı yapıyorsa o zaman Allah'ın cezalandıracağını düşünüyorum"* (Ö-6)

Çok büyük hata yaptığımızda ceza verir: “Çok büyük bir hata yaptığımızda cezalandırabileceğini de düşünüyorum ama iyi bir şey yaptığımızda karşılığını fazlasıyla veriyor.” (Ö-6)

İbadetlerimizi yapmazsak ceza verir: “Gündüzleri çok düşünmüyorum ama daha çok geceleri aklıma geliyor ve çoğunlukla korkuyorum, tedirgin oluyorum. Sanırım ibadetlerimi tam yerine getiremediğim için. Dediklerini yapmazsam beni cennetine koymaz.” (Ö-9)

### 3.25. “Allah’a güvenir misin?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin “Allah’a güvenir misin?” sorusuna ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 49’da sunulmuştur.

Tablo 49 “Allah’a güvenir misin?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Evet, güvenirim. Kimse olmasa da o her durumda hep benimle	7	43,75
Evet, güvenirim. Kimse ile paylaşamadığımızı onunla paylaşıyoruz. O affedendir	4	25,00
Evet, güvenirim. O bütün insanları seviyor	3	18,75
Evet, güvenirim. O’na olan güvenimle hiçbir zorluğa eğilmem	1	6,25
Evet, güvenirim. Her koşulda beni korur, sahip çıkar, destek olur	1	6,25

Tablo 49 incelendiğinde öğrencilerin “Allah’a güvenir misin?” sorusuna ilişkin olarak ‘Evet, güvenirim. Kimse olmasa da o her durumda hep benimle’ (f=7), ‘Evet, güvenirim. Kimse ile paylaşamadığımızı onunla paylaşıyoruz. O affedendir’ (f=4), ‘Evet, güvenirim. O bütün insanları seviyor’ (f=3) ‘Evet, güvenirim. O’na olan güvenimle hiçbir zorluğa eğilmem’ (f=1), ‘Evet, güvenirim. Her koşulda beni korur, sahip çıkar, destek olur’ (f=1) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Evet, güvenirim. Kimse olmasa da o her durumda hep benimle: “Bir insan bir insana sonuna kadar güvenemez güvendiğini söylese bile güveniyor gibi yaptığını düşünürüm. Allaha tamamen güvenebileceğinizi bilmek beni çok mutlu ediyor. Kimse olmasa bile onun varlığını bilmek beni çok rahatlatıyor.” (Ö-10)

Evet, güvenirim. Kimse ile paylaşamadığımızı onunla paylaşıyoruz. O affedendir: *Çok sevdiğim bir arkadaşım dostum bile olsa insanlara güvenim bir yere kadar. Ama Rabbime sonsuz güveniyorum. İnsana güven ile Allah'a güven bence kıyaslanamaz. Bütün derdimi ona söylüyorum ondan derman diliyorum dua ediyorum tövbe ediyorum. Rabbimden bahsedince kalbim bir değişik oluyor çok hoşuma gidiyor.*" (Ö-11)

Evet, güvenirim. O bütün insanları seviyor: *"Çoğu insana karşı güven hissedildiğini düşünmüyorum. Bir insanın hayatında güvendiği insan sayısı çok da fazla olmaz. Allah'a hiç şüphesiz güveniyorum. Allah'ın bütün insanları sevdiğini bildiğim için ona güvenme hususunda hiçbir şüphem yok."* (Ö-13)

Evet, güvenirim. O'na olan güvenimle hiçbir zorluğa eğilmem: *"Ona güvendiğimizde hiçbir zorluğa karşı başımızı eğmeyiz. Bu zorluk için sabrederek ona dua ederiz. Ben ona güvenirim"* (Ö-6)

Evet, güvenirim. Her koşulda beni korur, sahip çıkar, destek olur : *"Bir insana güven ile Allaha güven kıyaslanamaz. Ben her zaman kendimi Allaha emanet ederim. Sevdiklerimi de hep Allaha emanet ederim. Yanında ki biri seni bir yere kadar koruyabilir, bir yere kadar sana sahip çıkabilir ama Allah her koşulda bize sahip çıkar ve destek olur ve korur. Annem babam bile bir yere kadar benimle olabilirler, ben yine hep Allaha kalıyorum. Ben ona çok güveniyorum."* (Ö-4)

### 3.26. Öfkenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin öfkenin anlamına ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 50'de sunulmuştur.

Tablo 50 Öfkenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Her insanda olan temel duygulardan biri	5	31,25
Sinirlenmek	5	31,25
Yaşanan olumsuzluk karşısında bir kişi ya da olaya gösterilen ilk tepki	3	18,75
Kişinin kırmızıçizgisinin aşılması sonrası oluşan hal	3	18,75

Tablo 50 incelendiğinde öğrencilerin öfkenin anlamına ilişkin olarak ‘Her insanda olan temel duygulardan biri’ (f=5), ‘Sinirlenmek’ (f=5), ‘Yaşanan olumsuzluk karşısında bir kişi ya da olaya gösterilen ilk tepki’ (f=3) ‘Kişinin kırmızıçizgisinin aşılması sonrası oluşan hal’ (f=3) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Her insanda olan temel duygulardan biri: *“Eğitimden önce öfkeyi çok kötü olarak düşünüyordum ama eğitimden sonra öfkenin de diğer duygular gibi doğal ve temel duygularımızdan biri olduğunu öğrendim.”*(Ö-5)

Sinirlenmek: *“Sinirlenmek. Kişinin kendisine, karşısındaki kişiye ya da yaşadığı bir duruma sinirlenmesi.”* (Ö-13)

Yaşanan olumsuzluk karşısında bir kişi ya da olaya gösterilen ilk tepki: *“Yaşanan olumsuz bir olaya ya da kişiye karşı gösterilen ilk tepkidir. Kişi bunu kendi kendine de gösterebilir.”*(Ö-4)

Kişinin kırmızıçizgisinin aşılması: *“Bence herkesin bir kırmızıçizgisi vardır karşımdaki kişi benim kırmızıçizgim mi geçmediği müddetçe öfkelenmem. Ama geçerse çok öfkelenirim”*(Ö-4)

### **3.27. “Öfkeni nasıl yaşarsın?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin “Öfkeni nasıl yaşarsın?” sorusuna ilişkin olarak verdikleri cevaplar

Tablo 51’de sunulmuştur.

Tablo 51 Öfkenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Öfkelendiğimde uzaklaşarak yalnız kalmayı tercih ederim	5	31,25
Öfkelendiğimde içime bastırırım	5	31,25
Kendimi sakinleştirmeye çalışırım	4	25,00
Öfkeyi yaşama şeklim karşımdaki kişiye bağlı	1	6,25
Öfkelendiğimde başkasına zarar veriyorum	1	6,25

Tablo 51 incelendiğinde öğrencilerin “Öfkeni nasıl yaşarsın?” sorusuna ilişkin olarak ‘Öfkelendiğimde uzaklaşarak yalnız kalmayı tercih ederim’ (f=5),



‘Öfkelendiğimde içime bastırırım’ (f=5), ‘Kendimi sakinleştirmeye çalışırım’ (f=4)  
‘Öfkeyi yaşama şeklim karşımdaki kişiye bağlı’ (f=1), ‘Öfkelendiğimde başkasına zarar veriyorum’ (f=1), kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Öfkelendiğimde uzaklaşarak yalnız kalmayı tercih ederim: *“Bazen elimde olmadan çok sinirleniyorum bazen de kendi kendime öfkemi artırıyorum. Ama genel olarak öfkemi kontrol edebiliyorum. Öfkelenince uzaklaşmayı seçiyorum. Öfkeli iken karar verilmez, söylenen sözler insanı pişmanlığa götürebiliyor. Öfkelendiğimde damarlarımda akan kanı hissediyorum. Elim karıncalanıyor. Sesim titriyor. Sanki içimde bir su var kaynıyor kaynadıkça yükseliyor sonra patlıyor gibi hissediyorum. Eğitimden önce öfkeli iken çok kararlar veriyordum ve ancak eğitimden sonra ortamdan bir an önce uzaklaşmaya çalışıyorum.”*(Ö-1)

Öfkelendiğimde içime bastırırım: *” Genellikle öfkemi davranışlarıma yansıtmıyorum. Öfkemi içime atıyorum.”* (Ö-7), *” Çok sinirlenebilirim ama bunu gösteremem. Çoğunlukla içime atıyorum. Ama sonrasında öyle büyük bir patlama hiç yaşamadım. Öfke anında karşımdaki insana vurmak istiyorum.”* (Ö-9)

Kendimi sakinleştirmeye çalışırım: *“Öfke benim için de kötü bir şey karşımdaki kişi içinde kötü bir şey. Ben kendim öfkeli bir insan değilim Ve tasvip de etmiyorum. Öfkelendiği hissettiğim anda kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum. Derin nefes alıyorum kafama takmamaya çalışıyorum”*(Ö-8)

Öfkeyi yaşama şeklim karşımdaki kişiye bağlı: *“ Kendimi öfkeli olarak görüyorum. Ancak öfkemi kontrol edebiliyorum. Birisine zarar vermek benim için korkunç bir şeydir. İntikam almak bana göre değil. Ben önce sakince konuşmaya çalışıyorum bir aşamadan sonra bağıriyorum. Öfkeyi yaşama şeklim karşımdaki insanı tavrına bağlı olarak değişiyor. Öfke karşıdaki insanın yaptığı hatanın farkına varmasını sağlıyor.”*(Ö-2)

Öfkelendiğimde başkasına zarar veriyorum: “Öfkelendiğimde kendime değil ama bir başkasına zarar veriyorum. Şimdi çok değil ama ortaokul döneminde erkekleri dövüyordum, bir çocuğu hastanelik etmişliğim vardır. Genelde sınıf başkanı oluyordum bu yüzden belki. Farklı bir şehre taşındığım için lise döneminde daha içe kapanmış olabilirim. Öfkelendiğimde kendimi kontrol edemiyorum. Hastanelik ettiğim kişinin kafasına kürekle vurmuştum. Birkaç kere daha vursam komalık olacaktı. O an kopuyorum hocam. Aslında çok öfkeli ve öfkelenen bir insan değilim ama öfke noktasına geldiğimde kendimi kontrol edemiyorum” (Ö-3)

### 3.28. “Öfkeni kontrol etmek için ne yaparsın?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin “Öfkeni kontrol etmek için ne yaparsın?” sorusuna ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 52’de sunulmuştur.

Tablo 52 Öfkenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Kendimi sakinleştirmeye çalışırım (Derin nefes alırım, yürüyüşe çıkarım, telefonla oynarım, müzik dinlerim, meyve hazırlarım, gökyüzüne bakarım)	7	43,75
Ortam değiştiririm	3	18,75
Ağlayarak rahatlarım	2	12,50
Öfkelenmemeye çalışırım	2	12,50
Karşımdaki kişiye sessize alıp duymam	1	6,25
Öfkemi kontrol edemiyorum	1	6,25

Tablo 52 incelendiğinde öğrencilerin “öfkeni kontrol etmek için ne yaparsın?” sorusuna ilişkin olarak ‘kendimi sakinleştirmeye çalışırım (derin nefes alırım, yürüyüşe çıkarım, telefonla oynarım, müzik dinlerim, meyve hazırlarım, gökyüzüne bakarım)’ (f=7), ‘ortamı değiştiririm’ (f=3), ‘ağlayarak rahatlarım’ (f=2), ‘öfkelenmemeye çalışırım’ (f=2), ‘karşımdaki kişiye sessize alıp duymam’ (f=1), ‘öfkemi kontrol edemiyorum’ (f=1) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Kendimi sakinleştirmeye çalışırım (Derin nefes alırım, yürüyüşe çıkarım, telefonla oynarım, müzik dinlerim, gökyüzüne bakarım): ” *Öfkelendiğimde biraz dur, sakin ol ve düşün diyorum kendime. Kendimi düşünerek sakinleştirmeye çalışıyorum. Sonra durum neyi gerektiriyorsa onu yapıyorum*” (Ö-2), “ *“Hocam ben mümkün olduğunca sakinim. Öfkelendiğim zaman içimden hep bağırarak ve ortalığı dağıtmak geliyor. Öfkelendiğim zaman derin nefes almaya çalışıyorum.”* (Ö-16), “ *“Öfke anında karşımdaki insana vurmak istiyorum. Öfkelendiğim anda dikkatimi dağıtmaya çalışırım, telefonla oynarım, müzik dinlerim, meyve hazırlarım.”* (Ö-9), “ *“Çok öfkelenim zaman yalnız kalmayı tercih ediyorum. Yürüyüşe çıkmayı öfkemi dindirmek için bir yol olarak görüyorum. Etkilendiğim zaman sesler çok az bile olsa bana çokmuş gibi gelir.”* (Ö-13), “ *Ben çok öfkeli değilim. Öfkelendiğimde eşyaları fırlatmak istiyorum ama yapmıyorum. Daha çok gökyüzüne bakıyorum. Gökyüzü insanı sakinleştiriyor. Çünkü uçsuz bucaksız. Bu dünyada bir ufak kum tanesinin, ortalığı velveleye vermenin anlamı yok ya da bu da geçer elbet gibi şeyleri düşündürüyor bana. Eğitimden önce öylesine yaşayıp gidiyordum ancak eğitimden sonra pek çok şeyin farkına vardım. Anneme babama karşı özellikle çok sesim çıkıyordu şimdi kalplerini kırmamak için daha çok uğraşıyorum”* (Ö-5)

Ortam değiştiririm: “ *Bazen elimde olmadan çok sinirleniyorum bazen de kendi kendime öfkemi artırıyorum. Ama genel olarak öfkemi kontrol edebiliyorum. Öfkelenince uzaklaşmayı seçiyorum. Öfkeli iken karar verilmez, söylenen sözler insanı pişmanlığa götürebiliyor. Öfkelendiğimde damarlarımda akan kanı hissediyorum. Elim karıncalanıyor. Sesim titriyor. Sanki içimde bir su var kaynıyor kaynadıkça yükseliyor sonra patlıyor gibi hissediyorum. Eğitimden önce öfkeli iken çok kararlar veriyordum ve ancak eğitimden sonra ortamdan bir an önce uzaklaşmaya çalışıyorum.”* (Ö-1)

Ağlayarak rahatlarım: “ *Bilmeyerek bile hata yapılmış olsa önce kendimi sakinleştirdiğimde karşımdaki kişi ile daha iletişime geçmek bana daha çok katkı*

*sağlıyor. Hem karşımdakini kırmıyorum hem de daha olumlu şekilde konuşabiliyorum. Sinirle konuşunca hep olumsuz oluyordu. Eğitimin katkısı ile sakinliğimi daha çok korumaya çalışıyorum, bu eğitimin öfke yönetimime katkısı olduğunu düşünüyorum. Öfkelendiğimde sakinliğimi korurken gözlerim dolar. Bir şekilde ağlayarak dışarı atıyorum. En çok sinirim gözyaşı olarak çıkıyor.” (Ö-4))*

*Öfkelenmemeye çalışırım: “Önceden çok öfkeli bir insandım çok çabuk gerilebiliyordum. Ama artık pek de öyle değil şimdi öfkelensem ne olacak ki karşıdaki insan kırılacak, ben üzüleceğim diye düşünüyorum. Çokta öfkelenmemeye çalışıyorum. Öfkelenmenin aslında kendimize ne denli zarar verdiğini eğitimle öğrenmiş oldum onun için artık öfkelenmemeye gayret ediyorum.” (Ö-14)*

*Karşımdaki kişiye sessize alıp duymam: “Ben öfkeli bir insanım ama bazen belli ederim bazen dışıma belli etmem. Duruma göre değişir. Daha çok içimden sinirleniyorum. Karşımdaki kişi beni sinirlendirdiği zaman onu sessize alıyorum ve duymuyorum. Susarım ve ikimizin de sakin olduğu bir anda konuşmayı tercih ederim.” (Ö-12)*

*Öfkemi kontrol edemiyorum: “Öfkelendiğimde kendimi kontrol edemiyorum. O an kopuyorum hocam. Aslında çok öfkeli ve öfkelenen bir insan değilim ama öfke noktasına geldiğimde kendimi kontrol edemiyorum.” (Ö-3)*

### **3.29. Affetmenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin affetmenin anlamına ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 53’de sunulmuştur.

Tablo 53 Affetmenin Anlamına İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Bağışlamak	4	25,00
Büyük bir erdem, Allah’a ait bir kavram	3	18,75
Yüklerden kurtulmak	3	18,75
Hatanın farkına varıp empati yaparak karşıımızdaki kişiyi mazur görmek	2	12,50
Vicdanımızı rahatlatan bir eylem	2	12,50
Özür dilemek	2	12,50

Tablo-53 incelendiğinde öğrencilerin affetmenin anlamına ilişkin olarak ‘bağışlamak’ (f=4), ‘büyük bir erdem, Allah’a ait bir kavram’ (f=3), ‘yüklerden kurtulmak’ (f=3), ‘hatanın farkında varıp empati yaparak karşımızdaki kişiyi mazur görmek’ (f=2), ‘vicdanımızı rahatlatan bir eylem’ (f=2), ‘özür dilemek’ (f=2), kodlarını verdikleri görülmüştür. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Bağışlamak: *“Bağışlamak. Kişiye ve olaya bağlı olarak affetme değişebilen bir kavram.”* (Ö-15)

Büyük bir erdem, Allah’a ait bir kavram: *” Affetme bence Allah’a mahsus bir kavram, bir erdem. Allah bizim de affetmemizi istiyor biz de bu dünyada Allah’ın kulları olduğumuz için her zaman affetmeliyiz. Peygamber efendimizin yaşamındaki örneklerden de görüyoruz. Affetmek iyi bir şey herkes affetmeli.”* (Ö-8)

Yüklerden kurtulmak: *“Eğitim öncesinde bana kötü davranan, küstüğüm, kavga ettiğim bir arkadaşın falan varsa asla affetmezdim, konuşmazdım, yüzüne bile bakmazdım, hatta trip atardım, soğuk davranırdım. Eğitimden sonra affetmenin her şeyden önce kendim için çok önemli olduğunu anladım. Karşımdaki kişi içinde önemli olduğunu anladım. Affetmemek kocaman bir yük. Herkes hata yapabilir önemli olan o hatalardan ders almak. Ders aldığı sürece ve hatayı tekrarlamadığın sürece herkesin bir şansı daha hak ettiğine inanmaya başladım.* (Ö-14)

Hatanın farkında varıp empati yaparak karşımızdaki kişiyi mazur görmek: *“Karşıdaki insanın sana karşı yaptığı hatanın farkında olup acaba bende bu hatayı yapar mıydım diye düşünüp ona göre bir karar vermek olabilir. Affetmek öyle iki saat içinde içindeki öfkeyi bitirip hadi affediyorum oldubitti demekle olmuyor. Affetmeyen insanın biriktirdiği öfke gerçekten çok büyük yük oluyor. Affetmeme yükünü taşıyarak zaten haksızlığa uğrayan kendimize bir zulümde kendimiz ediyoruz”*(Ö-2)

Vicdanımızı rahatlatan bir eylem: *“Kişinin vicdanını rahatlatmak için yaptığı bir eylem. Kendimizi de başkalarını da affedebiliriz. Her ne yaparsak yapalım Allah bizi bütün*

*hatalarımıza rağmen affederken bizim bir insanı affedip affetmememizin çok bir anlam ifade etmediğini düşünüyorum. Allah affetsin dediğim durumlarda oluyor.”(Ö-4)*

Özür dilemek: *“İnsanların birbirine karşı yaptıkları hatalar neticesinde birbirinden özür dilemesidir.”(Ö-7)*

### **3.30. “Sana karşı hata yapıldığında affetme sürecini nasıl yaşarsın?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin “Sana karşı hata yapıldığında affetme sürecini nasıl yaşarsın?” sorusuna ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 54’de sunulmuştur.

Tablo 54 “Sana karşı hata yapıldığında affetme sürecini nasıl yaşarsın?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Affederim ancak arama mesafe koyarım	4	25,00
Ne yaşadığıma bağlı olarak değişir ve özür beklerim	4	25,00
Allah affettiği ve bizden de affetmemizi istediği için affederim	3	18,75
Empati yaparak kolay affederim	3	18,75
Küçük hataları affederim ama büyük hataları affetmekte zorlanırım	2	12,50

Tablo 54 incelendiğinde öğrencilerin “Sana karşı hata yapıldığında affetme sürecini nasıl yaşarsın?” sorusuna ilişkin olarak ‘Affederim ancak arama mesafe koyarım’ (f=4), ‘Ne yaşadığıma bağlı olarak değişir ve özür beklerim’ (f=4), ‘Allah affettiği ve bizden de affetmemizi istediği için affederim’ (f=3) ‘Empati yaparak kolay affederim’ (f=3), ‘Küçük hataları affederim ama büyük hataları affetmekte zorlanırım’ (f=2) kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Affederim ancak arama mesafe koyarım: *“ Öncesinde çok kin tutuyordum ancak sizin eğitiminiz sonrasında affetmeyi öğrendim. Bu eğitimden sonra artık kin tutmuyorum tersine affediyorum. Affetmek iyi insanların intikamıdır sözü aklıma geliyor. Bir insanla kötü bir şey yaşadığımda neden böyle davrandığını bilmek isterim ama direk kendisine sormam belki bir aracı vasıtasıyla konuşabilirim. Sonra kendisiyle de konuşabilirim. Belki aynı samimiyet aramızda kurulmayabilir ama aramızda kötü bir şeyin kalmasını*

*istemem. Affediyorum ama mesafeli davranarak eski samimiyetimin olmamasını tercih ediyorum.”(Ö-13)*

*Ne yaşadığıma bağlı olarak değişir ve özür beklerim: “Kişiyeye ve olaya bağlı olarak affetme değişebilen bir kavram. Kolay affedebilen bir insan değilim ama içimden affetmeyi çok istiyorum. Sanırım ben biraz gurur yapıyorum ve karşımdaki kişiden özür bekliyorum.”(Ö-15)*

*Allah affettiği ve bizden de affetmemizi istediği için affederim: “Affettiğim durumlar çöktür affetmediğim neredeyse yoktur. Bir insanı affediyorsam kendim için ve o insanla uğraşmamak içindir. Allah bile tövbe ettiğimiz zaman bize affediyorsa biz neden birbirimizi affetmeyelim ki. Her insan hata yapabilir sonuçta ben de yapabilirim.” (Ö-10)*

*Empati yaparak kolay affederim: “Kendimi affedici olarak görüyorum. İnsanlarla olan ilişki düzeyim bunu belirliyor. Eğer o kişi ile çok zaman geçiriyorsam, onu seviyorsam, ona birazda olsa güveniyorsam bende böyle hatalar yapıyor muyum diye düşünerek empati yaparak daha kolay affediyorum. Çok fazla takmıyorum. Genelde affediyorum.”(Ö-2)*

*Küçük hataları affederim ama büyük hataları affetmekte zorlanırım: “Karşımdaki insan küçük hatalar yaparsa çok takmıyorum ama büyük olaylarda ben kolay kolay affedemiyorum. Özür dilemesi benim için bir şey ifade etmiyor. Özür bir erdem ama bence budalaca bir şey. Madem özür dileyeceksin neden yapıyorsun, yaptığın geçiyor mu?” (Ö-3)*

### **3.31. “Bir hata yaptığında kendine karşı affedici misin?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular**

Öğrencilerin “Bir hata yaptığında kendine karşı affedici misin?” sorusuna ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 55’de sunulmuştur.

Tablo 55 “Bir hata yaptığında kendine karşı affedici misin?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
Her insan gibi benimde hata yapabileceğimi düşünür, kendimi affederim	6	37,50
Kendime çok yüklenmem, affederim	4	25,00
Yaptığım hatadan ders çıkarıp bir daha yapmamaya gayret ederek yoluma devam ederim	3	18,75
Kendime karşı affedici değilim, kolay affedemem	3	18,75

Tablo 55 incelendiğinde öğrencilerin “Bir hata yaptığında kendine karşı affedici misin?” sorusuna ilişkin olarak ‘Her insan gibi benimde hata yapabileceğimi düşünür, kendimi affederim’ (f=6), ‘Kendime çok yüklenmem, affederim’ (f=4), ‘Yaptığım hatadan ders çıkarıp bir daha yapmamaya gayret ederek yoluma devam ederim’ (f=3), ‘Kendime karşı affedici değilim, kolay affedemem’ (f=3) kodlarını verdikleri tespit edilmiştir. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

Her insan gibi benimde hata yapabileceğimi düşünür, kendimi affederim: ” *Kendimi affetme noktasında her insan hata yapar diyorum. Yüce Allah’ın merhameti karşısında senin kendini affetmeme gibi bir durumun yok zaten diyorum. Bunu kendime hatırlatıyorum.*”(Ö-5)

Kendime çok yüklenmem, affederim: “*Eğitim öncesinde yaptığım küçük bir hata bile olsa çok büyütüyordum. Başkasına soruyordum acaba ben mi çok abartıyorum diye. Genel olarak kendimle barışık bir insanım ve sık sık özeleştiri yaparım. Eğitimimde katkısı ile artık kendime fazla yüklenmiyorum affediyorum.*”(Ö-1)

Yaptığım hatadan ders çıkarıp bir daha yapmamaya gayret ederek yoluma devam ederim: “*Kendimizi affetmek, gelecekte sinirli ve öfkeli bir insan olmak istemiyorsak, yaşadığımızın farkına varmak istiyorsak kendimize de borçlu olduğumuz bir şeydir. Kendim bir hata yaptığımda çok utanıyorum. Bundan sonra bunu bir daha yapmamaya çalışmalıyım diye düşünerek kendimi bu hususta değiştirmeye çalışıyorum. Sonrada hiç olmamış gibi ama dersimi almış olarak devam ediyorum. Kendime çok fazla yüklenmiyorum.*”(Ö-2)



Kendime karşı affedici değilim, kolay affedemem: “*Kendim bir hata yaptığımda sürekli olumsuz düşünüyorum, kendimi yiyip bitiriyorum Bazen bu duygudan dolayı hiçbir şey yapmıyorum. Başta kendimi çok kötü bir insan olduğumu düşünüyorum. Sonra diğer insanlarla kendimi kıyaslamaya başlıyorum.*” (Ö-10), “*Kendime karşı çok affedici değilim yıllarca yaptığım şeyi unutmuyorum. Keşke de öyle yapmasaydım diye düşünüyorum.*”(Ö-9),

### 3.32. “Yaradan’ın affediciliği hakkında ne düşünürsün?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Öğrencilerin “Yaradan’ın affediciliği hakkında ne düşünürsün?” sorusuna ilişkin olarak verdikleri cevaplar Tablo 56’da sunulmuştur.

Tablo 56 “Yaradanın affediciliği hakkında ne düşünürsün?” Sorusuna İlişkin Öğrenci Görüşleri

Kod	f	%
O çok affedicidir, her hatayı affeder, bizi de affeder.	7	43,75
Çok büyük günahlar işlemediğimiz sürece affeder	3	18,75
Tövbe ettiğimizde, af dilediğimizde affeder	3	18,75
Affedebilir ama dediklerini yapmamamız gerekir	2	12,50
Kul hakkı dışındaki bütün günahları affeder	1	6,25

Tablo 56 incelendiğinde öğrencilerin “Yaradan’ın affediciliği hakkında ne düşünürsün?” sorusuna ilişkin olarak ‘O çok affedicidir, her hatayı affeder, bizi de affeder.’ (f=7), ‘Çok büyük günahlar işlemediğimiz sürece affeder’ (f=3), ‘Tövbe ettiğimizde, af dilediğimizde affeder’ (f=3), ‘Affedebilir ama dediklerini yapmamamız gerekir’ (f=2), ‘Kul hakkı dışındaki bütün günahları affeder’ (f=1), kodlarını verdikleri tespit edilmiştir. Bu kodlara ilişkin bazı öğrenci görüşleri şu şekildedir:

O çok affedicidir, her hatayı affeder, bizi de affeder: “*Kendime bakıyorum işlediğim hatalara, günahlara bakıyorum ve Allah’ın affediciliğini kendi üzerinden anlamaya çalışıyorum. Samimi bir şekilde yapılan küçük bir iyilik vesilesi ile Allah’ın sürekli aynı günahları tekrarlayan bir insanı affettiği hikâyesini duymuştum bundan dolayı her zaman Allah’ın her hatayı affedebileceğini düşünüyorum. Allah affedicidir, eminim bizi*

*de affeder.”(Ö-1), “Her şeyi affeden affetme olasılığı çok yüksek olan bir varlık. Onun affediciliği çok büyük bir affedicilik. Bu eğitim sayesinde Yaradanın affediciliğinin ne kadar büyük olduğunu daha iyi anlamaya çalıştım ve bu da beni daha affedici olmaya teşvik etti.”(Ö-14), “Onun sonsuz merhamet sahibi olduğunu bildiğim için beni affedeceğini de biliyorum bu durumda bana çok rahatlık veriyor. Çünkü ona güveniyorum.”(Ö-10)*

Çok büyük günahlar işlemediğimiz sürece affeder: *“Ben Allah’ın herkese affettiğini düşünüyorum. Çok aşırı büyük günahlar olmadığı sürece affedeceğini biliyorum.”(Ö-13)*

Tövbe ettiğimizde, af dilediğimizde affeder: *“O her zaman affedicidir. Tövbe ettiğimizde af dilediğimizde her zaman affedici olduğunu düşünüyorum.”(Ö-3)*

Affedebilir ama dediklerini yapmamamız gerekir *“Onun affediciliğinden şüphe etmemiz doğru olmaz. Her şeyi affedebilir ama yapmamızı istediği şeyleri yapmamız gerekiyor eğer yapmazsak oda bizim istediklerimizi yapmayabilir. Onun dediklerini bile bile her seferinde yapmadığımızda beni affet demek boş gibi geliyor.”(Ö-4)*

Kul hakkı dışındaki bütün günahları affeder: *“Kul hakkı dışında her şeyi affediyor.”(Ö-5)*

### **3.33. DOMAB (Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı) Uygulamasına İlişkin Görüşler**

#### **3.33.1. DOMAB (Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı) Uygulamasına İlişkin Öğrenci Görüşleri**

Öğrencilere birebir yapılan ikili görüşmelerde DOMAB programı uygulamasının kendilerine neler kazandırdığına, eğitimin içeriğine, süresine ve uygulayıcıya ilişkin görüşleri sorulmuş, elde edilen görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

- **Uygulamanın Kendilerine Kazandırdıklarına İlişkin Öğrenci Görüşleri**

*“Eğitimden önce bütün olaylara at gözlüğü ile bakıyordum, eğitimden sonra geniş açı ile bakma fırsatını buldum. İnsanlara bana karşı davranışlarında ya da tartışma ve ya öfke anında neden diye soramazdım, biri bir şey yapmışsa tamam sorgulama bunu olmuş bitmiş diye düşünürdüm ve bende önyargularıyla hareket ederdim. Şimdi kendimi daha iyi ifade edebildiğimi düşünüyorum.” (Ö-1)*

*“Uzun zamandır böyle bir deneyim yaşamamıştım. Eğitim sürecinde ben ne yapıyorum diye kendimi düşündüm, kendimin farkına vardım daha dürüst bir şekilde. Öfkeden çok affetme konusunda daha çok faydasını görüyorum.” (Ö-2)*

*“Bilmediğim şeyleri öğrendiğim, bazı şeylerin farkına vardığım bir süreç oldu. Tövbe hakkında çok güzel bir farkındalık edindim.” (Ö-3)*

*“Öfke duygusu, öfke kontrolü ve affetme konuları tamda bizim yaşımız için anlatılması gereken konulardı. Geç öğrenek daha çok hata yapabiliirdik bence tam zamanında öğrendik. Benim öfke kontrolünü kazanmam da çok etkili oldu. Affetmede de artık arama mesafe koymayı öğrendim. Affedince eskisi gibi olmam gerektiğini düşünerek içimden gelmese de yapmacık oluyordum ama şimdi affedip görüşmek zorunda olmadığımı öğrendim ve mesafe koyabiliyorum. Önceden karşımdaki kırılmasını diye kendimi kırardım ama şimdi öyle değil. Önce kafama takıyordum ama şimdi yaptığını unutmuyorum ama affediyorum ve kafama da takmayıp yoluma devam ediyorum. Bize göre çok güzel bir şekilde anlattınız. Affetme üzerine çok sorguluyordum eğitimin de katkısı ile değiştiğime inanıyorum. (Ö-4)*

*“Bana özellikle öfke yönetimi konusunda yardımcı oldu. Affetmede patates çuvalı örneği beni çok etkiledi.” (Ö-6)*

*“Eğitimden önce öfkemi içime atıyordum ancak eğitimden sonra bir nebze de olsa karşımdaki insana öfkemi ifade edebiliyorum.” (Ö-7)*

*“Hocam bizler yaş grubu olarak affetme konusunda bilinçsizdik. Birbirimiz arasında herhangi bir olay olduğunda ya da kötü söz söylediğimizde birbirimize karşı kin güdüyorduk ben onu affetmem şeklinde düşünüyorduk. Bu eğitim sayesinde benim ve diğer arkadaşlarımın bu hususta bilinçlendiğini düşünüyorum. Dinimiz gereği affetmenin ne kadar gerekli olduğunu bir kere daha hatırlamış olduk. Okula ilk geldiğim zaman çok dobra bir kişiliğim vardı her şeyi olduğu gibi söylüyordum affetmeyebiliyordum ama yine de içimde bir üzüntü oluyordu. Eğitim sonrasında ise benim için bir kez daha farkındalık oldu. İnsanları affetmemiz gerektiğini bir kere daha düşünmüş oldum, kendime hatırlattım.” (Ö-8)*

*“Eğitimde bazı arkadaşlarımız kendilerini affetmede zorlandıklarını söylemişlerdi ben de kendimin yalnız olmadığını gördüm. Yalnız olmadığını hissetmek beni çok rahatlattı Yeni kavramlar öğrendim tövbe kavramını farklı şekilde anlattınız hiç böyle bilmiyordum.”(Ö-10)*

*“Benim için gerçekten çok yararlı bir eğitimdi. Özellikle salgın sürecinde sadece canlı derslere girdik ve hep evdeydik. Bu süreçte sizinle bu şekilde görüşmek bizim için bir fırsattı. Çünkü kimseyle konuşup içimizi dökme fırsatını bulamadık. Bize söz hakkı tanıdınız, konuştuk, içimizi döktük, anlattık çok güzel ve faydalı oldu. Affetmeyi öğrendim dediğim gibi biliyordum ama gereksinim duymuyordum. Eğitimden sonra neden olmasın ki neden affetmeyeceğim ki dedim neden böyle bir duyguyu yaşamayalım. Bana aslında çok iyi bir şey kattı. Pek çok ekstraları vardı eğitimin ama bana en büyük katkısı bu yönde oldu.”(Ö-11)*

*“Affetmenin ne kadar önemli olduğunu ve neden affetmemiz gerektiğini öğrendim, bazı şeylerin farkına vardım. Bunu uygulaması artık bizlerin yeteneğine kalmış. Özellikle kendimi affetmede, Allah’a güven ve Allah’ın affediciliği konularında bu eğitim bana çok fayda sağladı” (Ö-12)*

*“Salgın sürecinde derslerimiz hep çevrimiçi olarak gerçekleşti ders haricinde böylesi bir uygulama benim için çok faydalı oldu. Evden çıkamadığımız bir dönemde kendimizi ifade edeceğimiz böyle bir ortamın olması beni çok rahatlattı. Çoğunlukla benim yaşındaki insanların öfkeyi kötü amaçlı olarak kullandıklarını düşünüyorum bu eğitim sayesinde bu konuda çok güzel bilinçlendik. Yine ben insanları affetme konusunda çok zorlanıyordum bu konuda çok güzel şeyler öğrendim Ve farkındalık kazandım. Allah'ın merhameti sevgisi ve affediciliği ile ilgili de güzel şeyler öğrendim. Bunları öğrendikçe rahatladım ve huzur duydum. Önceden başımıza gelen şeylerin Allah tarafından ve bizi sevmediği için geldiğini düşünüyordum Ama şu an benim iyiliğim için ve bana bir şeyler öğretmek için geldiğini biliyorum.” (Ö-13)*

*“Haftada bir eğitimin olması çok güzeldi, ben çok sevdim. Salgın sürecinde çevrimiçi olması bize çok daha iyi geldi. Yüz yüze olan derslerde anlatılan şeyi teneffüse çıktığımızda hemen untabiliyoruz. Ama evde olduğumuzda daha sakin bir ortamda olduğumuz için eğitim sonrasında düşünme fırsatım oldu. Mesela affetme konusunu işlediğimiz zaman ben oturup düşündüm. Kime kızgınım da kimi affetmedim diye düşündüm. Bu eğitimi yüz yüze verseydiniz bunu bir ders gibi görebilir üzerinde düşünemezdik. Eğitim akşam olunca eğitimden sonra düşünmek çok güzeldi. Salgından dolayı evden de çıkamadığımız bir süreçte bu şekilde bizi dinlemeniz, konuşacak imkânımızın olması, içimizi size dökmemiz bize çok iyi geldi.” (Ö-14)*

- **Uygulamannın İçeriğine ve Süresine İlişkin Öğrenci Görüşleri**

*“Eğitimin süresi gayet yeterli idi, eğlenceli ve öğretici idi. Hiç sıkılmadan dinledim, normalde başka derslerde zorunluluk hissediyordum ancak bu eğitim için kendimi hiç zorunda gibi hissetmedim. Pandemi sürecinde olabilecek şartlar içinde her şey gayet güzeldi.”(Ö-1)*

*“Bence güzeldi, her şeyi temelden alarak birbiriyle bağlantılı şekilde anlattınız. Bir şey eklemeye ya da çıkarmaya gerek yoktu.” (Ö-2)*

*“Her şey olması gerektiği gibiydi ne eksik ne fazla. Benim için çok özel bir eğitimdi. Güzel vakit geçirdik sizinle. Güzel şeyler öğrendik.” (Ö-3)*

*“Eğitim için 11 hafta yeterli bir süre ne eksik ne fazla. Her şey gayet idealdi.” (Ö-6)*

*“11 hafta gayet güzel bir süreydi her hafta farklı konularda bilgilenmemiz çok iyi oldu. Bütün konular yerindeydi. Her bir konuyu gayet açık bir şekilde kafamızdaki soru işaretlerini çözecek şekilde anlattınız.” (Ö-7)*

*“Eğitim içeriği yerli yerindeydi. Konusu olabilecek her şeyi konuşmuşuz gibi geliyor. Eğitim sürecinde yaptığımız etkinliklerle hem eğlendik, hem öğrendik.” (Ö-10)*

*“Eğitim daha uzun sürebilirdi hiç bitmesini istemedim. Büyüklerden özlü sözler daha çok yer verebilirsiniz hocam. Bu tarz sözler beni çok etkiliyor, yıllar sonra o sözlerin tekrar doğru çıktığını görmekten çok etkileniyorum.” (Ö-11)*

*“Eğitimin uzunluğu ve içeriği gayet güzeldi bana gayet yeterli geldi. Hepsini zaten en güzel ve ayrıntılı şekilde verdiniz.”(Ö-12)*

*“Oturumların birer hafta arayla olması biraz uzun bence oturum araları daha kısa olabilir, böylece öğrendiklerimiz unutulmadan daha kalıcı olabilir.” (Ö-13)*

*“Hocam eğitiminiz çok öğretici ve eğlenceliydi. İçerik çok güzeldi tam bizim yaşımıza uygun çok güzel konulardan bahsettiniz. Bizi çok güzel dinlediniz ve çok güzel anlattınız hocam.”(Ö-15)*

- **Uygulayıcıya İlişkin Öğrenci Görüşleri**

*“Uygulayıcı olarak çok çabaladınız hocam hayatımıza küçük bir dokunuş bile olsa yapabilmek için çok gayret ettiniz.”(Ö-1)*

*“Bizim yaşımıza göre çok güzel bir şekilde anlattınız. Affetme üzerine çok sorguluyordum eğitimin de katkısı ile değiştiğime inanıyorum.” (Ö-4)*

*“Çok samimisiniz hocam bu çok önemli ve sıcakkanlısınız ayrıca güler yüzlüsünüz. İnsana olumlu yönde duygular naklediyorsunuz.” (Ö-5)*

*“Her zorluğa karşı bizi olumlu yönde etkilediniz. Olumsuzluklara kafamızı takmamayı, Olumlularla hayata devam etmemizi öğrettiniz.”(Ö-6)*

*“En iyi şekilde bize bu eğitimi verdiniz hocam. Ben normalde bu konulardan çok sıkılırım ve konuşmaya gelemem. Ama bize o kadar güzel yansıttınız ki ben de dikkatle dinledim, konuştum, paylaştım.” (Ö-11)*

*“Ben güler yüzlü insanları çok seviyorum sizin de öyle olduğunuzu görünce eğitime karşı bakış açım ilk bakışta olumlu yönde oldu. Bu eğitime bana yüzü gülmeyen bir insan verseydi hiç iyi olmazdı. Böylece ben daha çok dinlemek istedim ve daha verimli oldu.” (Ö-13)*

*“Bizi çok güzel dinlediniz ve çok güzel anlattınız hocam.” (Ö-14)*

*“Hocam ben sizi çok seviyorum. Her şeyden önce bizi dinlediniz. Empati kurabiliyorsunuz, Öğrencilerinizi anlayabiliyorsunuz.” (Ö-15)*

### **3.33.2. DOMAB (Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı) Uygulamasına İlişkin Veli Görüşleri**

Uygulamaya katılan öğrencilerin velilerinden görüşmeye katılmayı kabul eden velilerle birebir görüşmeler yapılarak DOMAB uygulamasına ilişkin görüşleri sorulmuş ve elde edilen görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

- **Kadın, 46 yaş, Ev hanımı, Erkek öğrenci annesi**

*“Oğlum Y.E ailenin ikinci çocuğu. Engelli bir abisi var. Engelli oğlum liseyi bitirdi. Pandemi döneminden önceki okul sürecinde oğlum daha hırçındı Daha dediğim dedik davranıyordu ama şimdi daha sakin dinleyebiliyor ve sanki daha mantığıyla hareket ettiğini gözlemliyorum. Böylesi bir programın ergenlik çağında ki çocuklarımız hele de bu Z kuşağı için çok gerekli olduğunu düşünüyorum. Hatta şart olduğunu düşünüyorum. Çünkü bu kuşağın maneviyattan çok uzak olduğunu görüyorum. Çocuklar maneviyatları tamamen ailelerinin manevi hallerine bağlı. Aile ilgilenmediği zaman hepsini arkadaşının yönlendireceğini düşünüyorum. Keşke bu şekilde eğitimler devam etse*

*çocuğumun hepsine katılmasını isterim. Gençler bir araya getirilerek bu şekilde verilecek eğitimleri hep talep ediyorum. Bizler tabii ki onları kendi dönemlerimize uyduramayız ama şu zor dönemde onların da manevi değerlerimizi öğrenerek onlarla hareket etmelerini istiyoruz. Böylece sadece basit şekilde çevreden etkilenmek yerine, akıl ve kalp süzgecinden geçirerek hayatlarını yaşarlar. Ergenlik döneminde çocuklarımız daha çok duygularıyla hareket ediyorlar. Oğluma herhangi bir sorununda danışabileceğin, yol gösterebilecek kimler var okulunda diye sordum. O’da ara sıra çok sıkışınca rehber öğretmenle görüştüğünü söyledi. Bence bu anlamda çocuklarımıza destek olacak kişilere ihtiyacımız var. Bu talebimi lütfen iletin. Sadece kendi oğlum için değil bütün Z kuşağı için bu ve benzeri uygulamaları çok gerekli görüyorum.”*

- **Kadın, 41 yaş, Ev hanımı ayrıca kendi kafeleri var ara sıra orada çalışıyor, Kız öğrenci annesi**

*“Aralık ayından mart ayına kadar süren eğitimlerinizden bilgim vardı ancak içerik hususunda Kızım B.N bana herhangi bir şey söylememişti. B.N’nin ergenlik dönemi çok sıkıntılı geçti. Üç tane çocuğum var ama her biri farklı farklı geçirdiler en ağırı B.N’ nin ki oldu. Ne yaşadıysa içinde tutuyordu kendini sıkıyordu ve kızımda ki sakinlik dikkatimi çekti hatta bunu hem kendi kendime hem de kız kardeşime söylüyordum B.N ergenliği ne çabuk bitirdi diye. Normalde 19-20 li yaşlara kadar sürdüğünü biliyorum. Bu eğitimin de etkisiyle agresifliğinin yok olduğunu söyleyebilirim. Eskiden tartışma olsa tartışmayı sürdürdü ama şimdi tartışma olduğu anda sürdürmüyor ve odasına gidiyor, sakinleşiyor ve ondan sonra çıkıyor. Bir kin tutma ya da bu tarz herhangi bir durum görmüyorum. Kız kardeşi ile çok tartışılardı yaşları yakın olduğu için. Gerek benimle gerekse kardeşiyle tartıştığı zaman sürdürmeyip hemen odasına gitmesi benim dikkatimi çekti. Bu ve benzer şekilde gözle görülür etkilerini ben hissediyorum ve bunun içinde sizlere çok teşekkür ediyorum. Allah sizlerden razı olsun hocam. Çok şükür kızım artık ergenlik dönemini atlattı şeklinde hissetmeye başladım.*



*Bence bu program yaygınlaştırılmalı, biz anne babalar bir yere kadar yetebiliyoruz. Dışardan bir destek mutlaka ihtiyacımız oluyor. Kızımı bu agresifliğinden dolayı bir uzmana da götürdüm ancak özel sektör çok pahalı devlete gittiğimizde ise ilaç veriyor ben ilaca karşıyım. Çok ağır olmadığı müddetçe ilaç yerine çocukla konuşularak ya da bu tarz programlarla, etkinliklerle destek olunabileceğini düşünüyorum. Sizin de desteğiniz oldu hocam çok teşekkür ederim. Çok duygusal bir dönem yaşıyorlar arkadaşları arasında geçen en ufak bir tartışmayı bile çok büyütüp hayatı kendilerine zehir edebiliyorlar. İnşallah bu ve benzeri programlar yaygınlaşır daha çok gence ulaşır.”*

- **Kadın, 37 yaş, Ev hanımı, İkiz kız öğrencilerin annesi**

*“Kızlarımın davranışlarındaki farklılık bu süreçte dikkatimi çekti. Böylesi eğitimler çocuklarımız için çok gerekli hocam, içeriğini çok beğendim. Böylesi bir programın çok gerekli olduğunu düşünüyorum. Çocuklarım eğitime çok istekli şekilde girdiler. Eğitimin günü ve saatinde mutlaka girmemiz gerek diyerek çok istekli şekilde girdiklerini gördüm. Ben çok memnun kaldım hocam. Özellikle öfke kontrolü noktasında çok faydalı olduğunu düşünüyorum. Hocam bir de pandemi de olması çok güzel oldu. Hep evdeydik çocuklar hiçbir yere çıkamadılar bu süreçte canlı derslerden de çok sıkılmışlardı. Sizin eğitiminizi çok istekli bir şekilde girdiler ve faydalandıklarını söylediler. Ergenler için bu şekilde değerlerimizle birlikte anlatılan bir program ben çok öğretici ve faydalı buldum. Bence herkes faydalanmalı.”*

- **Kadın, 47 yaş, Ev hanımı, Kız öğrenci annesi**

*“Bu program ergenler için gerçekten çok gerekli bir program. Bu dönemin özel bir dönem olduğunu hepimiz biliyoruz. Özellikle bu dönemde çocuklar haksızlığa uğradıklarını düşünebiliyorlar, Özellikle arkadaşlık ortamında böyle şeyler yaşayabiliyorlar. Kızım E.D çok iyi niyetli bir çocuk, İyi niyeti yüzünden arkadaş ortamında kötü bir olay yaşadı. E.D özel bir çocuk, büyüme sorunu olduğu için fiziksel*

özellikleri yaşıtılarından geride seyrediyor. Yedinci sınıftayken arkadaşını uyararak durumunu anlatmasına rağmen, sıkıntılı bir arkadaşı onu merdivenlerden iterek kolunun kırılmasına sebep oldu. Uzunca bir dönem alçı dönemi yaşadı ve okuldan koıtu. Bunu arkadaşının ailesine ilettim, telefon ettim ve durumu anlattım. Fakat diğer ailenin yaklaşımı çok duyarsızdı. Arkadaştır itmiştir olmuştur şeklinde yaklaştılar. Ve bu daha da üzücü oldu herhangi bir pişmanlık özür dileme olmadı. E.D. kolunun daha önce kırıldığına ve ameliyat olduğuna dair arkadaşını uyarmıştı. Yaşadığımız bu duruma ben bile öfkelenim ki kızım nasıl öfkelenmesin. Hatta omurgasında minimal kırıklar oluşmuş biz bunu sonradan fark ettik. Bu süreç zarfında kızım arkadaşının ittiğini ablasına söylemiş bize söylememiş, benim yüzümden kimsenin üzülmelerini istemiyorum demiş. Ben de sürekli kızımın üzerine gidiyorum sen neden dikkat etmedin neden düştün diye. Ben bir ay sonra öğrendim arkadaşının sebep olduğunu. Ve karşı aileden böylesi bir tutum görünce daha da üzüldüm. Bu yaşadıklarından sonra E.D. arkadaşına ve annesine ki annesi de diğer çocukları da aynı okulda olduğu için okula sık gelip giden bir veliydi öfke duymaya başladı. Alçı sonrasında çıkan sorunlar yüzünden baya uzun ve yorucu bir süreç yaşadık. Bir de ergenlik döneminin başlaması ile birlikte zaten sağlık sıkıntıları olan kızımın bir de böyle bir olay yaşaması onu gerçekten çok zorladı. Tüm bunun neticesinde oluşan öfkeyi düşünün. Kızım öfkesini dönem dönem içinde yaşıyordu ama biz onu sakinleştirmeye çalışıyorduk. Olan oldu artık yapacak bir şey yok dedik, kader dedik, şöyle dedik böyle dedik. Ama E.D. bu durumu içinde uzunca bir süre yaşadı. Şu sıra bunu aşmaya çalıştığını görüyorum. Bunda sizin programınızın da etkisinin olduğunu düşünüyorum. Anlattığımız içeriklerin her bir başlığı çok değerli ve o kadar gerekli ki. Bence hem gençlerin hem de bizlerin ihtiyacı olan şeyler. Öfke kontrolü, öfkeyi yenmek, affedebilmek. Koca koca eğitimli insanların belki beceremediği ya da yapmakta zorlandığı şeyler bunlar. Böyle bir eğitimle çocuklarımızı buluşturmuş olmanız çok güzel. Ben kızıma şöyle bir baktığımda

*o döneme göre öfkesini en az %70 kontrol altına aldığını ve artık daha iyi olduğunu söyleyebilirim. İçinde öfkesi çok artmıştı ve kendisine yapılanları affedemiyordu. Eğitimin her bir başlığı kocaman bir değer ve hepimizin ihtiyaç duyduğu. Bunlar herhalde kâmil insan olmak yolunda yapılması gereken başlıklar. Söylediğim gibi en az %70 E.D.'nin öfkesi azaldı. Yaşadığı şey gerçekten çok ciddiydi o dönem okuldan uzak kaldı, derslerinden koştı, o yıl bizim için kayıp bir yıl oldu.*

*Hocam lütfen bu eğitiminizi farklı sahalarda farklı öğrencilere de uygulayın gerçekten öğrencilerin bunlara çok ihtiyaç duyuyor. Sadece bizim bir öğrencimizden dinlediğiniz hikâye bu. Kim bilir daha kimlere nasıl dokunabilirsiniz? Tekrar çok teşekkür ederim, Allah sizden razı olsun, inşallah daha çok gence ulaşırsınız size dua edeceğim.”*

- **Kadın, 42 yaş, Ev hanımı, Kız öğrenci annesi**

*“Hocam öncelikle böyle bir uygulama yaptığınız için sizlere çok teşekkür ederim. Bu program sürecinde kızımda olumlu gelişmeler gözlemledim. Geçen sene çok sinirlilik vardı üzerinde ama bu sene bir sakinlik ve ağırbaşlılık var kızımda. Kızımın bu durumunda verdiğiniz eğitimin faydası olduğunu düşünüyorum. Bir de küçük kızım var o da biraz asabi keşke onun içinde böyle bir program olsa. Kızımla bu eğitim hakkında konuştuğumuzda özellikle öfke ve affetme konusunda çok faydasını gördüğünü söyledi. Çünkü çok öfkeliydi ve affedemediği kişiler olduğundan bahsetmişti. Bir de bu programın en güzel yanı bence kendi değerlerimizle çocuklara öfke kontrolünü ve affetmeyi öğretmesi. Bizim zamanlarımızda sosyal medya, tablet, telefon yoktu. Ama günümüzde bunlarla birlikte çocuklarımızla evde geçirdiğimiz vakitler de azaldı. Herkes kendi odasında artık. Maalesef artık manevi duygularda da azaldı. Günümüzde maddiyat ve varlık arttı ama huzur kayboldu. Biz kanaat eden bir nesildik ama çocuklarımız bir sürü şeye sahip oldukları halde beğenmiyorlar ve mutlu olmuyorlar. Onun için manevi değerlerimiz son derece önemli. Bizim yaşam tarzımız gibi değil onların yaşamları. Önceden anne babayı dinleme, saygı ve sevgi vardı. Anne babayla*

*birlikte sohbetler vardı. Anne ve babaya saygıyı çok önemli buluyorum hocam. Onlara saygısı olmayanın kimseye saygısı olmaz. Bu nesil için maalesef bunlar çok zor ama biz de elimizden geldiğince çocuklarımıza sahip çıkmaya çalışıyoruz. Onun için böylesi programları çok önemli buluyorum ve destekliyorum. Bu eğitimi tekrar verirsiniz hocam diğer kızımın da ve diğer gençlerinde almasını çok isterim.”*

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### 1. İlişkisel Tarama Modeli Bulgularına Yönelik Tartışma

Bu bölümde çalışmanın araştırma sorularına cevap bulmak için yapılan ilişkisel tarama modelinin analizlerinden elde edilen bulguların tartışma ve yorumlarına yer verilmiştir.

#### 1.1. Lise Öğrencilerinin Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarına Ait Betimsel İstatistiklerin İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması

Tablo-2 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin Tanrı algısı ölçeğinin sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutundan aldıkları en düşük puanın 11 en yüksek puanın 55 olduğu ve puan ortalamasının 44,99 olduğu görülmektedir. Öğrenci puanlarının büyük oranda yüksek düzeyde sevgi yönelimli Tanrı algısı düzeyinde yığıldıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin korku yönelimli Tanrı algısı boyutundan aldıkları en düşük puanın 13 en yüksek puanın 50 olduğu ve puan ortalamasının 40,62 olduğu belirlenmiştir. Korku yönelimli Tanrı algısı boyutunda öğrenci puanlarının daha çok düşük düzeyde toplandıkları görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerinin affetme eğilimi ölçeğinin uzaklaşma boyutundan aldıkları en düşük puanın 7 en yüksek puanın 35 olduğu ve puan ortalamasının 21,17 olduğu görülmektedir. Uzaklaşma boyutunda puanların daha çok orta düzeyde toplandığı söylenebilir. Öğrencilerinin iyimserlik boyutundan aldıkları en düşük puanın 6 en yüksek puanın 30 olduğu ve puan ortalamasının 19,17 olduğu ve iyimserlik boyutu puanların daha çok yüksek düzeyde kümelendiği saptanmıştır. Öç alma boyutu için incelendiğinde ise araştırmaya katılan öğrencilerin en düşük puanının 5 en yüksek puanın 25 olduğu ve ortalamasının 13,44 olduğu tespit edilmiştir. Öç alma boyutu için öğrenci puanlarının daha çok orta düzeyde yığıldığı söylenebilir.

Öte yandan, araştırma katılımcılarının sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinin sürekli öfke boyutundan aldıkları en düşük puanın 10 en yüksek puanın 40 olduğu ve puan ortalamasının 25,54 olduğu görülmektedir. Sürekli öfke boyutunda öğrenci puanlarının orta düzeyde toplandığı söylenebilir. Öğrencilerinin öfke içte boyutundan aldıkları en düşük puanın 9 en yüksek puanın 32 olduğu ve puan ortalamasının 19,45 olduğu belirlenmiştir. Öfke içte boyutunda öğrenci puan ortalamalarının orta düzeyde kümelendiği söylenebilir. Öfke dışa boyutu için incelendiğinde ise araştırmaya katılan öğrencilerin en düşük puanının 8 en yüksek puanın 32 olduğu ve ortalamasının 19,28 ve puan ortalamalarının daha çok orta düzeyde toplandığı tespit edilmiştir. Öfke kontrol boyutu için incelendiğinde ise araştırmaya katılan öğrencilerin en düşük puanının 8 en yüksek puanın 32 olduğu ve ortalamasının 19,90 olduğu saptanmıştır. Öfke kontrol boyutu içinde öğrenci ortalamalarının orta düzeyde kümelendiği ifade edilebilir.

## **1.2. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması**

Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Tanrı algısı sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen korku yönelimli tanrı algısı puanları için sıra ortalamaları incelendiğinde kızların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmaya benzer şekilde Çiftçi'nin (2019) yaptığı çalışmada 14-18 yaş aralığındaki bireylerin Tanrı algısı ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiş ve kız öğrencilerin Tanrı ile ilişkili kaygılarının erkek öğrencilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu bulgulardan farklı bulguların elde edildiği çalışmalar da vardır (Bkz. Donahue ve Benson, 1995; Kula, 2012; Erdoğan, 2014). Farklılaşmayı örneklemin yaşadığı çevre ile

ilişkili olarak ve diğer değişkenlerle bir bütün değerlendirmek daha doğru değerlendirme yapmamızı sağlayabilir. Cinsiyete göre Tanrı algısındaki farklılaşmada genelde kızlarda korku ve kaygı düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu (Serim, 2010; Nielsen ve Krolizack, 1984), ergenlikten sonra kız ve erkeklerin Tanrıya ilişkin algılarının yaşam koşulları ile ilişkili olarak farklılaştığı (Demirci, 2009), erkeklerin güç ve otorite ile ilişkili Tanrı algısı puanlarının, kızların ise adalet ve merhamete ilişkin puanlarının daha yüksek çıktığı (Kuşat, 2006:125) düşünüldüğünde bu sonuç literatürdeki diğer çalışmalarla benzeşmektedir.

Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre AEÖ iyimserlik, öç alma boyutları ile ölçek toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, affetme eğilimi uzaklaşma alt boyutu puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen uzaklaşma boyutu için ortalamalar incelendiğinde kız öğrencilerin uzaklaşma boyutu puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmada uzaklaşma boyutunda kız öğrenciler lehine görülen farklılığın kızların kendilerine karşı hata yapıldığında araya mesafe koymayı tercih etme, alakayı kesme, görmek istememe gibi tutumları tercih etmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Bu dönem kız öğrencilerin yaşadıkları bir kızgınlık ya da kırgınlık karşısında dışa dönük şekilde bunu ifade etmek yerine uzaklaşmayı seçtikleri yorumu yapılabilir. Asıcı (2013), Toussaint ve Webb (2005) yaptıkları araştırmalarda affetme eğilimi için cinsiyet açısından farklılık tespit edememişlerdir. Tura (2019) yaptığı araştırmada AEÖ öç alma ve uzaklaşma boyutlarında cinsiyete göre fark görmezken iyimserlik alt boyutundan kızlar lehine farklılık tespit etmiştir. Literatürde erkeklerin kızlardan daha saldırgan olduğunun genel kabulü aslında alanın önemli ayrıntıları göz ardı ettiğini göstermektedir. Çünkü saldırgan tutum dikkatle incelendiğinde, okullarda söylenti üretme, sırrını açıklama gibi ilişkiyel saldırganlığın kızlarda daha yüksek olduğu (Crick ve Grotpeter, 1995), okul

zorbalığı konusunda erkeklerin daha fazla zorba ve kurban, kızlarınsa savunucu ve izleyici rollerinde oldukları (Ergül, 2009) bulunmuştur. Yıldırım (2006)'ın çalışmasında ise erkek öğrencilerin sürekli öfke puanlarının kızlarınkinden yüksek olduğu, kız öğrencilerin öfke içe puanlarının erkeklerin öfke içe puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumda kızların öfkelerini daha çok bastırarak ifade ettikleri ve aslında erkeklerden daha affedici olmadıkları anlaşılabilir.

Bunun yanında, SÖÖTÖ ölçeğinde sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı boyutu puanlarının öğrencilerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermezken ( $p>0,05$ ), öfke kontrol boyutu puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde, erkeklerin öfke kontrol boyutu puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada sadece öfke kontrol boyutunda erkekler lehine bir farklılık bulunmuştur. Gündoğdu (2010) yaptığı çalışmada sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulamazken öfke içe boyutunda kız öğrenciler lehinde farklılık gözlemiştir. Her ne kadar erkeklerin ergenlik döneminde öfke ve saldırganlıklarının daha yüksek olduğu düşünülse de bunun aksine Martino vd. (2008) araştırmalarında hem kızlarda hem de erkeklerde ergenlik sürecinde saldırganlığın gelişim şeklinin çok benzer olduğunu raporlamışlardır. Yapılan bazı çalışmalarda ise öfke puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bildirilmiştir (Buss ve Perry, 1992; Gülveren, 2008, Avcı ve Kelleci, 2015). Ayrıca Çivitçi (2011) okul öfkesi ve yalnızlığı değerlendirdiği çalışmada okul ortamında yeterli sosyal ilişki geliştiremediği için yüksek düzeyde yalnızlık yaşayan kız öğrencilerin öfke düzeyinin yalnızlık yaşayan erkeklere göre daha fazla olduğunu bulgulamıştır. Yaşadığımız toplumdaki kalıp yargılar nedeniyle kızlar daha kırılgan, duygusal, fiziksel güç açısından daha zayıf kabul edilirken, erkekler fiziksel açıdan daha güçlü, kuvvetli ve daha az duygusal zannedilmektedir. Bunun



gerçekle uyumlu olup olmadığı ise ancak nesnel verilere dayalı ve güncel çalışmalarla anlaşılabilir.

### **1.3. Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması**

Tablo 8 incelendiğinde okul türüne göre AEÖ uzaklaşma, iyimserlik ve öç alma boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) saptanmıştır. Hem uzaklaşma, öç alma boyutlarında hem de affetme eğilimi genel ortalamasında tespit edilen anlamlı farklılığın Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri ile Anadolu Lisesi öğrencileri ve Anadolu İmam-Hatip Lisesi öğrencileri arasında olduğu tespit edilmiştir. MTAL öğrencilerinin hem uzaklaşma hem de öç alma boyutu puanları AL öğrencileri ve AİHL öğrencilerinden daha yüksektir. Alanyazında öğrenim görülen okul türü ile affetme eğilimini inceleyen çok fazla araştırmaya rastlanmamakla birlikte Bayın (2020), çalışmasında fen lisesi, anadolu lisesi, özel lise ve mesleki teknik lise de öğrenim gören bireylerin affetme eğilimlerini incelemiş ve fen lisesi öğrencilerinin lehine bir sonuç gözlemlemiştir ve bunu da akademik başarının duygusal zekanın bir yordayıcısı olduğu yorumuyla tartışmıştır. Bu çalışmada MTAL öğrencilerinin uzaklaşma ve öç alma puanlarının AL ve AİHL öğrencilerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Balkıs vd. (2011) çalışmalarında akademik başarı ve tükenmişlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bildirmişlerdir. Genel olarak MTAL öğrencilerinin akademik başarılarında görülen düşüklüğün onlarda meydana getirdiği tükenmişlik duygusunun ve bu uzaklaşma ve öç alma puanlarında artmaya neden olduğu yorumu yapılabilir. Ayrıca MTAL öğrencilerinin başka tür okula gitmek istemelerine rağmen gerek aileleri ve gerekse eğitim sistemi tarafından meslek lisesine gitmeye zorlanmaları onlarda öfke duygusunu tetikleyerek uzaklaşma ve öç alma puanlarında artışa neden olmuş olabilir. AEÖ iyimserlik alt boyutunda ki anlamlı farklılığa bakıldığında ise

AIHL öğrencilerinin affetme eğilimi iyimserlik boyutu puanlarının AL öğrencilerinin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Ergen bireyler için buldukları sosyal ortamların onların kişiliklerini oluşturma sürecinde katkısı büyüktür. Öğrencilerin vakitlerinin çoğunu okul ortamında geçirdiklerini düşündüğümüzde öğrenim görülen okul türünün önemi aşikârdır. AIHL türü kurumlarda verilen ders içerikleri gençlerin hayatlarını anlamlandırma ve kişiliklerini oluşturma sürecinde katkı sağlamış olabilir (Bektas, 2019). AIHL öğrencilerinin iyimserlik puanlarının yüksekliği okul derslerinin manevi anlamda onları güçlendirmesi ve aldıkları din eğitimi ile de ilişkilendirilebilir.

Öte yandan, öğrencilerinin okul türüne göre SÖÖTÖ öfke içe ve öfke kontrol boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, sürekli öfke ve öfke dışı boyutu puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Sürekli öfke boyutu puanlarında görülen anlamlı farklılığın AL okuyan öğrenciler ile MTAL okuyan öğrenciler arasında olduğu saptanmıştır. Ortalamalara göre MTAL öğrencilerinin sürekli öfke puanlarının AL öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfke dışı boyutu puanlarında ikili karşılaştırmaların hiçbiri anlamlı bulunmamıştır. Öztürk (2008) ve Ağlamaz (2006) yaptıkları araştırmalarda MTAL öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin AL öğrencilerinin saldırganlık düzeyinden fazla olduğunu bulgulamışlardır. Alanyazın incelendiğinde ise öfke ve saldırganlığın arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. (Gönültaş ve Atıcı, 2014; Kesen, Deniz ve Durmuşoğlu, 2007; Karataş, 2008). Efilti (2006) araştırmasında fen lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerinin saldırganlık düzeyini en düşük, ticaret meslek lisesi öğrencilerinin puanlarını ise en yüksek olarak saptamıştır. Mesleki teknik liseler öğrencinin ilgisi yönünde onlara bir meslek öğretiminin amaçlandığı ve akademik başarının çok öne çıkmadığı eğitim kurumları olarak bilinmektedir. Campano ve Munakata (2004) ergenlerle yaptıkları araştırmalarında

düşük akademik başarı ile yüksek öfke arasında anlamlı ilişki bulgulamışlardır. Buradan hareketle MTAL öğrencilerinin öfkelerinin yüksek çıkmasını akademik yeteneklerinin çok desteklenmiyor olması ile açıklanabilir. Yine MTAL öğrencilerinin ebeveynleri yâda eğitim sistemi tarafından kendi seçimleri olmaksızın bu kurumlara gönderiliyor olmaları ve bu kurumların sahip olduğu okul ikliminin öğrencilerin öfkelerini tetiklediği düşünülebilir.

Okul türüne göre TAÖ korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığın AL öğrencileri ile MTAL ve AİHL öğrencileri arasında olduğu görülmüştür. AL öğrencilerinin sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanları MTAL ve AİHL öğrencilerinden düşüktür. Bu çalışmaya benzer biçimde Çiftçi'nin (2019) ergenlerle yaptığı çalışmasında korku yönelimli Tanrı algısı boyutunda okul türüne göre bir farklılık görmezken, sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda imam hatip lisesi öğrencileri daha yüksek puan almışlardır. Ayrıca MTAL öğrencilerinin puanlarının diğer lise türündeki öğrenci puanlarından düşük olduğunu saptamıştır. Baytemur (2020) farklı lise türlerinde yaptığı araştırmada AİHL öğrencilerinin Tanrı algısı puanlarını en yüksek, fen lisesi öğrencilerinin puanlarını ise en düşük olarak saptamıştır. Kula (2012) de araştırmasında İHL öğrencilerinin olumlu Tanrı algısı puanlarının düz lise de öğrenim gören ergenlere göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. AİHL öğrencilerinin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının diğer lise türlerine göre yüksek olması beklenen bir durumdur. Gürsu (2011) yaptığı çalışmada İHL öğrencilerinin dindarlık düzeylerinin daha fazla olduğunu bildirmektedir. AİHL öğrencilerinin öğrendikleri içerikler dolayısıyla yaratıcıyı daha seven, merhametli, affeden, koruyan, kollayan gibi olumlu olarak algıladıkları yorumu yapılabilir. Her okul türünün sosyal

ortamı farklı özelliklere sahiptir. Farklı sosyal ortamları olan okullarda dinin eğitiminde de farklılıklar görülür. Yeteri kadar olmayan din eğitimi ya da hatalı olarak sunulan içerikler dolayısıyla gençlerde dine karşı umursamaz ya da yok sayan tavırların gelişmesi olabileceği gibi fanatik tarzda bir bağlılıkta görülebilir (2009).

#### **1.4. Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması**

Tablo 9 incelendiğinde baba eğitim durumuna göre korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Sevgi yönelimli tanrı algısı boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığın babası üniversite mezunu olan öğrenciler ile diğer öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Babası üniversitesi mezunu olan öğrencilerin sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının diğer öğrencilerden düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca Tanrı algısı puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın babası ortaokul mezunu olan ile babası üniversite mezunu olan öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Sıra ortalamalarına göre babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin tanrı algısı puanların babası üniversite mezunu olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışma için baba eğitim düzeyi yükseldikçe Tanrı algısı puanlarının düştüğü yorumu yapılabilir. Benzer şekilde Baytemur (2020)'un çalışmasında da farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin Tanrı tasavvurlarının baba eğitim durumuna göre farklılaştığı gözlenmiştir. Baba eğitim düzeyi azaldıkça tanrı tasavvuru puan ortalamalarının yükseldiği bulgulanmıştır. Alanyazına göre eğitim düzeyi arttıkça dindarlık düzeyinin düşüş gösterdiği bilinmektedir (Günay, 1999; Köktaş, 1993; Kurt, 2009; Karaca, 2001). Ailelerin dindarlık düzeyleri çocuklarının hem dindarlık düzeylerine hem de sosyal hayatlarına yakından etki etmektedir (Kurt, 2009). Eğitim düzeyi yüksek, dindarlık

düzeyi düşük bireyler tarafından yetiştirilen çocuklarının Tanrıyla ilgili duygu, düşünce ve tutumlarının da bu yönde olacağı söylenebilir.

Öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre AEÖ iyimserlik boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, AEÖ uzaklaşma ve öç alma alt boyutu puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Uzaklaşma boyutu puanlarına bakıldığında babası okuryazar değil-ilkokul mezunu olan öğrencilerin puanlarının babası üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öç alma boyutu ve genel ölçek puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığın ise babası ortaokul mezunu olan öğrenciler ile babası üniversite mezunu olan öğrenciler arasında olduğu saptanmıştır. Ortalamalar incelendiğinde babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin öç alma boyutu puanlarının babası üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken Genel affetme eğilimi için babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin affetme eğilimi puanlarının babası üniversite mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar bağlamında baba eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin affetme eğilimlerinin arttığı, baba eğitim düzeyi düştükçe affetme eğiliminin düştüğü yorumu yapılabilir. Uysal'a (2015) göre eğitim düzeyi yükseldikçe genel affetme eğilimi yükselmektedir. Buradan hareketle eğitim düzeyi ve dolayısıyla affedicilik düzeyi yüksek ebeveyne sahip olan ergenlerin daha affedici olabileceği yorumu yapılabilir. Ergenlerde Affetme eğilimini baba eğitim durumuna göre inceleyen pek çalışma olmamakla birlikte Bayın (2020) farklı lise türlerinde yaptığı araştırmasında baba eğitim durumuna göre affetme eğiliminde bu çalışmadan farklı olarak herhangi bir farklılık tespit etmemiştir.

Öte yandan baba eğitim durumuna göre SÖÖTÖ öfke içe boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol boyutu puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Farklılık gösteren grupların ortalamaları incelendiğinde babası üniversite

mezunu olan öğrencilerin sürekli öfke puanlarının babası okuryazar değil-ilkokul ve lise mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öfke dışı boyutunda ortalamalar incelendiğinde ise babası üniversite mezunu olan öğrencilerin öfke dışı puanlarının babası lise mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öfke kontrol boyutu puanlarına yapılan Bonferroni testi sonucunda ikili karşılaştırmaların hiçbiri anlamlı bulunamamıştır. Bu veriler ışığında baba eğitim düzeyi yükseldikçe sürekli öfke ve dışı öfkenin azaldığı söylenebilir. Buradan hareketle eğitim düzeyi yükseldikçe, babaların çocuklarıyla kaliteli iletişim kurma yollarını öğrendikleri böylece ergenin aile ortamında kendisini daha rahat ifade etme ortamını elde ederek yaşamında karşılaştığı çatışmaları başarılı şekilde yöneterek daha az öfkeli olduğu yorumu yapılabilir. Alanyazında ergenlerin öfke ifade tarzları baba eğitimi açısından incelendiğinde farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Bu çalışmaya benzer şekilde, Fiyakalı (2008) yaptığı çalışmada babası üniversite mezunu olan öğrencilerin öfke kontrol puanlarının ortaokul mezunu babaya sahip olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yine Okman (1999) Öfke kontrolü boyutunda babası üniversite mezunu olan öğrenciler lehine farklılık bulmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda ise bu çalışmadan farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri ve ortaokul öğrencileri ile yapılan bazı çalışmalarda ise baba eğitim düzeyi ile SÖÖTÖ hiçbir alt boyutunda farklılık saptanmamıştır (Kuruoğlu, 2009; Bilge, 1997; Özmen vd., 2016).

### **1.5. Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması**

Tablo 10 incelendiğinde lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre TAÖ korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının

anlamli farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Dunn-Bonferroni testi sonuçları göz önüne alındığında ve sıra ortalamaları incelendiğinde sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin puanlarının annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden ve annesi okuryazar değil-ilkokul mezunu olan öğrencilerin puanlarının annesi lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ergenlerde anne eğitim durumuna göre korku yönelimli Tanrı algısı boyutunda fark saptayamadığımız bu çalışmada anne eğitim durumu yükselirken sevgi yönelimli Tanrı algısı için ortalamaların düştüğü bulgulanmıştır. Bu çalışmaya benzer şekilde Baytemur (2020) farklı lise türlerinde yaptığı çalışmasında Tanrı tasavvuru genel puanlarında anne eğitim durumuna göre ikili karşılaştırmalarda annesi daha düşük eğitim seviyesine sahip olanlar lehinde farklılık gözlemlenmiştir. İlgili literatür çalışmalarında eğitim düzeyi yükseldikçe dindarlık düzeyinin düşüş gösterdiği belirtilmiştir (Günay, 1999; Köktaş, 1993; Kurt, 2009; Karaca, 2001). Dindarlık düzeyinde görülen düşüş bireyin tanrıyı algılama şeklini, tanrıyla kurduğu bağı ve bunu yetiştirdiği çocuklarına yansıtma şeklini şüphesiz etkileyecektir. Ayrıca eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin iş hayatında yer alma oranının arttığı düşünülebilir. Bu durum yüksek düzeyde eğitime sahip annelerin çalışan anne olma olasılığını artırmaktadır. Çalışan annelerin çalışmayan annelere oranla çocuklarıyla geçirdikleri kaliteli, sakin, duygusal paylaşımların çokça olduğu zamanlarının daha düşük olduğu söylenebilir. Bireyin sahip olduğu Tanrı algısı gelişiminde anne tutumları son derece önemli bir konuma sahiptir. Tanrı algısının en kuvvetli yordayıcılarından birinin çocuğun anne ile olan duygusal paylaşımları olduğu düşünülürse (Hacıkeleşoğlu ve Karaca, 2021), bu durumun annesiyle yeteri kadar vakit geçiremeyen çocuğun sahip olacağı Tanrı algısını yakından etkileyeceği yorumu yapılabilir.

Anne eğitim durumuna göre öğrencilerin AEÖ iyimserlik boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, uzaklaşma, öç

alma boyutları ve ölçek genel puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Uzaklaşma boyutu puanlarında ortalamalar incelendiğinde annesi ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilerin AEÖ uzaklaşma boyutu puanlarının annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. AEÖ öç alma boyutunda annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin puanlarının annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken genel affetme eğilimi için ise annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin affetme eğilimi puanlarının annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle AEÖ uzaklaşma ve öç alma boyutlarında anne eğitim seviyesi düştükçe öğrencilerin affetmede zorluk yaşayarak, uzaklaşma ya da öç alma yönünde eğilime sahip oldukları yorumu yapılabilir. Çalışmada elde edilen bu bulgu Uysal (2015)'in eğitim düzeyi yükseldikçe genel affetme eğilimi yükselmektedir sonucuyla uyum içindedir. Eğitim düzeyi yükselen annelerin daha affedici olduğu ve onların yetiştirdiği çocuklarında yaşadıkları deneyimler neticesinde affetmeye meyilli tutum gösterdikleri yorumu yapılabilir. Genel affetme puanlarında görülen farklılaşma ise; düşük eğitim seviyesine sahip annelerin dindarlık düzeylerinin daha yüksek olacağı ve bundan dolayı affetme, merhamet, hoşgörü gibi değerleri çocuklarına aşılama noktasında daha başarılı olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Eğitim düzeyi yüksek annelerin daha çok çalışan anne sınıfında olmalarından dolayı ergen bireyin yaşadığı çatışmaları anlamlandırma ve iletişim kurma noktasında anneleri ile yeterince paylaşım yapamamalarından kaynaklı olarak affetme noktasında zorluk yaşadıkları düşünülebilir. Bu çalışmadan farklı olarak Bayın (2020) ise farklı lise türlerinde yaptığı araştırmasında anne eğitim düzeyine göre affetme de anlamlı farklılık tespit etmemiştir.

Analiz sonuçlarına göre lise öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre SÖÖTÖ öfke içe ve öfke kontrol boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, sürekli öfke ve öfke dışı boyutu puanlarının anlamlı



farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Bu sonuca göre, sürekli öfke boyutu puanlarında ortalamalar incelendiğinde annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin puanlarının annesi okuryazar değil-ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilerden; annesi lise mezunu olan öğrencilerin puanlarının ise annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öfke dışı boyutu puanlarında ise annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin öfke dışı puanlarının annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Hem sürekli öfke boyutunda hem de öfke dışı boyutunda elde edilen veriler ışığında anne eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin sahip oldukları sürekli öfke ve dışı yansıtılan öfke düzeyinin düştüğü söylenebilir. Özmen vd. (2016) yaptıkları çalışmada ergenlerde anne eğitim düzeyi arttıkça öfke kontrolünün arttığını bulgulamışlardır. Özkan (2014), ebeveyn tutumları ve ergenlerin öfkeleri konulu araştırmasında ebeveynini demokratik ve hoşgörülü olarak tanımlayan ergenlerin hem aile içinde hem de aile dışında ki ilişkilerinde sahip oldukları doyum ve öznel iyi oluşlarının yüksek olduğunu bulgulamıştır. Eğitim düzeyi yükseldikçe aile ortamının daha demokratik ve hoşgörülü olabileceğinden hareketle eğitim düzeyi yüksek, bilinçli ve çocuk yetiştirme konusunda kendini geliştirmeye açık anne ve babaya sahip olan ergenlerin yaşam doyumlarının daha yüksek, kendilerini ifade etme ve çatışma çözmede daha başarılı bireyler olarak sürekli öfkelerinin daha düşük olabileceği yorumu yapılabilir.

#### **1.6. Lise Öğrencilerinin Aile Gelir Durumuna Göre Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) Ve Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Puanlarındaki Farklılaşmanın İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması**

Tablo 11'e göre lise öğrencilerinin aile gelir durumuna göre affetme eğilim ölçeği iyimserlik ve öç alma boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, uzaklaşma boyutu puanlarının anlamlı farklılık

gösterdiği belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde uzaklaşma boyutu için aile geliri yetmiyor olan öğrencilerin puanlarının aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken; genel affetme eğilimi için aile geliri yetmiyor olan öğrencilerin puanlarının aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu veriler ışığında aile geliri arttıkça affetme eğilimin arttığı, aile geliri düştükçe uzaklaşma yönünde tutumların arttığı söylenebilir. Tura (2019) yetişkin örnekleminde ki araştırmasında psikolojik iyi oluş ile genel affetme ve iyimserlik alt boyutunda arasında pozitif, uzaklaşma ve öç alma alt boyutları bazında negatif ilişkiler bulgulamıştır. Ayrıca Dost (2010) ve Yaşar (2015) tarafından yapılan çalışmalarda da belli bir düzeye kadar algılanan gelir düzeyi artışı ile iyi oluş arasında olumlu ilişki oluşu saptanmıştır. Buradan yola çıkarak ergenlerin algıladıkları gelir düzeyinin onların iyi oluşunu desteklediği ve bununda onların affedicilik eğilimlerini artırmaya katkı sağladığı yorumu yapılabilir. Şentepe (2016) üniversite öğrenci örnekleminde gerçekleştirdiği çalışmasında algılanan gelir düzeyi ile affetmenin kendini affetme, durumu affetme, affedicilik ve Tanrının affetmesine inanma alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulamazken, diğerlerini affetme boyutunda gelir düzeyi düşük olanlar lehine farklılaşma tespit etmiştir. Küçükler (2016) ise gelir düzeyi ile affetme arasında anlamlı bir fark saptamamıştır.

Lise öğrencilerinin aile gelir durumuna göre öfke içe boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) görülürken, sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol boyutu puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı puanlarının aile geliri yetmiyor olan öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öfke kontrol boyutu puanlarında ise aile geliri yetiyor ve tasarruf edebiliyor olan öğrencilerin puanlarının aile geliri yetmiyor ve aile geliri yetiyor olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde ettiğimiz

bu sonuçlar ışığında ergenlerde aile gelir durumu yükseldikçe öfke kontrolünün arttığı, aile gelir düzeyi düştükçe sürekli öfke ve dışa öfkenin arttığı görülmektedir. Bu bulgulara benzer şekilde Çavdar (2018) farklı lise türünden ergenlerle yaptığı çalışmada algılanan gelir düzeyi arttıkça dışa öfkenin azaldığını ve öfke kontrolünün arttığını bulgulamıştır. Baygöl (1997), Gündoğdu (2010), Özmen vd. (2008) araştırmalarında öfke dışa puanlarında bu çalışmadan farklı olarak gelir durumu yüksek aileye sahip olan ergenler lehinde bir farklılık saptamışlardır. Öğretmen adayları ile yürütülen bir diğer çalışmada ise gelir algısı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Yöndem ve Bıçak,2008). Bireyselleşme yolunda hızlı adımlarla ilerleyen ergen bir birey için arkadaş ortamı, sosyal ortamlar son derece önem arz eder. Bu çalışmadan elde edilen bulgulardan hareketle gelir durumu düşük olan ergenler için günümüz tüketim toplumu içerisinde, kaliteli ve güzel giyinme, yeme, gezme, kültürel, eğitsel, sanatsal ve sportif faaliyetler gibi noktalarda kendisini yetersiz ve çaresiz hisseden bireyde sürekli öfkenin ve öfkenin dışa vurumunun artacağı düşünülebilir. Aile geliri arttıkça ergen bireyin, istediklerini elde etme ve yaşam doyumunu daha fazla olacağı için öfkelendiği durumlarda bununla baş etmesi ve kontrolünün daha yüksek olduğu yorumu yapılabilir.

Lise öğrencilerinin aile gelir durumuna göre TAÖ sevgi yönelimli Tanrı algısı, korku yönelimli Tanrı algısı boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Diğer bir deyişle, lise öğrencilerinin aile gelir durumu fark etmeksizin Tanrı algısı düzeyleri benzerdir. Bu bulgulara benzer şekilde Uysal vd. (2014) ergen örnekleminde yürüttükleri çalışmalarında ergenlerin algıladıkları gelir durumları ile Tanrı algıları arasında manidar bir ilişki saptamamışlardır. Yakut (2019) ise üniversite öğrencileri örnekleminde bireylerin aile gelir algıları ile Tanrıya pozitif ya da negatif atıfları arasında anlamlı bir ilişki belirleyememiştir. Baytemur (2020) farklı lise türlerinde yaptığı çalışmada İHL öğrencilerini aile gelir durumuna

göre Tanrı tasavvurlarında anlamlı bir farklılık gözlemezken, diğer lise türlerinde aile gelir durumu arttıkça Tanrı tasavvuru puan ortalamalarının düştüğünü tespit etmiştir. Ceylan (2018) yetişkin örnekleminde yürüttüğü çalışmasında korku yönelimli Tanrı algısı boyutunda gelirim yetiyor diyenlerin sıra ortalamalarının gelirim yetiyor ve tasarruf ediyorum diyenlerden daha düşük olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular ışığında aile gelir düzeyinin dışında farklı değişkenlerin ergenlerin manevi dünyasında daha etkili olduğu yorumunu yapabiliriz.

### **1.7. Lise Öğrencilerini Tanrı Algısı ve Affetme Eğilimi İle Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışması**

Tablo 12 İncelendiğinde Tanrı algısı ölçeği ile sürekli öfke ve öfke tarz ölçeği boyutları arasında bazı ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülse de 0,30'dan düşük olduğu için çok düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Sevgi yönelimli Tanrı algısı ile içe öfke arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Yani sevgi yönelimli Tanrı algısı arttıkça içe öfkenin azaldığı yorumu yapılabilir. Benzer şekilde Kula (2012) ergen birey örnekleminde Tanrı algısı olumlu yönde arttıkça öfke tepkilerinin düştüğünü tespit etmiştir. Koç (2011) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında olumlu Tanrı tasavvurunun öfke yaşantılarını azaltmada yordama gücünün olduğunu bulgulamıştır. Şüphesiz bireyde öfkenin oluşmasında pek çok etken vardır. Yapılan çalışmalar çocukluk döneminde sahip olunan din ve Tanrı algısının da bu etkenler arasında olduğunu göstermektedir (Uysal, 1996). Çocukluk döneminden getirilen Tanrı algısının da ergenlik döneminde sahip olunacak Tanrı algısını etkileyeceği muhakkaktır (Hökelekli, 2001). Tanrıyı seven olarak algılamanın öfke tepkilerini azalttığı düşünülürse gerek aileler gerekse din eğitimi verilen kurumlarda çocukluktan itibaren bireylerin olumlu din ve Tanrı algılarını güçlendirmenin önemi ortaya çıkmaktadır. Korku yönelimli Tanrı algısı ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Çalışmanın bu kısmından elde

edilen sonuç alan yazının genel kanısı yönünde değildir. Alan yazında genellikle olumlu Tanrı algısına sahip olmanın öfke yaşantısını azaltmada etkili olduğu düşünülmektedir (Bkz. Kula, 2012; Koç, 2011; Kartopu, 2014). Baynal (2021) erinlik (ön ergenlik) dönemi korku, kaygı ve din ilişkisi üzerine yaptığı araştırmasının nicel bölümde sevgi yönelimli Tanrı tasavvurunun nitel bölümde Allah korkusunun ön plana çıktığını bulgulamıştır. Katılımcıların Yaradan'ı koruyan ve bağışlayan bir varlık olarak algıladığını ancak bir yandan da O'nun emir ve yasaklarına uymamanın katılımcılarda korkuya neden olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada ise ergenlerin korku yönelimli Tanrı algısı artarken öfke düzeylerinde düşüş saptanmıştır. İslam dininde kişinin kendisine ve başkasına zarar verecek derecede öfkelenmesi hoş karşılanmamıştır. Öfke duygusuna kapılmak ergenler tarafından Allah'ın emir ve yasaklarına uymamak olarak algılanmış olabilir. Bundan dolayı ergenlerin Yaradan'ın emir ve yasaklarına uymamaktan kaynaklanan korku yönelimli tanrı algıları artarken öfke düzeyleri düşmüş olabilir. Ancak bunun söylenebilmesi için bu konuda yapılacak başka çalışmalara ihtiyaç vardır.

Affetme eğilimi uzaklaşma boyutu ile sürekli öfke ( $r = 0,322$ ;  $p < 0,05$ ) ve öfke dışı ( $r = 0,301$ ;  $p < 0,05$ ) arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, onunla arama mesafe koyarım, ona artık güvenmem, onu görmek bile istemem, ona hakkını helal etmem şeklinde düşünen bireylerin affetme eğilimi uzaklaşma boyutu puanlarının arttığı ve bununda sürekli öfke ve öfke dışı boyutu puanlarını arttırdığını söyleyebiliriz. Bu durum yaşadığı olumsuz bir deneyimden sonra uzaklaşmayı tercih eden bireyin kendisini yeterince ifade edememesinden kaynaklı olarak hissettiği sürekli öfkenin ve dışı yönelik öfkenin arttığını düşündürmektedir.

Affetme eğilimi ölç alma boyutu ile sürekli öfke ( $r = 0,524$ ;  $p < 0,05$ ), öfke içe ( $r = 0,310$ ;  $p < 0,05$ ) ve öfke dışı ( $r = 0,527$ ;  $p < 0,05$ ) arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Affetme eğilimi ölçeğine yaptığına misliyle

karşılık veririm, onunda incinmesini ve acı çekmesini isterim, bana yaptığını burnundan getiririm, beddua ederim şeklinde kendisine karşı olumsuz şekilde davranan kişiden intikam almak isteyen şekilde cevap veren bireylerin puanlarının sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı boyutu puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Yaşadığı olumsuzluklardan kaynaklı olarak kişide artan intikam düşüncesi ve hissinin kişinin her türde öfke düzeyini artırdığını söyleyebiliriz. Bu çalışma ile uyumlu olarak Bugay vd. (2012) başkalarını affetmede zorluk yaşayan bireylerin daha çok öfke ve düşmanlık yaşadıklarını belirtmişlerdir. Malakcıoğlu (2018) araştırmasında başkalarını ve durumu affetme ile başkalarına duyulan öfke düşünceleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Asıcı ve Karaca (2018) ergenler için affetme ölçeği geliştirme isimli çalışmalarında ergen bireylerin affetme eğilimi arttıkça bireylerin neyi ne zaman affedeceğine dair becerilerinin de arttığını, aksine öç alma ve öfkesini sürdürme yönünde tercih gösteren ergenlerde ise affetmeyi içselleştirme ve günlük hayatlarına uygulama noktasında sıkıntı yaşadıklarını ve affetme esnekliği göstermediklerini bulgulamışlardır.

## **2. Nicel Bölüm (Yarı-Deneysel Desen) Bulgularına Yönelik Tartışma**

*“İnsanın kendini gerçekleştirme, içinde var olan insan olma potansiyelini ortaya çıkarması demektir”.* Varoluşunu gerçekleştiremeyen bireyin huzursuzluğu kaçınılmazdır. Dinler bu yönüyle insanlara yol haritası sunarlar. Dinin özü kişinin kendini bilmesidir. İnsanın kendini bilme serüveninde ona rehberlik edecek olan değerler hemen bütün din ve inanışlarda ortak özelliklere sahip evrensel yapılardır. Bu yapılar zamana ya da mekâna göre değişiklik arz etmezler. Dürüstlük, vefa, çalışkanlık, diğerkâmlık, merhametli olmak gibi değerler dünyanın her coğrafyasında aynı şekilde algılanan değerlerdir (Özdoğan, 1997:360-361).

Bugünün gençleri modern dünyada ahlak, değer, erdem gibi kavramlardan uzak şekilde tasarlanmış, tüketimin ve bireyselliğin ön planda olduğu bir dünyada

anlamsızlık içerisinde yaşamlarını sürdürmektedirler. Böylesi bir şekilde kurgulanan hayatın içinde kendi varoluşunu anlamlandıramayan ve buna uygun bir hayat yaşamayan bireyin mutlu olması ve kendini gerçekleştirme mümkün görünmemektedir. Dönem itibarıyla varoluşsal sorgulamaları yoğun şekilde yaşayan ergen bireylerin yaşamlarını anlamlandırmalarında onlara referans olacak, sınırlar çizerek yabancılaşmalarını engelleyecek, kendilerini uğruna vakfedecekleri bir değerler sistemine ihtiyaçları vardır (Kuruçay ve Gürses, 2018: 104).

Bu bölümde gençlerin bu ihtiyaçlarına bir nebze olsun çözüm sunabilmek amacıyla uyguladığımız Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) kapsamında uygulanan affetme eğilim ölçeği, Tanrı algısı ölçeği ve sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinden elde edilen bulguların alanyazın çerçevesinde değerlendirilmesine yer verilecektir.

## **2.1 Affetme Eğilimi Ölçeği Sonuçlarına İlişkin Tartışma**

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulaması sonrası gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan analizlerden sonra deney ve kontrol grubunun affetme eğilimi ölçeği uzaklaşma boyutu, öç alma boyutu ve affetme eğilimi genel son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0.05$ ) görülürken, iyimserlik boyutu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılık tespit edilen iyimserlik boyutu için ortalamalar incelendiğinde, deney grubunun iyimserlik puanları ortalamasının (18,44) kontrol grubunun iyimserlik puanları ortalamasından (16,67) yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre, uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) öğrencilerin iyimserlik becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu yorumu yapılabilir. Diğer bir deyişle, yapılan uygulamanın öğrencilerin kendisine karşı suç işleyenini anlama, onun iyi yönlerini düşünme, hatasını düzeltebileceğini bekleme,

Allah'tan onun için af dileme ve problemin kaynağını araştırma davranışlarını arttırdığı söylenebilir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra grup içinde oluşan farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan analizlerden sonra deney grubunun affetme eğilimi ölçeği uzaklaşma boyutu, iyimserlik boyutu ve genel affetme eğilimi ön test-son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p < 0,05$ ) görülürken öç alma boyutu ön test son-test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Anlamlı farklılık tespit edilen deney grubunda uzaklaşma boyutu son test puanları ortalaması (21,50) ön test puanları ortalamasından (23,74) daha düşük; deney grubunda iyimserlik boyutu son test puanları ortalaması (18,44) ön test puanları ortalamasından (16,50) daha yüksek ve deney grubunda genel affetme eğilimi son test puanları ortalaması (59,16) ön test puanları ortalamasından (54,70) daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Buna göre, yapılan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulaması deney grubundaki ergenlerin genel affetme eğilimlerinin ve iyimserliklerinin artmasında, uzaklaşma yönünde ki tutumlarının ise azalması üzerinde etkili olmuştur. Kontrol grubunun affetme eğilimi ölçeği uzaklaşma, iyimserlik, öç alma alt boyutları ile affetme eğilimi genel ön test-son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p > 0,05$ ) saptanmıştır. Ayrıca üç ay sonra yapılan izleme testinde deney grubunun affetme eğilimi ölçeği uzaklaşma, iyimserlik, öç alma alt boyutları ve affetme eğilimi genel son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p > 0,05$ ) saptanmıştır. Anlamlı farklılığın olmamasından dolayı uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) etkisinin sürmekte olduğu yorumu yapılabilir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ile,

Araştırmanın 3. hipotezi olan “*Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin Affetme Eğilimi Ölçeği*



*uzaklaşma/kaçma alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Affetme Eğilimi Ölçeği uzaklaşma/kaçma alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.”* hipotezi grup içinde doğrulanırken gruplar arasında doğrulanmamıştır.

Araştırmanın 4. hipotezi olan *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin Affetme Eğilimi Ölçeği iyimserlik alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Affetme Eğilimi Ölçeği iyimserlik alt boyutu puanlarına göre daha yüksektir.”* hipotezi hem grup içinde hem de gruplar arasında doğrulanmıştır.

Araştırmanın 5. hipotezi olan. *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin Affetme Eğilimi Ölçeği öç alma alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Affetme Eğilimi Ölçeği öç alma alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.”* hipotezi hem grup içinde hem de gruplar arasında doğrulanamamıştır.

Araştırma sonucunda deney grubunun affetme eğilimi puanlarının hem kendi içinde hem de kontrol grubuna nazaran artış göstermesi uygulama kapsamında ele alınan içeriklerle ilişkilendirilebilir. 11 oturumdan oluşan DOMAB programında olumlu düşünme, sevgi, şefkat, kişisel dönüşüm (tövbe), kendinle barış, yakın ilişkilerde affetme süreci, sağlığını korumak için affetme, Yaradan’ın affediciliği ve Yaradan’a güven gibi temalara yer verilmiştir. Affetme kavramında affetme sürecini yaşamanın yüklerimizden arınmayı ve geleceğe umutla bakabilmeyi sağlaması yönüyle karşımızdakinden daha çok kendimiz için yapmamamız gereken bir eylem olduğu vurgulanmıştır. Olumlu düşünmede Yaradan’ın çok hikmetli olduğu ve kişi her ne yaşarsa yaşasın yaşadıklarında mutlaka onun hayrına ve öğrenmesi gereken bir yön

olduğu ve bunda ki hikmeti bulup çıkarması belirtilmiştir. Sevgi ve şefkatin insanı insan yapan temel değerlerden olduğu, her insanın buna kendimizde dâhil olmak üzere hata yapabilirliği fakat her şeye rağmen sevgi ve şefkatle affedilmeye değer olduğu üzerinde durulmuştur. Tövbe kavramında ise hata yapabilir potansiyele sahip olarak dünyaya gelen insanın hatasını tövbe gibi bir mekanizma ile her daim affetmeye hazır olan yüce Yaradan'ın biz kullarına da affedici olmamamızı öğütlediği ve kişinin tövbe ile kendisinin daha iyi daha güzel bir üst versiyonuna dönüşerek yaşamını devam ettirebileceği belirtilmiştir. Kendisi ve diğerleri ile olan ilişkisinde af yolunu tutan bireyin gerek sağlık ve gerek mutluluk ve yaşam doyumu gibi parametrelerinde gözle görülür iyileşmelerin olduğunu gösteren bilimsel araştırmalardan bahsedilmiştir. Nihayetinde Yaradan'a duyulan sonsuz güven ile kişinin yaşadıklarını O'na havale etmesinin kişinin yüklerinden arınmasını ve bu sayede tarifsiz bir gönül genişliği yaşamasını sağladığı vurgulanmıştır. Kısaca bahsettiğimiz bu içeriklere sahip temalardan oluşan DOMAB programı uygulamasının öğrencilerin affetme eğilimlerini artırdığı söylenebilir.

Pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte affetme kavramı bu alanda çalışan pek çok araştırmacının dikkatini çekmiştir. Özellikle affetmenin psikolojik sağlıkla ilgili olan değişkenlerini saptamak ve kişilerin affetme hususunda bilgi ve becerilerini artırmaya yönelik deneysel çalışmalar oldukça artış göstermiştir. Bu çalışmalarda uygulanan içeriklerin kaygı, öfke ve depresyon üzerinde azalma; umut, iyi oluş, empati de ise artış üzerinde etki gösterdikleri saptanmıştır. Özellikle yabancı kaynaklı olan affetme süreç modelinin (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve The Human Development Study Group, 1996) temel alınarak yapılan uygulamaların affetmeyi artırma yönünde etkili olduğu görülmüştür. Genel olarak çocuk ve ergenler için yapılan affetme müdahalelerinin affetmeyi artırarak psikolojik sağlığa olumlu yönde katkı sunduğunu söylemek mümkündür. Önleyici ve müdahale edici amaç doğrultusunda çocuklara ve

ergenlere yönelik affetme uygulamalarının okullarda kullanılması önerilebilir (Asıcı, 2019:429). Asıcı ve Karaca (2020:214) ergenler örnekleminde yürüttükleri çalışmalarında affetme süreç modelini temel alarak hazırladıkları “*Affetme Odaklı Grup Rehberliği*”’nin lise öğrencilerinin affetme eğilimleri üzerine olan etkisini incelemiştir. Yarı deneysel modelde nicel yöntem ile görüşme yöntemini kullandıkları nitel yöntemleri bir arada kullandıkları çalışmalarında ergenler için affetme ölçeği ve görüşme formunu kullanmışlardır. Araştırma sonucunda yapılan affetme uygulamasının ergenlerin affetme eğilimlerinin artması üzerinde etkili olduğunu saptamışlardır. Nitel bulgularda ise öğrencilerin affetmeyi çok boyutlu bir kavram olarak tanımladıkları ve uygulama sonrasında affetme hakkında bakış açılarının pozitif yönde değişime uğradığını söyledikleri görülmüştür. Ayrıca öğrenciler uygulamanın farkındalıklarını artırdığını ve buna bağlı olarak affetme, empati ve öfke kontrolüne yönelik yeteneklerinin de arttığını belirtmişlerdir. Eker (2017) lise 9,10,11. sınıf öğrencilerine yönelik yürüttüğü deneysel çalışmasında 12 hafta süren affetme eğilimi kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yöntem kullandığı grupla psikolojik danışma uygulamasını uygulamıştır. Araştırma sonucunda bu uygulamanın ergenler üzerinde affetme eğilimini artırdığını ve umutsuzluğu azalttığını bulmuştur. Ertürk (2019) ise lise öğrencileri örnekleminde affetme becerisini geliştirmek amacıyla uyguladığı 18 oturumdan oluşan psiko-eğitim programının ergenlerin affetme ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda uygulanan programın ergenlerin affetme ve yaşam doyumları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği bulgulanmıştır. Karduz (2019) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü deneysel çalışmada affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisini test etmiştir. Araştırma sonucunda uygulanan programın nevrotik kişilik özelliği puanı yüksek ve affetme yeterliği az olan öğrencilerin affetme

eğilimlerini artırmada ve tüm diğer kişilik özellikleri üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Çardak (2012) affedicilik eğilimini artırmaya yönelik olarak farklı fakültelerde okuyan üniversite öğrencileri örnekleminde yürüttüğü deneysel çalışmasında uyguladığı psiko-eğitim programının psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammül ve sürekli kaygı ile öfke üzerinde ki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda affedicilik eğilimini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammül ve sürekli kaygı ile öfke üzerinde olumlu yönde etkili olduğu saptanmıştır. Yine Çolak (2014) üniversite öğrencileri örnekleminde yürüttüğü çalışmasında öğrencilere affetme esnekliği kazandırmak amacıyla uyguladığı logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının etkililiğini test etmiştir. Veriler affetme eğilim ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda yapılan uygulamanın affetme eğilim kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili olduğu saptanmıştır.

Yurtdışı literatüre bakıldığında da ergenler örnekleminde affediciliği artırmaya yönelik olarak uygulanmış çok sayıda deneysel çalışmaya rastlanmaktadır. Affediciliği artırmaya yönelik olarak uygulanan bu çalışmalarda aynı zamanda öfke, kaygı, önyargı ve depresyonun azaltılması; umut, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluşun ise artırılmasının amaçlandığı görülmektedir. Bu çalışmada da benzer şekilde Değer Odaklı Manevi Bakım Programı uygulanması (DOMAB) ile ergenlerde affediciliğin artırılması, öfke düzeylerinin düşürülerek öfke kontrolüne olumlu yönde katkı sunulması amaçlanmış ve araştırma sonucunda da bu amaca ulaşılmıştır. Freedman'ın (2018) lise öğrencileri örnekleminde yürüttüğü deneysel çalışmasında Enright'ın süreç modelini temel alan altı haftalık bir program uygulanmıştır. Uygulama sonrasında affetme, kaygı, umut ve depresyon puanlarında deney grubu lehinde farklılık saptanırken; uygulanan model sonrasında deney grubu öğrencileri affetmeye yönelik bilgilerinin ve iyi oluşlarının arttığını belirtmişlerdir. Enright vd. (2014) tarafında sekizinci sınıf

öğrencileri ile birlikte yürütülen çalışmada Enright'ın süreç modelini temel alan ve affetmeyi artırmayı ve öfkeyi azaltmayı amaçlayan 12 haftalık bir program uygulanmıştır. Program içeriğinde günlük tutma ve mektup arkadaşı ile yazışma gibi etkinliklere yer verilmiştir. Üç gruplu karışık desenin uygulandığı çalışmada araştırma sonucunda bütün gruplarda öğrencilerin affetmeye gönüllü olma puanları artarken önyargı puanlarının azaldığı bulgulanmıştır. Vassilopoulos vd. (2018) ise 6. Sınıf öğrencileri ile yürüttükleri karma desenli çalışmada iki saatlik altı oturumdan oluşan duyguları tanıma ve ifade edebilme, sevgiyi fark etme, affetmenin gücü ve affedicilik uygulamalarını içeren bir program uygulamışlardır. Araştırma sonucunda deney grubunda bulunan öğrencilerin affetme ve yaşam doyumu puanlarında artış, öfke ve depresyon puanlarında ise azalma saptamışlardır. İzleme çalışmalarında ise bu etkinin sürdüğü görülmüştür. Uygulamaya katılan öğrencilerin affetme kavramının ne olduğuna dair bakış açılarının geliştiği görülmüştür. Ghobari Bonab vd. (2021) sekizinci sınıf öğrencileri ile yürüttükleri deneysel çalışmada 224 kişiden oluşan Pers, Azeri ve Kürt kökenli çalışma grubu ile çalışmışlardır. Araştırmacılar İranlı gençler üzerinde uyguladıkları affetme eğitim programının affetmeyi artırma ve öfke ile etnik önyargıyı azaltma üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda deney grubu lehinde affetme puanı yükselirken, etnik önyargı, durumluk öfke, sürekli öfke ve öfke ifadesinde puanların düştüğü saptanmıştır. Gruplar arası anlamlı farklılık izleme testi sürecinde de devam etmiştir. Araştırmacılar tarafından okullarda uygulanacak olan affetme eğitiminin öfke ve etnik önyargıları azaltmada önemli bir araç olabileceği belirtilmiştir.

Gerek yurtiçi gerekse yurt dışı literatürde ergenler üzerinde yürütülen affediciliği artırmaya yönelik yapılan uygulamaların ergenlerin affetme kavramına karşı farkındalık kazanmaları açısından başarıyla sonuçlandığı söylenebilir. Bu çalışmada da benzer şekilde yapılan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)

uygulamasının ergen öğrencilerin affetme eğilimlerini hem grup içinde hem de gruplar arasında artırdığı saptanmıştır. Araştırmanın nitel kısmında uygulamaya katılan öğrencilerin bir kısmı ile ikili görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde elde edilen öğrenci görüşleri de affetme eğiliminde saptanan artışı açıklaması yönünden önem arz etmektedir: *“Hocam bizler yaş grubu olarak affetme konusunda bilinçsizdik. Birbirimiz arasında herhangi bir olay olduğunda ya da kötü söz söylediğimizde birbirimize karşı kin güdüyorduk ben onu affetmem şeklinde düşünüyorduk. Bu eğitim sayesinde benim ve diğer arkadaşlarımın bu hususta bilinçlendiğini düşünüyorum. Eğitim sonrasında ise benim için bir kez daha farkındalık oldu. İnsanları affetmemiz gerektiğini bir kere daha düşünmüş oldum, kendime hatırlattım. (Ö-8) “Eğitimde bazı arkadaşlarımız kendilerini affetmede zorlandıklarını söylemişlerdi ben de kendimin yalnız olmadığını gördüm. Yalnız olmadığını hissetmek beni çok rahatlattı.”(Ö-10). “Affetmeyi öğrendim dediğim gibi biliyordum ama gereksinim duymuyordum. Eğitimden sonra neden olmasın ki neden affetmeyeceğim ki dedim neden böyle bir duyguyu yaşamayalım. Bana aslında çok iyi bir şey kattı. Pek çok ekstraları vardı eğitimin ama bana en büyük katkısı affetme yönünde oldu.”(Ö-11). “Affetmenin ne kadar önemli olduğunu ve neden affetmemiz gerektiğini öğrendim, bazı şeylerin farkına vardım. Bunu uygulaması artık bizlerin yeteneğine kalmış. Özellikle kendimi affetmede, Allah’a güven ve Allah’ın affediciliği konularında bu eğitim bana çok fayda sağladı” (Ö-12). “Ben insanları affetme konusunda çok zorlanıyordum bu konuda çok güzel şeyler öğrendim ve farkındalık kazandım. Allah’ın merhameti sevgisi ve affediciliği ile ilgili de güzel şeyler öğrendim. Bunları öğrendikçe rahatladım ve huzur duydum. Önceden başımıza gelen şeylerin Allah tarafından ve bizi sevmediği için geldiğini düşünüyordum Ama şu an benim iyiliğim için ve bana bir şeyler öğretmek için geldiğini biliyorum.” (Ö-13)*

Deneysel araştırma sonucundan ve ikili görüşmelerden elde edilen öğrenci görüşlerinden hareketle Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı

(DOMAB) uygulamasının ergenlerin affetme eğilimini artırma üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Değer odaklı bir yaklaşımın takip edilerek affediciliğin artırılmasının mevcut literatürle de uyumlu olduğu görülmüştür. Sarıçam ve Biçer (2015) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada ahlaki değerlerin affedicilik üzerindeki açıklayıcı rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda ahlaki değerlerin affediciliğin önemli yordayıcılarından olduğunu ve toplam varyansın %56'sını açıkladığını tespit etmişlerdir. Değer kavramı pek çok alanı ilgilendirmesi yönüyle üzerinde pek çok araştırmanın yapıldığı ancak ortak bir tanımlamanın yapılamadığı bir kavramdır. Mevcut her birey ve toplumun sahip olduğu bir takım değerler bütünü vardır. Sahip olunan bu değerler bireylerin kişilik, duygu ve düşünce yapısına yön verirken toplumların sosyal yapısında da önemli roller üstlenirler. Hayatın hemen her alanını kuşatan dinlerin ise değerlerle yakından ilişkisi vardır. Dinler insanlığın anlam arayışına karşı sundukları genel çerçeve içerisinde değer üretme ve değerleri destekleme işlevine sahiptirler. Balcı Arvas (2018) yetişkin örnekleminde yaptığı çalışmasında değerler ile dindarlık arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu saptamıştır. Buradan hareketle dini ve manevi kaynaklarımızdan yararlanılarak oluşturulan DOMAB programının affedicilik değerini artıracığı yorumu yapılabilir. Yurtiçinde yapılan affetme uygulamalarında genellikle yabancı kaynaklı modellerden esinlendiği göz önüne alınacak olunursa, kendi öz kaynaklarımızdan, milli ve manevi değerlerimizden ve Anadolu bilgeliğinden faydalanılarak Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen DOMAB programının yerli bir uygulama olarak alanyazına katkı sağlayacağı yorumu yapılabilir.

## **2.2. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği Sonuçlarına İlişkin Tartışma**

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulaması sonrasında yapılan analizlerde öfke kontrol son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p < 0,05$ ) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen öfke kontrol alt boyutu için deney grubundaki öğrencilerin son test puanlarının (22,40)

kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından (19,72) daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) ergenlerin öfke kontrolünü sağlamalarında etkili olduğu yorumu yapılabilir. Diğer bir deyişle yapılan uygulamanın öğrencilerin öfkelerini kontrol etme, soğukkanlı davranabilme, davranışlarını kontrol edebilme, öfkeleri kontrolden çıkmadan kendilerini durdurabilme davranışlarını artırdığı söylenebilir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra grup içinde oluşan farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan analizlerden sonra Değer Odaklı Manevi Bakım Programının (DOMAB) uygulandığı deney grubunun SÖÖTÖ sürekli öfke ve öfke kontrol ön test- son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) tespit edilmiştir. Kontrol grubu için ise SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutu ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0,05$ ) belirlemiştir. Bu veriler ışığında uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) ergenlerin sürekli öfkelerini azaltma ve öfke kontrollerini artırma üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu söylenebilir. Ayrıca üç ay sonra yapılan izleme testinde deney grubunun SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutu son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır. Anlamlı farklılığın olmamasından dolayı uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) etkisinin sürmekte yorumu yapılabilir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ile,

Araştırmanın 6. hipotezi olan “*Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği sürekli öfke alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği*



*sürekli öfke alt boyutu alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.” hipotezi grup içinde doğrulanırken, gruplar arasında doğrulanamamıştır.*

Araştırmanın 7. hipotezi olan *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği içe öfke alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği içe öfke alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.”* hipotezi hem grup içinde hem de gruplar arasında doğrulanamamıştır.

Araştırmanın 8.hipotezi olan *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği dışı öfke alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği dışı öfke alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.”* hipotezi hem grup içinde hem de gruplar arasında doğrulanamamıştır.

Araştırmanın 9. Hipotezi olan *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği öfke kontrol alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği öfke kontrol alt boyutu puanlarına göre daha yüksektir.”* hipotezi hem grup içinde hem de gruplar arasında doğrulanmıştır.

Araştırma sonucunda deney grubunun sürekli öfke ve öfke tarz puanlarının hem kendi içinde hem de kontrol grubuna nazaran artış göstermesi uygulama kapsamında ele alınan içeriklerle ilişkilendirilebilir. 11 oturumdan oluşan DOMAB programında öfke kavramı ile ilgili olarak duyguları tanıma ve ifade edebilme, niyetin önemi, öfke duygusunu tanıma, haklılık duygusu, sabır ve tahammül ayrımı, denge kavramı, öfkeyle

baş etme yolları, kişisel dönüşüm, öfke-affetme ilişkisi, sevgi ve Yaradan'a güven gibi temalara yer verilmiştir. Özellikle ergenlik dönemi gibi bir geçiş sürecinde olan öğrencilerin duygularını tanımaları ve ifade edebilmelerinin önemi üzerinde durulmuştur. Öfkenin de tüm diğer duygularımız gibi sağlıklı her insanda olması gereken temel duygulardan birisi olduğu vurgulanarak kötü olanın öfke değil öfkenin kontrol edilemeyerek kendimize ve etrafımıza zarar verecek şekilde dışa vurumu olduğu belirtilmiştir. Haklılık duygusunun fark edilmeksizin öfkeyi tetiklediği ve neticede meydana gelen olayların kişinin mutluluğu önünde ciddi engeller oluşturabileceği üzerinde durulmuştur. Sabır ve tahammül kavramlarının tanımları yapılarak toplumumuzda çoğunlukla sabrın yerine kullanılan tahammül yaşantısının öfkeyi tetiklediği belirtilmiştir. İnsan için bütün duygu, düşünce ve davranışlarında dengeli olmasının önemi üzerinde durularak manevi kaynaklarımızda geçen denge kavramından bahsedilmiştir. Öfkeyle baş etme yolları hakkında bilgi verilerek öfke ve affetme kavramlarının ilişkisi vurgulanmıştır. Bireyin kendini geliştirmek, değiştirmek, öfkesine hakim olabilmek, hatalarından, kırgınlıklarından özgürleşerek kendini gerçekleştirme yolunda emin adımlarla yürüyebilmek için kişisel dönüşümün (tövbe) öneminden, sevginin iyileştirici gücünden ve Yaradan'a güvenin verdiği huzurdan bahsedilmiştir. Kısaca bahsettiğimiz bu içeriklere sahip temalardan oluşan DOMAB programı uygulamasının öğrencilerin öfke puanlarının düşmesi ve öfke kontrollerinin artması yönünde etki ettiği söylenebilir.

Literatüre bakıldığında bu çalışma ile benzer şekilde ergenlerde uygulanan değer temelli uygulamaların öfke üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlandığı gibi yanı sıra çok sayı da çeşitli psikolojik yaklaşımlar temel alınarak hazırlanan öfke kontrol ve saldırganlığı azaltma eğitimlerinin etkililiğinin incelendiği araştırmalar görülmektedir.

Bireyin yaşadığı bir olay ya da durum karşısında göstereceği bir tepkiyi bir diğer tepkiye tercih etmesinde sahip olduğu değerler önemli derecede rol oynamaktadır. Bireyin sahip olduğu insani ve ahlaki değerler yaşadığı yaşam olaylarını daha olumlu, daha adaletli değerlendirmesine zemin hazırlayarak diğer kişilere ya da kendisine karşı daha saygılı ve olumlu yaklaşmasını sağlayabilir. Doğal ve evrensel bir duygu olan öfkenin ergenlik döneminde daha yoğun yaşanabildiğini söylemek mümkündür. Ergenlerin öfke duygularını ifade tarzlarında sahip oldukları değerlerin önemli olduğu düşüncesinden hareketle Karababa ve Dilmaç (2015) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordama rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke tepkilerini yordamada etkili bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin sahip oldukları değer düzeyinde görülen artışın, ergenin günlük yaşam olaylarında çoğunlukla karşı karşıya kaldığı öfke duygusunu daha düşük düzeyde hissetmesini ve daha yapıcı yollardan kendisini ifade edebilmesini sağladığı yorumu yapılmıştır. Genellikle öfkenin bir dışa vurum şekli olarak değerlendirilen saldırganlık çoğu zaman öfke ile aynı anlamda kullanılmaktadır. Avcı (2010) lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada ahlaki tutum ile saldırganlık ve şiddet arasında olumsuz yönde manidar bir ilişkinin olduğunu saptamıştır. Aktepe (2015) lise öğrencileri örneğinde yürüttüğü çalışmada ergenlerin sahip olduğu değerler ile duygu ifadesi ve problem çözme arasında ki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin sahip oldukları değerler ile problem çözme düzeyleri ve duyguları ifade edebilme arasında pozitif yönlü olumlu ilişkiler tespit etmiştir. Ergenlerin değer düzeylerini geliştirmeye yönelik yapılacak çalışmaların onların öfke dahil tüm duygularını yapıcı yollardan ifade edebilme ve problem çözme yeteneklerinin artırılabilceği söylenebilir. Canpolat ve Atıcı (2017) tarafından ortaokul 7. Sınıf düzeyinde yürütülen deneysel çalışmada yedi oturumdan oluşan öfke kontrol programının öğrencilerin sürekli öfke ve öfke tarzları üzerindeki

etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre deney grubunda bulunan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı düzeyde düşüş olurken öfke kontrol puanlarında anlamlı düzeyde artış saptanmıştır. Duran ve Eldeleklioğlu (2005) lise öğrencileri örnekleminde yürüttükleri deneysel çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşımla hazırlanan öfke kontrol programının etkililiğini test etmişlerdir. Araştırma sonucunda deney grubunun öntest- sontest puan farkında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilerek öfke kontrol eğitiminin etkililiği saptanmıştır. Cenkseceven (2003) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde hazırlanan öfke yönetimi programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeyleri üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin öfke ve saldırganlık puanlarında deney grubu lehinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiş uygulanan programın etkililiği saptanmıştır. Dört ay sonra yapılan izleme testinde de etkinin sürdüğü bulgulanmıştır (Benzer çalışmalar için Bkz. Karataş, 2009; Özkamalı ve Buğa, 2010; Serin ve Genç, 2011). Benzer şekilde yurt dışında da çok sayıda ergenlere yönelik olarak uygulanan ve etkililiği kanıtlanmış öfke ve saldırganlığı azaltma programlarını içeren çalışmaya rastlanmaktadır. Hermann ve McWhirter (2003) öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik olarak ergenler örnekleminde uyguladıkları programın etkililiğini test etmişlerdir. Araştırma bulgularına göre deney grubunun öfke ve saldırganlık puanlarında azalma, öfke kontrol puanlarında ise artma saptamışlardır. Ayrıca programın etkililiğinin bir yıl süresince kalıcı olduğu görülmüştür. Deffenbacher vd. (1996) ön-ergenlerle yürüttükleri çalışmalarında ilköğretim ikinci kademe düzeyinde yüksek öfke düzeyine sahip öğrencilere öfkeyi azaltmak amacıyla bir gruba bilişsel-gevşeme ile başa çıkma becerileri eğitimi ve bir diğer gruba sosyal beceri eğitimi vermişlerdir. Kontrol grubu olan bir grupta ise işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda her iki grup ta yapılan eğitiminde sürekli, genel, kişisel-durumsal öfkeyi ve dışı dönük olumsuz öfke ifadesini azaltmada ve ayrıca kontrollü öfke ifadesini artırmada eşit derecede etkili olduğu

saptanmıştır. Valizadeh vd. (2010) lise öğrencilerinde öfke yönetimi becerileri eğitiminin ergenlerde saldırganlığı azaltması üzerinde ki etkililiğini test etmişlerdir. Deney grubuna 10 haftalık öfke yönetimi becerileri eğitiminin verildiği deneysel çalışmada kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, öfke yönetimi becerileri eğitiminin lise öğrencilerinde toplam saldırganlığı, saldırgan davranışları ve düşünceleri azaltabildiğini ortaya koymuştur. Snyder vd. (1999) düşük öfke kontrolüne sahip elli ergen ile yürüttükleri deneysel çalışmada ergenler için kısa olarak hazırlanmış grup terapisinin etkililiğini test etmişlerdir. Daha önceden hazırlanmış olan ve 10-12 oturumdan oluşan öfke yönetimi uygulama paketini 2 hafta içinde verilen 4 oturumluk yoğunlaştırılmış bir uygulamaya dönüştürerek uygulamışlardır. Araştırma sonuçları öfke yönetimi serisinden geçen ergenlerin önemli ölçüde gelişmiş beceriler sergilediğini ve ergenlere yönelik müdahalenin yoğunlaştırılmış olmasına rağmen etkili olduğunu göstermiştir.

Yılmaz (2004) lise öğrencileri ile yürüttüğü üç gruplu deneysel çalışmada birinci deney grubuna on iki haftadan oluşan öfke ile başa çıkma eğitimi verirken ikinci deney grubuna ise on ki haftalık grupla psikolojik danışma uygulaması yapmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir uygulamanın yapılmadığı çalışmada dört ay sonra izleme testide uygulanmıştır. Araştırma sonucunda etkililik ve etkinin sürmesi açısından değerlendirildiğinde öfke ile başa çıkma eğitiminin grupla psikolojik danışma uygulamasına göre daha etkili olduğu saptanmıştır. Genç (2018) ortaokul öğrencileri örnekleminde yürüttüğü deneysel çalışmada merhamet eğitiminin öğrencilerin saldırganlık davranışlarını azaltmada ki etkisini incelemiştir. Deney grubuna sekiz oturumdan oluşan merhamet eğitimi verilirken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda deney grubunda bulunan öğrencilerin saldırganlık puanları anlamlı düzeyde düşüş gösterirken kontrol grubunda herhangi bir fark olmadığı bulgulanmıştır. Çokdolu (2013) ortaokul öğrencileri örnekleminde

yürüttüğü deneysel çalışmada öğrencilere saygı, dürüstlük, sabır, adalet, paylaşmak, sorumluluk. vb. evrensel değerleri içeren karakter eğitiminin öğrencilerin saldırganlıkları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda uygulanan karakter eğitim programının öğrencilerin saldırganlık puanlarında anlamlı düzeyde düşüş yönünde etki gösterdiği saptanmıştır. Sağkal (2011) altıncı sınıflar ile yürüttüğü deneysel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı çalışmasında barış eğitimi programının öğrencilerin saldırganlık ve empati düzeyleri üzerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda yirmi dört oturumdan oluşan barış eğitimi programının öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin azalması, empati düzeylerinin ise artması yönünde etki gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerle yapılan nitel görüşmelerde öğrencilerin şiddet ve barış kavramlarına yönelik olarak bakış açılarının geliştiği, problem çözme ve iletişim yeteneklerinin geliştiği bu durumdan sınıf ve okul ikliminin de pozitif yönde etkilendiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Yılmaz'ın (2010) dini ve ahlaki değerlerin ergenlerde şiddetin önlenmesinde ki etkisini araştırdığı çalışmasında farklı türden liselerde öğrenim gören öğrencilerin sahip oldukları dini ve ahlaki inanç ile değerlerin onları şiddet ve saldırganlığa sevk edecek davranışlardan uzaklaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin değer algılarının oluşmasında örnek olacak model kişilerin ve dini ahlaki içerikli nasihatlerin önemli düzeyde etkili olduğu saptanmıştır.

Yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış çalışmaların sonuçlarından hareketle gerek gerek değerlerin temelinde hazırlanan gerek psikolojik yaklaşımlar temelinde hazırlanan öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik olarak uygulanan programların oldukça etkili olduğu söylenebilir. Benzer şekilde Donat Bacıoğlu (2014) yaptığı meta analiz çalışmasında 2002-2012 yılları arasında yapılmış olan 22 adet tez ve makale çalışması üzerinden çocuk ve ergenlere yönelik şiddet ve saldırganlığı önleme ve müdahale çalışmalarının etkililiğini analiz etmiştir. Araştırma sonucu çocuk ve ergenlere yönelik

olarak yapılan önleme ve müdahale çalışmalarının şiddeti ve saldırganlığı azaltmada büyük oranda etkili olduğunu göstermiştir.

Bu çalışmada da benzer şekilde yapılan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasının ergen öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları puanlarında hem grup içinde hem de gruplar arasında olumlu yönde anlamlı farklar oluşturduğu saptanmıştır. Araştırmanın nitel kısmında uygulamaya katılan öğrencilerin bir kısmı ile ikili görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde elde edilen öğrenci görüşleri de sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında saptanan anlamlı farklılığı açıklaması yönünden önem arz etmektedir: *“Eğitimden öce öfkeli iken çok kararlar veriyordum ve ancak eğitimden sonra ortamdan bir an önce uzaklaşmaya çalışıyorum.”*(Ö-1). *“Eğitimden önce öfkeyi çok kötü olarak düşünüyordum ama eğitimden sonra öfkenin de diğer duygular gibi doğal ve temel duygularımızdan biri olduğunu öğrendim. Eğitimden önce öylesine yaşayıp gidiyordum ancak eğitimden sonra pek çok şeyin farkına vardım. Anneme babama karşı özellikle çok sesim çıkıyordu şimdi kalp kırmamak için daha çok uğraşıyorum ”*(Ö-5). *“ Eğitimden önce bir anda sinirim parladı ise o an da o kişi ile hemen konuşurdum, o anki sinirimle konuşarak kırardım ama eğitimden sonra önce kendimi sakinleştirmeyi öğrendim şimdi öyle yapıyorum. Bilmeyerek bile hata yapılmış olsa önce kendimi sakinleştirdiğimde karşımdaki kişi ile iletişime geçmek bana daha çok katkı sağlıyor. Hem karşımdakini kırmıyorum hem de daha olumlu şekilde konuşabiliyorum. Sinirle konuşunca hep olumsuz oluyordu. Eğitimin katkısı ile sakinliğimi daha çok korumaya çalışıyorum, eğitim öfke yönetimime katkı sağladı.”*(Ö-4). *“Bende ilk önce öfkeliydim ama eğitimden sonra öfkemi kontrol etmeyi öğrendim.”*(Ö-6). *“Önceden çok öfkeli bir insandım çok çabuk gerilebiliyordum. Ama artık pek de öyle değil şimdi öfkelensem ne olacak ki karşıdaki insan kırılacak ben gerileceğim diye düşünüyorum. Çokta öfkelenmemeye çalışıyorum. Öfkelenmenin aslında kendimize ne kadar zarar verdiğini eğitimle*

*öğrenmiş oldum onun için artık öfkelenmemeye gayret ediyorum.”(Ö-14). “Öfke duygusu, öfke kontrolü tamda bizim yaşımız için anlatılması gereken konulardı. Geç öğrensek daha çok hata yapabilirdik bence tam zamanında öğrendik. Önceden biraz bilgimiz vardı ama şimdi daha çok şey öğrendik. Benim Öfke kontrolünü kazanmam da çok etkili oldu”(Ö-4). “Bana özellikle öfke yönetimi konusunda yardımcı oldu.”(Ö-6). “Eğitimden önce öfkemi içime atıyordum ancak eğitimden olsa bir nebze de olsa karşımdaki insana öfkemi ifade edebiliyorum.”(Ö-7). “Eğitimin bizim için çok faydalı olduğunu düşünüyorum. Çoğunlukla benim yaşındaki insanların öfkeyi kötü amaçlı olarak kullandıklarını düşünüyorum bu eğitim sayesinde bu konuda çok güzel bilinçlendik.”(Ö-13).*

Deneysel araştırma sonucundan ve ikili görüşmelerden elde edilen öğrenci görüşlerinden hareketle Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasının ergenlerin öfke düzeylerinin düşürülmesi ve öfke kontrollerinin artırılması üzerinde olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir.

### **2.3. Tanrı Algısı Ölçeği Sonuçlarına İlişkin Tartışma**

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubunun sevgi yönelimli Tanrı algısı son test puanları ve korku yönelimli Tanrı algısı son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı( $p>0.05$ ) saptanmıştır. Diğer bir deyişle uygulama yapıldıktan sonra deney ve kontrol grubunun sevgi ve korku yönelimli tanrı algısı puanları benzerdir. Ayrıca grup içinde olabilecek farkları tespit etmek amacıyla deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı Tanrı algısı ölçeği ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca deney grubunun sevgi ve korku yönelimli Tanrı algısı son test ve izleme testi puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular ile,



Araştırmanın 1. hipotezi olan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelimli Tanrı algısı alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelimli Tanrı algısı alt boyutu puanlarına göre daha yüksektir.” hipotezi hem grup içinde hem de gruplar arasında doğrulanamamıştır.

Araştırmanın 2. hipotezi olan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasına katılan öğrencilerin Tanrı Algısı Ölçeği korku yönelimli Tanrı algısı alt boyutu son test puanları ön test puanlarına ve program uygulamasına katılmayanların (kontrol grubunun) Tanrı Algısı Ölçeği korku yönelimli Tanrı algısı alt boyutu puanlarına göre daha düşüktür.” Hipotezi hem grup içinde hem de gruplar arasında doğrulanamamıştır.

11 Oturumdan oluşan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamasında seven Tanrı algısını güçlendirmeye yönelik olarak kişisel dönüşüm (tövbe), Yaradan’ın şefkati ve merhameti, Yaradan’ın affediciliği ve Yaradan’a güven gibi temalara yer verilmiştir. Tövbe kavramında insanın yaradılışından kaynaklanan hata yapabilme potansiyeline karşılık Yaradan’ın tövbe mekanizması ile her daim hatasını fark ederek kendisine yönelen, yaşadıklarından gerekli dersi alarak, iyi işler üretme yolunda gayret sarf eden kuluna karşı son derece affedici davrandığı vurgulanmıştır. Yaradan’ın merhametlilerin en merhametlisi olduğu peygamber hayatları örneğinde anlatılmıştır. Özellikle affetme kavramı ile ilgili hemen her oturumda Yaradan’ın affediciliği, affetme makamının ona ait olduğu, kendisi affedici olduğu için bizlerden de affedici olmamızı istediği belirtilerek Yaradan’a duyulan güvenin insanın dünyada kendisini tek başına hissetmeyerek gönlünün huzura ermesinde ne denli önemli olduğu vurgulanmıştır. Tüm bu içeriklerin yoğun bir şekilde verilmesine karşın Tanrı algısı puanlarında olumlu yönde fark görülmemesi Değer

Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) uygulandığı çalışma grubunun özellikleri ile ilişkilendirilebilir. Uygulamanın yapıldığı deney grubunun zaten din eğitimi almakta olan öğrencilerden oluştuğu göz önüne alınacak olursa onların belli düzeyde sahip oldukları Tanrı algısının on bir hafta gibi nispeten kısa bir sürede fark oluşturacak şekilde değişiklik göstermeyeceği söylenebilir. Yıldırım (2018) lise öğrencilerinin Tanrı algıları konusunda yürüttüğü çalışmada Tanrı algısının oluşmasında din eğitiminin önemini vurgulayarak yeterli seviyede din eğitimi alan öğrencilerde sevgi yönelimli Tanrı algısının oluştuğunu saptamıştır. Benzer şekilde bu çalışmanın nicel tarama bölümünde farklı lise türlerinde uygulanan Tanrı algısı ölçeğinden elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda tüm lise türleri içerisinde sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda Anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin puanlarının en yüksek olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle deneysel kısımda Tanrı algısı puanlarında anlamlı farklılığın oluşmaması, çalışma grubunun din eğitimi almakta olan öğrencilerden oluşması bu çalışma grubunda zaten belli seviyede sevgi yönelimli Tanrı algısının oluşmuş olması ile ilişkilendirilebilir. Koç (2011) tarafından yapılan araştırmada sevgi temelli din eğitimi alan bireylerin sahip oldukları Tanrı algılarının, korku temelli din eğitimi alan bireylere göre daha olumlu olduğu saptanmıştır. Baytemur (2020) farklı lise türlerinde yaptığı araştırmada AİHL öğrencilerinin Tanrı algısı puanlarını en yüksek, fen lisesi öğrencilerinin puanlarını ise en düşük olarak saptamıştır. Kula (2012) de araştırmasında İHL öğrencilerinin olumlu Tanrı algısı puanlarının düz lise de öğrenim gören ergenlere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. AİHL öğrencilerinin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının diğer lise türlerine göre yüksek olması beklenen bir durumdur. Gürsu (2011) yaptığı çalışmada İHL öğrencilerinin dindarlık düzeylerinin daha fazla olduğunu bildirmektedir. AİHL öğrencilerinin öğrendikleri içerikler dolayısıyla yaratıcıyı daha seven, merhametli, affeden, koruyan, kollayan gibi olumlu olarak algıladıkları yorumu yapılabilir. Özdoğan

(2005:159) tarafından yapılan çalışma ise bireyin kendinden ve kendisiyle kurduğu ilişkiden yola çıkarak Tanrıyla olan ilişkisini tanımlama eğiliminde olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Güler (2007) ise bireyin sahip olduğu Tanrı algısı ile benlik saygısı arasında olumlu yönde manidar bir ilişki olduğunu saptamıştır. Olumlu benlik algısına sahip bireylerin daha sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip olduklarını tespit etmiştir. Olumsuz benlik algısı ile daha korku yönelimli Tanrı algısına sahip bireylerde ise günahkârlık duygu düzeyinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Çocuğun doğuştan bir Tanrı imgesine sahip olduğunu ya da tam aksine sahip olmadığını söyleyen görüşler olmakla birlikte çocuğun doğduğu, yaşadığı ev ortamı ve sosyal çevresi ona bir Tanrı imgesi ortaya koyar. Çocuğun Tanrı imgesinin gelişiminde ebeveynlerinin, ailenin diğer üyelerinin, içinde yaşadığı sosyal ortamın, ailenin sahip olduğu ekonomik durumun, okul ortamının etkisi olduğu söylenebilir. Ancak bu etkinin Tanrı imgesinin oluşumu ne derece etkilediğini tahmin etmek oldukça zordur. 4. ve 7. Sınıf öğrencilerinin Tanrı imgelerinin bazı değişkenlere göre incelendiği çalışmada, öğrencilerin sahip oldukları Tanrı imgelerinin anne eğitim düzeyi ile yakından ilişkili olduğu saptanmıştır. Annesi okuma yazma bilmeyen öğrencilerin korku ve kaygı veren Tanrı alt boyutu puanlarının, annesi ilköğretim, ortaöğretim ya da üniversite mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır (Yıldız, 2012:58). Yine Yıldız (2013) çocukların Tanrı imgelerini farklı değişkenlere göre incelediği çalışmasında araştırma sonucunda çocuklarda yaş, cinsiyet ve yaşanan çevrenin (kır ya da kent) çocukların Tanrı imgelerinde farklılığa neden olduğunu bulgulamıştır. Hacıkeleşoğlu ve Karaca (2021) anne-baba tutumları ve Tanrı algısı ilişkisini araştırmak amacıyla yürüttükleri çalışmalarında duygusal ve sıcak olarak tanımlanan anne baba tutumları ile sevgi yönelimli Tanrı algısı arasında, kabul edici olmayan anne baba tutumları ile de korku yönelimli Tanrı algısı arasında olumlu yönde manidar ilişkiler saptamışlardır. Ayrıca anne-baba tutumlarının Tanrı algısını yordadığını saptamışlardır.

Chartier ve Goehner (1976) ergen örneğinde yaptıkları araştırma sonucunda ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkileri ile onların sahip oldukları Tanrı algıları arasında anlamlı ilişkiler saptamışlardır. Nelson ve Jones, (1957:297) ise bireyin Tanrı imajının oluşmasında freudyen anlayışta hakim olan baba figürünün baskın olmasını araştırmışlardır. Q-sort tekniğini uygulayarak yaptıkları araştırmada Freud'un hipotezinin aksine Tanrı imajının oluşumunda baba figüründen çok anne figürünün önemli ve baskın olduğunu saptamışlardır. Vogel ise çocuğun Tanrı imajının gelişiminde babadan çok anne figürünün etkisi olduğunu ancak çocuk büyüdükçe bu etkinin zayıfladığından bahsetmiştir Tanrı imajı konusunda kapsamlı araştırmaları ile bilinen Rizzuto ise Tanrı imajının oluşumunun anne baba figürleri ile ilişkisini irdelemesinin yanı sıra Winnicott'un geçiş nesnesi kavramını kullanmıştır. O'na göre Tanrı imajı sürekli değişmekte olan yaşam koşullarımıza uyacak şekilde gelişmeye devam eden dinamik yapıya sahip bir geçiş nesnesi olarak, iç ve dış gerçekliğimiz arasında köprü görevinde olan bir kavramdır. (Akt: Peterson, 2005, 26-36). Hertel ve Donahue (1995) ise 5-9. sınıfta bulunan çocuklar örneğinde 3400 anne-baba- çocuk üçlüsü ile yürüttükleri çalışmalarında Durkheim'in sosyal hayatın geçekliği ile Tanrıya atfedilen özelliklerin paralellik göstermesi tezinden hareketle ailenin sosyal yapısı ile bireyin sahip olduğu Tanrı imgesinin ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda Tanrı-insan ilişkisi ile ebeveyn-çocuk ve ailenin sosyal yapısı arasında anlamlı ilişkiler saptamışlardır.

Çocukluktan itibaren oluşmaya başlayan Tanrı tasavvurunda çocuğun bulunduğu bilişsel dönem özellikleri bu gelişimin seyri açısından önem arz etse de çeşitli faktörlerin bu dönem özelliklerine etkisi ile Tanrı tasavvurunun gelişim hızı farklılaşabilir. Aynı kronolojik yaşa sahip olan çocukların farklı bilişsel düzeylerde olmasında çocuğun zihinsel gelişiminin yanı sıra çevresel etkilerinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Çocuğun ailesinin dindarlık düzeyi, çocuğun dini bir eğitim

görüp görmemesi, aldığı bu dini eğitimin mahiyeti Tanrı tasavvurunun oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Ayrıca çocuğun sahip olduğu televizyon alışkanlığının çocuğun pek çok alışkanlığı üzerinde etkisi olduğu gibi Tanrı tasavvurunun gelişiminde de önemli etkisi olduğu düşünülmektedir. Çocuğun gelişimi süresince onunla muhatap olan öğretmenlerin Tanrı ve din hakkında konuşma şekillerinin de çocuğun Tanrı tasavvurunun oluşumunda ve gelişiminde ki önemi göz ardı edilemez. Eğiticilerin çocuğun bilişsel gelişim dönemine uygun olarak, Tanrı ile çocuğun arasında ki duygusal bağa zarar vermeden ve olumsuz davranışlarından dolayı Tanrı ile çocuğu korkutma yoluna başvurmadan, çocuğun öncelikle Tanrı ile sevgi içerikli bir bağ kurmasını destekleyen şekilde konuşmaları gerekmektedir. Bireyin Tanrı ile ilk ilişki şekli onun hayatı boyunca Tanrı algısını etkilemektedir. Tanrı ile korku dolu bir ilişki kurarak hayatına başlayan bireyin yetişkinlik sürecinde bu ilk başlangıcın etkisinden kurtulması kolay olmamaktadır. Bundan dolayı ilk çocukluk yıllarında tanrı ile kurulan duygusal bağın sevgi içerikli olması son derece önem arz etmektedir (Yıldız, 2007: 228). Tanrı algısı pek çok faktörle ilgili çok boyutlu bir kavramdır. Literatürde yapılan araştırmalar Tanrı algısı kavramının çocukluktan itibaren çocuğun bilişsel gelişim süreçleri, aile, sosyal çevre, alınan eğitim türü, maruz kalınan teknolojik içerikler gibi pek çok faktörle ilişkili olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle bu denli çok sayıda faktörle ilişkili olarak gelişen bir yapıda kısa bir uygulama ile fark oluşturmanın kolay olmadığı söylenebilir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması (DOMAB) sonrasında öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin Tanrı algılarına yönelik sorular sorulmuştur. Öğrencilerin verdikleri cevaplar onların sahip oldukları Tanrı algılarının olumluluk anlamında zaten belli bir düzeyde olduğunu göstermesi açısından önem arz etmektedir: “*Allah’ı çok seviyorum hocam kendimden daha çok. Hocam Allah deyince içime huzur geliyor o hissi ben tarif edemiyorum. Dünyayı yaratan Allah’tır ve*

*biz O'na şükür ediyoruz.” (Ö-16). “O'nun sonsuz merhameti ve şefkati olduğunu düşünüyorum. İyi anımda, kötü anımda her zaman O'nun yanımda olduğunu hissediyorum. Kalbimde hissediyorum. Olumsuz bir şey yaşadığımda da O'nun benim yanımda olduğunu ve bu olumsuzlukta benim için bir hayır olduğunu düşünüyorum. Her şerde bir hayır var sözüne çok inanıyorum.” (Ö-11). “İçimde hiç korku yok ya da Allah var mıdır yok mudur diye bir düşünce yok. Her zaman beni yaratan ve karşılıksız şekilde seven bir Allah'ın var olduğunu biliyorum” (Ö-7). “Allah'ı çok güçlü olarak düşünüyorum. Çok kötü bir şey bile yaşasak, yanlış yola sapsak bile bizi doğru yola iletir.” (Ö-5). “Bir insan bir insana sonuna kadar güvenemez güvendiğini söylese bile güveniyor gibi yaptığını düşünürüm. Allaha tamamen güvenebileceğinizi bilmek beni çok mutlu ediyor. Kimse olmasa bile onun varlığını bilmek beni çok rahatlatıyor.”(Ö-10). Çok sevdiğim bir arkadaşım dostum bile olsa insanlara güvenim bir yere kadar. Ama Rabbime sonsuz güveniyorum. İnsana güven ile Allah'a güven bence kıyaslanamaz. Bütün derdimi ona söylüyorum ondan derman diliyorum dua ediyorum tövbe ediyorum. Rabbimden bahsedince kalbim bir değişik oluyor çok hoşuma gidiyor.”(Ö-11). “Çoğu insana karşı güven hissedildiğini düşünmüyorum. Bir insanın hayatında güvendiği insan sayısı çok da fazla olmaz. Allah'a hiç şüphesiz güveniyorum. Allah'ın bütün insanları sevdiğini bildiğim için ona güvenme hususunda hiçbir şüphem yok.” (Ö-13). “Ona güvendiğimizde hiçbir zorluğa karşı başımızı eğmeyiz. Bu zorluk için sabrederek ona dua ederiz. Ben ona güvenirim” (Ö-6). “Bir insana güven ile Allaha güven kıyaslanamaz. Ben her zaman kendimi Allaha emanet ederim. Sevdiklerimi de hep Allaha emanet ederim. Yanında ki biri seni bir yere kadar koruyabilir, bir yere kadar sana sahip çıkabilir ama Allah her koşulda bize sahip çıkar ve destek olur ve korur. Annem babam bile bir yere kadar benimle olabilirler, ben yine hep Allaha kalıyorum. Ben ona çok güveniyorum.” (Ö-4).*

Yaradan'ı çoğunlukla affedici, merhametli ve güven duyulan olarak tanımlayan bu öğrencilerin aynı zamanda oluşması pek çok değişkenle ilişkili olan Tanrı algısı puanlarında olumlunun daha olumlusuna gidecek yönde fark oluşturmanın on bir haftalık bir süreç ile zor olduğunu söylemek mümkündür.

Yapılan ikili görüşmelerde uygulama öncesi ve sonrasını kıyaslayan bazı öğrencilerin Yaradan'a dair sahip oldukları bazı olumsuz düşüncelerinin olumlu yönde değiştiğini söylemelerine karşın bu değişikliğin anlamlı bir fark oluşturacak etki yapmadığı düşünülebilir. *“Ben küçükken Allah'tan korkardım hiç konuşmak istemezdim. Ama şimdi çok merhametli olduğunu düşünüyorum. O'nu bildikçe, öğrendikçe ve okudukça bizlere neler verdiğini, nasıl bağışladığını, neleri affettiğini gördüm. Zaten sizin eğitiminizden sonra affetme yetkisinin Allah'a ait olduğunu da öğrenmiş olduk. Bunlardan dolayı Allah'ın çok merhametli ve bağışlayıcı olduğunu düşünüyorum. Ve her daim yanımızda olduğunu düşünüyorum. Affetmenin ne kadar büyük bir şey olduğunu öğrenmiş oldum.”* (Ö-14). *“Eğitimden önce başıma gelen her şeyin benim hatalarım ve günahlarım yüzünden olduğunu düşünürdüm. Ama eğitimden sonra başıma gelen şeylerde Allah'ın bana bir şey öğretmeye ya da fark ettirmeye çalıştığını düşünüyorum.”* (Ö-4). *“Eğitim öncesinde Allah'ın azabından çok korkuyordum ve soru işaretleri vardı kafamda. En ufak bir günahta ya da onun anayasasına uymadığımızda bir sürü cezası olduğunu duyuyordum. Kendimde biraz araştırmaya başladım ve aldığımız bu eğitimden sonra artık korkmuyorum daha çok sevgi hissediyorum. Allah'ın bana çok şefkatli ve merhametli davrandığını düşünüyorum. Her zaman yanımda olduğunu düşünüyorum. Önceden duyduğum anda kaçardım ve düşünmemeye çalışırdım.”*(Ö-1)

### **3. Nitel Bölüm Bulgularına Yönelik Tartışma**

Değer Odaklı Manevi Bakım ve Güçlenme Programı (DOMAB) uygulaması sonrasında öğrencilerin bir kısmı ile çevrimiçi birebir görüşmeler yapılmış ve bu

görüşmelerde program içeriğinde anlatılan değerlere ve kavramlara ilişkin sorular sorulmuştur. Bu bölümde öğrencilerin bu değer ve kavramlara ilişkin olarak verdikleri yanıtların literatür kapsamında tartışmasına yer verilecektir.

### 3.1. Niyet Değerine İlişkin Tartışma

DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerin niyetin anlamına ilişkin sorulan soruya verdikleri cevaplardan sırasıyla ‘Allah ile yola çıkmak’, ‘başlangıç’, ‘karar vermek’ ve ‘hedef’ kodlarına ulaşılmıştır.

Öğrencilerin ‘Allah ile yola çıkmak’ olarak verdikleri cevabın Özdoğan’ın (2012:13-14) “*Yaradanımızla kurduğumuz bağ içinde, yüksek bilinç halinde gerçekleştirdiğimiz bir düşünce olarak bütün eylemlerimize güç vermektedir. Niyetimiz yaşamımız üzerinde huşu verici bir etkiye sahiptir. Niyet ettiğimizde yapacağımız iş için Yüce Yaraticımız ile birlikte yola çıkmış oluyoruz. Onun verdiği gerçek gücümüzle koyuluyoruz işlerimize ve geleceğimize*” şeklinde ifade ettiği niyet tanımı ile örtüştüğü görülmektedir. Buradan hareketle henüz başlayacağı bir eylemde kendi güç ve motivasyonunun yanında Yaraticısı ile yola çıktığını düşünen bireyin Yaraticısının gücünü de yanına alarak niyeti doğrultusunda çok daha güçlü ve adanmış hissedeceği söylenebilir.

Öğrencilerden bir kısmı ise niyeti ‘başlangıç’, ‘karar vermek’ ve ‘hedef’ olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda niyetin bireyi eyleme yönelten, eylemi başlatan ve ona bir hedef sunan olma yönleri üzerinde durulabilir. Gazali’nin niyete sevk etmek ve yönlendirmek anlamlarını verdiği görülmektedir. Gazali’ye göre bir eyleme niyet etmek, bireyin o eylemi bilinçli ve iradeli bir şekilde pek çok alternatifi arasından, belirli bir amaç dâhilinde seçtiğini, bu eylemi gerçekleştirmek için elinden gelen her şeyi yapacağını ve sonucunda da bu eylemin sorumluluğunu alacağını ifade eder (Gündüz, 2019: 160). “*Ben bu işi yapacağım diyerek kendi kendime niyet ediyorum ondan sonra*



*başlıyorum ve tamamlıyorum. Niyet ettiğimiz için kendi kendimize söz vermiş gibi oluyoruz ve o işin sorumluluğunu alıyoruz. Niyet etmediğimiz zaman o işin yükünü sırtımızda hissetmiyoruz ve yapmıyoruz.”* (Ö-11) şeklinde görüşünü belirten öğrencimiz de niyet ederek kendine bir söz verdiğini ve bu şekilde yapacağı işin sorumluluğunu aldığının altını çizmektedir.

Günümüz teknoloji çağında hemen her birey gibi ergen olan bireylerin de pek çok dikkat dağınıcının olduğu ortamda yaşamlarını sürdürmektedirler. Böylesi bir ortamda eğitim-öğretimlerine devam etmeleri, gelecek yaşamları için kendilerine bir hedef seçmeleri ve bu hedefe odaklanarak çalışmalarını gerekmektedir. Sosyal ortamlar, sanal ortamlar, sosyal medya, televizyon ve benzerlerinin yanlış ya da aşırı kullanımı ergen bireylerin bir hedef seçmelerinde, bu hedef için yola çıkmalarında ve odaklanarak bu hedef uğrunda gerekli azmi göstererek çalışmalarının önünde ki engeller olarak karşımıza çıkmaktadır. (Günlü, 2017; Kumcağız vd. 2019; Doğan, 2018). Bu kadar çok çeldiricinin olduğu ortamda ergen birey için niyet kavramının onu hedefe yöneltme, motivasyon verme ve azimle hedef yolunda çalışması açısından önemli bir değer olduğu düşünülmektedir.

Ergün (2013) ergen bireylerle yürüttüğü deneysel çalışmasında lise öğrencilerine uygulanan değerler eğitiminin öğrencilerin öz düzenlemelerini, öz yeterliliklerini, içsel değerlerini ve bilişsel strateji kullanımlarını artırdığını, sınav kaygılarını ise azalttığını bulgulamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde bu çalışmada (Ö-14) *“Niyet başlangıç olduğu için benim için çok önemli. Bir şeyi başlamak için kendi içinde düşündüğün ve kendinle tartıştığın için niyet önemli bir şey. Her gün değil ancak belli başlı eylemlerim için niyet ediyorum onları kafamda organize ediyorum planlar yapıyorum ve bir şekilde başlıyoruz”* sözleriyle niyetin bireysel öz düzenlemesine yaptığı katkıdan bahsederken (Ö-5) ise *“Niyetle başladığımız işleri genelde başarırız,*

*olumlu sonuçlar alırız çünkü en başından kararlaştırarak yola çıkmışızdır ama niyet etmezsek özgüvensiz hissederiz.”* ifadesiyle niyetin kendisine kattığı özgüveni vurgulamıştır.

Çam (2013) ergenlerle yaptığı çalışmada akademik erteleme davranışının kişilik özelliklerinden biri olan sorumluluk duygusu ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Ayyıldız (2016) ise lise öğrencileri örnekleminde sahip olunan değerler ile genel erteleme davranışı arasında negatif yönlü doğrusal ilişki tespit etmiştir. Bu çalışmalara benzer şekilde bu çalışmada (Ö-8) *“Bir işe başlamadan önce o işi nasıl yapacağıma dair niyet ediyorum. Bir şeye niyet ettiğim zaman onu yapma içgüdüğü duyuyorum. Niyet ettiğim için yapmam gerektiğini düşünüyorum. Bu şekilde de daha istikrarlı oluyorum”* ifadeleriyle niyetin kendisine verdiği içgüdü, sorumluluk hissi ve istikrardan bahsetmiştir. Buradan hareketle niyet değerinin bireye vereceği sorumluluk anlayışının ergenlerde erteleme davranışına engel olabileceği yorumu yapılabilir.

Öğrencilerin yaşamlarında niyeti nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘Allah’ın yanımda olduğunu düşünerek’, ‘hedef koyarak’, ‘ibadetlerimde’, ‘kendimi motive ederek’ yanıtlarını verdikleri görülmüştür. Ö-7 *“Bir işe başlarken iyi gitsin diye niyet ederiz. Niyet ettiğimizde Allaha inandığımızı, O’nun bizimle olduğunu ve o işin hayırlı olacağını en başında düşünürüz.”* İfadeleriyle niyet ettiğinde Yaradanla birlikte olduğunu vurgulamıştır. Ö-9 ise *“Genelde ibadetlerde niyet ediyorum ama diğer işlerimde de besmele çekerek o işe niyet ediyorum”* ifadesiyle ibadetlerinde niyeti daha çok kullandığını ancak diğer işlerinde de Allah’ın adını anarak yola çıktığını belirtmiştir. Verilen yanıtlardan yola çıkılarak yapılan uygulamanın DOMAB programının niyet değeri ile ilgili olan *“Yapacağı işin hem başında hem sürecinde hem de sonunda Yaradan’la birlikte hareket eder.”*, *“Yaradan adıyla bir işe başlamanın “en*

*üst niyet olduğunu” bilir”, “Niyetin yaşamı üzerindeki etkisini fark eder.” kazanımlarını sağladığı söylenebilir.*

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşam becerilerini *“bireylerin günlük hayatın zorlukları ve talepleri ile etkin şekilde başa çıkmalarını sağlayan uyarlanabilir ve olumlu davranış yetenekleri* “olarak tanımlamıştır. Ergenlik dönemi yaşam becerileri arasında yer alan becerilerden birisi de hedef koyma becerisidir. Hedef koyma becerisi her yaş için önemli olsa da özellikle ergen bireylerin geleceğine yön verecekleri bir dönem içinde olmalarından dolayı daha da fazla önem arz etmektedir (Ulus, 2018). *“Niyet etmek hayatımıza amaç ve hedef kazandırır niyet ederek yaptığım bir şeyde bir amaca yönelik yaptığımı bilirim.”(Ö-13), “Niyetimizin olması hedef gibi. Bir işe niyetle başlamak o niyete göre devam edebilmemiz açısından önemli. Niyetle başlamak çok mantıklı.”(Ö-4)* şeklinde ifade edilen öğrenci görüşlerinden niyetin ergen bireye kattığı hedef koyma davranışının onun yaşam becerileri üzerinde olumlu etki sağladığı yorumu yapılabilir.

Öğrencilerin niyetin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ise ‘manevi güç’, ‘farkındalık’ , ‘başarı’ ve ‘sorumluluk’ kodlarını verdikleri saptanmıştır. Bu bulgulardan yola çıkılarak niyetin bireye manevi güç ve farkındalık katarak onun manevi (ruhsal) zekâsının gelişimine katkı sağlayacağı düşünülebilir. Ruhsal zekâ kişinin yaşadığı evren içerisinde aşkın olanla bağ içerisinde evrenin bir parçası olduğunun bilincine vararak kendi farkındalığını yaşamaya olarak tanımlanabilir (Vaughan, 2002:18-19). Ruhsal zekâ kişinin değerler bütününe sahip olması ve hem kendisine hem de yaşadığı dünyaya karşı sorumlulukları olduğunun farkında olmasıyla yakından ilişkilidir. Yağcı ve Sezgin (2021) ergen bireylerle yürüttükleri çalışmalarında ergenlerin manevi zekâları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyerek manevi zekâ ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişki saptamışlardır. Karakaş (2017) ise üniversite

öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmada manevi zekâ ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki tespit etmiştir.

Ö-2 “*Bir niyetin olmadan bir yere ulaşamazsın. Niyet etmekle ne yapmak istediğinin farkına varıyorsun*” ifadesiyle niyetin kendinde oluşturduğu farkındalıktan bahsetmiştir. Bu dönem bireylerinin farkındalıkla yaşamlarını sürdürmeleri onlara mutluluk, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, sınav kaygısı ile baş etme, akademik başarı, kariyer planlaması ve benzeri konularda katkı sunacaktır. Güldal (2019) imam hatip lisesi öğrencilerine bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programı uygulamış ve bu uygulamanın ergen bireylerin farkındalık, karakter gelişimi ve akademik başarıları üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin sebat etme, bilinçli farkındalık ve akademik başarılarında anlamlı düzeyde yükselme gözlemlenmiştir. Yine Atalay vd. (2017) ortaokul örnekleminde uyguladıkları araştırmada bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim programının bilinçli farkındalık düzeyini arttırdığını, kaygı ve matematiğe yönelik kaygı düzeyinin azaldığını ve özyeterlik düzeyinin arttığını bulgulamışlardır. Yapılan bu araştırmalar öğrencilerde oluşturulacak olan bilinçli farkındalığın pek çok değişken üzerinde olumlu yaptığını göstermesi açısından önemlidir. Bizim araştırmamızda elde edilen öğrenci görüşlerinden hareketle niyet değerinin bireyde oluşturduğu farkındalığın öğrencilerin hayatlarında olumlu değişimler yapabileceği düşünülebilir.

### **3.2. Sabır Değerine İlişkin Tartışma**

DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerin sabrın anlamına ilişkin sorulan soruya verdikleri cevaplardan sırasıyla ‘acele etmemek’, ‘gönüllü beklemek’, ‘umut’, ‘pes etmemek’ ‘dayanma gücümüz’, ‘kötülüklerin önünde engel’ kodlarına ulaşılmıştır.

Sabrın sebat ve metanetle çok yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Ahlak felsefecileri kişinin hayatta her konuda başarı ve huzuru elde edebilmesinin temelini

sebat ve sabra dayandırırken tersi yönde başarısızlık ve huzursuzluğun temelini de acelecilik, kuruntulu olmayla ilişkilendirmişlerdir (Erdem, 2005:130). Bu çalışmada öğrencilerin çoğunluğu sabra ‘acele etmeme’ ve ya ‘gönüllü beklemek’ anlamlarını vermişlerdir. Berkant ve Karagülle (2019) ortaokul ve lise öğrencileri örneğinde yaptıkları nitel çalışmalarında öğrencilerin sabır kavramına çoğunlukla bekleme anlamını verdiklerini saptamışlardır. Günümüzde içinde yaşadığımız hız ve haz odaklı sosyal hayat, insanı aklına eseni yapması ve ya canının istediğine o an ulaşarak bu arzusunu derhal tatmin etmesi yönünde davranmaya güdülenmektedir. Modern hayatın içinde var olan bu bakış açısı ile sabır, sebat, metanet gibi kavramlar unutulmaya yüz tutmaktadır. Özellikle ergen bireyler için sabretmek, sebat etmek içinde buldukları geçiş döneminin getirdiği psikolojik ve sosyolojik baskılarıyla baş etmeleri noktasında anahtar kavramlardandır. Eliüşük (2014) tarafında üniversite öğrencileri örneğinde yürütülen sabır düzeyleri ve beş faktör kişilik özellikleri konulu araştırmada sabrın alt boyutları ile uyumluluk, deneyimlere açık olma ve sorumluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanırken, duygusal dengesizlik ile negatif yönde anlamlı ilişki bulgulanmıştır. Buradan hareketle gönüllü beklemeyi sağlayan sabır değerinin bireye hayatta yaşadığı olumsuzluklara karşı esnek davranabilme ve yaşantılarının sorumluluğunu üstlenme yetisi kazandırdığı, sabırsızlığın ise duygusal dengesizlik kattığı söylenebilir.

Bu araştırmada öğrencilerin bir kısmının sabra umut anlamı yükledikleri görülmüştür. Umut bireyin ulaşmayı istediği hedeflerine varan yollar üretebilme ve ürettiği bu yolları kullanabilmek için kendini motive etme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Synder’ın bilişsel umut modelinde hedefler, yollar ve vasıtalar vardır. Hedefler soyut amaçları, yollar hedeflenen amaçlara varmak için birden fazla yön oluşturabilme yeteneğini, vasıtalar ile bu yol boyunca sürecek olan hareketi başlatma ve sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanır (Rand ve Cheavens, 2009:323). Bu

tanımlamalardan yola çıkarak umudun zihinsel, duygusal ve davranışsal boyutların hepsini barındıran bir süreç olduğu söylenebilir. Öğrencilerin sabrı umutla ilişkilendirmelerinden yola çıkılarak sabrın umut etme sürecinde bireyi motive eden, ona dayanma gücü veren bir kavram olduğu düşünülebilir. Marhematı ve Khormaei (2018) üniversite öğrencileri örneğinde sabır, umut ve dindarlık arasındaki ilişkileri saptamak ve yapısal bir model geliştirmek amacıyla yürüttükleri çalışmalarında dindarlığın sabır üzerinde, sabrın ise umut üzerinde doğrudan etkisi olduğunu saptamışlardır. Ayrıca gençlerde sadece dini bilginin ötesinde bireyin dini boyutlarına sabrın eşlik etmesi durumunda umudun yükseleceğini ve böylece daha amaç dolu bir gençlik yaşamına sahip olabileceklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerden bir kısmı ise sabra ‘dayanma gücü’ ve ‘pes etmemek’ anlamlarını vermişlerdir. Berkant ve Karagülle (2019) ortaokul ve lise öğrencilerinin sabır kavramına yönelik görüşlerini ortaya koydukları araştırmalarında dayanma gücünün sabra ilişkin metaforik görüşlerden birisi olarak saptamışlardır. Ayrıca bu araştırmada öğrencilerin genel olarak sabır kavramı hakkında genel olarak bilgi sahibi oldukları ancak uygulama noktasında sıkıntı yaşadıkları, hem ortaokul hem lise öğrencilerinin sabırlı davrandıkları zamanlarda olumlu dönütler alarak kendilerini mutlu hissettikleri, sabırsız davrandıklarında ise olumsuz dönütler alarak kendilerini mutsuz hissettikleri sonucuna varılmıştır. Sabrı ‘kötülüklerin önündeki engel’ olarak tanımlayan öğrenci görüşünün ise Gazali’nin sabır türleri tanımlamasında yer alan bireyin kendisini maddi ve manevi zarara götüreceği şeyleri yapmaması noktasında sabır göstermesi türü sabırla uyumlu olduğunu söyleyebiliriz.

Sabır değeri toplumumuzda tahammül kavramı ile sıkça karıştırılmaktadır. DOMAB uygulaması sonrasında öğrencilerin sabır ve tahammül kavramını ayırt ettikleri görülmüştür. “*Aslında ben eğitimden önce sabırla tahammül arasında ki ayrımı bilmiyordum bunu fark ettim. Eskiden her şeye tahammül etmek benim için sabırdı.*”

*Sabır şimdi benim için farklı konumda.”(Ö-2), “Önceden sabırla değildim ama şu an daha sabırlı bir insan olduğumu düşünüyorum. Yaptığınız eğitim bunda çok büyük bir etken oldu hocam. Sabır ve tahammül ayrımını öğrenmiş oldum. Sabrın daha kaliteli olduğunu biliyorum.” (Ö-13). Bu görüşler ışığında DOMAB programının sabırla ilgili olan ‘sabır ve tahammül kavramlarını ayırt edebilir’ kazanımının gerçekleştiği söylenebilir.*

Öğrencilerin sabrı nasıl yaşadıklarına ilişkin olarak ‘çözüm için gayret göstererek’, ‘umut ederek’, ‘bekleyerek’, ‘Allahtan yardım dileyerek’, ‘pes etmeden devam ederek’, ‘gerektiği gibi davranarak’ , ‘öfkeme yenilmeyerek’ kodlarını verdikleri görülmüştür. Özellikle ‘çözüm için gayret gösteririm’ yanıtını veren öğrencilerin sayısının çoğunlukta olması DOMAB programının sabır değeri ile ilgili olan ‘sabrın pasif değil aktif bir süreç olduğunu kavrar’ kazanımını elde ettikleri söylenebilir. Yine sabrı umut ederek yaşadıklarını söyleyen öğrenci görüşleri sabır umut ilişkisini ortaya koyması açısından önemlidir. Yine bu araştırmada öğrenciler sabrı yaşama yollarından birinin de ‘Allahtan yardım dileyerek’ olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin sabrı yüce Yaradan’dan yardım isteyerek yaşadıklarını belirtmeleri Bakara Suresi 153. Ayet ile ilişkilendirilebilir. Ayette Yüce Yaradan “Ey iman edenler! Sabır ve namazla yardım dileyin. Şüphesiz Allah sabredenlerin yanındadır.” buyurarak kendisinden yardım dilemenin yolunun sabır ve namazdan geçtiğini belirtmektedir. Sabrı öfkesine yenilmeden yaşadığını belirten öğrenci görüşünden yola çıkarak ise sabrın öfke kontrolü ile ilişkisinden bahsetmek mümkündür. Karakaş (2018) üniversite öğrencileri ile sabır tutumunun öfke tarzları ve öfke kontrolüne etkisini incelediği çalışmasında bireylerin sabır tutumlarının geliştikçe, öfke kontrol yetkinlerinin de artacağını bulgulamıştır.

Öğrencilerin sabrın kişiye neler kazandırdığı sorusuna ‘olumlu/güzel sonuçlar’, ‘manevi güç’, ‘olgunluk’, ‘güven’, ‘azim’ cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir.

Bireyin yaşamında çıktığı her yolda iyiye, güzele, başarıya yani olumlu ve güzel sonuçlara ulaşmasının yolu anlık isteklerini erteleyebilme, uzun vadeli hedeflere odaklanarak yılmadan bu uğurda gayret gösterebilme, başına gelen her türlü olumsuzlukta sakinliğini ve iyi oluşunu bozmadan çözüme odaklanması ile yakından ilgilidir. Bireyin hayata karşı bu şekilde bir duruş sergilemesinde sabır değerinin katkısı büyüktür (Taş ve Tortumlu, 2021). “Gönüllü şekilde güzel bir şekilde bekleyen sabreden insan bence hedefine kavuşur. Sabır değerini yaşayan insan bence hayatında güzel sonuçlar elde eder.”(Ö-14), ”Sabretmek hayatımıza güzellik katar sabır ettiğimiz şeyin sonunun güzel olacağını düşünürüz Ve böylece sabretmek güzelleşir.” ( Ö-8).

Öğrencileri sabrın kişiye manevi güç kazandırdığını ifade etmişlerdir. Sabır bireyin başına gelen olumsuzluklarda önce bu olumsuzluğun farkına varma, kabullenme ve sonrasına sakinliğini, dirayetini koruyarak çözüm odaklı şekilde iç ve dış potansiyellerini harekete geçirmesi gereken aktif bir süreci tanımlar. Bu şekilde yaşandığında sabır bireyi geliştiren bir değere dönüşür. İslam dini bireye yaşadığı çıkmazlar karşısında sabrı tavsiye ederken toplumu oluşturan bireylerinde birbirlerine hakkı ve sabrı tavsiye etmelerini öğütler. Kur’an-ı Kerim’de pek çok yerde yüce Yararıcıdan sakinlikle, teslimiyetle ve sabırla yardım istenmesi dile getirilmektedir. Böylelikle sabır inanan bir birey için yaşadığı zorluklar karşısında yüce Yaradan tarafından öğütlenen ve ona güç veren bir iç kaynak haline gelir (Esen ve Kayıklık, 2019). Yaşadığı her zorlukta bir hayır olduğu ve derdi veren Yaradan’ın dermanını da vereceği bilinciyle sabırla hareket eden birey için sabrın bir manevi güç kaynağına dönüşebileceği yorumunu yapabiliriz.

### **3.3. Hoşgörü Değerine İlişkin Tartışma**

DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerin hoşgörünün anlamına ilişkin sorulan soruya verdikleri cevaplar frekans çokluğuna göre sırasıyla ‘anlayışla karşılamak’, ‘hoş/güzel görmek’, ‘iyi niyetli davranmak’, ‘yargılamamak’ ve ‘ahlak’



olarak saptanmıştır. Hoşgörünün anlamı “*Her şeyi anlayışla karşılayarak olabildiği kadar hoş görme durumu, müsamaha, tolerans*” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 7 Kasım 2021). Öğrencilerin çoğunluğunun verdiği ‘anlayışla karşılamak’ cevabının hoşgörünün genel tanımı ile uyumlu olduğu söylenebilir. Yeryüzünde var olan milyonlarca insanın aynı şekilde düşünmesi, aynı inançlara ve duygulara sahip olması ve aynı şekilde davranması beklenemez. Bu farkındalıkla diğerlerinin bu hususlarda var olan farklılıklarını kabul ederek anlayışla karşılamak ve bunları özgürce ifade edebilmelerine olanak sağlamak hoşgörünün temel şartları arasında yer alır (Kavcar, 1995). Kepenekçi (2014) sınıf öğretmenleri ile hoşgörünün tanımı üzerine gerçekleştirdiği nitel çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun hoşgörünün tanımını araştırmamızla uyumlu şekilde ‘anlayış’ ve ‘farklılıklara saygı’ olarak yaptıklarını tespit etmiştir. Karşımızda bulunan insanı her türlü duygu, düşünce ve davranışından dolayı anlayışla karşılamak saygı kavramı ile de yakından ilişkilidir. Türe ve Ersoy (2014) sosyal bilgiler öğretmenlerinin hoşgörü algılarına yönelik yaptığı araştırmasında çoğunlukla ‘kabul etmek’ ve ‘saygılı olmak’ temalarının kodlandığını saptamıştır.

Öğrencilerin hoşgörünün anlamı noktasında en çok verdikleri yanıtlardan birisi de ‘hoş/güzel’ görmek olmuştur. Anadolu kültürümüzün büyük bilgelerinden Mevlana’nın ‘*Sen bakmasını bil de dikende gül gör, dikensiz gülü herkes görür.*’ sözü hoş olana odaklanarak güzel görmeyi bizlere öğütlemesi açısından önemlidir (Küçükbezirci, 2013). Temele Allah sevgisi alan Mevlana’da insan sevgisi hak sevgisinin görünen yüzü olmuştur. Ona göre yetmiş iki millet din, dil, ırk ayırt edilmeksizin birdir (Kayadibi, 2007). Hz. Muhammed ve yakın dostları geçtikleri bir yol kenarında ölmüş bir köpeği görürler. Dostları ‘Bu köpek leşi ne kadar kötü kokuyor’ şeklinde söylenmelerini duyan İslam peygamberi onları rencide etmeden kibar bir şekilde ‘Ama ne kadar güzel dişleri var’ şeklinde yanıt verir (Tuna, 2008:9). Hz. Muhammed’in bu yaşantısı bizlere hoş olana odaklanmayı göstermesi açısından son

derece önemlidir. Türk toplumu zaten kültürel kodlarında var olan hoşgörü değerini İslam dininin de öğretisi ile bütünleştirerek bugün dünyaca ünlü olan Türk hoşgörüsünü sentezlemiştir. Türk milletinin sahip olduğu hoşgörü değeri yaşadıkları coğrafya içerisinde farklı din, dil, ırka mensup insanlara karşı olan davranışlarında asırlar boyu kendini göstermiştir (Akt. Çalışkan ve Çavuş, 2020). Anadolu bilgelerimizden Bizim Yunus “Elif okuduk ötürü,

Bazar eylerlik götürü,

Yaradılanı severiz,

Yaratandan ötürü” derken bütün insanlığı yaratıcısından ötürü kucaklayarak engin bir hoşgörünün nasıl olacağını bizlere göstermiştir (Dağlı, 2020).

Öğrencilerin hoşgörünün anlamına ilişkin verdikleri kodlardan birisi de ‘iyi niyetli davranmak’ tır. Ersoy (2016) ilköğretim öğrencilerinin hoşgörüye yönelik algı ve deneyimlerini araştırdığı çalışmasında öğretmen ve öğrencilerle birlikte çalışmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin hoşgörüyle çoğunlukla yardımlaşma, iyi davranma, affetme ve sevgi olarak algıladıklarını bulgulamıştır. Öğretmenler ise öğrencilerin hoşgörü algısı gelişimlerinin sosyal çevre, okul çevresi, kültürel yapı, ders kitapları, öğretim programları gibi faktörlerle yakından ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Din eğitimi alan ergen bireyler üzerinde gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada hoşgörünün anlamına yönelik olarak bazı öğrencilerin ‘ahlak’ tanımlaması yaptıkları görülmüştür. İslam dininde Yaradan’a gönülden bağlanarak emir ve yasaklarına teslim olmayı ifade eden iman ile ahlak arasında son derece yakın bir ilişki göze çarpmaktadır. Hz. Muhammed “*Mü’minlerin iman bakımından en mükemmeli, ahlakı yönünden en güzel olanlarıdır.*” (Tirmizî, Radâ, 11) hadisinde bu ilişkiyi en güzel şekilde vurgulamıştır. Ahlaklı olmanın bir gereği pek çok değer ile birlikte hoşgörüyle de gönlünde barındırmaktır (Köseoğlu, 2019). Özdoğan (2004) Din eğitimi alan bireylerle yaptığı çalışmasında bu bireylerin yaşamı anlamlandırma, yaşamlarında ki olumsuzluklarla baş

etme ve hoşgörü, affetme, sabır gibi evrensel değerleri yaşantıya geçirme gibi hususlarda Kuran-ı Kerim'den faydalandıklarını saptamıştır. Bu araştırmada imam hatip lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin hoşgörüyü ahlak ile ilişkilendirmesinin bu saptamayla ilişkili olduğu yorumu yapılabilir.

Öğrencilerin hoşgörüyü nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya 'anlayışlı davranarak', 'yargılamadan kabul ederek', 'empati kurarak', 'olumluya odaklanarak' kodlarını verdikleri görülmüştür. Anlayışlı davranarak cevabını veren Ö-11 *“Hiç tanımadığım bir insana bile anlayışlı davranırım. Ben hoşgörülü bir insanım. Mesela bir insana kötü davranıp uzaklaştırmak yerine anlayışlı ve hoşgörülü davranarak o insanı ve güzelliklerini hayatımıza katabiliriz.”* İfadeleriyle anlayışlı davranmanın insanları birbirine yakınlaştıracaklarını ve böylece bir insanı güzellikle hayatımıza katabileceğimizi vurgulamıştır. Yargılamadan kabul ederek cevabını veren (Ö-14) *“Ben genelde hoşgörülü bir insan olduğumu düşünüyorum. İnsanları yargılamayı sevmem kişi nasıl mutluydu öyle olmalıdır. Herkes fikrini açıkça söyleyebilmelidir hoşgörülü olursak karşımızdaki insanlar da rahat davranır öyle olunca Oda bize hoşgörülü davranır. Hoşgörülü olduğumuz zaman sosyal çevre anlamında sevilen bir insan oluruz ve daha çok çevre ediniriz. Hoşgörüsüz olduğumuzda kimse yanımıza yaklaşmak istemez hatta konuşmak bile istemez. Çünkü öyle bir insan moralimizi bozar.”* cümleleriyle yargılamadan kabul ederek karşımızdaki insana kendi olabilme hakkını verdiğimizizi ve bu davranışımızın onunda bize aynı şekilde davranması ile sonuçlanacağını sonuçta ise sosyal hayatta sevilen insan olmamıza katkı sunacağını belirtmiştir. Hoşgörü beklemek için önce hoşgörülü olmak gerektir. İnsanlarla iletişimin temeli *“sana yapılmasını istemediğin şeyi başkasına yapma”* düsturu ve insanlarla güzel tarzda bir ilişki kurarak onların mutluluklarına ve gelişimlerine katkı sunacak tarzda davranışları sergilemeye dayanır (Özdoğan, 2010:157).

Wainry vd. (1998) ilköğretim çağı çocuklarının ve ergenlerin farklı türdeki muhalif inançlara, söylemlere, uygulamalara ve bu uygulamalara dahil olan kişilere karşı hoşgörülü olma yada hoşgörüsüz olma durumlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda hoşgörü ve hoşgörüsüzlüğün her yaşta var olduğunu ve yaşla birlikte karşıt görüş ve söylemlere olan hoşgörünün arttığını bulgulamışlardır. Ayrıca hoşgörünün bireylerden nelere, hangi anlamda hoşgörü göstermelerinin istendiğine bağlı olarak değişebildiğini saptamışlardır.

Öğrencilerin bir kısmı hoşgörüü ‘empati kurarak’ yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ö-15 “*Kendimi genel olarak hoşgörülü olarak görüyorum. Bir insanı kendimi onun yerine koyarak yüreğten dinlerim, sözünü kesmem, iyi davranırım. Boş vermişlik yapmam yani.*” ifadeleriyle hoşgörülü olmayı kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak yaşadığını vurgulamıştır. Türe ve Ersoy (2014:40) yaptıkları çalışmada hoşgörü sahibi olan bir bireyde olması gereken özellikler bağlamında empati yeteneğine sahip olmayı da saptanmışlardır. Ödemiş (2019) tarafından ortaokul örneğinde yürütülen tema odaklı grup toplantısı türünde çalışmada ortaokul öğrencilerinde empati becerisi ile ahlaki davranış ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda empati düzeyi yüksek öğrencilerde hoşgörü düzeyinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şahin (2008) ise ergenlerde dindarlık ile empati arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yürüttüğü çalışmasında ergen bireylerde dindarlık arttıkça empatik eğiliminde arttığını bulgulamıştır. Öğrencilerin hoşgörünün kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘huzur’, ‘iyilik/güzellik’, ‘insanlarla iyi ilişkiler’, ‘mutluluk’, ‘empati’ kodlarını verdikleri saptanmıştır. Çalışmamıza benzer şekilde Türe ve Ersoy (2014) çalışmalarında hoşgörünün huzurlu ve mutlu bir yaşam ve insanların birbirlerine saygılı olmasını katacağını bulgulamışlardır. Hoşgörünün olduğu ortamda birey kendi varoluşunu özgür bir şekilde yaşayacağı için bu durumun bireysel ve toplumsal hayata huzur, mutluluk, iyi ilişkiler, güzellik ve empati olarak yansıtacağı yorumu yapılabilir.

### 3.4. Denge Değerine İlişkin Tartışma

Ergen bireylerin iyi oluşlarına katkı sunmak amacıyla değerlerimiz eksenli olarak uyguladığımız DOMAB programı sonrasında öğrencilerin dengenin anlamına ilişkin olarak sorulan soruya ‘orta yol’, ‘kararında olmak’, ‘uçlarda olmamak’, ‘tutarlı olmak’ yanıtlarını verdikleri görülmüştür. Öğrencilerin verdiği bu yanıtların dengenin “*Zihinsel ve duygusal uyum, istikrar: Ruhsal denge*” olan genel anlamı ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Yüce Yaratıcı dünya sahnesine gönderdiği kuluna yaşamını sorunsuz şekilde idame ettirebilmesi için pek çok imkânlar vermiştir. Bu imkânların nasıl kullanılacağını da yüce kitabında belirtmiştir. Bu imkânları makul şekilde kullanmak evrende kurulan hassas dengenin sürmesini ve bu denge içerisinde yer alan insanın mutlu olmasını sağlarken, bu dengenin bozulmasına sebep olan tavırlar insan ve evren arasındaki dengenin bozulup insanın huzursuz olmasıyla sonuçlanacak bir süreci başlatmaktadır. İnsanın gerek kendisiyle, gerek sosyal ilişkilerinde ve gerekse doğa ile denge ve uyum içerisinde yaşayabilmesi için Yüce Yaratıcı mizanı yani dengeyi korumasını öğütlemektedir (Işık, 2014: 92).

18.yy ile batı dünyasında başlayan aydınlanma çağı ile pozitivizm ortaya çıkmış ve böylece aklın esas alındığı, kilise ve Hristiyanlığın dogmatik olan akıl dışı dayatmaları reddedildiği süreç başlamıştır. Batıda görülen bu aydınlanmanın katı, akılcı ve rasyonalist bir aydınlanma olduğu görülmektedir. Doğu aydınlanmasının kökleri ise milattan önceki yıllara kadar uzanır. Hintli bir prens olan Buda kişisel tekâmül ile huzura ve mutluluğa ulaşmanın yolunu sunduğu öğretisi ile ortaya koyar. Allah tarafından geldiğine inanılan son ilahi aydınlanma ise İslam dinidir. İslam dini sadece bu dünyada ki huzuru ve mutluluğu değil, diğer dünyada ki selameti de amaçlayarak doğu ve batı aydınlanmaları arasında bir denge unsuru oluşturur. İslam dininin ortaya koyduğu bu dengede hem bu dünya hem de ahiret yaşantısı için gayret edilmesi

gerekmektedir. Bu da Müslüman bireyin yaşantısında dengede olmasını gerekli kılmaktadır (Karagül, 2014).

İnsan kendisine verilen akıl ve irade yetileri ile davranışlarını seçme, onlara yön verme ve sınır getirme yeteneklerine sahip bir varlıktır. Davranış boyutundan bakıldığında insanın sahip olabileceği davranış türleri yoğunluğu düşük davranışlar, dengeli davranışlar ve yoğunluğu yüksek davranışlar olmak üzere üç grupta incelenebilir. Kadim medeniyetimizde bu davranışlar tefrit, vasat ve ifrat olarak adlandırılmaktadır. Kendisini yeme, içme vb. en basit meşru ölçüde ki davranışlardan soyutlayarak içine kapanan insanlar olabildiği gibi, aşırı mal-mülk, mevki- makam arzusuna düşerek aşırılık içinde yaşayan insan tipleri de mevcuttur. Bu aşırılıkları yaşayan insan tipleri arasında orta yolda olarak dengeli bir yaşam süren insan modelinin önemi gün yüzüne çıkmaktadır. Medeniyetimizde dengeli yaşam tarzı ile örneklik oluşturan bilge insanlar sevgi, saygı ve hoşgörü eksenli yaşantıları ile nice medeniyetler kurmuşlar ve insanlığın maddi ve manevi tekâmülleri için gayret göstermişlerdir (Ayvaz, 1998:5). Yüce Yaradan Bakara suresi 143. Ayetinde “Böylece, sizler insanlara birer şahit (ve örnek) olasınız ve Peygamber de size bir şahit (ve örnek) olsun diye sizi orta bir ümmet yaptık....” sözleri ile İslam ümmetinin aşırılıklardan uzak vasat yani orta bir ümmet olduğunu buyurmuştur. Arapça vasat kelimesi ‘orta’ anlamına gelmektedir. İnsan varoluşsal olarak daima ilişki içinde bulunduğu üç varlık olan aşkın varlıkla, tabiatla ve insanla dengeli bir şekilde bir yaşam sürmek zorundadır. Bu dengenin bozulması sorunları beraberinde getirecektir. Bu dengenin kurulabilmesi için insanın madde ve manadan oluştuğu kabulü ile insanın her iki yönünün de ihmal edilmemesi gerekir (Yılmaz, 2007:199-200).

İnsan bedeni sağlıklı kalabilmek için dengede olmaya gereksinim duyar. İnsanın gerek bedeniyle gerekse duyguları ile ilgili olan organı kalp de sağlıklı olarak görevini yapabilmesi için dengeyi gözetir. Kişinin fiziksel hayatının, beslenmesinin ve

duygularının ölçüyü kaybetmesi kalbi rahatsızlığa götürür. Gazali duygu ve davranışlarda fazlalık olmasına 'ifrat', azlık görülmesine 'tefrit', dengede kalınmasına ise 'itidal' tanımını yapar. Sağlıklı bireyin itidal noktasında olması gerekir (Özdoğan, 2011:15).

Birey yaşadıklarını değerlendirme noktasında sevgisiz bir adalet anlayışı güderse orada öfke ortaya çıkmaktadır. Gerçek adaleti sağlayacak olan ölçüp tartma bilinçle mümkündür. Bilinç ise sevgiyle yapılan bir değerlendirmede vicdanın varlığında gün yüzüne çıkmaktadır (Özdoğan, 2015:143).

Denge kavramı çağdaş psikolojide de yerini almıştır. Pozitif psikoterapinin temel ilkeleri arasında yer alan denge ilkesi beden, başarı, ilişki, gelecek/maneviyat olarak dört boyuttan oluşmaktadır. Bu dört boyutu dengeli şekilde yaşayan birey başına gelen olumsuzluklarla baş edebilme yetisine sahip olmaktadır. Bireyin kendisini ve çevresini ne şekilde anlamlandırdığı bu dört boyuta yüklediği anlamla yakından ilişkili görülmektedir. Bireyin sağlıklı, mutlu ve üretken bir yaşam sürebilmesi bu dört boyutu dengede yaşaması ile mümkün olacaktır (Aypay ve Kara, 2018).

Öğrencilerin dengeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya 'orta yolu tutarak', 'duygularımı kontrol ederek', 'farkında yaşayarak', 'olumlu bakarak', 'ölçülü davranarak' cevaplarını verdikleri görülmüştür. Öğrencilerin verdikleri 'orta yolu tutarak', 'ölçülü davranarak' yani ifrat ya da tefrit boyutuna kaymamak cevaplarından yola çıkılarak DOMAB programının denge kavramı ile ilgili kazanımları elde ettikleri yorumu yapılabilir.

Ergen bireyin duygusal yönden gelişim göstermesi duygularını dile getirebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve bu sayede gerek çevresi gerek ailesi ile denge içerisinde olması ile yakından ilişkilidir. Ergenlerin sahip oldukları duygusal ve sosyal becerilerin geliştirilmesi onların akademik başarılarının arttırılması, sosyal hayatta başarılı ve mutlu olmalarını sağlaması yönünden önem arz etmektedir. Duygusal

kontrol ve sosyal becerilerde gelişim gösteren ergen bireylerde öfke davranışları azalmakta, akran ilişkileri olumlu yönde gelişmektedir (Durualp, 2014). Ergenlik dönemi pek çok duygusal çalkantının yaşandığı bir geçiş sürecidir. Bu süreçte ergen birey yaşadığı en ufak bir sorunu dünyanın en büyük sorunu gibi algılamakta, yaşamın doğal seyri içerisinde gerçekleşen başarısızlık, imkânsızlık gibi durumları da bir felaket sahnesine dönüştürerek akılcı olmayan düşüncelere girmeye daha yatkın davranmaktadır. Bireyin bu akılcı olmayan düşüncelerden kaynaklanan akılcı olmayan duyguları kontrol ederek farkındalığını koruması ve anı yaşaması da zorlaşmaktadır. Burada ergen bireyin bilinçli farkındalığını koruyarak yaşam olaylarına bakabilmesinin duygularını düzenleme, problemleriyle başa çıkabilme açısından önemi ortaya çıkmaktadır. Ancak var olan eğitim sistemimizde bu becerilerin yeterince kazandırılmadığı söylenebilir (Uygur ve 2017:1252). Yıkılmaz ve Hamamcı (2011) lise öğrencileri ile yaptıkları deneysel çalışmada akılcı duygusal eğitim programının öğrencilerin akılcı olmayan inançlarını azaltmada ve problem çözme becerilerini geliştirmede etkililiğini tespit etmişlerdir. DOMAB programı içeriğinde yer alan denge kavramının ergen bireylere duygu kontrolü ve farkındalık kazandırarak duygusal ve sosyal gelişimlerine katkı sunacak bir değer olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin dengenin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ise ‘ölçülü olmak’, ‘faydalı güzel şeyler’, ‘mutluluk’, ‘farkındalık’, ‘olumlu bakış açısı’, ‘saygınlık’ yanıtlarını verdikleri saptanmıştır. Ö-5 “*Denge insan hayatına farkındalık katar. Denge de olmadığımızda bir şeylerin farkına varamayız. Ama dengede iken fark edebiliriz.*” Sözleriyle dengenin bireyin hayatına farkındalık katacağını belirtirken, Ö-2 “*Denge olmazsa hayatta yaptığımız hata sayısı artar. Yapılan hatalar da pişmanlığı artırır. Dengeli olmak insan hayatına pişman olmayıp, mutlu olmayı katar*” ifadeleriyle ölçüyü aşmanın sebep olacağı pişmanlığın kişiyi mutsuzluğa götüreceğini, aksi durumun ise mutluluğa sebep olacağını vurgulamıştır. Her bireyin yaşamda ki en büyük



hedefi mutluluğu elde etmektir. Psikolojide mutluluk pozitif psikoloji kapsamında yer alan öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluşu yüzde elli oranında etkileyen faktörlerden birisi de içeriğinde duygusal denge, uyumlu olma, yeni yaşantılara açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük gibi kişilik özelliklerini içeren genetik faktördür (Eryılmaz, 2010). Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) 14-18 yaş arası ergen bireylerle yürüttükleri çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşu ile duygusal dengesizlik arasında negatif yönlü, orta düzeyde ilişki saptamışlardır. Ergenlik döneminde meydana gelen ani fiziksel ve duygusal değişimler ergen bireyin dengesini bozacak yönde stres oluşturmaktadır. Bu stres neticesinde ergen bireylerde madde bağımlılığı, okula uyum sorunu ve davranış problemleri gibi sorunlar görülebilmektedir. Bu tarz problemlerle karşı karşıya kalan ergen bireylerde yetişkinlik dönemi ödev ve sorumluluklarını yerine getirmede sorunlar yaşanabilmektedir (McKnight vd., 2002:679). Bundan dolayı bu dönem içerisinde ki bireylerin iyi oluşlarına ve dolayısıyla mutluluklarına katkı verecek faktörleri belirleyip uygulamak son derece önem arz etmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar ergen bireylerde var olan madde kullanımı, şiddet davranışı ve cinsellikle ilgili davranışlar gibi riskli davranışların önemli oranda arttığını göstermektedir. Bu verilerden yola çıkan araştırmacılar gençlerin sağlıklı ve dengeli olarak gelişimlerini destekleyen, başarılı ve her açıdan yeterli bir yetişkin olmalarına olanak sunan, iyi oluşlarına katkı veren koruyucu ve dayanıklılık geliştirici programlar üzerinde durmaktadırlar (Alikashiöglu ve Ercan, 2009).

Tüm bunlardan hareketle DOMAB programı içeriğinde yer alan denge kavramının ergen bireylere zihinsel, duygusal ve davranışsal yönden dengeli olmayı kazandırarak onların iyi oluşlarına ve dolayısıyla mutluluklarına katkı vereceği düşünülmektedir.

### 3.5. Olumlu Düşünme Değerine İlişkin Tartışma

Öğrencilerin olumlu düşünmenin anlamına ilişkin soruya ‘iyi tarafından düşünmek’, ‘olumluya yormak’, ‘umutla bakmak’, ‘yargılamamak’, ‘sevgi’ yanıtlarını verdikleri görülmüştür.

Bireyin her ne yaşarsa yaşasın bunda kendisi için bir hayır ve hikmet olduğuna inanarak deneyimlediklerini iyi tarafından düşünerek olumluya yorması ona görünmeyenin ardındakini görmenin yollarını açar. Bu bakış açısına sahip olan birey hayata karşı inançla yaklaşarak, her ne olmuşsa kendi iyiliğine olduğunu bilincini taze tutarak anı kaliteli şekilde yaşar. Kaliteli olarak yaşadığı her an ona canlılık veren bir enerji, umut ve sağlık olarak geri döner (Özdoğan, 2015). Yüce Yaradan Kur’an-ı Kerim’de ‘.....*Hakkınızda hayırlı olduğu halde bir şeyden hoşlanmamış olabilirsiniz. Sizin için kötü olduğu halde bir şeyden hoşlanmış da olabilirsiniz. Yalnız Allah bilir, siz bilmezsiniz.*’ (Bakara, 2/216) ayetiyle başımıza gelen olayların gördüğümüz ya da algıladığımız gibi olmayabileceğini buyurmaktadır. Gazali iyimserliği insan merkezli değil, tanrı merkezli olarak ele alır. Ona göre iyimserlik insanın her şeyi olumlu tarafından görmesi değil Yüce Yaradan’ın kâinatı mümkün dâhilinde en mükemmel şekilde yaratmış olduğuna güvenmesidir (Özdemir, 2015).

DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerin bir kısmı olumlu düşünmeyi umut kavramı ile bağdaştırmışlardır. Umut bireyin yaşamındaki deneyimleriyle ilgili olarak olumlu sonuçlar elde edeceğine dair olan duygusal inancıdır. Yaşama umutla bakan bireyler olumsuz deneyimlerini kendi gelişimleri için bir fırsat olarak görürken umutsuz bireyler bu bakış açıları nedeniyle yaşamın kendilerine sunduğu fırsatları fark edememektedirler (Sürücü ve Mutlu, 2016). Bu açıdan bakıldığında olumlu düşünme ya da iyimserlik olumlu olana doğru daha çok bilişsel yönü temsil ederken, umut ise olumlu olana doğru duygusal boyutu, inanç

boyutunu temsil ettiği ve öğrencilerin bir kısmının olumlu olana duygusal yönden baktığı yorumu yapılabilir.

Kulu (2019) ortaokul öğrencileri örneğinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin sahip olduğu umut, iyimserlik ve Allah tasavvuru ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda her üç değişkenin de birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Her bir değişkende ki pozitif yönlü artışın diğer değişlerde de pozitif yönlü artışa neden olduğunu görmüştür. Yine umut ve iyimserlik değişkenleri içinde her ikisinin de birbirini pozitif yönde etkilediği saptanmıştır. Allah ile iletişiminin iyi olduğunu düşünen öğrencilerin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak öğrencilerin umut, iyimserlik ve Allah tasavvurlarının yüksek olduğu ancak okul türü bazında ele alındığında imam hatip ortaokulu öğrencilerinin tüm değişkenlerde daha yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır.

Öğrencilerin bir bölümü de olumlu düşünmeyi 'yargılamama' olarak ele almışlardır. Her birey içine doğduğu kültür ve çevrenin değerlerini ve düşüncelerini içselleştirerek yaşamına devam eder. Bu açıdan bakıldığında bireyin kendi kültürüne benzer ortamlarda yetişmiş bireyleri anlaması ve onlarla ilişki kurmasının daha kolay olacağı söylenebilir. Ancak farklı ortamlarda yetişmiş farklı değer yargılarına sahip bireyleri yargılamadan, onlarla çatışmaya girmeden iletişim kurmada empatinin önemi tartışılmazdır (Özbek, 2004). Buradan hareketle kişinin olumlu düşünmeyi sadece kendi hakkında değil diğer insanlara yönelik de kullanmasının onun empati becerilerini geliştireceği ve böylece karşıdaki kişi hakkında olumlu düşünmenin yargılamamızın önüne geçerek kişilerarası iletişime katkı sunacağı yorumu yapılabilir.

Ek, Remes ve Sovio'ya (2004) göre iyimserlik gelecekte olacak olayların olumlu sonuçlanacağına dair genelleştirilmiş beklentileri ifade eder. İyimserliğin, psikolojik iyi oluş, stresle etkili şekilde başa çıkma ve fiziksel sağlık üzerinde olan olumlu etkileri yapılan araştırmalarla bulgulanmıştır. Kötümserlik ise öğrenilmiş çaresizlik, depresyon

ve ilgisizlik gibi kavramlarla yakından ilişkili olan geleceğe dair olumsuz beklentileri ifade eder. Onlar yaptıkları boylamsal araştırma ile iyimserliğin yordayıcılarını tespit etmişlerdir. Bireyin aile tarafından istenen bir bebek olmasının iyimserlikle ilgili olduğunu saptarken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ailesin ekonomik açıdan iyi olmasının da iyimserlikle yakından ilişkili olduğunu saptamışlardır. Aile, okul ve yetişkinlik dönemi yaşantılarının iyimserliği yordadığını bulgulamışlardır. İyimserliğin bireyin sahip olduğu sağlıklı bir çevre ortamıyla ilgili olduğu yorumu yapılabilir.

Öğrencilerin olumlu düşünmeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘iyi tarafından düşünerek’, ‘azimle kendimi motive ederek’, ‘olumlu düşünmekte zorlanırım’, ‘sakin kalarak’, ‘sevgiyle’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır. Ö-14 “*Ne kadar bir şeyi kötüye yorarsak o kadar o şey başımıza gelebilir. İyi düşündüğümüzde bence iyi olması olasılığı daha fazla. Ben de olumlu bakmaya gayret ediyorum. Ama zaman zaman başıma kötü bir olay geldiğinde kötü de düşünebiliyorum. Özellikle bu eğitim sonrasında başımıza kötüde gelse olumlu düşünmeye odaklanmak konusunda çaba gösteriyorum.*” ifadeleriyle olumlu düşünme davranışını iyi tarafından düşünmeye çalışarak yaptığını ve DOMAB uygulamasının bu konuda kendisine destek olduğunu vurgulamıştır.

Öğrencilerin olumlu düşünmenin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘huzur’, ‘motive/başarı’, ‘olumlu duygular’, ‘anı yaşamak’, ‘mutluluk’ ve ‘sabır’ cevaplarını verdikleri görülmüştür. Bu yanıtlardan hareketle olumlu düşünme değerinin bireye olumlu duygu ve davranışlar kazandırdığını söyleyebiliriz. Ö-10 “*Olumlu düşünme hayatımızın her alanını için çok güzel bir şey. Kötü düşününce bütün işleriniz aksıyor bir şey yapmak istemiyorsunuz. Ama hocam verdiğiniz eğitim sayesinde bu yönüm üzerine düşünme fırsatım oldu. Şimdi olumlu yönden düşünmek için inanın çok gayret ediyorum. İnsanın olumlu düşünmesi onun mutlu olmasını sağlar diye düşünüyorum.*” sözleriyle olumlu düşünmenin insana mutluluk katacağını vurgularken

DOMAB uygulamasının onu bu yönü üzerinde düşünmeye sevk ederek farkındalık oluşturduğunu belirtmiştir.

Söylemez (2019) pozitif psikolojik sermaye ile tükenmişlik arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla yürüttüğü çalışmasında iyimserlik ve olumlu düşünmenin duygusal tükenme ile olumsuz yönde; olumlu düşünme ile duyarsızlık ve kayıtsız kalma arasında da olumsuz yönlü anlamlı ilişkiler saptamıştır. Ekşi, Demirci, Kaya ve Ekşi (2017) karakter gelişim indeksini ülkemize uyarlamaya yönelik olarak ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında iyimserliğin kararlılık, cesaret, affedicilik, maneviyat, bilgelik, dürüstlük, sakinlik gibi birçok değerle birlikte öğrencilerin karakter gelişimlerini ölçümlemede kullanılabileceğini saptamışlardır. Çengelci (2015) Ergenler için karakter gelişimi konulu yaptığı durumsal çalışmasında karakter eğitimi için okul-aile ve toplumun işbirliği içerisinde olmasının son derece önemli olduğunu saptamıştır. Karakter eğitiminin ailede başladığını, okul ve sosyal çevrenin ise ahlaki kimlik gelişimini sosyal ilişkilerle desteklediğini vurgulamıştır. Karakter eğitimi çalışmalarında öğrencilerin gelişim özelliklerinin ve ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir. Karagöz (2011) ergen bireylere on iki oturumdan oluşan olumlu düşünme eğitim programını uygulamış ve bu programın onların geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerini etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda deney grubu öğrencilerin iyimserlik puanlarında anlamlı düzeyde yükselme saptarken depresyon ve bilişsel çarpıtma puanlarında anlamlı düzeyde düşüş tespit etmiştir.

Öğrencilerin olumlu düşünme ile ilgili sorulan sorulara verdikleri yanıtlardan ve eğitim sonrasında kendi davranışları hakkında düşünmeye başlayarak olumlu düşünme yönünde gayretlerini arttırdıklarını belirtmelerinden yola çıkılarak DOMAB programının olumlu düşünme/iyimserlik değeri ile ilgili olan kazanımlarının elde

edildiği ve DOMAB programının öğrencileri olumlu düşünmeye sevk etmede etkili olduğu söylenebilir.

### 3.6. Merhamet/Şefkat Değerine İlişkin Tartışma

Değer Odaklı Manevi Bakım (DOMAB) Uygulamasından sonra yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin şefkatin/merhametin anlamına ilişkin soruya ‘karşılıksız/en yüksek sevgi’, ‘canlı/cansız her varlığa iyi davranmak’, ‘vicdanlı olmak’ ve ‘affetme’ cevaplarını verdikleri görülmüştür.

Tarhan (2017) merhameti bir eğilim olarak kabul ederken şefkati sevgi nesnesi belli olan bir duygu olarak merhametin daha aşkın ve olgun şekli olarak tasvir etmiştir. Bu tanım öğrencilerin karşılıksız en yüksek sevgi tanımı ile örtüşmektedir. Merhamet, yeryüzünde bulunan bütün insanların, bitkilerin ve hayvanların yani bütün varlığın iyiliğini düşünerek, yardım hissi içinde olmaktır. Kâinata bulunan bütün varlık için yeryüzünü güvenli bir yer kılma inceliğine sahip olmaktır (Hökelekli, 2011). Bu tanımın öğrencilerin ‘canlı/cansız her varlığa iyi davranmak’ tanımı ile uyumlu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin bir kısmı merhameti ise affetme ve vicdanlı olma ile bağdaştırmışlardır. Karakaş’a (2014:7) göre affetme “*bireyin, önemli derecede haksızlığa uğramış olmasına rağmen dargınlık, olumsuz yargılama, ilgisiz davranma, kin duyma, öç alma, ödeşme hakkından vazgeçme ve hak etmediği halde suç işleyen kişiye karşı merhamet, sevgi, şefkat gibi olumlu duyguları teşvik ederek kişiye bir hediye sunması*”dır. Bu tanımdan hareketle affetmenin merhamet ve şefkat duygularının yaşanması ile ortaya çıkan bir kavram olduğu söylenebilir. Affetme sürecinin bir aşamasında yaşananların yeniden anlamlandırılarak hata yapan ile empatinin kurulduğu ve ona karşı şefkatin geliştirildiği bir basamağın olduğu görülür (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu yönüyle ahlaki değerler kapsamında değerlendirilen affetmenin, hem din hem de felsefe literatüründe bir erdem olarak yer alırken merhamet ve vicdan kavramlarıyla da örtüştüğü görülür (Sarıçam ve Biçer,2015). Toplumumuzda merhamet

ile vicdan kavramlarının neredeyse aynı anlamda kullanıldığı görülür. Merhametli /vicdanlı birey yaşadığı çevrede olanlara karşı kayıtsız olmayan sorumluluk sahibi bireylerdir. Bu bireyler yaptıkları eylemleri farkındalık, empati ve adalet içerisinde sorumluluğunu üstlenerek yaparken eylemin sonucunda ise yapıp ettiklerinin muhasebesini yapabilen özelliğe sahiptirler (Arslan, 2018:31).

Kıral ve Başdağ (2017) sınıf öğretmenleri ile merhamet eğitimine ilişkin yürüttükleri nitel çalışmada merhametin anlamına ilişkin olarak öğretmenlerin acıma, şefkat, üzüntü duyma, empati, sevgi, insanlık, yardım etmek, korumak, karşılıksız davranış ve paylaşmak yanıtlarını verdikleri görülmüştür. Ayrıca çalışmaya katılan öğretmenlerin çoğunluğu çocuklarda ve gençlerde merhametin azaldığı ya da olmadığını belirterek merhamet eğitiminin zorunluluğunu vurgulamışlardır. Merhamet eğitiminin ailede başlayarak okullarda yapılacak olan zorunlu değerler eğitimi dersi ve uygulamalarla pekiştirilmesi gerektiği üzerinde durmuşlardır.

Genç (2018) ilköğretim grubu öğrencilerle yürüttüğü “Merhamet Eğitiminin Saldırganlık Davranışını Azaltmadaki Rolü” isimli deneysel çalışmasında kendilerine sekiz oturumluk merhamet eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin saldırganlık düzeyinin kontrol grubu öğrencilerine göre manidar şekilde düştüğünü gözlemlemiştir. Benzer şekilde Aydemir (2018) inanç ve Anadolu kültürü temelinde oluşturduğu “Merhamet Devrimi” isimli programı ortaokul örnekleminde deneysel olarak uygulamış ve programın zorbalığı azaltmada etkin olduğunu saptamıştır.

Öğrencilerin şefkati/merhameti nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘her varlığa vicdanlı ve iyi davranarak’, ‘sevgiyle’, ‘affederek’, ‘empati yaparak’, ‘olumlu bakarak, ‘etrafımda yaşadıklarıma karşı duyarlı olarak’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin bir kısmı merhameti “*hiçbir varlığı ayırt etmeksizin onun iyiliğini düşünüp iyi davranmak*” tanımındaki benzer şekilde varlığa karşı vicdanlı ve iyi davranarak yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin bir kısmı ise merhameti sevgiyle

yaşadıklarını söylemişlerdir. Şefkatin TDK sözlüğünde tanımı sevecenlik olarak verilmiştir. Buradan hareketle merhamet ve şefkatin sevgi ile yakından ilişkili olduğunu söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin merhameti empati yaparak yaşadıkları da tespit edilmiştir. Merhametle ilgili kavramlardan birisi de empatidir. Empati, bir diğeri ile aynı duyguyu (bir dereceye kadar) deneyimlemeyi içerirken, merhamet, bu benzer duygu deneyimlemesini zorunlu olarak içermez. Bununla birlikte merhamet bir başkasının ıstırabı karşısında endişe veya özen göstermeyi ve onlar adına hareket etme motivasyonunu içerir. Bu nedenle, hem bir durum hem de bir özellik olduğu kadar merhamet bir motivasyon olarak da kavramsallaştırılmıştır. Merhamet kimi zaman empatiden kaynaklanabilse de bu her zaman zorunlu değildir (Peters ve Calvo, 2014). Hacikeleşoğlu ve Kartopu'ya (2017) göre empati merhametin önemli bileşenlerinden birisidir. Bir diğerrinin acısını hissetme ve ona karşı duyarlılık gösterme merhamet duygusunu geliştirmektedir.

Öğrencilerin merhameti empati yaparak yaşamaları başkasının ıstırabına karşı endişe ve özen gösterirken karşıdaki kişinin yaşadığı duygulara benzer duyguları hissetmelerinden kaynaklanmış olabilir. Öğrencilerden bazıları merhameti etrafında yaşananlara karşı duyarlı olarak yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Duyarlı olmak ile merhametli olmak yakından ilişkilidir. Zira merhametin tanımı karşıdaki kişinin ıstırabı karşısında endişe duyarak onu gidermeye çalışmayı yani ona karşı duyarlı olmayı içermektedir.

Öğrencilerin şefkatin/merhametin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya 'huzur/mutluluk' , 'olumlu ilişkiler' , 'duyarlılık', 'sevgi', 'affedicilik' cevaplarını vermişlerdir. Merhamet içerisinde duyarlılığı, özeni, sevgiyi, yardımseverliği, tüm canlılara şefkati, nezaketi, sınırsız affetme potansiyelini barındıran bir zihniyet ve davranış biçimini ifade eder (Villiers, 2011). Buradan hareketle öğrencilerin



merhametin kişiye kazandırdıklarına dair verdikleri cevaplarla uyumlu olarak tüm bu duygu ve davranış kombinasyonlarını içeren merhametin kişiye huzur, mutluluk, olumlu ilişkiler, sevgi, affedicilik ve duyarlılık kattığı söylenebilir. Ö-8 “*Kendimi merhametli olarak görüyorum. Merhamet insan hayatına mutluluk katar ben merhametli olduğum zaman kendimi mutlu hissediyorum.*” sözleriyle merhametli olmanın onu mutlu ettiği üzerinde durmuştur. Ö-16 ise “*Ben merhametli bir insanım dostlarım da beni çok seviyor merhametli olduğum için. Merhametli olursak insanlar bizi sever biz de insanları severiz.*” ifadesiyle merhametli olmanın diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmada öneminden bahsetmiştir. Öğrencilerin merhamet ve şefkat değerini vicdan, duyarlılık, affetme, sevgi, empati, iyi davranmak gibi duygu ve davranışlarla bağdaştırmalarından yola çıkılarak DOMAB programının merhamet/şefkat ile ilgili kazanımlarının gerçekleştiği söylenebilir.

### **3.7. Tövbeye İlişkin Tartışma**

DOMAB Programı uygulaması sonrasında öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerde tövbenin anlamına ilişkin olarak sorulan soruya ‘hata/günah sonrası Yaradan’dan dilenen af/özür’, ‘yanlış yoldan dönmek’, ‘pişmanlık’, ‘içsel huzurun yolu’, ‘Yaradan’a yakınlığımızı sağlayan bir araç’ yanıtlarını verdikleri görülmüştür.

Tövbe TDK sözlüğünde “*İşlediği bir günah veya suçtan pişman olarak bir daha yapmamaya karar verme*” olarak tanımlanmıştır (TDK, 14 Aralık 2021). Kelime anlamı itibariyle vazgeçmek ve dönmek anlamlarına gelen tövbe kavramı dini anlamda kişinin din tarafından hoş karşılanmayan bir davranışı yapmaktan vazgeçerek o davranışı bir daha tekrar etmeyeceği yönünde söz vermesini ifade eder. Tövbede bireyin dini değerlerine ters düşen bir davranıştan vazgeçmesinin esasını Allah rızası oluşturur. Hatalı olan davranıştan kendisine gelen başka zararlar nedeniyle vaz geçmesi tövbe olarak değerlendirilmez. Zira tövbede esas olan bireyin yaptığı hatalı davranışı dolayısıyla Yaraticısıyla arasının açıldığının farkındalığını yaşaması ve tekrar onun

rızasına erebilmek niyetiyle bu hatalı davranışından dönmesidir (Peker, 2012:131,133). Bu tanımlamalardan hareketle öğrencilerin tövbenin anlamına dair verdikleri yanıtların tövbeye dair genel tanımlamalarla uyum içinde olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin bir kısmı ise tövbe için 'içsel huzurun yolu' tanımını yapmışlardır. Tövbe insan açısından değerlendirildiğinde insanın kaybettiği iç huzurunu yeniden tesis ederek mutlu olmasının bir aracıdır. Din açısından değerlendirildiğinde ise dinin insana teklif ettiği tövbe hali ile yanlışa düşen insanın ruhen arınması böylece insanın olması gereken inanç, duygu, değer, davranış biçimine çekilerek yeniden inşa edilmesi hedeflenmektedir (Yapıcı, 1996:195-196).

Öğrencilerden bazıları ise tövbenin anlamı için 'Yaradan'a yakınlığımızı sağlayan bir araç' tanımlamasını yapmışlardır. İnsan yaratılış itibari ile hata yapmaya müsait bir varlıktır. Hata ve yanılığa düşerek dini ve ahlaki değerleri ile ters düşen bir davranışta bulunan insan asıl olan tertemiz özünden uzaklaşır. Bu uzaklaşma insanın yaratıcısı ile olan bağına da yansır. İşte tövbe böylesi bir hal içinde insanın hatasının farkına varıp, arınarak kendi özü ve Yaradan'ı ile bağını yeniden oluşturmasının adıdır (Göcen, 2020:106).

Tövbe kavramı dua, affetme, şükür, yardım etme-sadaka dağıtma ve sabır kavramları ile birlikte dini başa çıkmanın bir unsuru olarak da görülmüştür. Hata işlediğini, yanlışa düştüğünü düşünen insan tövbe aracılığıyla yaratıcısından af diler. Yaratıcısının da kendisinden af dileyeni affedeceğini müjdelemesinden yola çıkarak içsel bir huzura ve rahatlığa kavuşur. Bazen insan hayatta başına gelen olayların kendi hataları yüzünden olduğunu da düşünebilmektedir. Böylesi durumlarda da tövbe aracılığıyla Yaradan'ına sığınan insan hem maddi hem de manevi hayatı için yeni bir başlangıç yapma gücünü kendinde bulabilmektedir (Bektaş, 2019: 46-51). Öğrencilerin

tövbe kavramının anlamına dair vermiş oldukları yanıtlardan tövbeyi bir dini başa çıkma aracı olarak gördükleri yorumu yapılabilir.

Öğrencilerin tövbeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘salih ameller işleyerek’, ‘davranışlarıma dikkat ederek’, ‘Allah’ın affediciliğini ve beni affedeceğini düşünerek’, ‘hatamı fark edip bir daha yapmamaya gayret göstererek’, ‘yanlış yoldan dönmeye çalışarak’, ‘dua edip gönülden isteyerek’ kodlarını verdikleri saptanmıştır.

Seriner (2019:70) ergenlerin günahkârlık ve suçluluk duyguları üzerine yaptığı araştırmasının bir bölümünde ergenlerin suç ya da günah olarak düşündükleri bir davranışı sergiledikten sonra nasıl bir tutum ve davranış gösterdiklerini incelemiştir. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun (%46,8) böyle yaşantı sonrasında kendilerini toplumdan soyutlayarak kendilerine döndüklerini, %24,9’unun ise güzel ve faydalı eylemler üreterek vicdanlarını rahatlatma yoluna gittiklerini belirtmişlerdir. %7,1 oranında kişinin ise dua ve ibadete yönelerek yanlışlarını gidermeye çalışırken %3,4’ü ise tövbe edip af dilediğini ifade etmiştir. Bu sonuçlara göre gençlerin büyük çoğunluğunun suç ya da günah işledikleri andan itibaren adına tövbe demeseler bile kendi içlerine dönme, faydalı işler yapma, dini pratiklere yönelme gibi eylemlerle tövbe sürecini yaşadıkları söylenebilir. Sözü edilen katılımcıların tövbe sürecini yaşama biçimlerinin bu çalışma ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. DOMAB uygulaması sonrasında öğrencilerin hatalarına karşı farkındalık kazanarak bir daha yapmamaya çalışmalarından, salih ameller üretmeye çalışmalarından, Yaradan’ın affediciliğine olan güvenlerinden ve yanlıştan dönerek bir dönüşüm yaşama gayretlerinden yola çıkılarak tövbe kavramı ile ilgili kazanımların elde edildiği yorumunu yapabiliriz.

Öğrencilerin tövbenin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘huzur’, ‘farkındalık’, ‘doğruluk’, ‘iyilik’ kodlarını verdikleri saptanmıştır.

Koç (2009:174,175) ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerle yürüttüğü çalışmada ergenlerin kutsal metin (Kur-an) okuma, oruç tutma ve tövbe etme gibi dini ritüelleri yerine getirme sıklıklarının onların günlük hayatta yaşadıkları stres ve kaygı seviyelerine nasıl bir psikolojik etkisi olduğunu araştırmıştır. Tövbe genellikle ergen bireyde günah ya da hata olduğunu düşündüğü bir davranış sonrasında gündeme gelir. Bu dönemde birey kolaylıkla ve sıklıkla hata yapma eğiliminde olsa da sık sık tövbe mekanizmasını kullanarak işlediği hata ve günahın maddi ve manevi yükünden kurtularak huzura ermek ister. Araştırma sonucunda dinsel pratiklerin sıklık düzeyinin ergenlerin ruh sağlığı üzerinde pozitif yönde psikoterapik etkisi olduğunu bulgulamıştır. Tövbe açısından ise sık sık ve düzenli olarak tövbe eden ergenlerin kendilerini ruhsal yönden az ve düzensiz tövbe edenlere göre daha iyi hissettikleri bulgulamıştır. Ayrıca tövbe etme düzeyi düştükçe ergenlerin kendilerini daha günahkâr hissettikleri ve dini yönden daha fazla suçluluk duygusu yaşadıkları saptanmıştır. Ergenlerin hissettikleri suçluluk duygusundan arınarak özlerine dönmelerinde, iç huzura kavuşmalarında ve yaratıcısı ile arasını düzeltmesinde tövbenin çok önemli psikoterapik bir etkiye sahip olduğu yorumu yapılabilir.

Koç (2020:247) yetiştirme yurtlarında kalan ergen bireylerin dini pratiklere yönelik tutum ve davranışlarını araştırdığı çalışmasında hem kız hem de erkek ergenlerin günah olduğunu düşündükleri her davranışlarından sonra tövbe ettiklerini ancak yüzdeler olarak kızların oranının daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Bu durumu da kızların dini manada suçluluk ve günahkârlık duygusu yönünden daha bilinçli ve farkında oldukları şeklinde tartışmıştır.

Ayrıca DOMAB uygulaması kapsamında yer alan tövbe kavramı ile öğrencilerin tövbe süreci ile ilgili yanlış ve eksik bilgilerinin giderildiği saptanmıştır. Bununla ilgili birkaç çarpıcı öğrenci görüşü şu şekildedir: *“Tövbe, günah işledikten sonra dilenen af.*

*Akşam namazına kadar o günkü gnahlarıma tbve edebilirim diye biliyordum. Günah işle tbve et günah işle tbve et diye çok basit bakıyordum. Çok gönülden etmiyordum. Bir söyleyeyim Allah belki affeder diyordum. Siz tövbeyi anlattığınızda ağladığımı hatırlıyorum. ‘Yerine salih ameller koymak’ beni çok etkiledi. Eskisi gibi değılim. Şu an için elimden geldiğince yapmaya çalışıyorum.” (Ö-1), “Eğitimden önce yaptığım kötü bir şey yapınca hemen tbve der geçeriz gibi düşünüyordum. Eğitimden sonra ise içsel bir huzura ermenin yolu olarak görmeye başladım. Günlük hayatta tbve tbve deyip geçiyordum pek çok şeye ama şimdi tbvenin hayatımızda nasıl bir işlevi olduğunun farkına vardım.” (Ö-3), “Tbve, Yaradan’dan af dilemek. Eğitimden önce yaptığım kötü bir davranışı hiç dile bile getirmiyordum Allah’ım sen mevzuyla biliyorsun Tbve ediyorum diyordum. Çok kolaya kaçıyordum. Olayı düşünmek, eylem üretmek gibi şeyler hiç yoktu. Tbve edeceğimiz davranışı düşünmenin gerçekten çok önemli olduğunu bir kez daha fark ettim. Hatamızı anladığımız zaman çok daha içten tbve etmiş oluyoruz. Bunu yaşadığımız için kendimizi suçlayabiliriz. Bu noktada yaşadıklarını anlamlandırma, kendini affetme çok önemli. Kendinle ilişkini düzeltmediğin zaman kendini hiçbir şeye layık görmüyorsun Buda kötü bir durum. Yaptığımız davranış sonrasında faydalı işler yapmak bence Tbvenin en güzel yanı. Eğitimin bana kattığı en güzel kavram, bakış açımın en çok değıştiğı kavram bence tbve kavramı oldu.” (Ö-14)*

### **3.8. Tanrı Algısına İlişkin Tartışma**

Tanrı kavramı daha çok kişinin aşkın varlık hakkında ne bildiğı ne düşündüğü ile ilgili iken Tanrı tasavvuru, Tanrı sözcüğüne yönelik duygusal içerikli tepkilerle alakalı kişisel deneyimleri içerir. İnsanın sahip olduğu Tanrı tasavvuru o insanı tanımak ve anlamak açısından yol gösterici bir kavramdır. Zira kişi kendinde olduğunu düşündüğü özelliklerin Tanrıda, Tanrıda olduğunu düşündüğü özelliklerinde kendinde olduğunu varsayar. Yani kişinin benlik tasarımından Tanrı tasavvur etmesine giden bir

yol vardır. Bu açıdan bakıldığında Tanrı tasavvurları üzerinde yapılacak çalışmalar insanın kendine dair bilgiler içermesi açısından değerlidir (Mehmedoğlu, 2011:28-31). Tanrı Tasavvurunda kişinin Tanrı hakkındaki entelektüel bilgisinden ziyade aşkın varlıkla deneyimlediği bireysel yaşantı süreci ön plana çıkmaktadır. İslam dininde Allah tasavvuru ise İslam dininin Allah hakkında inananlarına öğrettikleri etrafında şekillenirken, Allah zatı ile değil sıfatları ve güzel isimleri adı verilen Esmâ-ül Hüsnâ'sı vasıtasıyla Müslümanlara kendisini tanıtır (Göcen, 2020:204). Allah algısının oluştuğu süreçte kişiye aktarılan dini örnekler kişinin algı oluşumunu etkilemektedir. Kişi yaşadığı tecrübeler ve kendine özgü duygusal ve düşünsel şemaları vasıtasıyla şahsına özel bir Allah algısı oluşturur (Akın ve Akın, 2015). Bir bireyin sahip olduğu Tanrı algısı onun hayata ve kendisine karşı bakışını çok yakından ilgilendirmektedir. Bireyin inandığı kutsal varlık ile olan ilişkisi bireyin içsel huzurunu ve mutluluğunu etkileyen bir faktördür. Bireyin mutluluğunun onun fiziksel sağlığını da etkilediği düşünülürse, bir dine bağlanarak dinlerin vadettiği huzuru dünya hayatında deneyimlemek isteyen insanın daha çok yaratıcının sahip olduğu sevgi öğelerine ihtiyaç duyacağı açıktır. Sevginin aksine yaratıcıya karşı sahip olunan korku yüklü atıfların bireyi mutlu etmeyeceği düşünülmektedir (Güler, 2007:132). Çocuk veya ergen gelişimini sürdürürken sıklıkla ilahi olanla aşkın bir varlıkla bağ kurar. Bu ilişki her birey için tamamen kişisel ve kutsaldır. Bu ilişki ergenin duygusal gelişiminde önemli olan önemli yere koyduğu ailesini koyduğu yere sahiptir. Birey aşkın olanla ilişkisinde ne kadar güvenli ve emin hissederse kendi yaşamında, kendini keşfinde ve bireyleşme sürecinde o denli güvende hissederek. Bunun tam tersi de doğrudur. O halde ergenin manevi dünyasının doğası onun başarılı bir gelişim göstermesinde bütüncül iyi oluşunda önemli rol oynamaktadır (Burg vd. 2011:355).

DOMAB uygulaması sonrasında yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin “Allah'ın adını duyunca ne düşünüyorsun?” sorusuna ilişkin olarak ‘şefkatli ve

merhametli olduğunu', 'affedici olduğunu', sevgi', 'başına gelen şeylerde bana bir şey öğretmeye ya da fark ettirmeye çalıştığını', 'çok güçlü olduğunu', 'adaletli olduğunu' yanıtlarını verdikleri görülmüştür. O'nun adını sevgi ile bağdaştırmalarından, başlarına olumsuz bir şey dahi gelse bunda bir hikmetin olduğunu, Yaradan'ın kendisine bir şey öğretmeye çalıştığını düşünmelerinden yola çıkarak öğrencilerin Allah'a yönelik algılarının genelde olumlu olduğu yorumu yapılabilir. Öğrencilerin bu algılarında asıl maneviyatın Yaradan'ımızla bağ kurmak olduğu kazanımından hareketle seven yaradan algısını güçlendirme yönünde içeriğe sahip olan DOMAB uygulamasının etkili olduğu düşünülebileceği gibi, dini ve manevi bir eğitimin yapıldığı imam-hatip lisesinde öğrenim görmelerinin de bunda etkisinin olduğu söylenebilir. Bu çalışmada yer alan öğrencilerin çoğunlukla olumlu Allah algısına sahip olmalarına benzer şekilde Bayraktutar (2019) imam hatip lisesinde okuyan ergenler üzerinde yürüttüğü araştırmasında Ergenlerin dini bilgi seviyesi arttıkça daha olumlu tanrı algısına sahip olduklarını bulgulamıştır. Ergenlerde bireysel dindarlık algısı yükseldikçe olumlu tanrı algısının yükseldiğini bulgulamıştır. Çocukluk dönemi anne algısı ile olumsuz tanrı algısı arasında, baba algısı ile de hem olumlu hem olumsuz tanrı algısı arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Ayrıca olumlu Tanrı algısı puanları arttıkça olumlu yönde dini başa çıkmada artış, olumlu Tanrı algısı puanları azaldıkça olumsuz dini başa çıkmada artış bulgulamıştır. Bu sonuçlardan hareketle araştırmanın örneklemini oluşturan 15-17 yaş arası imam hatip lisesi öğrencilerinin dini bilgi seviyelerinin, bireysel dindarlık algılarının, Allah inancı puanlarının yüksek olduğunu ve tüm bulguların da olumlu Tanrı algısı ve olumlu dini başa çıkmayı beslediği yorumunu yapmıştır.

Hacıkeleşlioğlu ve Karaca'ya (2020) göre Tanrı tasavvuru tek yönlü olarak değerlendirilemeyecek derecede karmaşık ve pek çok değişkenin varlığı ile şekillenen bir yapıdır. Bu oluşumda kişisel ve sosyal değişkenler önemli rol almaktadır. Bireyin sahip olduğu kişilik yapısı, ailesi, çocukluk yaşantıları, sosyal çevresi, aldığı eğitim,

dini eğitime maruz kalış şekli gibi pek çok etkenin bütünlüğü göz önüne alınarak düşünülmeli gereken bir oluşumdur. Onlar Tanrı tasavvuru ile ebeveyn tutumları arasında ki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında sevgi dolu, sıcak ve dengeli anne-baba tutumları ile sevgi yönelimli Tanrı algısı arasında; soğuk, reddeden anne-baba tutumları ile de korku yönelimli Tanrı tasavvuru arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki tespit etmişlerdir. Akyüz (2010) ergenlerde benlik saygısı ve Tanrı tasavvurlarını incelediği çalışmada ebeveyn tutumlarının benlik saygısı ve tanrı tasavvurları üzerinde oldukça etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca gençlerin benlik saygılarının yüksek, Tanrı tasavvurlarını ise pozitif yönde olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmalar Tanrı algısının bir anda oluşmayacağını ve özellikle anne-baba tutumlarının önemini göstermesi açısından önemlidir.

Seyhan (2014:90,91) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin olumlu Tanrı algılarının daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Cinsiyet fark etmeksizin öğrencilerin olumlu-olumsuz Tanrı algılarının onların psikolojik iyi oluşlarını yordadığını tespit etmiştir. Özellikle Tanrı algısında meydana gelen bir olumsuzluğun psikolojik sağlıkta daha bariz görüldüğünü belirtmiştir. Dilmaç ve Çifci (2019) ergenlerde Tanrı algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutları ile Tanrı algısı ölçeği alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı seviyede ilişki tespit etmişlerdir. Francis vd. (2012:103) ergenlerin Tanrı imajları ve kendilik değerleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada kendilik değeri ile seven ve affeden bir Tanrı imajı arasında pozitif ilişki, kendilik değeri ile zalim ve cezalandıran Tanrı imajı arasında da negatif ilişki tespit etmişlerdir. Uysal vd. (2014) Ergenlerde Tanrı algısı ile sosyal kaygı ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yürüttükleri çalışmada okul ortamı dışında dini içeriğe sahip eğitim faaliyetlerinde yer alan ergenlerin ve annesinin daha dindar olduğu yönünde algıya sahip olan ergenlerin, Yaratıcıyı kendilerine daha yakın



hissettiklerini bulgulamışlardır. Araştırmanın genel sonucu olarak Yaradan'ı olumlu yönde algılayan ve O'nun kendisini koruyup kolladığını düşünen ergenlerin amaçlarına ulaşma motivasyonlarının yükseldiği, genel sosyal kaygı seviyelerinin ise azaldığı saptanmıştır.

Ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısının kendilik değeri, psikolojik iyi oluşla gibi kavramlarla yakından ilgili olmasından hareketle ergenlerin olumlu Tanrı algılarına katkı sağlayacak olan her türlü eğitim ve uygulamanın onların gelişimleri açısından önemli olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda DOMAB programının ergenlerin olumlu Tanrı algılarına verdiği katkının önemli olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin “Allah'ın seni sevdiğini düşünüyor musun?” sorusuna ilişkin olarak ‘evet, yaşadıklarımın öğretilerini ve affediyor’, ‘evet, bana çok şefkatli ve merhametli davranıyor’, ‘evet, O her daim yanımda, beni koruyor, güven veriyor’, ‘evet, beni yarattı ve nimetler veriyor’, ‘evet, beni karşılıksız seviyor’, ‘evet, ama bazen ibadetlerimi tam yapmadığım için tedirgin oluyorum’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin verdikleri cevaplardan yola çıkarak öğrencilerin genelinin Allah'ın kendilerini sevdiğini düşündüklerini söyleyebiliriz. Ayrıca Allah'ın sevgisini O'nun şefkati, merhameti, affetmesi, güven vermesi, nimetler vermesi gibi sıfat ve eylemleri ile bağdaştırdıklarını söyleyebiliriz. Özdoğan'a (2005:159-161) göre kişinin yaratıcısı ile olan ilişkisi kendisiyle olan ilişkisini yansıtmaya açısından son derece önemlidir. Yaradan'ıyla olumlu bir ilişki kuran insan kendisiyle de olumlu bir ilişki içerisindedir. Allah algısı sevgi temelli olan birey yaşadıklarını kendini geliştiren birer deneyim olarak değerlendirirken, Allah algısı korku temelli olan insan hayatı bir imtihan yeri olarak algılar. Bundan dolayı yaşadığı kaygı ve stres sebebiyle deneyimlerinden kendini geliştirme noktasında istenilen kalitede verim sağlayamaz. Öğrencilerin çoğunluğunun verdiği ‘evet, yaşadıklarımın öğretilerini ve affediyor’ cevabı onların yaşadıklarını kendilerini geliştiren bir deneyim olarak gördüklerini ve bu görüşün de sevgi temelli

Yaradan algısından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Yine ‘evet, beni karşılıksız seviyor’ cevabını veren öğrencilerin Yaradan’ın onlardan hiçbir şey istemeksizin onları koşulsuz sevdiğine inanmalarını sevgi temelli Allah algısı ile ilişkilendirebiliriz. Zira dünyayı bir imtihan yeri olarak gören korku temelli Allah algısı baskın bireylerde Allah’ın insanı koşullu olarak sevmesi söz konusudur. İkili görüşmelerde sadece bir öğrencinin ‘evet, ama bazen ibadetlerimi tam yapmadığım için tedirgin oluyorum’ ifadesi ise Allah’ın onu ibadetlerini tam yaparsa sevecek olmasını düşünmesini göstermesi yönüyle koşullu ve korku temelli bir Yaradan algısına sahip olduğunu gösterebilir. Katılımcıların imam hatip lisesi öğrencisi olmasının seven Tanrı algısına sahip olma açısından önemli olduğu söylenebilir. Tanrı algısını ölçmeye yönelik olarak farklı okul türlerinde öğrenim gören ergenler üzerinde yürütülen pek çok nicel araştırma da imam hatip lisesi öğrencilerinin seven Tanrı algısı puanlarının diğer lise türlerinde öğrenim gören öğrenci puanlarına göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Kula, 2012; Çifçi, 2019; Baytemur, 2020; Göregen ve Yıldız, 2021). İmam hatip lisesi öğrencilerinin sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarının yüksek olması maruz kaldıkları dini ve manevi eğitim içeriği ile artan dini bilgileri (Bayraktutar, 2019) ya da çocuklarını bu tarz okullara göndermeyi tercih eden dini ve manevi açıdan hassas ebeveynlerin varlığı ile ilişkilendirilebilir.

Öğrencilerin “Sence Allah ceza verir mi?” sorusuna ilişkin olarak ‘O, öğreticidir. Bize yaşadıklarımızdan öğretir, ceza vermez’, ‘O, genelde merhametlidir, affedendir ama bazen ceza verebilir.’, ‘önceleri cezalandırdığını düşünür korkardım şimdi çok şefkatli olduğunu düşünürüm’, ‘adaletlidir. İyi ya da kötü ne yaparsak karşılığını verir’, ‘kişi pişman olmadan aynı hatayı sürekli tekraralarsa ceza verir’, ‘çok büyük hata yaptığımızda ceza verir’, ‘ibadetlerimizi yapmazsak ceza verir’ cevaplarını vermişlerdir. DOMAB programı uygulanması sonrasında öğrencilerin çoğunluğunun Allah’ın kendilerine ceza vermesi ile ilgili olarak verdikleri ‘O, öğreticidir. Bize yaşadıklarımızdan öğretir, ceza vermez’, ‘önceleri cezalandırdığını düşünür korkardım

şimdi çok şefkatli olduğunu düşünürüm’ ‘O, genelde merhametlidir, affedendir ama bazen ceza verebilir.’, ifadeleri onların sevgi yönelimli Allah algısına sahip olduklarını göstermektedir. Yaradan’la sevgi dolu bağ kuran bireylerin yaşadıklarından kaygı ve stres hissetmeksizin öğrenmelerinin ve gelişmelerinin yolu açılır (Özdoğan, 2005). İkili görüşmelerde elde edilen ‘önceleri cezalandırdığını düşünür korkardım şimdi çok şefkatli olduğunu düşünürüm’ cevabının bazı öğrencilerde Allah algısının olumlu yönde değişim gösterdiğini ve bunda da DOMAB programının etkisi ile olduğunu düşündürmektedir. Niyazibeyoğlu (2021:223) Ortaokul öğrencilerine yönelik olarak uyguladığı DOMAB programı öncesinde “*sence Allah’tan korkulur mu?*” sorusuna öğrencilerin çoğunluğunun “*Yaptıklarımızdan dolayı cezalandırılacağız*” cevabını verirken DOMAB programı uygulaması sonrasında aynı soruya öğrencilerin çoğunluğunun “*affedici ve merhametli olduğundan korkulmaz*” cevabını verdiklerini saptamıştır. Yine Çelikten (2021:112)’in özgül öğrenme güçlüğü tanısı almış bireylerin ailelerine uyguladığı DOMAB programı sonrasında aile bireyleri ile yaptığı ikili görüşmelerde “*Allah’tan korktuğumu sanırdım, anlatılanlar sayesinde Allah’tan korktuğum için değil de sevdiğim için ibadet ettiğimin farkına vardım.*” “*Allah’ın ne kadar bağışlayıcı ve affedici olduğunu, onun bizi çok sevdiğini bizim de ondan korkmak yerine saygı içinde sevmemiz gerektiğini öğrendim.*” “*Programda bahsedilenler Allah’tan korkmayıp aksine Allah’ın affedici ve bağışlayıcı olduğunu daha iyi algılamamı sağladı.*” ifadeleri program sonrasında Allah algısı ile ilgili değişimi göstermesi açısından önemlidir. ‘İyi ya da kötü ne yaparsak karşılığını verir’ görüşünü belirten öğrencinin Yaradan’ı daha çok adalet sıfatı ile algıladığı; ‘kişi pişman olmadan aynı hatayı sürekli tekraralarsa ceza verir’ fikrine sahip olan öğrencinin tövbenin Yaradan’ın affediciliğine giden bir yol olduğu yönünde algısı olduğu; ‘çok büyük hata yaptığımızda ceza verir’, ‘ibadetlerimizi yapmazsak ceza verir’ şeklinde görüşlerini

ifade eden öğrencilerin ise Yaradan'la kurdukları ilişkinin koşulluluk esasına dayandığı yorumları yapılabilir.

Öğrencilerin “Allah’a güvenir misin?” sorusuna ilişkin olarak ‘Evet, güvenirim. Kimse olmasa da o her durumda hep benimle’, ‘Evet, güvenirim. Kimse ile paylaşmadığımızı onunla paylaşıyoruz. O affedendir’, ‘Evet, güvenirim. O bütün insanları seviyor’, ‘Evet, güvenirim. O’na olan güvenimle hiçbir zorluğa eğilmem’, ‘Evet, güvenirim. Her koşulda beni korur, sahip çıkar, destek olur’ şeklinde cevaplar verdikleri görülmüştür. Öğrencilerin bu cevaplarından hareketle onların Yaradan’ı hep yanlarında olan, koruyan, kollayan, sırlarını paylaştıkları, affeden, seven olarak algıladıkları böylece Yaradan’a güven içinde oldukları yorumunu yapabiliriz. Kuruçay (2020) ergenlere yönelik yaptığı hayatın anlamına dinin etkisi konulu araştırmasında katılımcılara “*ergenler en çok kime güvenir?*” sorusunu yöneltmiştir. Katılımcıların verdiği cevaplarda en fazla frekansa sahip olan tema “*Allah’a güvenirim.*” olurken bunu sırasıyla aile, arkadaş ve kendisi takip etmiştir. Katılımcılar Allaha güvenmenin insana sonsuzluk, anlaşılma ve eminlik hissettirdiğini belirtmişlerdir. İnsan Allah’ı sonsuz güç ve kudret sahibi olarak düşünür. Öyle ki O başına gelecek her türlü olayda sığınabileceği güvenli bir limandır ve yaşanan her şeyi değiştirmeye gücü yeten yegâne varlıktır. Bu yönüyle inanç bireye verdiği güven ile onu karamsarlıktan korur. Geleceğe, Yaradan’ın onun ihtiyaçlarını karşılayacağına olan güveninden dolayı umutla bakar. Allah kişi için sorunlu, sıkıntılı, kaygılı süreçlerinde yardım dileyeceği; mutlu, sevinçli süreçlerinde ise teşekkürünü ve sevgisini göstereceği kutsal bir güçtür. Zorluk ve mutluluk süreçlerinde bireyin Allah’a bu şekilde bakışı onu dengeye getiren bir unsur haline gelir (Peker, 2012:245). Ergenlerin Yaradan’la güven içinde kurdukları bağın onların iyi oluşlarına, yaşam olaylarıyla başa çıkmalarına, kaliteli bir benlik algısı geliştirmelerine olumlu yönde etkisi olacağından yola çıkarak DOMAB programının sevgi temelli, güven veren Allah algısı gelişimine katkı sunacağı söylenebilir.

### 3.9. Öfke Duygusuna İlişkin Tartışma

DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerde Öğrencilerin öfkenin anlamına ilişkin olarak ‘her insanda olan temel duygulardan biri’, ‘sinirlenmek’, ‘yaşanan olumsuzluk karşısında bir kişi ya da olaya gösterilen ilk tepki’ ‘kişinin kırmızıçizgisinin aşılması sonrası oluşan hal’ cevaplarını vermişlerdir. Öğrencilerin çoğunluğunun ‘her insanda olan temel duygulardan biri’ olarak verdikleri cevabın öfkenin genel tanımıyla uyumlu olduğu söylenebilir. Bilge ve Ünal’a göre (2005:189) duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak birçok sistemimizi etkileyen öfke duygusu olumsuz bir duygu olarak bilinmesine rağmen son derece doğal ve evrensel bir duygudur. Özdoğan’a (2005:32) göre ise öfke duygusu sağlık koşullar içerisinde ifade edilirse doğal bir duygudur. Ancak kontrol edilemeyen öfke kişinin sağlığı, sosyal hayatı ve kariyeri gibi alanlarda pek çok soruna sebep olabilir. Yine öğrencilerin ‘sinirlenmek’ olarak ifade ettikleri öfkenin TDK sözlüğünde geçen ‘*Duygu ve davranışlarını denetleyemeyecek duruma gelmek, öfkelenmek, köpürmek, feveran etmek:*’ anlamıyla uyumlu olduğu yorumu yapılabilir. Türkçede tam olarak aynı anlama gelmemesine rağmen öfke, kızgınlık, saldırganlık, sinirlenme gibi kelimeler bir birinin yerine kullanılabilmektedir. Saldırganlık daha çok öfkenin kontrol edilemeyen davranışsal boyutunu ifade eder (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013:1104). Öğrencilerin bazılarının ise ‘yaşanan olumsuzluk karşısında bir kişi ya da olaya gösterilen ilk tepki’ ‘kişinin kırmızıçizgisinin aşılması sonrası oluşan hal’ tanımlamaları yaptıkları görülmüştür. Soykan’a (2003:19) göre öfke ‘*doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir.*’ Öfke duygusu da tüm diğer duygularımız gibi doğal ve evrenseldir. Öfke duygusu makul sınırlar içerisinde ifade edildiğine kişinin kızgınlığını, hayal kırıklığını ya da engellenmişliğini ifade etme imkânı sağlayan bir duygu iken öfke duygusunun yıkıcı olarak değerlendirilmesinin sebebi onun saldırganca davranışlarla ifade edilme şeklidir.

Öğrencilerin öfkenin anlamına dair verdikleri yanıtlardan yola çıkarak yapılan DOMAB programı uygulamasından sonra öğrencilerin öfke ile ilgili olan ‘öfkenin insan doğasında var olan doğal bir duygu olduğunu bilir.’ kazanımını elde ettikleri yorumu yapılabilir. Ö-5 bu durumu şu şekilde dile getirmiştir. *“Eğitimden önce öfkeyi çok kötü olarak düşünüyordum ama eğitimden sonra öfkenin de diğer duygular gibi doğal ve temel duygularımızdan biri olduğunu öğrendim.”*

Öğrencilerin “öfkeni nasıl yaşarsın?” sorusuna ilişkin olarak ‘öfkelendiğimde uzaklaşarak yalnız kalmayı tercih ederim’, ‘öfkelendiğimde içime bastırırım’, ‘kendimi sakinleştirmeye çalışırım’, ‘öfkeyi yaşama şeklim karşımdaki kişiye bağlı’ , ‘öfkelendiğimde başkasına zarar veriyorum’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır. İkili görüşmelerde öğrencilerin öfkeyi yaşam şekliyle ilgili olarak çoğunlukla uzaklaşarak yalnız kalmayı ve öfkelerini içine bastırmayı tercih ettikleri saptanmıştır. Burada öğrencilerin uzaklaşma tercihleri daha çok öfke kontrolü bağlamında değerlendirilebilir. Psikoanalitik kurama göre kişinin öfkesini ifade etmeyip içe bastırma yoluna gitmesi mümkündür. Ancak bu yol ile öfke yaşanmadığı için bitmiş olmayacaktır. İfade edilmeksizin bastırılan öfke üzerinden belli bir zaman geçtikten sonra psikolojik ya da psikosomatik rahatsızlıklar şeklinde kendisini gösterecektir (Balkaya, 2001:35). Yapılan araştırmalar ergenlerde içselleştirilmiş öfkenin depresyon ve intihar eğilimi riskinde büyük rol oynadığını ayrıca içselleştirilmiş öfkeye alkol ve madde bağımlılığının da eşlik ettiğini göstermektedir (Burney, 2006:37). Bu araştırmada öfkelerini içe bastırarak yaşadıklarını söyleyen öğrencilerin görece fazlalığı mülakat yapılan öğrencilerin çoğunluğunun kız olması ile ilişkili olabilir. Araştırmalar kız öğrencilerin yaş aldıkça öfkelerini erkeklere göre daha fazla oranda maskeleydiklerini göstermektedir (Kısaç, 2017) . Ayrıca yapılan araştırmalar erkeklerin öfke ve saldırganlıklarını kızlara göre daha fazla dışa vurma eğiliminde olduklarını göstermektedir ( Bkz. Tuzgöl, 1998; Efiltili, 2006; Compano ve Munakata, 2004; Karataş, 2008). Erkeklerin daha güçlü, haksızlığa

uğradığında daha saldırgan; kızlarınsa daha naif ve kırılgan olduğu ya da olması gerektiği yönünde ki toplumsal söylemin de öfkeyi içe bastırma da etkili olduğu söylenebilir. Yine görüşme yapılan öğrencilerin imam hatip lisesi öğrencisi olması dolayısıyla kontrol edilemeyen öfkenin dini ve manevi literatürde hoş karşılanmayıp, insanı mutlak zarara uğratacak bir davranış olarak bildirilmesinin öfkeyi içe bastırmada etkili olduğu düşünülebilir. Bazı öğrencilerin öfkelenirken ‘kendilerini sakinleştirmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Bozoğlan ve Çankaya (2012:20) yetişkinlerle yürüttükleri ve duygularla başa çıkmayı inceledikleri nitel çalışmada katılımcılara öfkelenirken zaman ne yaptıkları sorulmuştur. Frekans yoğunluğuna göre çoğunlukla “sakin olmaya çalışma”, “yüzleşme”, “paylaşma” ve “dışa yönelme” cevaplarını verdikleri saptanmıştır. İkili görüşmelerde bir öğrencinin ‘öfkeyi yaşama şeklim karşımdaki kişiye bağlı’ ifadesinden hareketle öfkeyi yaşama şeklinin karşısında ki kişinin kim olduğu ya da o kişinin gösterdiği tavırla ilişkili olabileceği yorumu yapılabilir. Kısaç (2005:71) ergenlerle yürüttüğü araştırmasında gençlerin öfkelenirken zamanlarda öfkelerini ifade ettikleri hedef kişileri araştırmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin çoğunluğunun öfkelerini yakın arkadaşlarına, annelerine ve küçük kardeşlerine yöneltirken, otorite figürü olan öğretmen, baba ve ağabeye karşı yöneltmekten kaçındıkları saptanmıştır. İkili görüşmelerde bir öğrenci ‘öfkelenirken başkasına zarar veriyorum’ cevabını vermiştir. Öğrencinin “Öfkelenirken kendime değil ama bir başkasına zarar veriyorum. Şimdi çok değil ama ortaokul döneminde erkekleri dövüyordum, bir çocuğu hastanelik etmişliğim vardır. Genelde sınıf başkanı oluyordum bu yüzden belki. Farklı bir şehre taşındığım için lise döneminde daha içe kapanmış olabilirim. Öfkelenirken kendimi kontrol edemiyorum. Hastanelik ettiğim kişinin kafasına kürekle vurmuştum. Birkaç kere daha vursam komalık olacakmış. O an kopuyorum hocam. Aslında çok öfkeli ve öfkelenen bir insan değilim ama öfke noktasına geldiğimde kendimi kontrol edemiyorum”(Ö-3)

ifadelerinden hareketle psikolojik boyutta öfke kontrol sorunundan söz edilebilir. Akbaşlı vd. (2017:143) liselerde yürüttükleri ve öğrencilerin şiddet algılarını inceledikleri araştırmalarında öğrencilerin büyük çoğunluğu öfkelenedikleri zaman acımasızca saldırdıklarını ifade etmişlerdir. Akacan (2017) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü nitel çalışmasında öğrencilerin öfke yaşantıları ve tepkilerine ilişkin görüşlerini değerlendirmiştir. Öğrencilerin ifadelerinden kendilerini ifade edememe, arkadaşları ve hocaları tarafından haksızlığa uğradıklarını düşünmeleri ve istedikleri şeylerin karşılanmaması durumlarında öfkelenediklerini; yaşadıkları kızgınlık, kıskançlık, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi duyguların öfkelenmelerine sebep olduğunu; öfkelerini ise imalı sözler ve saldırgan davranışlarla gösterdiklerini ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin “ Öfkeni kontrol etmek için ne yaparsın?” sorusuna ilişkin olarak ‘kendimi sakinleştirmeye çalışırım (derin nefes alırım, yürüyüşe çıkarım, telefonla oynarım, müzik dinlerim, meyve hazırlarım, gökyüzüne bakarım)’ , ‘ortamı değiştiririm’, ‘ağlayarak rahatlarım’, ‘öfkelenmemeye çalışırım’, ‘karşımdaki kişiye sessize alıp duymam’, ‘öfkemi kontrol edemiyorum’ kodlarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin çoğunluğunun öfke kontrolü için farklı yöntemler kullanarak (derin nefes alırım, yürüyüşe çıkarım, telefonla oynarım, müzik dinlerim, meyve hazırlarım, gökyüzüne bakarım) kendilerini sakinleştirmeye çalıştıkları tespit edilmiştir. DOMAB programı içeriğinde yer alan ve özellikle öğrencilerin öfkeyi tanıma, haklılık duygusunun sebep olduğu öfkenin farkına varma ve öfkeyle baş etmeye (nefes egzersizleri, yürüyüş yapma, müzik dinleme, ortam değiştirme) yönelik içeriklerin öğrencilerin öfke kontrollerinde katkı sağladığı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar kişinin öfkesini boşaltmasının sanılanın aksine onu rahatlatmadığını, öfke ve saldırganlığında daha da artışa neden olduğunu göstermektedir. Bundan dolayı öfkeye neyin sebep olduğunun bulunması ve öfkeyle baş etmede yapıcı yolların öğrenilmesi kişinin bütüncül sağlığı açısından son derece önemlidir. Bilişsel yeniden yapılandırma,



problem çözmeye, daha kaliteli iletişim, mizahı kullanma, düşünce tarzını değiştirme, ortam değişimi, gevşeme tekniklerinin kullanımı gibi yöntemler öfkeyle baş etmede kullanılacak etkin yöntemler arasında yer alırlar (Akt. Kanoğlu, 2008:34). Bu araştırmada öğrencilerin ‘kendimi sakinleştirmeye çalışırım (derin nefes alırım, yürüyüşe çıkarırım, telefonla oynarım, müzik dinlerim, meyve hazırlarım, gökyüzüne bakarım)’, ‘ortamı değiştiririm’, olarak verdikleri cevaplardan yola çıkarak öğrencilerin etkin öfke yönetim tekniklerini kullandıkları yorumu yapılabilir. Zorlu (2007) lise öğrencileri ile yürüttüğü deneysel çalışmada öfke kontrol eğitiminin öğrencilerin sürekli öfke ve öfke tarzları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda 10 haftalık öfke kontrol eğitiminin sürekli öfke ve dışa öfkeyi azaltmada, öfke kontrolünü ise artırmada etkili olduğunu bulgulamıştır. Bu araştırmanın deneysel kısmında sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinin öfke kontrol boyutunda elde edilen artış ve öğrencilerin ikili görüşmelerde öfke kontrol yöntemlerini kullanıyor olmalarını ifade etmelerinin birbiri ile uyumlu olduğu ve değerlerimiz temelinde hazırlanan DOMAB programı uygulamasının öğrencilerin öfke yönetimleri üzerinde etkili olduğu yorumu yapılabilir. Karababa ve Dilmaç (2015:1155) ergen örnekleminde yürüttükleri araştırma da insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını yordadığını tespit etmişlerdir. Araştırma sonucuna göre ergenleri sahip oldukları insani değer ile sürekli öfke, içe öfke ve dışa öfke arasında olumsuz yönde, öfke kontrolü ile olumlu yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. İkili görüşmelerde bir öğrenci öfkelendiği anda kendini sakinleştirmek için gökyüzüne baktığını ifade etmiştir. Gökyüzünün masmavi rengi ve uçsuz, bucaksız varlığı ile insana sonsuzluğu hatırlatarak onu dinginleştirdiği söylenebilir. Gazali’ye göre “Göklere bakmak üzüntüleri ve kederleri giderir. Kalplerdeki vesveseleri azaltır. Korku ve endişeyi yok eder. Allah’ı hatırlatır. Kalbe Allah’ın büyüklüğünü yerleştirir. Sevda hastalığına müptela olanlara şifa verir. Hasret içerisinde olanlara teselli verir. Sevenlere arkadaş olur. Kısacası gökler Allah’a yalvaranların el açtığı bir dergâh

*gibidir.*” (Akt. Işık, 2015:151). İkili görüşmelerde iki öğrenci ise öfkelenmelerinde ağlayarak rahatladıklarını ifade etmişlerdir. Kasapoğlu’na (2015:14) göre ağlama eylemi insan üzüldüğü ya da sevindiği zaman yaşadığı duygular sonrasında meydana gelir. Öfke yaşayan kişinin bağırarak, çağırmak ya da ağlamak gibi benzer tepkiler ortaya koydukları gözlenir. Öfkenin yansıtılması kimi zaman doğrudan ağlama şeklinde de olabilir. İnsanın yaşadığı sevinçli olaylar sonucunda da ağlaması olasıdır ancak bu ağlamanın uzun sürmediği ve çoğunlukla göz dolması olarak ortaya çıktığı söylenebilir. İkili görüşmelerde elde edilen yanıtlardan birisi de ‘öfkelenmemeye çalışırım’ ifadesi olmuştur. Öğrencilerin öfkelenmeye başladıklarını hissettikleri anda öfkelenmemeye çalışarak öfkeyle baş etmeye çalıştıkları yorumunu yapabiliriz. Benzer şekilde Öztürk ve Özcan (2015) öğretmenler örneğinde yürüttükleri araştırmada öfkenin sebeplerini ve öfke kontrol yöntemlerini araştırmışlardır. Öğretmenlerin sorulan ‘öfkelenmemeye neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım’ anket sorusuna yüksek ortalama da ( $X=3,46$ ) cevap vererek öfkelenmemeye çalışmayı bir öfke kontrol yöntemi olarak uyguladıkları saptanmıştır. İkili görüşmelerde bir öğrenci öfkesini yönetmek için ‘karşımdaki kişiye sessize alıp duymam’ ifadesini kullanmıştır. Öfkelenen bireyin karşıdaki bireyle olan iletişimi bozmamak ya da yaşanan durumun daha da kötüye gitmesini engellemek adına böyle bir başa çıkma yöntemi tercih ettiği yorumu yapılabilir. Cereci’ye (2009:171) göre insan kulağı belli frekans aralığında ki sesleri duymaktadır. Kulağın duymadığı sesler yaşamsal olarak insana gerekli olmayan sesler ile iletişim süreçlerini sekteye uğratabilecek ve bu alışverişi bozacak sesler olmasından dolayı duyulmayıp algılanmamaktadır.

### **3.10. Affetme Değerine İlişkin Tartışma**

DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerde affetmenin anlamına ilişkin olarak ‘bağışlamak’, ‘büyük bir erdem, Allah’a ait bir kavram’, ‘yüklerden kurtulmak’, ‘hatanın farkına varıp empati yaparak

karşımızdaki kişiyi mazur görmek’, ‘vicdanımızı rahatlatan bir eylem’, ‘özür dilemek’, yanıtlarını verdikleri görülmüştür. Öğrencilerin çoğunluğu affetmenin anlamını ‘bağışlamak’ olarak ifade etmişlerdir. TDK sözlüğünde affetmenin tanımı “*bağışlama*” olarak yer alır (TDK,19.11.2021). TDV İslam Ansiklopedisinde ise af kelimesi bir ahlâk ve hukuk terimi olarak genellikle, “*kötülük ve haksızlık edeni, suç veya günah işleyeni bağışlama, cezalandırmaktan vazgeçme*” manasında kullanılmaktadır (Çağırıcı, 1988:394). Öğrencilerin affetmenin anlamı için frekans bakımından ikinci sırada olarak ‘büyük bir erdem, Allah’a ait bir kavram’ cevabını verdikleri saptanmıştır. Yüce Yaradan Kuran-ı Kerim’in pek çok ayetinde (*Şura Suresi, 25 /Al-i İmran Suresi, 89/ Nisa Suresi, 96/ Maide Suresi, 9/ En'am Suresi, 54/ Hud Suresi, 11/ Hicr Suresi, 49/ Mü'minin Suresi, 118/Sad Suresi, 66/ Buruc Suresi, 14/ Zümer Suresi, 53/ Furkan Suresi 70*) kendisini çok bağışlayan, çok merhamet eden ve çok esirgeyen olarak tanıtmaktadır. Kendisini böyle affeden olarak tanıdan Yüce Yaradan Hz. Muhammed örneğinde bütün inanlara A'raf Suresi 199. ayetinde “*Sen af yolunu tut, iyiliği emret, cahillerden yüz çevir.*” buyurarak af yolunu tutmayı ve af sürecine girmeyi öğütlemektedir.

Khirizad’ a göre (2016:129) affetme makamı Yüce Yaradandır. O, yaptığı araştırmada İnsanların yaşadıkları olaylar karşısında süreci affederek affetme yolunu tuttuklarında ve kişileri Yaradan’a havale ettiklerinde affetmeye daha eğilimli olduklarını saptamıştır. Kişinin bir diğerinin yaptığı kötülüğü cezalandırması öfkenin de işin içine girmesi ile yine kötülüğe açılan bir kapı olabilmektedir. Oysa affetme yolunu seçerek süreci affeden ve kişiyi Yaradan’a havale eden insan ilahi adalete olan sonsuz güveni ile suçlu aleyhinde yanlış bir değerlendirme yapmaktan korunmuş olur. Af yolunu tutarak suçlu insan için bir iyilik yapmış olsa dahi bunun mükâfatını Yaradan’dan alacağını bildiği için dengeye gelmiş olur. Hz. Muhammed’in de Uhud savaşında sözünü dinlemeyen sahabeye karşı yumuşak davrandığı ve yaşanan olayı

kabullenerek kişileri Yaradan'a havale ettiği görülmüştür. Bu olaya istinaden inen Ali-İmran Suresi 159. ayette *“Allah'ın rahmeti sayesinde sen onlara karşı yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı yürekli olsaydın, onlar senin etrafından dağılıp giderlerdi. Artık sen onları affet. Onlar için Allah'tan bağışlama dile. İş konusunda onlarla müşavere et. Bir kere de karar verip azmettin mi, artık Allah'a tevekkül et, (ona dayanıp güven). Şüphesiz Allah, tevekkül edenleri sever.”* buyurulmuştur. Öğrencilerin verdiği affetmenin Yaradan'a ait bir kavram olduğu cevabından hareketle DOMAB programının affetme değeri ile ilgili olan “affetmede asıl kaynağın Yaradan olduğunu bilir.” kazanımının gerçekleştiği yorumu yapılabilir.

Öğrencilerin bir kısmının affetmeyi ‘hatanın farkına varıp empati yaparak karşımızdaki kişiyi mazur görmek’ olarak tanımlayarak affetmeyi empati ile bağdaştırdıkları görülmüştür. Affetmede rol oynayan ana duygular merhamet, empati ve umut iken affetmemede bu duygular yerini düşmanlık, öfke ve korkuya bırakır (Harris ve Thoresen, 2005). Literatürde affetme ve empati ilişkisini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Kaya ve Orçan (2019:546) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada empatinin affetme ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisi bulunduğunu saptamışlardır. Sandage ve Worthington (2010:35) lisans öğrencileri gerçekleştirdikleri altı haftalık affetme psikoeğitim programının uygulandığı deneysel çalışmalarında empatinin affetmeyi etkilediğini bulgulamışlardır. Worthington vd. (2000:3) ergenlere yönelik uyguladıkları affetmeye yönelik psiko eğitim programı ile affetmenin empati ile ilişkili olduğunu ve affetme miktarının, katılımcıların empati kurmak için harcadıkları zamanla ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Younger vd.'e (2004) göre empati affetmenin gerçekleşmesinde bireyi bencillikten fedakarlığa taşımada önemli rol oynamaktadır. Bireyin sonuçta hatalı kişiyi affedebilmesi için hatalı kişinin neden böyle davrandığını anlamlandırmak amacıyla empati yapması böylelikle o kişinin duygu ve davranışlarını onun bakış açısı üzerinden anlamının anlaması gerekmektedir. Onlar

üniversite öğrencileri örnekleminde yaptıkları nitel çalışmada öğrencilere affetmenin anlamını, affetmelerini etkileyen faktörleri ve affetmemelerinin altında yatan sebepleri sormuşlardır. Affetmenin anlamı hususunda öğrencilerin frekans yoğunluğuna göre sırasıyla şu cevapları verdikleri gözlenmiştir: 1) kabullenmek, başa çıkmak, üstesinden gelmek, anlaşmak, ilerlemek 2) olumsuz duyguları ve kini bırakmak 3) geri dönerek ilişkiye devam etmek 4) bağışlayıp, unutmak 5) unutmak demek değildir. Affetmelerini etkileyen faktörlerle ilgili olarak da 1) İlişkinin önem düzeyi 2) kişisel sağlık ya da mutlulukları 3) kendilerinin de birilerini incitip affedilmeye ihtiyaç duymaları 4) suçlunun özrü ya da üzüntüsü 5) dini ve ya manevi inançlar 6) çatışmayı sevmeme, huzurdan yana olma. Affetmemelerinin altında yatan sebepleri ise 1) işlenen suçun tekrarlanması 2) suçlunun pişmanlık duymaması, özür dilememesi 3) suçlunun affetmeyi hak etmeyen bir karaktere sahip olması 4) yaşanan olayın ya da hasarının devam ediyor olması 5) affedilemez olaylar. Ergenlerin affetmelerinde verdikleri bu cevaplardan yola çıkılarak onların affetmede en büyük motivasyonlardan birininse kendi sağlık ve mutlulukları olduğu saptanmıştır. Buna benzer şekilde bu çalışmada ise öğrencilerin bazılarının affetmeyi ‘yüklerden kurtulmak’ ‘vicdanımızı rahatlatan bir eylem’ olarak kendi huzur ve mutlulukları yönünde anlamlandırdıkları yorumu yapılabilir. Yine Younger vd. (2004) e göre öğrenciler affetme motivasyonlarından ya da affedememe sebeplerinde suçlunun özür dileyip pişman olmasından fazlaca bahsetmişlerdir. Bu çalışmada ise öğrencilerin bazılarının affetmeye ‘özür dilemek’ anlamını vermelerini bu kapsamda değerlendirebiliriz. Bugay ve Demir (2011) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptıkları araştırmalarında hata yapan kişinin özür dilemesinin affediciliği artırdığını bulgulamışlardır. Mullet ve Azar (2009) Müslüman ve Hristiyan örnekleme yürüttükleri araştırmada suçlu kişinin dilediği özür davranışının, hataya maruz kalan kişinin kızgınlığının azalmasında ve suçluya karşı

pozitif duygular geliştirmesi üzerinde etkili olarak affetme yolunda atılan ilk adımı oluşturduğunu saptamışlardır.

Öğrencilerin “sana karşı hata yapıldığında affetme sürecini nasıl yaşarsın?” sorusuna ilişkin olarak ‘affederim ancak arama mesafe koyarım’, ‘ne yaşadığıma bağlı olarak değişir ve özür beklerim’, ‘Allah affettiği ve bizden de affetmemizi istediği için affederim’, ‘empati yaparak kolay affederim’, ‘küçük hataları affederim ama büyük hataları affetmekte zorlanırım’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin frekans olarak çoğunluğunun ‘affederim ancak arama mesafe koyarım’ cevabı ile affetme sürecinde uzaklaşmayı seçtikleri saptanmıştır. DOMAB programı uygulaması sonrasında yapılan ikili görüşmelerde görüşmelere katılan kız öğrenci sayısı erkek öğrenci sayısından fazladır. Göregen ve Yıldız (2021) ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada affetme eğilimi ölçeği uzaklaşma boyutunda kız öğrenciler lehinde farklılık saptamışlardır.

Bireylerin hatalara verdikleri tepkiler hatanın niteliği ya da hata yapan kişinin yakınlık düzeyi gibi değişkenlere dayanmaktadır. Ayrıca bu tepkiler hataya maruz kalan kişinin karakteristik kişilik özellikleri ile de ilişkilidir (McCullough ve Hoyt, 2002:1557). Bu araştırmada öğrencilerin affetme sürecinde kendilerini inciten kişilere karşı verdikleri tepkilerin çeşitliliği hatanın türü, ilişki düzeyi ya da kişinin kendi karakter özellikleri ile ilişkilendirilebilir. Bugay ve Demir’in (2011) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada hatanın özelliklerinin affediciliği oldukça etkilediğini bulgulamışlardır. Affetme düzeylerini ise “*hatadaki sorumluluk*”, “*hatanın yol açtığı sonuçlar*” ve “*hatanın kimin tarafından yapıldığı*” değişkenlerinin anlamlı seviyede yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise affetme süreçlerini öğrencilerin ‘ne yaşadığıma bağlı olarak değişir ve özür beklerim’ ve ‘küçük hataları affederim ama büyük hataları affetmekte zorlanırım’ ifadeleri bu kapsamda değerlendirilebilir.

Öğrencilerin bazıları ise ‘Allah affettiği ve bizden de affetmemizi istediği için affederim’ ifadesini kullanmışlardır. Affetme birçok dini siteminde ana konusudur. Dini ve teolojik perspektiften yapılan affetme çalışmaları yeni değildir. Geçmiş yıllarda değişik alanlardan bilim insanları çeşitli ana inanç sitemlerinde affetmenin nasıl incelendiğini açıklamaya çalışmışlardır (Exline vd. 2003). Pek çok dünya dini bin yıllardır affetme kavramına vurgu yapmaktadır. Özellikle üç büyük tek tanrılı dinin bu hususta ortak noktası tanrı tarafından affedilen insanın kendine karşı suç işleyen kişiyi affetmesinin önerilmesidir (McCullough ve Witvliet, 2002). Bu çalışmada İmam hatip lisesi öğrencilerin sahip oldukları dini ve manevi bilginin onların bu cevabı vermelerinde etkili olduğu yorumu yapılabilir. Öğrencilerin bir kısmının affetme sürecini ‘empati yaparak kolay affederim’ şeklinde ifade etmesini ise empatinin affetmeyi kolaylaştıran bir kavram olmasıyla ilgili olarak literatürde ki bulgularla uyumlu olduğu yorumu yapılabilir.

Öğrencilerin “bir hata yaptığında kendine karşı affedici misin?” sorusuna ilişkin olarak ‘her insan gibi benimde hata yapabileceğimi düşünür, kendimi affederim’, ‘kendime çok yüklenmem, affederim’, ‘yaptığım hatadan ders çıkarıp bir daha yapmamaya gayret ederek yoluma devam ederim’, ‘kendime karşı affedici değilim, kolay affedemem’ kodlarını verdikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin verdiği cevaplar ışığında genel olarak kendilerine karşı affedici oldukları yorumu yapılabilir. Öğrencilerin çoğunluğunun ‘her insan gibi benimde hata yapabileceğimi düşünür, kendimi affederim’ cevabını verdiği ve bu cevabın DOMAB programı affetme değeri ile ilgili olan ‘kendini ve yaptıklarını kabul eder’ kazanımıyla uyumlu olduğu; ‘yaptığım hatadan ders çıkarıp bir daha yapmamaya gayret ederek yoluma devam ederim’ cevabının ise DOMAB programı affetme değeri ile ilgili olan ‘yaşamsal olaylarda karşılaştığı hoşla gitmeyen durumların olumlu yönlerine yönelebilir’ kazanımıyla uyumlu olduğu ve bu kazanımların elde edildiği yorumu yapılabilir. Kendini affetme

bireyin yaptığı bir hata karşısında kendine karşı hissettiği gücenme hislerinden vazgeçerek kendine karşı sevgiyle ve şefkatle davranmaya gönüllü olmasıdır (Enright, 1996:116). Başkasını affetme ona karşı intikam duygularından vazgeçme olarak kabul edilirken kendini affetme bireyin kendini suçlamasından vazgeçmesi olarak görülmektedir. Affetme bu yönden kişilik özellikleri ile yakından ilişkilidir (Ajmal vd., 2016). Adam Karduz (2019) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada affetme eğilimi kazandırmaya odaklı psiko eğitim programının affetme ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda yapılan uygulamanın kişilerin kendisini affetme boyutunda etkili olduğu bulunmuştur. Karataş ve Uzun (2021) ergenler örnekleminde yürüttükleri araştırmalarında öz-şefkatin kendini affetmeyi yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Fox ve Thomas (2008) Müslüman, Hristiyan ve Yahudi bireyler örnekleminde yürüttükleri çalışmalarında dindarlığın affetme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Dindar olduklarını ifade edenlerin seküler olduklarını ifade edenlere oranla tutumsal açıdan daha yüksek düzeyde bağışlayıcı olduklarını bildirdiklerini gözlemlemişlerdir. Dini gruplar arasında, dindarlığın, bireyin bağlı olduğu belirli dinden daha güçlü bir affetme belirleyicisi olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular inancın affetmeye dair en güçlü dini belirleyici olduğunu göstermiştir. Literatürdeki bu bulgular ve elde edilen sonuçlar dini ve manevi bir eğitim almakta olan ve yanı sıra DOMAB programı ile desteklenen öğrencilerin işledikleri bir hata karşısında kendilerine karşı gösterdikleri öz-şefkatin, kendilerini kabullerinin ve hatalarının sorumluluğunu alma düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun kendilerini affetmede kolaylık sağladığını düşündürmektedir.

Öğrencilerin “Yaradan’ın affediciliği hakkında ne düşünürsün?” sorusuna ilişkin olarak ‘o çok affedicidir, her hatayı affeder, bizi de affeder.’, ‘çok büyük günahlar işlemediğimiz sürece affeder’, ‘tövbe ettiğimizde, af dilediğimizde affeder’, ‘affedebilir ama dediklerini yapmamamız gerekir’, ‘kul hakkı dışındaki bütün günahları affeder’,



kodlarını verdikleri tespit edilmiştir. DOMAB programı uygulaması sonrasında yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin çoğunluğunun Yaradan'ın affediciliği ile ilgili olarak 'O çok affedicidir, her hatayı affeder, bizi de affeder.' cevabını vermeleri öğrencilerin Yaratıcıyı her koşulda affeden olarak görmeleri olumlu Tanrı algısına sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca bu kısımda ki bulgular Tanrı algısı kısmında ki öğrenci ifadeleri ile uyumluluk göstermektedir. 'tövbe ettiğimizde, af dilediğimizde affeder' şeklinde görüş belirten öğrencilerinde özellikle tövbe kısmında belirttiğimiz tövbenin bireysel dönüşümü sağlayan ve Yaratıcı ile hata yapan kulunun arasını düzeltmede bir araç olduğu düşüncesine sahip oldukları yorumu yapılabilir. 'Çok büyük günahlar işlemediğimiz sürece affeder', 'kul hakkı dışındaki bütün günahları affeder' şeklinde cevap veren öğrencilerin ise aldıkları dini eğitim sebebiyle İslami literatürde yer alan, ayet ve hadislerle geçtiği ifade edilen büyük günahlar ile kul hakkının affının olmadığına dair (Çelik, 2021:131) elde ettikleri bilgi ya da inançtan dolayı bu cevapları verdikleri yorumu yapılabilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlerle yürütülen bu çalışmanın genel amacı “*ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke tarzlarının tespit edilerek Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulaması ile affetme eğilimlerinin artırılması ve öfke düzeylerinin düşürülmesidir.*”

Bu amaç kapsamında öncelikle Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasına olan gereksinimi belirlemek ve var olan durumu betimlemek için ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimleri ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin tespitine yönelik ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmış nicel bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma verileri 2018-2019 eğitim-öğretim yılında 10.sınıf düzeyinde öğrenim görmekte öğrencilerden yüz yüze olarak toplanmıştır. Bu çalışmada evrende en çok temsil edilen lise türlerinden olan Anadolu Lisesi (AL), Anadolu İmam Hatip Lisesi (AİHL) ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi (MTAL) tercih edilmiştir. Tercih edilen bu üç tür lise için de ayrıca her bir lise türünde düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzey dikkate alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgiler Formu, Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilimi Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir:

1. TAÖ sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının daha çok yüksek düzeyde yığıldıkları görülürken korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarının daha çok düşük düzeyde toplandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin AEÖ uzaklaşma boyutundan aldıkları puanların daha çok orta düzeyde toplanırken, iyimserlik boyutu puanlarının daha çok yüksek düzeyde kümelendiği, öç alma boyutu içinse öğrenci puanlarının daha çok orta düzeyde yığıldığı görülmüştür. Öte yandan, katılımcılarının SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içte, öfke dışı ve öfke kontrol boyutları puanlarının orta düzeyde kümelendiği görülmüştür. Tanrı algısı puanlarının ortalamasının

üzerinde olması nedeniyle hayata ilişkin olumlu bir tutumları olduğu sonucuna varılmıştır.

2. Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre TAÖ korku yönelimli Tanrı algısı boyutu puanlarında kız öğrencilerin puanları erkek öğrencilerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre AEÖ uzaklaşma boyutu için kız öğrencilerin anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları saptanırken SÖÖTÖ ölçeğinde erkek öğrencilerin öfke kontrol boyutu puanlarının kız öğrencilerin aldığı puanlardan daha yüksek çıkmıştır. Toplumun kız çocuklarını korumak adına dini motifleri de kullanarak yaptığı baskının olumsuz sonuçlara yol açtığı söylenebilir. Kız çocuklarının hoşlanmadıkları durumlarda gösteremedikleri tepkiyi pasif şiddet yoluyla gösterdikleri ve bu durumun da onların öfkelerini kontrol etmelerini zorlaştırdığı düşünülebilir.

3. Katılımcıların okul türüne göre AEÖ için hem uzaklaşma hem de öç alma boyutu puanları MTAL öğrencilerin daha yüksek puan alırken iyimserlik alt boyutunda ise AİHL öğrencilerinin puanlarının AL öğrencilerinin daha yüksek puan almışlardır. Öte yandan, öğrencilerinin okul türüne göre SÖÖTÖ sürekli öfke boyutunda MTAL öğrencilerinin puanlarının AL öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Okul türüne göre TAÖ sevgi yönelimli Tanrı algısı boyutunda AL öğrencilerinin puanlarının MTAL ve AİHL öğrencilerinden düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun öfke ve affetme puanlarını okulların öğrenci aldıkları sosyal çevrelerin yaşam kaliteleri ile ilişkili olarak değerlendirilebilir. Tanrı algısına ilişkin puanlar ise öğrencinin okulda ve evde Tanrı hakkındaki öğrendikleri ile ilişkili olabilir.

4. Katılımcıların aile gelir durumları fark etmeksizin Tanrı algısı düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür. Öğrencilerin aile geliri arttıkça affetme eğiliminin arttığı, aile geliri düştükçe uzaklaşma yönünde tutumların arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde aile gelir durumunda görülen artışın öfke kontrolünün artırdığı, aile gelir düzeyinde meydana gelen düşmenin ise sürekli öfke ve dışa öfkede artışa neden olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Ergenlerde ekonomik sorunların kişilerin yaşam zorlukları karşısındaki psikolojik dayanıklılık düzeyini oldukça zayıflattığı söylenebilir.

5. Sevgi yönelimli Tanrı algısı ile içe öfke arasında tespit edilen negatif yönlü ilişki sevgi yönelimli Tanrı algısı arttıkça içe öfkenin azaldığını göstermektedir. Affetme eğilimi uzaklaşma boyutu ile sürekli öfke ve öfke dışı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Bu doğrultuda uzaklaşma yönünde tutum gösteren bireylerin sürekli öfke ve dışı yönlendirilen öfkelerinde artış olduğu söylenebilir. Sevgi yönelimli Tanrı algısını ve affediciliği artırmaya yönelik olarak yapılacak uygulamaların sürekli öfke, içe öfke ve dışı öfke davranışını azaltmada etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Seven Tanrı algısına ve affedicilik değerine sahip olmak bireysel ve toplumsal iyi oluşa katkı sunacağı muhakkaktır. Araştırmanın ihtiyaç analizi ve var olan durumu betimlemek amacıyla ilişkisel tarama modeline göre yürütülen bu kısımdan elde edilen tüm bu sonuçlar ışığında ergenlerin seven Tanrı algılarının ve affetme eğilimlerinin güçlendirilmesine yönelik programların uygulanarak manevi olarak güçlendirilmelerinin onların öfke düzeyleri ve affetme eğilimleri üzerinde olumlu yönde etkileri olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın ikinci bölümünde nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntem tasarımlarından açıklayıcı sıralı tasarım kullanılmıştır. Karma yöntemin ilk aşamasında Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen ve ergenlere yönelik olarak uyarlanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) din eğitimi alan ergen bireylerin öfke ve affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen uygulanmıştır. Karma yöntemin ikinci aşamasında ise DOMAB programına katılan öğrencilerin bir kısmı ile öğrencilerin programda yer alan değerlere ve programın etkililiğine yönelik görüş ve düşüncelerinin derinlemesine araştırılması amacıyla nitel yöntemde fenomenolojik

desende bir araştırma yürütülmüştür. Ayrıca program uygulamasına katılan öğrencilerin bazılarının velileri ile de programın etkililiğine yönelik görüş ve düşüncelerinin araştırılması amacıyla görüşmeler yapılmıştır.

Karma yöntemin ilk aşaması olan ve DOMAB programının deneysel uygulamasını içeren ana uygulama öncesinde sürece ve içeriğe dair yaşanabilecek aksaklıkların önden tespiti amacıyla 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında 53 kız, 43 erkek olarak toplam 96 öğrencinin katılımı ile pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Kovid-19 salgını öncesinde 11 hafta yüz yüze olarak gerçekleştirilen pilot uygulama sürecinde yapılan gözlemler, öğrencilerin dönütleri ve elde edilen sonuçlar ışığında DOMAB programı içerik sunumuna bazı eklemeler ve çıkarmalar yapılarak çalışmada gerekli görülen düzeltmeler yapılmıştır. Ana uygulama ise Kovid-19 salgını nedeniyle 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında 11. sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan 50'si deney ve 46'sı kontrol grubunda olmak üzere 96 öğrencinin katılımı ile web tabanlı olarak 11 çevrimiçi oturum olarak yapılmıştır.

“Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım” (DOMAB) Programının uygulanması deney grubu öğrencileri ile tema odaklı grup toplantıları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna her hangi bir uygulama yapılmamıştır. Programın içerik ve temaları ergenlere yönelik olarak düzenlenerek uygulama gerçekleştirilmiştir. Tema odaklı grup toplantısında yer alan oturumların sunumu giriş, değerle ilgili görsel sunumu, etkinlik uygulaması, içerik sunumu, metaforlaştırma ve kalıcılığın sağlanması olarak altı bölümden oluşmuştur. DOMAB programının etkililiğini ölçmek amacıyla Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), Affetme Eğilim Ölçeği (AEÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) uygulanmıştır. Bu ölçeklerin uygulanmasından elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir:

1. DOMAB uygulaması sonrasında deney grubunun kendi içinde Affetme Eğilimi Ölçeği uzaklaşma boyutu, iyimserlik boyutu ve genel affetme eğilimi ön test-son test

puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0,05$ ) saptanırken öç alma boyutunda anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Buna göre, yapılan DOMAB uygulaması deney grubundaki ergenlerin genel affetme eğilimlerinin ve iyimserliklerinin artmasında, uzaklaşma yönünde ki tutumlarının ise azalması üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. DOMAB uygulaması sonrasında deney ve kontrol gruplarının gruplar arası Affetme Eğilimi Ölçeği iyimserlik boyutu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanırken, uzaklaşma boyutu, öç alma boyutu ve affetme eğilimi genel ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) öğrencilerin iyimserlik becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu belirlenmiştir.

3. Üç ay sonra yapılan izleme testinde deney grubunun Affetme Eğilimi Ölçeği uzaklaşma, iyimserlik, öç alma alt boyutları ve affetme eğilimi genel son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır. Anlamlı farklılığın olmamasından dolayı uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) etkisinin sürmekte olduğu saptanmıştır.

4. DOMAB uygulaması sonrasında deney grubunun kendi içinde SÖÖTÖ sürekli öfke ve öfke kontrol ön test- son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) tespit edilirken içe öfke ve dışa öfke boyutlarında farklılık gözlenmemiştir. Buna göre DOMAB Programının, ergenlerin sürekli öfkelerini azaltma ve öfke kontrollerini artırma üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu ortaya konmuştur.

5. DOMAB uygulaması sonrasında deney ve kontrol gruplarının gruplar arası SÖÖTÖ öfke kontrol boyutu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanırken ( $p<0,05$ ), sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa alt boyutlarında son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmüştür.

Buna göre, uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) ergenlerin öfke kontrolünü sağlamalarında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6. Üç ay sonra yapılan izleme testinde deney grubunun SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutu son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır. Anlamlı farklılığın olmamasından dolayı uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) etkisinin sürmekte olduğu belirlenmiştir.

7. DOMAB programı uygulaması sonrasında deney grubunun hem kendi içinde hem de kontrol grubu ile arasında Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelimli Tanrı algısı ve korku yönelimli Tanrı algısı alt boyutlarında ön test- son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0.05$ ) saptanmıştır. Yani uygulama öncesi ve sonrası deney grubunun kendi içinde ve gruplar arasında sevgi ve korku yönelimli tanrı algısı puanlarının benzer olduğu belirlenmiştir.

Literatürde yapılan araştırmalar Tanrı algısı kavramının çocukluktan itibaren çocuğun bilişsel gelişim süreçleri, aile, sosyal çevre, alınan eğitim türü, maruz kalınan teknolojik içerikler gibi pek çok faktörle ilişkili olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle bu denli çok sayıda faktörle ilişkili olarak gelişen bir yapıda kısa bir uygulama ile fark oluşturmanın kolay olmadığı söylenebilir. Ayrıca gerek grup içinde gerek gruplar arasında fark çıkmamasının nedeni olarak uygulama yapılan okulun dini ve manevi eğitim veren bir kurum olması düşünülebilir.

Yapılan uygulamanın nicel olarak öğrencilerin Tanrı algısı puanları üzerinde fark oluşturmadığı saptanırken çalışmanın bir sonraki aşamasında yapılan ikili görüşmelerde elde edilen görüşler ışığında öğrencilerin DOMAB programında verilmesi amaçlanan seven ve öğreten Tanrı algısını kazandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca

DOMAB programının bazı öğrencilerin Tanrı algısının olumlu yönde değişimine katkı sunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre karma yöntemde yürütülen bu çalışmada deneysel olarak fark bulunamayan bir değişkenin nitel olarak derinlemesine incelendiğinde farkın gözlemlendiği saptanmıştır. Böylece bu araştırmanın karma yöntemde yürütülmesinin değişkenlerde meydana gelen küçük değişimleri dahi göstermesi açısından araştırmayı güçlendirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Karma yöntemin ikinci aşamasında ise DOMAB programının uygulanması tamamlandıktan sonra uygulamadan elde edilen sonuçları detaylandırmak, bu sonuçlara doğrulayıcı yönde katkı sağlamak ve programın etkililiğinin tespit etmek amacıyla fenomenolojik desende nitel bir araştırma yürütülmüştür. Deney grubundan kendisinden derinlemesine bilgi edinilebilecek 16 öğrenci ile gönüllük esasıyla mülakatlar yapılmıştır. Kovid-19 salgını sebebiyle görüşmeler öğrencilerin uygunluk durumu göz önünde bulundurularak en az 30 dakika sürecek şekilde çevrimiçi ortamda bire bir gerçekleştirilmiştir. Mülakatlarda öğrencilere program içeriğinde yer alan değer ve kavramlarla ilgili programın etkililiğine dair yarı yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir. İkili görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizine tabi tutularak kodlamalar yapılmıştır. Değerlere ilişkin kodlamalardan elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir:

1. DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerin niyetin anlamına ilişkin sorulara verdikleri cevaplardan sırasıyla ‘Allah ile yola çıkmak’, ‘başlangıç’, ‘karar vermek’ ve ‘hedef’ kodlarına ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaşamlarında niyeti nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘Allah’ın yanımda olduğunu düşünerek’, ‘hedef koyarak’, ‘ibadetlerimde’, ‘kendimi motive ederek’ yanıtlarını verdikleri görülmüştür. Öğrencilerin niyetin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ise ‘manevi güç’, ‘farkındalık’, ‘başarı’ ve ‘sorumluluk’ kodlarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin verdikleri cevaplardan hareketle DOMAB Programının niyet değerinin kazanımlarının



elde edildiği ve öğrencilerin niyet değerine yönelik farkındalığa ulaştıkları belirlenmiştir.

2. DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerin sabrın anlamına ilişkin sorulan soruya verdikleri cevaplardan sırasıyla ‘acele etmemek’, ‘gönüllü beklemek’, ‘umut’, ‘pes etmemek’ ‘dayanma gücümüz’ , ‘kötülüklerin önünde engel’ kodlarına ulaşılmıştır. Öğrencilerin sabrı nasıl yaşadıklarına ilişkin olarak ‘çözüm için gayret göstererek’, ‘umut ederek’, ‘bekleyerek’, ‘Allah’tan yardım dileyerek’, ‘pes etmeden devam ederek’, ‘gerektiği gibi davranarak’ , ‘öfkeme yenilmeyerek’ kodlarını verdikleri görülmüştür. Özellikle ‘çözüm için gayret gösteririm’ yanıtını veren öğrencilerin sayısının çoğunlukta olması DOMAB programının sabır değeri ile ilgili olan ‘sabrın pasif değil aktif bir süreç olduğunu kavrar’ kazanımını elde ettikleri sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin sabrın kişiye neler kazandırdığı sorusuna ‘olumlu/güzel sonuçlar’, ‘manevi güç’, ‘olgunluk’, ‘güven’, ‘azim’ cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir. DOMAB uygulaması sonrasında öğrencilerin toplumumuzda sıklıkla karıştırılan sabır ve tahammül kavramını ayırt ettikleri belirlenmiştir. “*Aslında ben eğitimden önce sabırla tahammül arasında ki ayrımı bilmiyordum bunu fark ettim. Eskiden her şeye tahammül etmek benim için sabırdı. Sabır şimdi benim için farklı konumda.*” (Ö-2). DOMAB Programı uygulaması ile öğrencilerin sabrın tanımı, yaşanması ve sabır-tahammül ayırımına yönelik farkındalığı elde ettikleri görülmüştür.

3. DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerin hoşgörünün anlamına ilişkin sorulan soruya verdikleri cevaplar frekans çokluğuna göre sırasıyla ‘anlayışla karşılamak’, ‘hoş/güzel görmek’, ‘iyi niyetli davranmak’, ‘yargılamamak’ ve ‘ahlak’ olarak saptanmıştır. Öğrencilerin hoşgörüyü nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘anlayışlı davranarak’, ‘yargılamadan kabul ederek’, ‘empati kurarak’, ‘olumluya odaklanarak’ kodlarını verdikleri görülmüştür. Öğrencilerin hoşgörünün kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘huzur’, ‘iyilik/güzellik’, ‘insanlarla iyi ilişkiler’, ‘mutluluk’, ‘empati’

kodlarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin hoşgörü değerine ilişkin olarak verdikleri cevaplar DOMAB Programının hoşgörü değerine ilişkin “*kendine ve insanlara hoşgörü ile yaklaşarak sorunlarını çözer*” kazanımına yönelik farkındalık kazandıklarını göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin hoşgörü değerini ‘*ahlak*’ kapsamında değerlendirmeleri de DOMAB programı ile yapılması planlanan manevi dokunuşların yerini bulduğunu göstermesi açısından önem arz etmektedir.

4. Ergenlerin iyi oluşlarına katkı sunmak amacıyla değerlerimiz eksenli olarak uygulanan DOMAB programı sonrasında öğrencilerin dengenin anlamına ilişkin olarak sorulan soruya ‘orta yol’, ‘kararında olmak’, ‘uçlarda olmamak’, ‘tutarlı olmak’ yanıtlarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin dengeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘orta yolu tutarak’, ‘duygularımı kontrol ederek’, ‘farkında yaşayarak’, ‘olumlu bakarak’, ‘ölçülü davranarak’ cevaplarını verdikleri görülmüştür. Öğrencilerin verdikleri ‘orta yolu tutarak’, ‘ölçülü davranarak’ yani ifrat ya da tefrit boyutuna kaymamak cevaplarından yola çıkılarak DOMAB programının denge kavramı ile ilgili kazanımları elde ettikleri yorumu yapılabilir. Öğrencilerin dengenin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ise ‘ölçülü olmak’, ‘faydalı güzel şeyler’, ‘mutluluk’, ‘farkındalık’, ‘olumlu bakış açısı’, ‘saygınlık’ yanıtlarını verdikleri saptanmıştır. “*Denge olmazsa hayatta yaptığımız hata sayısı artar. Yapılan hatalar da pişmanlığı artırır. Dengeli olmak insan hayatına pişman olmayıp, mutlu olmayı katar*” (Ö-2) ifadeleriyle ölçüyü aşmanın sebep olacağı pişmanlığın kişiyi mutsuzluğa götüreceğini, aksi durumun ise mutluluğa sebep olacağını vurgulamıştır. Ergenlik döneminde bulunan bireylerin iyi oluşlarına ve dolayısıyla mutluluklarına katkı verecek faktörleri belirleyip uygulamak son derece önem arz etmektedir. DOMAB programı ve içeriğinde yer alan denge kavramının ergen bireylere zihinsel, duygusal ve davranışsal yönden dengeli olmayı kazandırarak onların iyi oluşlarına ve dolayısıyla mutluluklarına katkı vereceği sonucuna ulaşılmıştır.

5. Öğrencilerin olumlu düşünmenin anlamına ilişkin soruya ‘iyi tarafından düşünmek’, ‘olumluya yormak’, ‘umutla bakmak’, ‘yargılamamak’, ‘sevgi’ yanıtlarını verdikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin olumlu düşünmeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘iyi tarafından düşünerek’, ‘azimle kendimi motive ederek’, ‘sakin kalarak’, ‘sevgiyle’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin olumlu düşünmenin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ‘huzur’, ‘motive/başarı’, ‘olumlu duygular’, ‘anı yaşamak’, ‘mutluluk’ ve ‘sabır’ cevaplarını verdikleri görülmüştür. Bu cevaplar ışığında olumlu düşünme değerinin bireye olumlu duygu ve davranışlar kazandırdığı sonucunu çıkarmak mümkündür. *“Olumlu düşünme hayatımızın her alanını için çok güzel bir şey. Kötü düşününce bütün işleriniz aksıyor bir şey yapmak istemiyorsunuz. Ama hocam verdiğiniz eğitim sayesinde bu yönüm üzerine düşünme fırsatım oldu. Şimdi olumlu yönden düşünmek için inanın çok gayret ediyorum. İnsanın olumlu düşünmesi onun mutlu olmasını sağlar diye düşünüyorum.”* (Ö-10) sözleriyle olumlu düşünmenin insana mutluluk katacağını vurgularken DOMAB uygulamasının onu bu yönü üzerinde düşünmeye sevk ederek farkındalık oluşturduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin olumlu düşünme ile ilgili sorulan sorulara verdikleri yanıtlardan ve eğitim sonrasında kendi davranışları hakkında düşünmeye başlayarak olumlu düşünme yönünde gayretlerini arttırdıklarını belirtmelerinden yola çıkılarak öğrencilerin DOMAB programının olumlu düşünme değeri ile ilgili olan kazanımları elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

6. Değer Odaklı Manevi Bakım (DOMAB) Programı uygulamasından sonra yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin şefkatin/merhametin anlamına ilişkin soruya ‘karşılıksız/en yüksek sevgi’, ‘canlı/cansız her varlığa iyi davranmak’, ‘vicdanlı olmak’ ve ‘affetme’ cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir. Şefkati/merhameti nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘her varlığa vicdanlı ve iyi davranarak’, ‘sevgiyle’, ‘affederek’, ‘empati yaparak’, ‘olumlu bakarak, ‘etrafımda yaşadıklarım karşı duyarlı olarak’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır. Öğrenciler şefkatin/merhametin kişiye neler

kazandırdığına ilişkin soruya ise ‘huzur/mutluluk’, ‘olumlu ilişkiler’, ‘duyarlılık’, ‘sevgi’, ‘affedicilik’ cevaplarını vermişlerdir. Öğrencilerin şefkat/merhametin kişiye neler kazandırdığıyla ilgili cevaplarından yola çıkarak DOMAB programının “*Merhamet (Şefkat) yaşantısının yaşamımızdaki gücünü fark eder.*” kazanımını elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin şefkat/merhamet değerini vicdan, duyarlılık, affetme, sevgi, empati, iyi davranmak gibi duygu ve davranışlarla bağdaştırmalarından yola çıkılarak DOMAB programının öğrencilerin merhamet/şefkat konusunda farkındalığa ulaşmalarında etkili olduğu tespit edilmiştir.

7. DOMAB Programı uygulaması sonrasında öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerde tövbenin anlamına ilişkin olarak sorulan soruya ‘hata/günah sonrası Yaradan’dan dilenen af/özür’, ‘yanlış yoldan dönmek’, ‘pişmanlık’, ‘içsel huzurun yolu’, ‘Yaradan’a yakınlığımızı sağlayan bir araç’ yanıtlarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin tövbeyi nasıl yaşadıklarına ilişkin soruya ‘salih ameller işleyerek’, ‘davranışlarıma dikkat ederek’, ‘Allah’ın affediciliğini ve beni affedeceğini düşünerek’, ‘hatamı fark edip bir daha yapmamaya gayret göstererek’, ‘yanlış yoldan dönmeye çalışarak’, ‘dua edip gönülden isteyerek’ kodlarını verdikleri belirlenmiştir. Öğrenciler tövbenin kişiye neler kazandırdığına ilişkin soruya ise ‘huzur’, ‘farkındalık’, ‘doğruluk’, ‘iyilik’ kodlarını vermişlerdir. DOMAB uygulaması sonrasında öğrencilerin hatalarına karşı farkındalık kazanarak bir daha yapmamaya çalışmalarından, salih ameller üretmeye çalışmalarından, Yaradan’ın affediciliğine olan güvenlerinden ve yanlıştan dönerek bir dönüşüm yaşama gayretlerinden yola çıkılarak tövbe kavramı ile ilgili kazanımların elde edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca “*Eğitimin bana kattığı en güzel kavram, bakış açımın en çok değiştiği kavram bence tövbe kavramı oldu.*” (Ö-14), “*Siz tövbeyi anlattığınızda ağladığımı hatırlıyorum. ‘Yerine salih ameller koymak’ beni çok etkiledi.*” (Ö-1), “*Eğitimden sonra tövbeyi içsel huzura ermenin bir yolu olarak görmeye başladım. Tövbenin hayatımızda nasıl bir işlevi olduğunun farkına vardım.*”

(Ö-3) gibi öğrenci görüşlerinden hareketle DOMAB uygulaması kapsamında yer alan tövbe kavramı ile öğrencilerin tövbe süreci ile ilgili yanlış ve eksik bilgilerinin giderildiği ve tövbe kavramına yönelik kazanımların elde edildiği belirlenmiştir.

8. DOMAB uygulaması sonrasında yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin “Allah’ın adını duyunca ne düşünüyorsun?” sorusuna ilişkin olarak ‘şefkatli ve merhametli olduğunu’, ‘affedici olduğunu’, ‘sevgi’, ‘başıma gelen şeylerde bana bir şey öğretmeye ya da fark ettirmeye çalıştığını’, ‘çok güçlü olduğunu’, ‘adaletli olduğunu’ yanıtlarını verdikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin “Allah’ın seni sevdiğini düşünüyor musun?” sorusuna ilişkin olarak ‘evet, yaşadıklarımın öğretilerini ve affediyor’, ‘evet, bana çok şefkatli ve merhametli davranıyor’, ‘evet, O her daim yanımda, beni koruyor, güven veriyor’, ‘evet, beni yarattı ve nimetler veriyor’, ‘evet, beni karşılıksız seviyor’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır.

Öğrencilerin “Sence Allah ceza verir mi?” sorusuna ilişkin olarak ‘O, öğreticidir. Bize yaşadıklarımızdan öğretir, ceza vermez’, ‘O, genelde merhametlidir, affedendir ama bazen ceza verebilir.’, ‘önceleri cezalandırdığını düşünür korkardım şimdi çok şefkatli olduğunu düşünürüm’, ‘adaletlidir. İyi ya da kötü ne yaparsak karşılığını verir’, ‘kişi pişman olmadan aynı hatayı sürekli tekrararlarsa ceza verir’, ‘çok büyük hata yaptığımızda ceza verir’ cevaplarını vermişlerdir.

Öğrencilerin “Allah’a güvenir misin?” sorusuna ilişkin olarak ‘Evet, güvenirim. Kimse olmasa da o her durumda hep benimle’, ‘Evet, güvenirim. Kimse ile paylaşmadığımızı onunla paylaşırız. O affedendir’, ‘Evet, güvenirim. O bütün insanları seviyor’, ‘Evet, güvenirim. O’na olan güvenimle hiçbir zorluğa eğilmem’, ‘Evet, güvenirim. Her koşulda beni korur, sahip çıkar, destek olur’ cevaplarını verdikleri belirlenmiştir.

Verilen cevaplardan yola çıkılarak öğrencilerin Allah’a yönelik algılarının genelde olumlu olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin genelinin Allah’ın sevgisini O’nun şefkati,

merhameti, affetmesi, güven vermesi, nimetler vermesi gibi sıfat ve eylemleri ile bağdaştırdıkları ve Allah'ın kendilerini sevdiğini düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır. Yaradan'ı hep yanlarında olan, koruyan, kollayan, sırlarını paylaştıkları, affeden, seven olarak algıladıkları böylece Yaradan'a güven içinde oldukları tespit edilmiştir. DOMAB programı uygulanması sonrasında yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin çoğunluğunun Allah'ın kendilerine ceza vermesi ile ilgili olarak verdikleri '*O, öğreticidir. Bize yaşadıklarımızdan öğretir, ceza vermez*' yanıtından, O'nun adını sevgi ile bağdaştırmalarından, başlarına olumsuz bir şey dahi gelse bunda bir hikmetin olduğunu düşünmelerinden yola çıkarak öğrencilerin DOMAB programında verilmesi amaçlanan seven ve öğreten Yaradan algısını kazandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ikili görüşmelerde elde edilen '*önceleri cezalandırdığını düşünür korkardım şimdi çok şefkatli olduğunu düşünürüm*' benzeri cevaplar aracılığıyla DOMAB programının bazı öğrencilerin Tanrı algısının olumlu yönde değişimine katkı sunduğu belirlenmiştir.

9. DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin öfkenin anlamına ilişkin olarak '*her insanda olan temel duygulardan biri*', '*sinirlenmek*', '*yaşanan olumsuzluk karşısında bir kişi ya da olaya gösterilen ilk tepki*' '*kişinin kırmızı çizgisinin aşılması sonrası oluşan hal*' cevaplarını vermişlerdir. Öğrencilerin "*öfkeni nasıl yaşarsın?*" sorusuna ilişkin olarak '*öfkelendiğimde uzaklaşarak yalnız kalmayı tercih ederim*', '*öfkelendiğimde içime bastırırım*', '*kendimi sakinleştirmeye çalışırım*', '*öfkeyi yaşama şeklim karşımdaki kişiye bağlı*', cevaplarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin "*öfkeni kontrol etmek için ne yaparsın?*" sorusuna ilişkin olarak '*kendimi sakinleştirmeye çalışırım (derin nefes alırım, yürüyüşe çıkarırım, telefonla oynarım, müzik dinlerim, meyve hazırlarım, gökyüzüne bakarım)*' , '*ortamı değiştiririm*', '*ağlayarak rahatlarım*', '*öfkelenmemeye çalışırım*', '*karşımdaki kişiye sessize alıp duymam*', cevaplarını verdikleri saptanmıştır.

DOMAB programı uygulamasından sonra yapılan ikili görüşmelerde öğrencilerin verdikleri “*Eğitimden önce öfkeyi çok kötü olarak düşünüyordum ama eğitimden sonra öfkenin de diğer duygular gibi doğal ve temel duygularımızdan biri olduğunu öğrendim.*” (Ö-5) benzeri cevaplarından hareketle DOMAB Programının ‘öfkenin insan doğasında var olan doğal bir duygu olduğunu bilir.’ kazanımını elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan görüşmeler sonucunda öğrencilerin çoğunluğunun öfke kontrolü için farklı yöntemler kullanarak kendilerini sakinleştirmeye çalıştıkları tespit edilmiştir. DOMAB programı içeriğinde yer alan ve özellikle öğrencilerin öfkeyi tanıma, haklılık duygusunun sebep olduğu öfkenin farkına varma ve öfkeyle baş etmeye (nefes egzersizleri, yürüyüş yapma, müzik dinleme, ortam değiştirme) yönelik içeriklerin öğrencilerin öfke kontrollerinde katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca öfke ile ilgili olarak yapılan ikili görüşmelerden elde edilen öğrenci görüşlerinin DOMAB Programının deneysel olarak uygulanmasından elde edilen ‘*DOMAB Programı deney grubundaki ergenlerin sürekli öfkelerinin azalması ve öfke kontrollerinin artması üzerinde etkili olmuştur.*’ sonucunu desteklediği belirlenmiştir.

10. DOMAB programı uygulaması sonrasında öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerde affetmenin anlamına ilişkin olarak ‘bağışlamak’, ‘büyük bir erdem, Allah’a ait bir kavram’, ‘yüklerden kurtulmak’, ‘hatanın farkına varıp empati yaparak karşımızdaki kişiyi mazur görmek’, ‘vicdanımızı rahatlatan bir eylem’, ‘özür dilemek’ cevaplarını verdikleri belirlenmiştir.

Öğrencilerin “Sana karşı hata yapıldığında affetme sürecini nasıl yaşarsın?” sorusuna ilişkin olarak ‘affederim ancak arama mesafe koyarım’, ‘ne yaşadığıma bağlı olarak değişir ve özür beklerim’, ‘Allah affettiği ve bizden de affetmemizi istediği için affederim’, ‘empati yaparak kolay affederim’, ‘küçük hataları affederim ama büyük hataları affetmekte zorlanırım’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır. Verilen yanıtlardan yola çıkılarak gerek psikoloji temelli bir kavram olarak gerek DOMAB programının

affetme değeri olarak düşünöldüğünde öğrencilerin affetme kavramı hakkında farkındalığa ulaştıkları sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin “bir hata yaptığında kendine karşı affedici misin?” sorusuna ilişkin olarak ‘her insan gibi benimde hata yapabileceğimi düşünür, kendimi affederim’, ‘kendime çok yüklenmem, affederim’, ‘yaptığım hatadan ders çıkarıp bir daha yapmamaya gayret ederek yoluma devam ederim’ kodlarını verdikleri tespit edilmiştir. Buradan hareketle dini ve manevi bir eğitim almakta olan ve yanı sıra DOMAB programı ile desteklenen öğrencilerin işledikleri bir hata karşısında kendilerine karşı gösterdikleri öz-şefkatin, kendilerini kabullerinin ve hatalarının sorumluluğunu alma düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun kendilerini affetmede kolaylık sağladığı belirlenmiştir. Affedicilik ile ilgili olarak ikili görüşmelerden elde edilen öğrenci görüşlerinin DOMAB Programının deneysel olarak uygulanmasından elde edilen *‘DOMAB Programı deney grubundaki ergenlerin genel affetme eğilimlerinin ve iyimserliklerinin artmasında, uzaklaşma yönünde ki tutumlarının ise azalması üzerinde etkili olmuştur.’* sonucunu desteklediği belirlenmiştir.

Öğrencilerin “Yaradan’ın affediciliği hakkında ne düşünürsün?” sorusuna ilişkin olarak çoğunlukla ‘o çok affedicidir, her hatayı affeder, bizi de affeder’, ‘tövbe ettiğimizde, affilediğimizde affeder’, ‘çok büyük günahlar işlemediğimiz sürece affeder’ cevaplarını verdikleri saptanmıştır. Bu kısımda ki öğrenci ifadelerinin Tanrı algısı kısmında ki öğrenci ifadeleri ile uyumluluk gösterdiği belirlenmiştir. Bu uyumluluktan ve öğrencilerin Yaradıcıyı her koşulda affeden olarak görmelerinde dolayı öğrencilerin olumlu Tanrı algısına sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

11. DOMAB programı uygulaması sonrasında yapılan ikili görüşmelerde öğrencilere Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasının onlara neler kazandırdığına ve programın içeriğine yönelik olarak neler düşündükleri sorulmuş ve öğrencilerin,



- Programın kendilerine değerler konusunda çok önemli farkındalıklar sağladığını,
- Kendilerini artık daha iyi ifade edebildiklerini,
- Öfke, affetme ve öfke kontrolü gibi tam da kendi yaşlarına uygun buldukları kavramlar hakkında pek çok Şey öğrenerek, farklı bakış açısı kazandıklarını ve bunları uygulamaya başladıklarını,
- Özellikle tövbe kavramını bu haliyle öğrenmenin, yaşadıkları olumsuz deneyimlerin Allah tarafından verilen bir ceza değil öğrenme süreci olduğunu bilmenin, Yaradan'ın affediciliğini öğrenmenin onlarda oluşturduğu mutluluğu ve memnuniyeti,
- Kovid-19 nedeniyle evde olunan süreçte, tam da sosyalleşme ihtiyacını hissettikleri gelişim evresinde ve aileleriyle konuşamadıkları bu konular hakkında bu uygulama vesilesiyle söz hakkı almanın ve ilerini dökebilme fırsatına sahip olmanın onları çok mutlu ettiğini,
- Uygulamanın Kovid-19 sürecinde olması nedeniyle uygulama sonrasında öğrendikleri kavramlar ve kendileri üzerine uzun uzun dşnmeye vakit bulduklarını ve böylece daha kalıcı farkındalıklar elde ettiklerini,
- Bu programın kişisel gelişimlerine ve manevi olgunlaşmalarına katkı sağladığını,
- Uygulamanın süresini ve içeriğini genel olarak yeterli bulduklarını, yaşlarına uygun olarak değerlendirdiklerini, yapılan etkinliklerle, aktif paylaşımlarla eğlenerek ve kalıcı Şekilde ğrendiklerini,
- Bu tür program uygulamaları olursa mutlaka tekrar katılma isteklerini, bu uygulamanın bütün yaşıtlarına yapılmak suretiyle ülkemiz çapında yaygınlaştırılmasının gerekliliğini

ifade ettikleri belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerle yapılan nitel görüşmelerin tamamlanmasından sonra nitel görüşmelere katılan 5 öğrencinin velisi ile Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının öğrenciler üzerinde meydana getirdiği farkındalığı değerlendirmek ve programın gerekliliği hakkında fikir alışverişinde bulunmak amacıyla ikili görüşmeler yapılmıştır. İkili görüşmeler sonucunda velilerin,

- Özellikle manevi yönden ciddi eksiklikleri olan z nesli gençlerimizin yaşamlarını akıl ve kalp süzgecinden geçirerek yaşamaları için duygularımızı ve değerlerimizi bütünleştiren böylesi bir programın son derece önemli olduğunu,
- Okullarda sayısı az olan rehber öğretmenler nedeniyle rehberlik faaliyetlerinin kısıtlı kaldığını ve böylesi programlarla gençleri desteklemenin son derece yerinde olduğunu,
- Programın uygulanmasından sonra öğrencilerin hırçınlıklarında, agresifliklerinde, tartışmalarında azalma gözlemlediklerini, bir tartışma anında kendini kontrollerinde artış fark ettiklerini,
- Ergenlik sürecinin başlı başına zor bir dönem olduğunu bir de üstüne Kovid-19 salgınının işleri daha da zorlaştırdığını ve bu dönemde zaten arkadaş odaklı olan çocuklarına yetemedikleri hissine kapıldıklarını ancak bu zor dönemde bu programın çocukları üzerinde olan olumlu etkisini hissettiklerini,
- Program içeriğini çok beğendiklerini, öğretici, faydalı ve gerekli bulduklarını, canlı derslerden sıkılan çocuklarının çok istekli şekilde uygulamaya katıldığını gözlemlediklerini,
- Özellikle çocuklarının öfkelerini kontrol etmelerinde ve yaşadıkları olumsuz deneyimlerden dolayı affedemedikleri durumları kabul ederek affetmelerinde artış gözlemlediklerini,
- Bu programın ülkemiz çapında ve farklı sahalarda da yaygınlaştırılmasının çok gerekli olduğunu,

ifade ettikleri belirlenmiştir.

Bu araştırmada ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke tarzlarının tespit edilerek Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulaması ile affetme eğilimlerinin artırılması ve öfke düzeylerinin düşürülmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda karma yöntemle yürütölen araştırmanın nicel (tarama), nicel (yarı deneysel) ve nitel (fenomenoloji) desenlerinden elde edilen tüm verilerin sonuçlarından yola çıkılarak,

- Araştırmanın temel hipotezi olan “*Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) ergenlerin Tanrı Algısı Ölçeği, Affetme Eğilimi Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puanlarını olumlu yönde artırır.*” hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.
- Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının ergenlerin affetme eğilimlerinin artırılması, öfke düzeylerinin düşürölmesi ve öfke kontrollerinin sağlanması üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır
- Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının ergenlerin değerlere yönelik farkındalıklarının artırılması üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Kovid-19 sürecinde web tabanlı olarak, lise örnekleminde gerçekleştirilen ve bu yönüyle bir ilk olma özelliği taşıyan bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda ilgili kişi ve kurumlara yönelik önerilerde bulunmak çalışmanın farklı zamanlarda, farklı sahalarda yaygınlaştırılarak uygulanması, geliştirilmesi ya da benzer çalışmalara öncölük ederek zemin hazırlaması açısından önem teşkil etmektedir. Çalışmadan elde edilen bulgulardan yola çıkılarak ergenlerle birlikte yaşamlarını paylaşan ebeveynlere, onlara yönelik çalışmalar yapan ve onlara yönelik politikalar oluşturan öğretmenlere, okul yönetim takımı ekibine, psikolojik danışma ve rehberlik

uzmanlarına, Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı ve benzeri resmi kurumlar ile bu alanda akademik çalışma yapan araştırmacılara yönelik olarak yapılabilecek olan öneriler şu şekilde özetlenebilir:

1. Yüz yüze olan pilot çalışmasından ve Kovid-19 salgını dolayısıyla web tabanlı olarak yürütülen çevrimiçi uygulamasından elde edilen sonuçlara göre Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı özellikle içinde buldukları dönem dolayısıyla yaşadıkları sorunlarla baş etmelerinde ve salgın süreci gibi zorlu süreçlerde onları desteklemek amacıyla ergenlere yönelik olarak kullanılabilir olan etkili bir programdır.

2. Programın hem yüz yüze hem de web tabanlı olarak uygulanmasından hareketle uygulama yüz yüze yapılabileceği gibi özellikle zaman, mekân, erişilebilirlik, kolaylık, uygunluk ve daha geniş bir kitleye ulaşım gibi kriterler bağlamında çevrimiçi olarak da etkili şekilde uygulanabilir.

3. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı bu araştırmada din eğitimi alan ergenler üzerinde uygulanmıştır. Farklı lise türlerinde öğrenim gören ergenlere yönelik olarak da uygulanabilir.

4. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı sadece ortaöğretim kademesinde değil ilköğretim ve üniversite düzeyinde de seviyeye uygun temalar ve içerikler seçilerek uygulanabilir.

5. Veli görüşlerinden hareketle Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı özellikle ergenlik dönemini yaşayan çocuğa sahip olan ve çocukları ile değerlerimiz temelli bir bakış açısı ile iletişim kurmak isteyen velilere yönelik olarak da uygulanabilir.

6. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı özellikle ergenlere yönelik eğitim-öğretim hizmetinde görev alan öğretmenlere yönelik olarak uygulanarak öğretmenlerin bu hususta güçlendirilmeleri sağlanabilir.

7. Yaygınlaştırılması ve daha çok gencin faydalanması noktasında Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde hizmet içi eğitim olarak tüm öğretmenlere ve okul rehberlik ve psikolojik danışma uzmanlarına doktorasını bitirmiş din psikolojisi alan uzmanları tarafından verilebilir. Böylece öğretmenlerin sınıf rehberlik etkinliklerinde bu programdan faydalanmaları sağlanabilir.

8. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı kurumlarda değerlere yönelik olarak uygulanacak olan program ve müfredat içeriklerinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programından faydalanılabilir.

9. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) programı içeriğinde yer alan temaların rehberlik ve psikolojik danışma alanında kullanılan içeriklerle uyumlu olması nedeniyle Milli Eğitim Bakanlığına bağlı tüm resmi ve özel okul kademelerinde görev yapan rehberlik ve psikolojik danışma uzmanları tarafından kullanılabilir.

10. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) programı ergenlere yönelik çalışmalar ortaya koyan ve psikoloji, sosyoloji, sosyal hizmet ve dini alanlarda görev yapan uzmanlarca kullanılabilir.

11. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) programı farklı akademik çalışmalarda ergenlerin ihtiyaçları dâhilinde farklı değişkenlerin (öznel iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, öz yeterlik... vb.) ölçülmesine yönelik olarak farklı değer kombinasyonları ile çalışılarak uygulanabilir.

12. Akademik açıdan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) programı uygulaması yapılan öğrencilerin boylamsal incelemesi yapılarak yetişkinlik

dönemlerinde almış oldukları değerleri içselleştirerek yaşayıp yaşamadıklarına dair araştırmalar yapılabilir.

12. İkili görüşmelerden elde edilen sonuçlar ışığında ergenlere anlatılmak istenen tövbe, sabır-tahammül ayrımı, öfke-haklılık ilişkisi, yaşanan olumsuz deneyimlerin Allah tarafından verilen bir ceza değil öğrenme süreci olduğu gibi kavram ve bilgiler için Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) programının ilgili içerikleri kullanılabilir.

13. Ergenlere yönelik olarak geliştirilecek olan öfke yönetimi müdahale programları ile affetme müdahale programlarında Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) programının içeriklerinden faydalanılabilir.

14. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında ergenlerin seven Tanrı algılarının güçlendirilmesinin onların öfke düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkileri olacağı saptanmıştır. Ergenlerin seven bir Tanrı algısına sahip olmalarını desteklemek noktasında Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) programının içeriğinde yer alan tövbeleri kabul eden, çok affeden, affetmeyi çok seven, çok merhametli, yaşattığı olumsuz deneyimler birer ceza değil öğrenme süreci olan Tanrı anlayışından faydalanılabilir.

15. Ergenlere yönelik olarak yapılacak bu ve benzeri uygulamalarda katılımın ve öğrenilenlerin kalıcılığının artırılması için; katılımcıların uygulamaya ilgisi olan ve gönüllü katılım gösteren bireyler arasından seçilmesi, içeriklerin verilmesinde düz anlatım yerine aktif paylaşım içeren etkinliklerin yapılması, eğlenerek öğrenmelerini sağlayan etkinliklere yer verilmesi, video, animasyon, kısa film, müzik, web2 araçları gibi tekniklerin kullanılması önerilebilir.

16. Öğrencilerle yapılan ikili görüşmelerde özellikle K

ovid-19 salgını sürecinde böylesi bir çalışmaya katılmış olmanın kendilerine içlerini dökme, sosyalleşme, kaygı ve streslerini azaltma yönünde katkıları olduğundan bahsetmişlerdir. Ayrıca evin içinde sıkışıp kaldıkları, aile bireyleri ile çatıştıkları ve ne zaman biteceği belli olmayan bir sürecin içinden geçerken kendilerini ifade edebilecekleri bir ortamın varlığından duydukları memnuniyeti ifade etmişlerdir. Buradan hareketle ergenlerin yaşadıkları stresli, kaygılı, belirsiz yaşam zamanlarında Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) programı onların güçlendirilmeleri amacıyla kullanılabilir.

## KAYNAKÇA

Adana, F., & Arslantaş, H. (2011). Ergenlikte öfke ve öfkenin yönetiminde okul hemşiresinin rolü. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 57 – 62.

Ağlamaz, T. (2006). *Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi Ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ajmal, A., Amin, R., & Bajwa, R. S. (2016). Personality Traits As Predictors of Forgiveness and Gratitude. *Pakistan Journal of Life & Social Sciences*, 14(2), 91-95.

Akacan, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşantıları Ve Tepkilerine İlişkin Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(25).

Akbaşı, S., Üredi, L., & Özmen, G. (2017). Ortaöğretim Öğrencilerinin Şiddet Algılarını İncelemeye Yönelik Bir Araştırma (Mersin İli Örneği). *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 2(3), 143-168.

Akın A., & Akın Ü. (2015). Allah Algısı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(7).

Akinci, A. (2005). Hayata anlam vermede dinî değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 7-24.

Aktepe, Ü. (2015). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Duygularının İfade Etme Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Albayrak, A. (1995). *Ergenlerin Dinî Gelişiminde Sevgi ve Korku Motifinin Etkinliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.



Alikaşifoğlu, M., & Ercan, O. (2009). Ergenlerde Riskli Davranışlar. *Turkish Archives of Pediatrics*, 44(1).

Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.

Alsaker, F. D. (1995). Is puberty a critical period for socialization?. *Journal of Adolescence*, 18(4), 427-444.

Altan, T. T., & Çivitci, A. (2017). Öfke Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Düzenleyici Rolü-The Moderating Role Of Forgiveness In The Relationship Between Anger And Life Satisfaction. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.

Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Andre, C. ve Lelord, F. (2002). *Kendine Saygı*. Çev: İsmail Yerguz. İstanbul: İletişim Yayınları.

Apak, H., & Acar, M. C. (2018). Dindarlığın bir boyutu olarak maneviyat. (içinde) *Din Bilimleri: Klasik Sorunlar-Güncel Tartışmalar*, Doru, M.N., Bozkurt, Ö (Ed.), (ss.365-380). Mardin: Artuklu Üniversitesi Yayınları. Birinci Baskı.

Arslan, E. İ. (2018). *Dini, Felsefi, Psikolojik ve Sosyolojik Boyutuyla Vicdan ve Vicdanın Değerler Eğitimindeki Yeri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Asıcı, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31.
- Asıcı, E. (2019). Çocuk Ve Ergenlere Yönelik Affetme Müdahaleleri: Sistemantik Gözden Geçirme. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 429-457.
- Asıcı, E., & Karaca, R. (2018). Ergenler İçin Affetme Ölçeği (Eaö): Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 205-228.
- Asıcı, E., & Karaca, R. (2020). Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Ergenlerin Affetme Eğilimi Üzerindeki Etkisi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 8(17), 214-232.
- Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G., & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-Farkındalık (Mindfulness) Temelli Psiko-Eğitim Programının Öğrencilerin Matematik Kaygısı, Tutumları Ve Öz Yeterlikleri Üzerindeki Etkisi. *Tübitak Sobag Proje; 2017*. Proje No: 115K450
- Avcı, A. (2010). *Eğitimde Şiddet Olgusu Lise Öğrencilerinde Şiddet, Saldırganlık Ve Ahlaki Tutum İlişkisi Küçükçekmece İlçesi Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avcı, D., & Kelleci, M. (2015). Lise öğrencilerinde öfke, saldırganlık ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişki. *Literatür Sempozyum*, 1(5), 34-42.
- Aydemir, F. (2018). Okul Zorbalığını Önlemede "Merhamet Devrimi". *Electronic Turkish Studies*, 13(27).
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Aypay, A., & Kara, A. (2018). Pozitif Psikoterapi Denge Modeli Bağlamında Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 63-79.

- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.
- Ayten, A. (2013). Transpersonel Psikoloji Nedir Ne Değildir?, (İçinde) *Din Psikolojisi Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar*, A. Ayten (Ed.), (ss. 143-172). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme dönüş: Psikoloji ve mutluluk yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık,
- Ayvaz, Z. (1998). *Çevre Eğitime Giriş*. İzmir: Çevre Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Ayyıldız, F. (2016). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Akademik Erteleme Ve Genel Erteleme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bacıoğlu, S. D. (2014). Şiddet ve saldırganlığın azaltılmasında önleme ve müdahale programlarının etkililiği: Meta analiz çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42).
- Balat, Ş., Kayalı, B., Gündüz, A., & Göktaş, Y. (2019). Doktora Tezlerinde Alınan Geçerlik ve Güvenirlik Önlemleri. The 28th International Conference on Educational Sciences içinde (s.51-67). Ankara
- Balcı Arvas, F. (2018). Dindarlığın Kişisel Değerler Üzerindeki Etkilerine Dair Bir İnceleme. I. Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Kongresi, 335-354.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), 21-45.
- Balkıs, M., Duru, D. E. , Buluş, Y. M. & Duru, Y. S. (2011). Tükenmişliğin Öğretmen Adayları Arasındaki Yaygınlığı, Demografik Değişkenler ve Akademik Başarı ile İlişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (29) , 151-165.

- BALTACI, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.
- Bandura, A. (1978). Social learning theory of aggression. *Journal of communication*, 28(3), 12-29.
- Bao, W. N., Whitbeck, L. B., Hoyt, D. R., & Conger, R. D. (1999). Perceived parental acceptance as a moderator of religious transmission among adolescent boys and girls. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 362-374.
- Bardakçı, M. N. (2021). Yunus Emre ve Derviş Oşlamak. *Darulfunun ilahiyat*, 32, 107-127.
- Barnes, B. R. (2019). Transformative mixed methods research in South Africa: Contributions to social justice. *Research Methods in the Social Sciences*, 303.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention Studies On Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Başaran, İ. E. (1995). Hoşgörü ve Eğitim. *İ. Pehlivan (Yay. Haz.) Hoşgörü ve Eğitim Toplantısı (47-56)*. Ankara: UNESCO Türkiye Milli Komisyonu ve Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Ortak Yayını.
- Baştürk, R. (2009). Deneme modelleri. (içinde) *Bilimsel araştırma yöntemleri*: Editör: Tanrıoğen, A. (Ed.), (ss. 31-53) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., ... & Rowe, J. O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31(2), 149-160.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. Dimensions of forgiveness. *Psychological research and theological perspectives*, 79-104.

Baygöl, E. (1997). *Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde Affetme ve Algılanan Sosyal Destek* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Baynal, F. (2021). Erinlik (Ön Ergenlik) Dönemi Korku, Kaygı ve Din İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Bilimname*, (45), 261-299.

Baynal, F., & Yıldırım, E. T. (2020). Cesaret erdemi bağlamında islam ahlak felsefesi ile psikoloji arasında mukayeseli bir değerlendirme. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (35), 137-175.

Bayraktutar, M. (2019). *İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneğinde Dini Başa Çıkma ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Baytemur, K. (2020). *Lise Gençliğinde Allah İnancının Gelişimi ve Eğitiminde Etkili Olan Faktörler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.

Bektas, S. (2019). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma (İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Berkant, H. G., & Karagülle, S. (2019). Lise ve Ortaokul Öğrencilerinin Sabır Davranışlarına Yönelik Görüşleri. 3. *Uluslararası Eğitim Ve Değerler Sempozyumu-Isoeva Bildiri Tam Metinleri Sempozyum E-Kitabı içinde (s.176-200)*, İstanbul. <http://isoeva.com/upload/c9a32237-0202-4806-8567-300375e57de8.pdf#page=185>

- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.
- Bilge, A., & Ünal, G. (2005). Öfke, Öfke Kontrolü ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21(1), 189-196.
- Bilge, F. (1997). Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri Ve Kızgınlıklarını İfade Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Blanchard-Fields, F., & Coats, A. H. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental psychology*, 44(6), 1547.
- Blos, P. (1967). *On adolescence: A psychoanalytic interpretation* (Vol. 90433). Simon and Schuster.
- Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal*, 4(2), 71-77.
- Bozoğlan, B., & Çankaya, İ. (2012). Psikolojik Danışmanların Duygularla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 15-27.
- Böke, K. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*.(4. Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard university press.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C., & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39, 35-46.

Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S., & Klem, J. L. (2013). Assessing spirituality: The relationship between spirituality and mental health. *Journal of spirituality in mental health, 15*(2), 107-122.

Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression. *Personality and Social Behavior, 29*, 759–771.

Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the tendency to forgive scale. *Personality and Individual Differences, 38*, 627–638.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1927-1931.

Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(35).

Bugay, A., & Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?. Affetmeyi Gelistirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(37), 96-106.

Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of Reliability and Validity of the Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports, 111*(2), 575-584.

Burg, S, Mayer, R. A., & Miller, L. J. (2011). Spirituality, religion and healthy development in adolescents. In: B. B. Brown, M. J. Prinstein, (eds.) *Encyclopedia of adolescence: vol.1. Normative processes in development.* (pp. 353–359). London, England: Academic Press

- Burney, D. M. (2006). An Investigation of Anger Styles in Adolescent Students. *Negro educational review*, 57(1/2), 35.
- Burston, D. (2003). Existentialism, humanism and psychotherapy. *Existential Analysis*, 14(2), 309-319.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 63(3), 452.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri 25. baskı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campano, J.P., & Munakata, T. (2004). Anger and Aggression Among Filipino Students. *Adolescence*, 39 (156): 757-764.
- Can, Ş. (2018). *Mesnevi Tercümesi 3.cilt*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American journal of psychology*, 39(1/4), 106-124.
- Canpolat, M., & Atıcı, M. (2017). Öfke Kontrolü Programının Ortaokul Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 87-98.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(2), 153-167.
- Cereci, S. (2009). İnsan Biyolojisinin İletişim Refleksleri. *Marmara İletişim Dergisi*, 14(14), 163-173.
- Ceylan, İ. Y., & Özdoğan, Ö. (2013). *Pozitif psikoloji yaklaşımıyla mü'min insanın kişilik özellikleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



Ceylan, U. E. (2018). *Ölümlülük Bilincinin Dini Başa Çıkma, Tanrı Algısı, Ölüm Kaygısı Ve Psikolojik İyi Olma İle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Chartier, M. R., & Goehner, L. A. (1976). A Study Of The Relationship Of Parent-Adolescent Communication, Self-Esteem, And God İmage. *Journal of Psychology and Theology*, 4(3), 227-232.

Colbert, D. (2006). *Deadly Emotions: Understand the Mind-Body-Spirit Connection That Can Heal*. Thomas Nelson Inc.

Comte-Sponville, A. (2016). *Büyük Erdemler Risalesi*. İletişim Yayınları.

Cooper, A. E. (2003). *An investigation of the relationships among spirituality, prayer and meditation, and aspects of stress and coping*. The Wright Institute.

Creswell, J. W. (1999). Mixed-method research: Introduction and application. *In Handbook of educational policy*, Cizek, G.J. (Ed.), (pp. 455-472). USA: Academic press.

Creswell, J. W. (2013). Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni (3. Baskı). Çev. Ed., M. Bütün ve SB Demir. Ankara: Siyasal Kitabevi.

Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2014). *Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi*. (Y.Dede ve S.B.Demir, Çev.) .Ankara: Anı Yayıncılık.

Creswell, W. John. 2012. *Educational Research: Planning, Conducting and evaluating Quantitative and Qualitative Research (4th ed)*. Boston USA: Pearson education, Inc.

Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational Aggression, Gender, And Social-Psychological Adjustment. *Child Development*, 66(3), 710-722.

- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of adolescent and family health*, 7(2), 2.
- Cüceloğlu, D. (2011). *İletişim Donanımları "Keşke" siz Yaşam İçin İletişim (37. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Cüceloğlu, D. (2012). *Anlamli ve Coşkulu Bir Yaşam İçin Savaşçı*. Remzi Kitabevi.
- Çağrııcı, M.(1988). Af, TDV İslâm Ansiklopedisi. Erişim tarihi: 04.11..2020  
<https://islamansiklopedisi.org.tr/af#1-ahlak>
- Çağrııcı, M.(2004). Merhamet, TDV İslâm Ansiklopedisi. Erişim tarihi: 04.02.2021  
<https://islamansiklopedisi.org.tr/merhamet>.
- Çalışkan, H., & Çavuş, M. (2020). Hoşgörü Eğilim Ölçeği Yetişkin Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 18(40), 181-205.
- Çam, Z. (2013). Ergenlerde Genel ve Akademik Erteleme Davranışının Yordayıcısı Olarak Beş Büyük Kişilik Özelliği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 89
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Çavdar, S. (2018). *Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolleri, Saldırganlık Eğilimleri Ve Tolerans Düzeylerinin Spora Katılım Açısından Değerlendirilmesi*.(Yayımlanmamış Doktora Tezi). Trabzon: Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Çelik, T. (2021). Ayet Ve Hadisler Çerçevesinde Bir Genel Kabulün Tahlili: “Affi Olmayan Günahlar” Meselesi. *Bilimname*, 2021(44), 131-161.

Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi= Pegem Journal of Education and Instruction*, 6(2), 187.

Çelikten, G. (2021). *Özel Öğrenme Güçlüğü Olan Çocukların Manevi İhtiyaçları ve Annelerine Uygulanan Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çengelci, T. (2015). Ergenler İçin Karakter Eğitimi: Bir Araştırma Merkezine İlişkin Durum Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 40(179).

Çetin, H. (2019). *Mevlâna'da Ahlak Eğitimi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çetinkaya, F. F., & Şener, E. (2016). Çalışma Yaşamında Affetme Eğilimi Ve Duygusal Emek İlişkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(4), 108-117.

Çetintaş, İ. (2014). Niyet Kavramı Bağlamında Fiillerin Hakikat Değeri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (32), 51-70.

Çiftçi, A. (2019). *14-18 Yaş Grubunda Tanrı Algısı İle Psikolojik Sağlamlık İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çiftçi, N. (2003). Kohlberg'in bilişsel ahlak gelişimi teorisi: Ahlak ve demokrasi eğitimi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1), 43-77.

Çivitci, N. (2011). Lise Öğrencilerinde Okul Öfkesi ve Yalnızlık. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35).

Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Dağcı, A. (2020). *Huzurevi Yaşlılarının Manevi Gereksinimlerinin Belirlenmesi Ve Değer Odaklı Manevi Bakım Programının Umut, Psikolojik İyi Oluş Ve Tanrı Algısı Düzeyleri Üzerindeki Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Dağlı, H. (2020). Mevlânâ Celâleddîn Rumi ve Yûnus Emre’de “İnsan Sevgisi” ve “Hoşgörü” Üzerine Bir Araştırma. *Takvim-i Vekayi*, 8(2), 158-165.

Dahl, R. E., & Hariri, A. R. (2005). Lessons from G. Stanley Hall: Connecting new research in biological sciences to the study of adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 367-382.

Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of personality and social psychology*, 43(4), 742.

De Villiers, P. G. (2011). A Spirituality of Mercy in a Time of War. *Religion and Theology*, 18(1-2), 147-172.

Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.

Deffenbacher, J. L., Dahlen, E. R., Lynch, R. S., Morris, C. D., & Gowensmith, W. N. (2000). An application of Beck's cognitive therapy to general anger reduction. *Cognitive therapy and Research*, 24(6), 689-697.

Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Kemper, C. C. (1996). Anger Reduction İn Early Adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 149–157.

Deffenbacher, J. L., Mcnamara, Kathleen., Stark, R. S., & Sabadell, P. M. (1990). A comparison of cognitive-behavioral and process-oriented group counseling for general anger reduction. *Journal of Counseling & Development*, 69(2), 167-172.

DeFoore, W. G. (2010). *Anger: Deal with it, heal with it, stop it from killing you*. Florida: Simon and Schuster.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Ekşi, F. (2018). Ergenlerde karakter güçleri ve iyi oluş. 20. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Samsun, 25-27 Ekim 2018*.

Demirci, Ş. (2009). *Yetiştirme Yurdu Ergenlerinde Allah Tasavvuru*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirli, E. (2019) *Affet ki affedilesin*. Erişim Tarihi: 3.04.2022, <https://on5yirmi5.com/inanc/islam/affet-ki-affedilesin/>.

Dilmaç, B., & Çifci, A. (2020). 14-18 Yaş Grubunda Tanrı Algısı İle Psikolojik Sağlık İlişkisinin İncelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 14-28.

Doğan, M. (2018). Ergenlerin Değer Yönelimleri ve Değer Yönelimlerinin İnternet Bağımlılığıyla İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(10), 263-285.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin" maneviyat" ve" serbest zaman" boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.

Donahue, M. J., & Benson, P. L. (1995). Religion And The Well-Being Of Adolescents. *Journal Of Social Issues*, 51(2), 145-160.

Dost, M. T. (2010). Güney Afrika Ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 35(158).

Duran, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15 ve 18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.

Durualp, E. (2014). Ergenlerin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Cinsiyet ve Sınıfa Göre İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*. (26), 13-25.

Dykeman, B. F. (1995). The social cognitive treatment of anger and aggression in four adolescents with conduct disorder. *Journal of instructional psychology*, 22(2), 194.

Efili E. (2006). *Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık Denetim Odağı ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ek, E., Remes, J., & Sovio, U. (2004). Social And Developmental Predictors of Optimism from Infancy to Early Adulthood. *Social Indicators Research*, 69(2), 219-242.

Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Ekşi, H. & Okan, N. (2021). Gençlerde maneviyat ve şiddet eğilimi arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların moderatör etkisi. *Bilimname*, 2021(44), 521-546.

Ekşi, H., Demirci, İ., Kaya, Ç., & Ekşi, F. (2017). Karakter Gelişim İndeksi'nin Türk Ergenlerdeki Psikometrik Özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 476-500.

Eliüşük, A. (2014). Sabır Eğiliminin Öz-Belirleme Öz-Anlayış Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child development*, 1025-1034.

El-Muhâsibî, H. (2011). *Nefsın Terbiyesi: Allah'la Aramızı Nasıl Düzeltiriz?* (Çev. Mehmet Zahit Tiryaki). İstanbul: Hayy Kitap.

Emre, B. (2012). *Neden ben diye sormadım*. Erişim tarihi: 09.02.2021 <https://www.takvim.com.tr/yazarlar/bekir.emre/2012/06/29/neden-ben-diye-sormadim>

Enright, R. D. (1991). The moral development of forgiveness. *Handbook of moral behavior and development*, 1, 123-152.

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: APA Life Tools.

Enright, R. D. & The Human Development Study Group (1996). Counseling Within The Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness And Self- Forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107–126.

Enright, R. D., & Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123–152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Enright, R. D., & North, J. (1998). Introducing forgiveness. *Exploring forgiveness*, 3-8.

Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Development*, 21, 99–114.

Enright, R. D., Rhody, M., Litts, B., & Klatt, J. S. (2014). Piloting Forgiveness Education In A Divided Community: Comparing Electronic Pen-Pal And Journaling Activities Across Two Groups Of Youth. *Journal of Moral Education*, 43(1), 1-17.

Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of adolescence*, 12(1), 95-110.

Enright, Robert. & D.Fitzgibbons, Richard. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger And Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.

Erdem, H. (2005). *Ahlak Felsefesi*. Konya: Hü-Er Yayınları.

Erdoğan, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Algısının (Ta) Dini Yönelim Biçimleri İle İlişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(27), 167-185.

Ergül, A. (2009). *Bir Grup Süreci Olarak Akran Zorbalığı: Katılımcı Rolü Gruplarında Tepkisel-Amaçlı Saldırganlık ve Toplumsal Konum*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ergün, S. (2013). *Ergenlere Verilen Değerler Eğitiminin Öz Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisinin Sınanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erkan, S.(2016). Örnek grup rehberliği etkinlikleri. Ankara: Pegem Akademi

ERSOY, A. (2016). Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Hoşgörü Algısı ve Deneyimleri: Bir Fenomenolojik Araştırma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1).



Ertürk, K. (2019). *Lise Öğrencilerinde Affetme Becerisi Geliştirmeye Yönelik Psikoeğitim Programının Affetme ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eryılmaz, A. (2010). Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(33), 81-88.

Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş Ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.

Esen, N. & Kayıklık, H. (2019). Şehit Ailelerinde, Gazilerde Ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 19(1), 225-236.

Ewen, R. B. (2014). *An introduction to theories of personality*. Psychology Press.

Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 133–155). New York: Guilford Press

Exline, J. J., Worthington Jr, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and social psychology Review*, 7(4), 337-348.

Exline, J. J., Worthington Jr, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. *Personality And Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.

Fabes, R. A., Carlo, G., Kupanoff, K., & Laible, D. (1999). Early adolescence and prosocial/moral behavior I: The role of individual processes. *The Journal of Early Adolescence*, 19(1), 5-16.

Ferşadoğlu, A. (2015). *Ruhumuzu Keşif Yolculuğu*. İstanbul: Yeni Asya Neşriyat

Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 23(4), 629.

Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. *Exploring forgiveness*, 63-74.

Fiyakalı, C. N. (2008). *Anne-Babası Boşanmış Ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri Ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ford, D. H., & Lerner, R. M. (1992). *Developmental systems theory: An integrative approach*. Sage Publications, Inc.

Fowler, J. W., & Dell, M. L. (2004). Stages of faith and identity: birth to teens. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*.

Fox, A. ve Thomas, T. (2008). Impact Of Religious Affiliation and Religiosity on Forgiveness. *Australian Psychologist*. 43(3), 175-185.

Francis, L. J., Croft, J. S., & Pyke, A. (2012). Religious Diversity, Empathy, And God Images: Perspectives From The Psychology Of Religion Shaping A Study Among Adolescents In The UK. *Journal of Beliefs & Values*, 33(3), 293-307.

Francis, L. J., Gibson, H. M., & Robbins, M. (2001). God images and self-worth among adolescents in Scotland. *Mental Health, Religion & Culture*, 4(2), 103-108.

Frankel, R., & Devers, K. (2000). Qualitative Research: a consumer' s guide. *Education for health*, 13(1), 113-123.

Frankl, V. E., Budak, S., & Ayar, S. (2018). *İnsanın anlam arayışı*. İstanbul: Okuyan Us.

Freedman, S. (2018). Forgiveness As An Educational Goal With At-Risk Adolescents. *Journal of Moral Education*, 47(4), 415-431.

Fromm, E. (1995). *Sevme Sanatı* (çev. Yurdanur Salman). İstanbul: Payel Yayınları

Gambaro, M. E. (2002). *School-based forgiveness education in the management of trait anger in early adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison.

Gathman, A. C., & Nessian, C. L. (1997). Fowler's Stages of Faith Development in an Honors Science-and-Religion Seminar. *Zygon*, 32(3), 407-414.

Geçtan, E. (1999). *İnsan Olmak (20.basım)*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası (14. Basım)*. İstanbul: Metis Yayınları

Genç, M. F. (2018). Merhamet eğitiminin saldırganlık davranışını azaltmadaki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (45), 61-82.

Ghobari Bonab, B., Khodayarifard, M., Geshnigani, R. H., Khoei, B., Nosrati, F., Song, M. J., & Enright, R. D. (2021). Effectiveness of Forgiveness Education With Adolescents in Reducing Anger And Ethnic Prejudice In Iran. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 846.

Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of adult development*, 4(4), 209-220.

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.

Göcen, G. (2020). *Kavram Atlası Din Psikolojisi I*. Ankara: Gazi Kitabevi

Gönültaş, O., & Atıcı, M. (2014). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri Ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 370-386.

Göregen, F., & Yıldız, M. Ergenlerde Tanrı Algısı, Affetme Eğilimi ve Öfke İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dini Araştırmalar*, 24(61), 427-458.

Grieco, M. H. (2016). *Koşulsuz affetme*. İstanbul: Klan Yayınları.

Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri, Bilinçli Farkındalık ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güler, A., Halıcıoğlu, M. B., & Taşgım, A. (2015). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma: Teorik Çerçeve-Pratik Öneriler-7 Farklı Nitel Araştırma Yaklaşımı-Kalite ve Etik Hususlar*. İstanbul: Seçkin Yayıncılık.

Güler, Ö. (2007). Tanrı algısı ölçeği (TA): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(1), 123-133.

Güler, Ö. (2007). *Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkarlık Duygusu (Yetişkin Örneklem)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gülveren, H. (2008). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde İç-Dış Kontrol Odağı, Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzı Ve Zekâ Arasındaki İlişkinin Araştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Günay, Ü. (1999). *Erzurum ve Çevre Köylerinde Dinî Hayat*. İstanbul: Erzurum Kitaplığı.

Gündoğdu, R. (2010). 9. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme, Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 257-275.

Gündüz, M. M. (2019). Gazali'ye Göre Niyet Eğitiminin Mahiyeti. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(22), 134-162.

Gündüz, M. M. (2019). Niyet Kavramı ve Din Eğitimi Açısından Anlam Katmanları. *Siirt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 301-332.

Güneş, A. (2021). *Kendini Affet*. İstanbul: Timaş.

Günlü, A. (2017). *Ergenlerde İnternet ve Problemlİ İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Tüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürçam, Ç. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güven, N., & Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal Bir Değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 582-611.

Hacıkeleşoğlu, H., & Karaca, F. (2021) Ebeveyn Tutumlarının Tanrı Tasavvuru ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (53), 195-236.

Hacıkeleşoğlu, H., & Kartopu, S. (2017). Merhamet ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *International Journal of Social Science*, (59), 203-227.

Hall, T. W., & Fujikawa, A. M. (2013). God image and the sacred. In K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 1): Context, theory, and research* (pp. 277–292). American Psychological Association.

Hankins, G., & Hankins, C. (2000). *Prescription for anger: Coping with angry feelings and angry people*. USA: Barclay Press.

Hansen, M. J. (2002). *Forgiveness as an educational intervention goal for persons at the end of life*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin–Madison.

Harburg, E., Blakelock Jr, E. H., & Roeper, P. J. (1979). Resentful and reflective coping with arbitrary authority and blood pressure: Detroit. *Psychosomatic Medicine*, 41(3), 189-202.

Hare, J. (2013). *How to Forgive and Move On*. The McGraw-Hill Companies

Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of marital and family therapy*, 23(1), 41-62.

Harper, Q., Worthington Jr, 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.

Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of clinical psychology*, 62(6), 715-733.

- Harris, A.H.S., Thoresen, C.E., (2005). *Forgiveness, Unforgiveness, Health And Disease*. In: Worthington, E.L. (Ed.), *Handbook of Forgiveness*. Routledge, New York.
- Hart, T. (2005). Spiritual Experiences and Capacities of Children and Youth. *Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*. Sage. 163-178.
- Hay, L. (2018). *21 günde güç içinizde*. İstanbul. Koridor Yayıncılık.
- Hay, L.L.& Holden, R. (2017). *Hayat Sizi Seviyor*. İstanbul. Koridor Yayıncılık.
- Hayta, A. (2010). Nesne ilişkileri kuramı ve Tanrı tasavvuru üzerine eleştirel bir değerlendirme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8(20), 39-77.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. Ankara: Nobel yayınları.
- Helminiak, D. A. (2006). The role of spirituality in formulating a theory of the psychology of religion. *Zygon*, 41(1), 197-224.
- Hepp-Dax, S. (1996). *Forgiveness as an intervention goal with fifth grade inner city children*. Unpublished doctoral dissertation, Fordham University.
- Hermann, D. S. ve McWhirter, J. J. (2003). Anger And Agression Management İn Young Adolescents: An Experimental Validation Of The Scare Program. *Education Treatment of Children*, 26(3), 273-302.
- Hertel, B. R., & Donahue, M. J. (1995). Parental İnfluences On God İmages Among Children: Testing Durkheim's Metaphoric Parallelism. *Journal for the Scientific study of Religion*, 186-199.
- Hıdır Apak - Muhammet Cevat Acar (2018). Dindarlığın Bir Boyutu Olarak Maneviyat. *Din Bilimleri: Klasik Sorunlar-Güncel Tartışmalar* (pp.365-378) Mardin Artuklu Üniversitesi Yayınları

- Hilbert, H. K. E. (2015). The impact and evaluation of forgiveness education with early adolescents. *Honors Program Theses*. 174.
- Hoffman, L. (2005). *Cultural Constructs of the God Image and God Concept: Implications for Culture, Psychology, and Religion*. Vanguard University of Southern California, Costa Mesa, C. A.
- Holder, M. D., Coleman, B., Krupa, T. ve Krupa, E. (2016). Well-being's relation to religiosity and spirituality in children and adolescents in Zambia. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1235-1253.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32(1), 75-91.
- Holter, A. C., Magnuson, C., Knutson, C., Knutson Enright, J. A., & Enright, R. D. (2008). The forgiving child: The impact of forgiveness education on excessive anger for elementary-aged children in Milwaukee's central city. *Journal of Research in Education*, 18, 82-93.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24, 240-244.
- Horozcu, Ü. (2013). Ruh Sağlığı ve Din. (içinde) *Din Psikolojisi El Kitabı*, M.D. Karacoşkun (Ed.), (ss.177-190). Ankara: Grafiker Yayınları.
- Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282.
- Hökelekli, H. (2001). *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları.
- Hökelekli, H. (2009). *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi.



Hökelekli, H. (2011). Gökyüzünden Yeryüzüne Yayılan Bir Değer: Merhamet Eğitimi. *Diyanet Dergisi*, 244, 13-17. <https://dergi.diyanet.gov.tr/makaledetay.php?ID=8850>  
Erişim tarihi: 13.12.2021.

Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.

Hökelekli, H. (2016). *Çocuk, genç, aile psikolojisi ve din (2. baskı)*. İstanbul: Dem.

<http://blog.ihvan.com.tr/hz-yunus-kissasi.html> Erişim tarihi: 08.02.2021

<http://psikolezyum.com/bilissel-carpitmalar/> Erişim tarihi:03.12.2020

<https://emreebozkus.blogspot.com/2017/08/dervis-hikayeleri-2.html>

<https://fasiharapca.com/hz-yunus-a-s-hayati-kissasi/6688> Erişim tarihi: 08.02.2021

<https://islamqa.info/tr/answers/20468/allah-tealanin-kullarina-olan-rahmeti> Erişim  
tarihi: 08.02.2021

<https://sorularlaislamiyet.com/kaynak/tebuk-seferi> Erişim tarihi: 27.11.2020

<https://www.islamveihsan.com/allaha-tereddutsuz-iman-ve-tam-guven-yakin-ve-tevekkul-ile-ilgili-ayet-ve-hadisler.html> Erişim tarihi: 15.02.2021

<https://www.islamveihsan.com/mekkenin-fethinde-gerceklesen-genel-af.html> Erişim  
tarihi: 03.02.2021

<https://www.malumatfurus.org/kuran-i-kerimi-yirtan-kizin-fotografteki-yaratiga-donustugu-iddiasi/> Erişim tarihi: 09.02.2021

<https://www.osmannuritopbas.com/ofke-ve-ihtiras-ukbayi-yakan-iki-ates.html> Erişim  
tarihi: 11.12.2020

<https://www.rehberlikservisim.com/2019/02/hosgoru-affetmek/> Erişim tarihi:  
08.02.2021

Huang, S.-T. T., & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implications for therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(1), 71–79.

Hui, E. K., & 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.

Hui, E. K., & Ho, D. K. (2004). Forgiveness in the context of developmental guidance: implementation and evaluation. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(4), 477-492.

Huitt, W., & Hummel, J. (2003). Piaget's theory of cognitive development. *Educational psychology interactive*, 3(2), 1-5.

Hutch, R. A. (1996). Religious Objects as Psychological Structures: A Critical Integration of Object Relations Theory, Psychotherapy, and Judaism. *Journal of the American Academy of Religion*. 64(1), 172-174.

Işık, A. (2015). *Gazali Estetiğinde “Arınma–Tathyr–Katharsis” Kavramı ve Uzanımları Üzerine*. Ş. Göküş, R. Atay ve Y. Pişgin (Ed.), *İslam ve Sanat (s. 145–160) içinde*. İstanbul: Ensar Neşriyat.

Işık, Ş. (2014). Rahman Suresi 7-9. Ayetler Çerçevesinde Kozmik Denge. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(6), 83-94.

Işık, Ş. (2016). *Lisede grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi

Işık, Ş. (2017). *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi

Işık, Ş. (2018). *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları 12-18 yaş öğrencilerine yönelik grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi

İşitan, İ. (2017). Hacı Bayram Velî (Ö. 833/1430)'Nin Sûfi Karakter Yapısı. (içinde) *II. Uluslararası Hacı Bayram-ı Velî Sempozyumu Bildiriler Kitabı* , Cebecioğlu, E., Göktaş V., Haksever, A.C., Demirdaş, Ö., Yıldız, M., Alkan, H. (Ed.), (ss.61-80). Ankara: Kalem Neşriyat

İbrahim Kâfi Dönmez, "Niyet", Tdv İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/niyet> (30.10.2021).

İnan Kılıç, A. (2020). Lise Öğrencilerinin Manevi- İnsani Değerler Eğilimi. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 24 (2) , 807-831.

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi

Jardine, M. M., & Viljoen, H. G. (1992). Fowler's theory of faith development: An evaluative discussion. *Religious Education*, 87(1), 74-85.

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. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 483-492

Jones, L. G. (1995). *Embodying forgiveness: a theological analysis*. Grand Rapids, MI: Eerdmans Publishing Company.

Kanoğlu, E. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi*.(Yayınlanmamış Tüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kara, E. (2009). Dini Ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Journal of International Social Research*, 2(8).

Karababa, A., & Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde İnsani Değerlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerini Yordamadaki Rolü. *İlköğretim Online*, 14(3).

Karababa, A., & Dilmaç, B. (2015). The Role of Human Values in Predicting Trait Anger and Anger Expression Styles Among Adolescents. *Elementary Education Online*, 14(3), 1149-1158.

Karaca, F. (2001). *Psiko-Sosyal Açıdan Yabancılaşma ve Dinî Hayat*, İstanbul: Bil Yayınları.

Karaca, R., & Asıcı, E. (2018). Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Ergenlerin Saldırganlık Eğilimi Üzerindeki Etkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 57-82.

Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karagül, A. (2014). Avrupa'da Müslüman Gençlerin Maneviyatla İlişkisi.

Karakaş, A. (2018). Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına Ve Öfke Kontrolüne Etkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 93-111.

Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko eğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati Ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karakaş, A. C. (2017). Manevi Zekânın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği Ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53-63.

Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, Z. (2008). Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.

Karataş, Z. (2009). Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.

Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Ergenlerin Kendilerini, Başkalarını Ve Durumları Affetme Eğilimlerinin Yordanmasında Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık Ve Öz-Şefkatin Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289.

Karduz, F. F. A. (2019). *Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karşlı, N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği)*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karşlı, N. (2012). Dindarlık ve öfke kontrolü ilişkisi üzerine tecrübî bir araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 16, 50.

Kartopu, S. (2014). Yaşamı Sürdürme Nedenlerinin Tanrı Algısıyla İlişkisi. *Electronic Turkish Studies*, 9(2).

Kasapoğlu, A. (2015). “Ağlama” Olgusu Modern Psikoloji ve Kur’an Ekseni Bir Yaklaşım. *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 9-43.

Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 18(3), 173-205.

Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*. California: Impact Publishers.

Kavcar, C. (1995). *Açılış konuşması. İ. Pehlivan (Yay. Haz.) Hoşgörü ve Eğitim Toplantısı (1-4)*. Ankara: UNESCO Türkiye Milli Komisyonu ve Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Ortak Yayını.

Kavun, Y. (2016). *Ergenlerde dindarlık ve insani değerler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaya, Ö. S., & Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: bir yol analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540-554.

Kayadibi, F. (2007). Mevlâna'da sevgi, birlik ve barış. *Journal of Istanbul University Faculty of Theology*, (16), 1-20.

Kayaoğlu, M. (2013). *Öfke Kontrolü*. İstanbul: Nesil Basım Yayın.

Kaynak, Ü.&Terzi, S. (2017). *Danışma Uygulamaları ve Programları Bilinçli Farkındalık ve Zaman Yönetimi Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları ve Programları Bilinçli Farkındalık ve Zaman Yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık

Keating, D. P., Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2004). Cognitive and brain development. *Handbook of adolescent psychology*, 2, 45-84.

Kesen, N. F., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde Saldırganlık Ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 353-364.

Khirizad, B. (2016). *Transpersonal psikolojide affetmek*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kıral, B., & Başdağ, S. (2017). Sınıf Öğretmenlerinin Merhamet Eğitimine İlişkin Görüşleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 80-96.

Kısaç, İ. (2005). Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 71-81.

Kızıllarslan, S. (2020). İslam Felsefesi ve Batı Felsefesi Açısından Müsamaha ve Tolerans. *AKADEMİAR Akademik İslam Araştırmaları Dergisi*, (9), 37-68.

Kimberlin, C. L., & Winterstein, A. G. (2008). Validity and reliability of measurement instruments used in research. *American journal of health-system pharmacy*, 65(23), 2276-2284.

Knutson, J. A. (2003). *Strengthening marriages through the practiceof forgiveness*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison.

Knutson, J., Enright, R., & Garbers, B. (2008). Validating the developmental pathway of forgiveness. *Journal of Counseling & Development*, 86(2), 193-199.

Koç, A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, M. (2004). Ergenlik Döneminde Dua ve İbadete Yönelik Tutum ve Davranışlar Üzerine Bir Saha Araştırması. *Journal of Divinity Faculty of Hitit University*, 3(6).

Koç, M. (2020). Yetiştirme Yurdu Ergenlerinin Dinsel Pratiklere Yönelik Tutum Ve Davranışları: Bursa Yetiştirme Yurtları Örneği. *Balıkesir İlahiyat Dergisi*, (11), 222-250.

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10.

Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köktaş, M. E. (1993). *Türkiye'de Dinî Hayat: İzmir örneği* (Vol. 2). İstanbul: İşaret yayınları.

Köse, A. (2005). *Freud ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık,

- Köseoğlu, B. (2019). *İslam'da Ahlak*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the scientific study of religion*, 42(1), 77-93.
- Krettenauer, T. (2017). Pro-environmental behavior and adolescent moral development. *Journal of Research on Adolescence*, 27(3), 581-593.
- Kula, T. (2012). *Ergenlerde Öfke Duygusu; Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme (Diyarbakır Örneklemi)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Kulu, A. U. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinde Umut, İyimserlik ve Allah Tasavvuru İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y., & Demir, Y. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Akademik Başarı ve Arkadaşlık İlişkilerine Etkisi. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 1-17.
- Kurt, A. (2009). Dindarlığı Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1-26.
- Kuruçay, Y. (2019). *Ergenlerde Dindarlık Ve Hayatın Anlamı Arasındaki Çok Yönlü İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuruçay, Y., & Gürses, İ. (2018). Ergenlerde Anlamsızlık İle İlgili Problemlere Dinin Etkisi Üzerine Değerlendirmeler. *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1), 87-111.



Kuruoğlu, D. S. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri, Öfke İfade Tarzları İle Obsesif Kompulsif Semptomları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kuşat, A. (2006). *Ergenlerde Allah Tasavvuru, Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*. Adana: Karahan Kitabevi Yayınları.

Küçükbezirci, Y. (2013). Mevlâna'nın Hoşgörü Felsefesi ve İletişim. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (30), 19-25.

Küçüker, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Lawler, K. A., & Younger, J. W. (2002). Theobiology: An analysis of spirituality, cardiovascular responses, stress, mood, and physical health. *Journal of Religion and Health*, 41(4), 347-362.

Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: an exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 157–167.

Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.

Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M., & Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68(1), 51-58.

Lawson, M., & Philpott, C. (2008). Reliability and validity. *Doing classroom research: A step-by-step guide for student teachers*, 70-81.

- Lerner, Harriet (2017). *Öfke Dansı*. çev. Sinem Gül. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Lerner, R. M., & Castellino, D. R. (2002). Contemporary developmental theory and adolescence: Developmental systems and applied developmental science. *Journal of adolescent health, 31*(6), 122-135.
- 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.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K., & Thoresen, C. E. (2005). The efficacy of forgiveness intervention in college age adults: Randomized controlled study. *Humboldt Journal of Social Relations, 163-184*.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., & Hanks, M. M. (2010). A meta-analytic study of predictors of anger in adolescents. *Nursing research, 59*(3), 178-184.
- Malakcıoğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş İşler İle Öfke, Suçluluk, Utanç Ve Affetme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Marhemati, Z., & Khormaei, F. (2018). The Relation Of Religiousness To Hope: The Mediating Role Of Patience, *14*(56), 435-444
- Martino, S. C., Ellickson, P. L., Klein, D. J., McCaffrey, D., & Edelen, M. O. (2008). Multiple Trajectories Of Physical Aggression Among Adolescent Boys And Girls. *Aggressive behavior, 34*(1), 61-75.
- Maslow, A. (20011). *İnsan olmanın psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mauger, P. A., Saxon, A., Hamill, C., & Pannell, M. (1996). The relationship of forgiveness to interpersonal behavior. *In annual convention of the Southeastern Psychological Association, Norfolk, VA*.

McCullough ME, Worthington EL. Encouraging Clients to Forgive People who have Hurt Them: Review, Critique, and Research Prospectus. *Journal of Psychology and Theology*. 1994;22(1):3-20.

McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-Related Motivational Dispositions: Personality Substrates of Forgiveness and Their Links to The Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556-1573.

McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The Psychology of Forgiveness. *Handbook of positive psychology*, (2), 446-455.

McCullough, M. E., & Worthington, Jr, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of personality*, 67(6), 1141-1164.

McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2005). Religion and forgiveness. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 394-411.

McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.

McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2001). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.

McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321-336.

McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behavior, And Global Life Satisfaction in Adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687.

Mead, M., Sieben, A., & Straub, J. (1973). *Coming of age in Samoa*. New York: Penguin.

Mehmedoğlu, A. U. (2011). *Tanrıyı Tasavvur Etmek*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. London: Sage.

Mills, J. K. (1995). On self-forgiveness and moral self-representation. *Journal of value inquiry*, 29(3), 405-406.

Morris, A. S., Eisenberg, N., & Houlberg, B. J. (2011). Adolescent moral development. In *Encyclopedia of adolescence* (pp. 48-55). Elsevier Inc.

Mullet, E., & Azar, F. (2009). Apologies, Repentance, and Forgiveness: A Muslim–Christian Comparison. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 19(4), 275-285.

Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F., & Shafighi, S. R. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71, 1–19.

Mustafa Çağrııcı, "Sabır", Tdv İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/sabir> (04.11.2021).

Mutçalı, S.(1995). *Arapça-Türkçe Sözlük*, İstanbul: Dağarcık Yayınları.

Nay, W. R. (2004). *Taking charge of anger: How to resolve conflict, sustain relationships, and express yourself without losing control*. Guilford Press.

Necati, M. O. (2008). *Hadis ve psikoloji*. Ankara: Fecr Yayınları.

Nelsen, H. M., & Kroliczak, A. (1984). Parental Use Of The Threat " God Will Punish": Replication And Extension. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 267-277.

Nelson, M. O., & Jones, E. M. (1957). An Application Of The Q-Technique To The Study Of Religious Concepts. *Psychological Reports*, 3(3), 293-297.

Neng Lin, W., Enright, R., & Klatt, J. (2011). Forgiveness as character education for children and adolescents. *Journal of Moral Education*, 40(2), 237-253.

Niyazibeyoğlu, T. (2021). *Ergenlerin Değerler Konusunda Farkındalıklarının Belirlenmesi ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programının Tanrı Algısı, İnsani Değerler ve Öz-Yeterlik Düzeyi Üzerindeki Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Noreen, S., Bierman, R. N., & MacLeod, M. D. (2014). Forgiving you is hard, but forgetting seems easy: can forgiveness facilitate forgetting? *Psychological science*, 25(7), 1295-1302.

North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62(242), 499-508.

Novaco R.W. (2016) Anger. In: Fink George (ed.) Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior, Volume 1 of the Handbook of Stress Series, pp. 285-292. Burlington: Academic Press.

Novaco R.W. (2020) Anger. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T.K. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_490](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_490)

Novaco, R. W. (1986). Anger as a clinical and social problem. In R. J. Blanchard & D. C. Blanchard (Eds.), *Advances in the study of aggression*. Vol. 2 (pp. 1–67). New York: Academic Press.

Okman, C. S. (1999). *Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Oktaý, M., & Őentepe Lokmanođlu, A. (2020). Üniversite đrencilerinde Tanrı Algısı Ve Kişilik zellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73).

Ortak, K. (2012). *Kurân-ı Kerime göre fke*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmetti Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özbay, M. H., & Göka, Ő. (2004). *Her halde insan*. Ankara: Elips Kitap.

zbek, M. F. (2004). Toplumsal Yaşamda Empati. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, (1), 1-16.

zdemir, M. (2015). Gazali Düşüncesinde İyimserlik. [içinde] *Doğudan Batıya Düşüncenin Serüveni 6.cilt*. Ed.: İ.Çalışkan (ss. 634-652). İstanbul: İnsan Yayınları

zdođan, . (1997). Kendini Gerçekleştirme Açısından İnsan-Din İlişkisi. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi Dergisi*, 37(1), 359-364.

zdođan, . (2004). İnsan-Kutsal Kitap İlişkisi. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi Dergisi*, 41(1), 293-308.

zdoğan, . (2005). İnsan Allah İlişkisi. *Dini Araştırmalar*, 7(21), 135-162.

zdoğan, . (2005). *İsimsiz hayatlar manevi ve psikolojik yaklaşımla arınma ve öze dönüş*. Ankara: zdenze Yayınları.

zdođan, . (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi Dergisi*, 47(2), 127-141.

zdođan, . (2008). İnsana manevi-psikolojik yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi Dergisi*, 49(2), 77-102.

zdoğan, . (2010). *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: zdenze Yayınları.

Özdoğan, Ö. (2011). Gazali ve Benötesi Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2), 5-19.

Özdoğan, Ö. (2012). *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara. Özdenöze Yayınları.

Özdoğan, Ö. (2018). *Allah'ın sevgisinden ümidinizi kesmeyin*. Erişim tarihi:10.12.2020 <http://www.gazetevatan.com/prof-dr-oznur-ozdogan-1166902-yazar-yazisi-allah-in-sevgisinden-umidinizi-kesmeyin/>

Özdoğan, Ö. (2019). Değer odaklı manevî güçlenme ve bakım programının geliştirilmesi ve uygulanması. Güngör, Ö. (Ed.), [içinde] 5. *Uluslararası sosyal bilimler kongresi bildiriler kitabı*, (ss. 913- 918). Üsküp/Makedonya: Sageya Yay.

Özkamalı, E. ve Buğa, A. (2010). Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 50-59.

Özkan, A. N. (2011). Psikolojik ve Manevi Yaklaşımla Ailede Öfke Kontrolü. *İstanbul: Timaş Yayınları*.

Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A., & Akil, I. Ö. (2016). Ergenlerde Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1).

Özmen, E., Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, E. O., & AD, H. S. H. (2008). Yoksulluğun Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkileri. *Türkiye'de Psikiyatri*, 10(2).

Öztürk, E., & Özcan, M. B. (2015). Elazığ İlindeki İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 45(206), 148-159.

Öztürk, N. (2008). *Orta Öğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pargament, K. I., & Geçioğlu, A. R. (2015). Din Psikolojisi mi, Din ve Maneviyat Psikolojisi mi?. *Bilimname*, 29(2).

Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). *Spirituality*. The Oxford Handbook of Positive Psychology.

Pargament, K.I., & Rye, M.S. (1998). Forgiveness as a method of religious coping. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness* (pp. 59–78). Radnor, PA: John Templeton

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.

Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.

Peker H. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: amlıca Yayınları

Peters, D., & Calvo, R. (2014). Compassion vs. Empathy: Designing For Resilience. *Interactions*, 21(5), 48-53.

Peterson, A. O. (2005). *The dynamic God image: Psychoanalytic object relational, developmental and Jungian theories of God image and their implications for psychotherapy*. (Doctoral Dissertation). San Francisco: California Institute of Integral Studies.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths And Virtues. Vol.1*. New York: APA and Oxford University Press.

Piaget, J., & Inhelder, B. (2000). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.



- Polat, M. V. (2020). Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programının Öğretmenlerin Tükenmişlikle Başa Çıkmaları İle İlişkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7/44, 562-576
- Potvin, R. H. (1977). Adolescent god images. *Review of Religious Research*, 19(1), 43-53.
- Quinn, C. A., Rollock, D., & Vrana, S. R. (2014). A test of Spielberger's state-trait theory of anger with adolescents: Five hypotheses. *Emotion*, 14(1), 74.
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope Theory. *Oxford Handbook Of Positive Psychology*, 2, 323-333.
- Rizzuto, A. M. (1979). *Birth of the living God: A psychoanalytic study*. University of Chicago Press.
- Roberts, R. C. (1993). Forgiveness as therapy. In R. C. Roberts (Ed.), *Taking the word to heart* (pp. 189–204). Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company.
- Roberts, R. C.. Forgiveness As Therapy. *Taking The Word To Heart*. ed. Roberts, R. C. (p.189–204). Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company.
- Rowe, M. M., & Allen, R. G. (2004). Spirituality as a means of coping with chronic illness. *American Journal of Health Studies*, 19(1), 62.
- Ryan, A. M. (2001). The peer group as a context for the development of young adolescent motivation and achievement. *Child development*, 72(4), 1135-1150.
- Rye, M. S. (2005). The religious path toward forgiveness. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(3), 205-215.

Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.

Rye, M.S., Pargament, K.I., Ali, M.A., Beck, G.L., Dorff, E.N., Hallisey, C., Williams, J.G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M. E. McCullough, K.I. Pargament, ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 17-40). New York, NY: Guilford Press.

Sağlam, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri ile empati ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Samper Vendrell, J. (2018). Adolescence, Psychology, and Homosexuality in the Weimar Republic. *Journal of the History of Sexuality*, 27(3), 395-419.

Sandage, S., & Worthington Jr, E. (2010). Comparison Of Two Group Interventions To Promote Forgiveness: Empathy As A Mediator Of Change. *Journal Of Mental Health Counseling*, 32(1), 35-57.

Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.

Saruhan, M. S. (2015). İbn Miskeveyh. [içinde] *Doğudan Batıya Düşüncenin Serüveni* 6.cilt. Ed.: İ.Çalışkan (ss. 393-423). İstanbul: İnsan Yayınları

Sayar, K. (2008). *Merhamet: Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı* 8. Baskı. İstanbul: Timaş.

Selvi, K. (2020). Öfke. (içinde) *Psikoloji penceresinden duygular: Kuramdan uygulamaya*, İnan, E. & Yücel, E. (Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Serim, B. (2010). *Nature, Severity and Origins of Fears Among Children And Adolescents With Respect to Age, Gender and Socioeconomic Status*. (Master Thesis) Ankara: Middle East Technical University The Department of Educational Sciences.

Serin, N. B. ve Genç, H. (2011). Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 237-254.

Seriner, B. (2019). *Ergenlerde Günah ve Suç Algısı Günahkârlık Ve Suçluluk Duygusu Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Seyhan, B. Y. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(1), 65-97.

Smith, B. W., Ortiz, J. A., Wiggins, K. T., Bernard, J. F., & Dalen, J. (2012). Spirituality, resilience, and positive emotions. In L. J. Miller (Ed.), *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 437–454). Oxford University Press.

Snow, N. E. (1993). Self-forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27(1), 75-80.

Snyder, K. V., Kymissis, P., & Kessler, K. (1999). Anger Management For Adolescents: Efficacy Of Brief Group Therapy. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(11), 1409-1416.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).

Sönmez, V., & Alacapınar, F. G. (2014). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık. 3. Baskı

Söylemez, M. (2019). *Pozitif Psikolojik Sermaye Ile tükenmişlik arasındaki ilişkiler ve Bir araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Spero, M. H. (1992). *Religious objects as psychological structures*. University of Chicago Press.

Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 161-189.

Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). In M. A. Chesney, & RH Rosenman. *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*, 5-30.

Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In *Individual differences, stress, and health psychology* (pp. 89-108). Springer, New York, NY.

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.

Sukhodolsky, D. G., Solomon, R. M., & Perine, J. (2000). Cognitive-behavioral, anger-control intervention for elementary school children: A treatment-outcome study. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10(3), 159-170.

Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 15-44). John Wiley & Sons Inc.

Sürücü, A. ve Mutlu, D. (2016). Bireyin yaşamında umut. (İçinde) *Eğitimden Psikolojik Yansımalar*, N. Sargın, S. Avşaroğlu & A. Ünal (Ed.), (ss.115-124). Konya: Çizgi Kitabevi

Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour research and therapy*, 49(2), 114-119.

Şahin, A. (2008). Ergenlerde Dindarlık ve Empati. *Marife*, 8(1), 149-166.

- Şakiroğlu, M. (2017). *Öfke: öfkeyi olumlu kullanmak.(7.baskı)*. İstanbul: Postiga Yayınları.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dindarlık İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şentürk, H. (2017). *İslami hayatın psikolojik temelleri*. İstanbul: İz yayıncılık
- Tafate, R. C., & Kassinove, H. (2019). *Anger management for everyone: Ten proven strategies to help you control anger and live a happier life*. New Harbinger Publications.
- Tarhan, N. (2009). *Duyguların dili: duygusal zekâya yeni bir yorum*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2013). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2017). *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*. (21.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları
- Tarhan, N. (2018). *Değerler psikolojisi ve insan*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tashakkori, A., & Creswell, J. W. (2007). The new era of mixed methods. *Journal of mixed methods research*, 1(1), 3-7.
- Taş, M. A., & Tortumlu, M. (2021). Sabır eğiliminin kariyer kaygısı üzerindeki etkisinde kararlılığın aracılık rolü. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 1-17.
- Tatlıhoğlu, K., & Karaca, M. (2013). A Social Psychological Evaluation About Anger. *International Journal of Social Science*, 6, 1101-1123.

Temiz, Y. E. (2015). Erdeme dönüş psikoloji ve mutluluk yolu. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*, 17(31), 273-277.

Thøgersen-Ntoumani, C., & Fox, K. R. (2005). Physical activity and mental well-being typologies in corporate employees: A mixed methods approach. *Work & Stress*, 19(1), 50-67.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.

Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Toprak, H. (2013). Psikolojik danışma sürecinde affetmeye genel bir bakış. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26), 115-131.

Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender Differences in The Relationship Between Empathy And Forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.

Törestad, B. (1990). What is anger provoking? A psychophysical study of perceived causes of anger. *Aggressive Behavior*, 16(1), 9-26

Tuna, T. (2008). *Ölü Köpeğin Dişleri*. 5. Baskı. İstanbul: Şule Yayınları

Tura, H. (2019). *Dindarlık Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tuzgöl, M. (1998). *Ana baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) . Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türe, H., & Ersoy, A. F. (2014). Sosyal bilgiler öğretmenlerinin hoşgörü algısı. *Journal of Social Studies Education Research*, 5(2), 31-56.

Türk, F., & Hamamcı, Z. (2016). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Uygulanan Öfke Kontrolü Programlarının Etkililiğinin Değerlendirilmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması Evaluating The Effectiveness Of Anger Control Interventions Developed Based On Cognitive-Behavioural Approach: A Meta-Analytic Study. *Journal of International Social Research*, 9(43).

Ulu, M. (2016). İnanç Gelişim Teorisi: İnanç Aşamaları. *Bilimname*, 2016 (1) , 139-156.

Ulus, L. (2018). Ergen Bireyler İçin Yaşam Becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 516-537.

Ural, A., & Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık

Utsch, M., & Erenoğlu, A. (2008). Pozitif Psikoloji'den Güdüler Din Psikolojisi Araştırmaları ve Terapik/Manevî Yardım Uygulamaları. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25(25), 169-180.

Uygur, S. S. (2017). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1247-1279.

Uysal, E. (2003). Değerler üzerine bazı düşünceler ve bir erdem tasnifi denemesi: İnsanî erdemler–islâmî erdemler. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1).

Uysal, V. (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

- Uysal, V. (2015). Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(48), 35-56.
- Uysal, V., & Ayten, A. (2009). Ruhsallık Umutsuzluğu Azaltır Mı? Ruhsallık-Umutsuzluk İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (10), 80-81.
- Uysal, V., Batan, S. N., Selma, B. A. Ş., & Zafer, H. (2014). Ergenlerin Tanrı algılarıyla sosyal kaygı ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiler-relationship between adolescents' god perception and their levels of social anxiety and hope. *Öneri Dergisi*, 11(42), 221-237.
- Ünalın, A. (2009). *Resulullahın Davetinde Psikolojik Boyut*. İstanbul: Kitabı Yayınevi.
- Üzüm, İ. "GAZAP", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/gazap-allah>. Erişim tarihi:29.04.2022.
- Valizadeh, S., Davaji, R. B. O., & Nikamal, M. (2010). The Effectiveness Of Anger Management Skills Training On Reduction Of Aggression İn Adolescents. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 5, 1195-1199.
- Van Rensburg, E. J., & Raubenheimer, J. (2015). Does forgiveness mediate the impact of school bullying on adolescent mental health?. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 27(1), 25-39.
- Vasiliauskas, S. L., & McMinn, M. R. (2013). The effects of a prayer intervention on the process of forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 23.
- Vassilopoulos, S. P., Koutsoura, A., Brouzos, A., & Tamami, D. (2020). Promoting Forgiveness in Greek Preadolescents: A Universal, School-Based Group Intervention. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(5), 670-684.



Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence?. *Journal of humanistic psychology, 42*(2), 16-33.

Vygotsky, L. S. (1980). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard university press.

Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training, 42*(2), 160.

Wainryb, C., Shaw, L. A., & Maianu, C. (1998). Tolerance and intolerance: Children's and adolescents' judgments of dissenting beliefs, speech, persons, and conduct. *Child development, 69*(6), 1541-1555.

Waltman, M. A. (2002). *The psychological and physiological effects of forgiveness education in male patients with coronary artery disease*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison.

Watson, H., Rapee, R., & Todorov, N. (2016). Imagery rescripting of revenge, avoidance, and forgiveness for past bullying experiences in young adults. *Cognitive behaviour therapy, 45*(1), 73-89.

Wigfield, A., Lutz, S. L., & Wagner, A. L. (2005). Early adolescents' development across the middle school years: Implications for school counselors. *Professional school counseling, 9*(2), 2156759X0500900206.

Woldarsky Meneses, C., & Greenberg, L. S. (2014). Interpersonal Forgiveness in Emotion-Focused Couples' Therapy: Relating Process to Outcome. *Journal of Marital and Family Therapy, 40*(1), 49-67.

Worthington E. L. Jr. (2005b). *More questions about forgiveness: Research agenda for 2005–2015*. In E. L. Worthington Jr. (Ed.). *Handbook of forgiveness* (pp.557-574). New York: Brunner-Routledge.

Worthington Jr, E. L., Berry, J. W., & Parrott III, L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. *Faith and Health: Psychological Perspectives*. Ed. A. C. Sherman - T. G. Plante, (p:107–138), The Guilford Press.

Worthington Jr, E. L., 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.

Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of family therapy*, 20(1), 59-76.

Worthington, E. L. Jr. (Ed.). (2005a). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.

Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302.

Worthington, jun, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of family therapy*, 20(1), 59-76.

Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020, January). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents: A review. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 99-103). Atlantis Press.

Yadav, P. K., Yadav, R. L., & Sapkota, N. K. Anger (2017) ; Its Impact On Human Body. *Innovare journal of health sciences*. Vol 4, Issue 5, 2017

Yağcı, F., & Sezgin, E. (2021) Ergenlerin Manevi Zekâları İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 232-252.

Yağlı, N., & Özdoğan, Ö. (2019). Gaziler Ve Yakınlarının Manevi Bakım İhtiyaçlarının Belirlenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma. *Journal Of Analytic Divinity*, 3(2), 67-100.

Yakut, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Algısı. (içinde), *VI. Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Akademik Çalışmalar Sempozyumu Tam Metin Bildiri Kitabı*, Z. Gölen & Z.Göre (Ed.), (s.16-32). Ankara: Asos Yayınevi.

Yapıcı, A. (1996). *Dini Yaşayışta Tövbeye Din Psikolojik Bir Yaklaşım*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yarcheski, A., Mahon, N. E., & Yarcheski, T. J. (1999). An empirical test of alternate theories of anger in early adolescents. *Nursing Research*, 48(6), 317-323.

Yaşar, K. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Psikolojik Sağlık Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yaşaroğlu, K. (2012). Kin ve Nefreti Sevgiye Dönüştüren Erdem: Affetmek. Ankara: Kutlu Doğum Haftası 'Hz. Peygamber, Kardeşlik Ahlakı ve Kardeşlik Hukuku'Sempozyumu, DİP Yayınları, 231-247.

Yavuzer, H. (1993). *Çocuk psikolojisi (9. basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi A. Ş.

Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(2013), 24.

Yeğin, H. İ. (2010). Öfke Duygusu ve Dini Açından Baş Edebilme Yolları. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2), 235-258.

Yıldırım, A.& Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yay.

Yıldırım, E. (2006) *Yetiştirme Yurtlarında ve Ailelerinin Yanında Kalan İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Çatışma Çözme Davranışı İle Öfke İfade Stilllerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yıldırım, S. (2018). *13-18 Yaşlar Arası Meslek Liseli Ergenlerde Tanrı Algısı Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, M. (2007). *Çocuklarda Tanrı Tasavvurunun Gelişimi*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.

Yıldız, M. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin (4-7. Sınıflar) Tanrı İmgisi İle İlişkili Bazı Faktörlerin İncelenmesi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 6(11), 57-68.

Yıldız, M. (2013). Çocukların Tanrı İmgisi'nin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7 (13), 45-63.

Yıldız, M. (2017). Suça sürüklenen ergenlerde affetme üzerine bir inceleme. *Toplum Bilimleri*, 11(22), 39-52.

Yılmaz, M. (2010). *Ergenlerde Şiddetin Önlenmesinde Din Eğitiminin Rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, N. (2004). *Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin Ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yılmaz, Ö. (2007). Tasavvuf Kültüründe İnsan-Dünya İlişkisi. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 8(18), 191-203.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of social and Personal Relationships*, 21(6), 837-855.
- Yöndem, Z. D., & Bıçak, B. (2008). Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi Ve Öfke Tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.
- Yörükoğlu, A. (2007). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. İstanbul: Özgür Yayınları
- Yücer, H. M., & Erol, H. T. K. Maneviyat Psikolojisi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 83-88.
- Zorlu, E. (2017). *Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade tarzlarına Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Necmettin Erbakan University, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## **EKLER**

### **Ek 1. Alan Uzmanları ile Birlikte Hazırlanan İkili Görüşme Soruları**

1. Senin için niyet değeri neyi ifade ediyor?
2. Sen niyet değerini hayatında nasıl yaşıyorsun?
3. Sence niyet değerine sahip olmak kişiye neler kazandırır?
4. Senin için sabır değeri neyi ifade ediyor?
5. Sen sabır değerini hayatında nasıl yaşıyorsun?
6. Sence sabır değerine sahip olmak kişiye neler kazandırır?
7. Senin için hoşgörü değeri neyi ifade ediyor?
8. Sen hoşgörü değerini hayatında nasıl yaşıyorsun?
9. Sence hoşgörü değerine sahip olmak kişiye neler kazandırır?
10. Senin için denge kavramı neyi ifade ediyor?
11. Sen dengeyi hayatında nasıl yaşıyorsun?
12. Sence dengeli bir insan olmak kişiye neler kazandırır?
13. Senin için olumlu düşünmek neyi ifade ediyor?
14. Sen olumlu düşünmeyi hayatında nasıl yaşıyorsun?
15. Sence olumlu düşünebilmek kişiye neler kazandırır?
16. Senin için tövbe kavramı neyi ifade ediyor?
17. Sen tövbeyi hayatında nasıl yaşıyorsun?
18. Sence tövbe etmek kişiye neler kazandırır?
19. Senin için şefkat/merhamet değeri neyi ifade ediyor?
20. Sen şefkat/merhamet değerini hayatında nasıl yaşıyorsun?
21. Sence şefkatli/merhametli olmak kişiye neler kazandırır?
22. Allah'ın adını duyunca ne düşünüyorsun?
23. Allah'ın seni sevdiğini düşünüyor musun?
24. Sence Allah ceza verir mi?

25. Allah'a güvenir misin?
26. Senin için öfke neyi ifade ediyor?
27. Öfkeni nasıl yaşarsın?
28. Öfkeni kontrol etmek için ne yaparsın?
29. Senin için affetme neyi ifade ediyor?
30. Sana karşı hata yapıldığında affetme sürecini nasıl yaşarsın?
31. Bir hata yaptığında kendine karşı affedici misin?
32. Yaradan'ın affediciliği hakkında ne düşünürsün?
33. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasının sana neler kazandırdığını düşünüyorsun?
34. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasının içerik ve süresine ilişkin görüşlerin nelerdir?
35. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının uygulayıcısına yönelik görüşlerin nelerdir?

**Ek 2. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)**

<b>ERGENLER İÇİN DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM (DOMAB) PROGRAMI</b>			
<b>Süre</b>	<b>Oturlar/Temalar</b>	<b>Kazanımlar</b>	<b>Alt Konular</b>
60-90 dakika	1. Oturum Affetme Kavramı	Affetme hakkında bilgi sahibi olur. Affetmenin yaşadığı süreci anlamlandırmak olduğunu keşfeder	Tanışma, Grup sürecinin tanıtılması
60-90 dakika	2. Oturum Affetme Niyet	Duygularını tanıır. Duygularını ifade edebilir. Affetme de ana kaynağın yüce Yaradan olduğunu bilir. Niyet ile Yaradan'la bağ kurarak eylem yapabilmeyi öğrenir.	Duyguları Tanıma Affetmenin Türleri
60-90 dakika	3. Oturum Öfke Duygusu Sabır ve Tahammül	Öfkenin insan doğasında var olan doğal bir duygu olduğunu bilir. Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar. Sabır ve tahammül kavramları arasındaki farkı bilir.	İslam Dininde Öfke
60-90 dakika	4. Oturum Öfkeyle Baş Etme Yolları Haklılık Duygusu	Yaşantısında sahip olduğu haklılık duygusunun öfkeyi tetiklediğini bilir. Öfkelenmesine sebep olan otomatik düşüncelerin (bilişsel çarpıtmalar) farkına varır. Öfkeyle baş etmede kullanabileceği yapıcı yolları benimser.	Bilişsel Çarpıtmalar Öfke Yönetimi
60-90 dakika	5. Oturum Öfke-Affetme İlişkisi Denge	Öfke-afetme ilişkisini değerlendirir. Dengenin hayatımızda ki yerini kavrar. Sorunlarla baş etmede kullanabileceği yapıcı yolları benimser.	Öfke ile Dini Baş Etme



60-90 dakika	6. Oturum Sağlığını Korumak İçin Affetme Olumlu Düşünme	Affetmenin sağlık üzerindeki olumlu etkisini benimser. Olumlu düşünmenin hayatımızda ki yeri ve önemi üzerine düşünür. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirebileceğini fark eder.	Sağlıklı Yaşam
60-90 dakika	7. Oturum Kişisel Dönüşüm Tövbe	Her insanın hata yapabileceğini kavrar. Kendisinin de hata yapabileceğini kabul eder. Affedilmek için önce kendini affetme sürecinde (yaşadıklarını kabul ve anlamlandırmada) gönüllü olur. Kendini affetme sürecinin (yaşadıklarını kabul ve anlamlandırmanın) bireysel dönüşümün (tövbe) ilk basamağı olduğunun farkına varır.	Kendini Affetme
60-90 dakika	8. Oturum Kendinle Barış Sevgi Hoşgörü	Kendini kabul etmenin önemini bilir ve kendini kabul etmede kararlılık gösterir. Kendini zorlayan düşünceler içine girmek yerine acısına sevgi ve anlayışla yaklaşır. 'Benlik Saygısı' hakkında bilgi sahibi olur. Kendine ve insanlara hoşgörü ile yaklaşarak sorunlarını çözer	Kendini Kabul Benlik Saygısı
60-90 dakika	9. Oturum Yakın İlişkilerde Affetme Süreci Merhamet (Şefkat)	Yakın ilişkilerde affetmenin önemini fark eder. Yakın ilişkilerde affetmeye gönüllü olur. Hz. Muhammed'in affetme konusundaki yaklaşımını örnek alır. Merhamet (Şefkat) yaşantısının yaşamımızdaki gücünü fark eder.	Hz. Muhammed'in Affetme Yaklaşımı

60-90 dakika	10. Oturum  Yaradan'ın Affediciliği Seven Yaradan Algısı	Affetmenin asıl kaynağının Yaradan olduğunun farkına varır.  Kur-anı Kerim'de geçen ayetlerle Yaradan'ın çok seven ve çok affeden olduğunu hatırlar.  Yaradan'ın affediciliğini benimser.  Affetmeye karşı olumlu tutum geliştirir.	Kur'an-ı Kerim'de Affetme
60-90 dakika	11. Oturum  Yaradan'a Güven	Oturum süreçlerinde yaşadığı deneyimleri ve kazanımları değerlendirir.  Affetme kapsamında kendisinde meydana gelen değişimi fark eder.  Grup sürecinde öğrenilenleri günlük hayata aktarma ile ilgili plan yapar.  Gruptan olumlu duygularla ayrılır.	Grup Sürecini Değerlendirme

### **Ek 3. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) Planı**

**Amaç:** Uygulamanın genel amacı, İmam-Hatip Lisesinde öğrenim gören ergen bireylerin değerlere yönelik farkındalıklarını artırarak, öfke düzeylerini azaltmak ve affetme düzeylerini arttırmak üzere uygulanacak olan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) etkisini değerlendirmektir.

**Grubun Biçimi:** Çevrimiçi Eğitim Grubu

**Toplam Süre:** 11 Hafta

**Oturum Sayısı:** 11

**Oturum Süresi:** 60-90 dakika

**Grup Katılımcı Sayısı:** 50 kişi

**Toplam Katılımcı Sayısı:** 100 kişi (50 kişi Deney Grubu-46 Kişi Kontrol Grubu)

**Oturum Sıklığı:** Haftada 1 oturum

**Genel Kazanımlar:**

- Affetmenin ne olduğunu farkına varır.
- Duygularının farkına varır ve kendini ifade etmede kararlı davranır.
- Affetmenin yaşadığı süreci anlamlandırmak olduğunu keşfeder.
- Affetme de ana kaynağın Yüce Yaradan olduğunu bilir.
- Niyet ile Yaradan'la bağ kurarak eylem yapabilmeyi öğrenir
- Kendisini, diğerlerini ve yaşadıklarını kabul eder.
- Öfkenin insan doğasında var olan doğal bir duygu olduğunu bilir.
- Sabır ve tahammül kavramları arasındaki farkı bilir.
- Yaşantısında sahip olduğu haklılık duygusunun öfkeyi tetiklediğini bilir.
- Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar.
- Öfkelenmesine sebep olan otomatik düşüncelerin (bilişsel çarpıtmalar) farkına varır
- Öfkeyle baş etmede kullanabileceği yapıcı yolları benimser.

- Affetmenin, öfkeyle baş etmede yapıcı rolünü benimser.
- Dengenin hayatımızda ki yerini kavrar.
- Kin tutmanın kişide yarattığı sorunları değerlendirebilir.
- Affetmenin sağlık üzerindeki olumlu etkisini benimser.
- Yaşam sürecinde karşılaştığı tatsız durumların olumlu taraflarına odaklanır.
- Sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirebileceğini fark eder.
- Her insanın hata yapabileceğini kavrar.
- Kendisinin de hata yapabileceğini kabul eder.
- Affedilmek için önce kendini affetme sürecinde (yaşadıklarını kabul ve anlamlandırmada) gönüllü olur.
- Kendini affetme sürecinin (yaşadıklarını kabul ve anlamlandırmanın) bireysel dönüşümün (tövbe) ilk basamağı olduğunun farkına varır.
- Kendini kabul etmenin önemini bilir ve kendini kabul etmede kararlılık gösterir.
- Kendini zorlayan düşünceler içine girmek yerine acısına sevgi ve anlayışla yaklaşır.
- Yakın ilişkilerde affetmenin önemini fark eder.
- Yakın ilişkilerde affetmeye gönüllü olur.
- Hz. Muhammed'in affetme konusundaki yaklaşımını örnek alır.
- Peygamberlerin affetme yaşantısını örnek alır.
- Merhamet (Şefkat) yaşantısının yaşamımızdaki gücünü fark eder.
- Kur-anı Kerim'de geçen ayetlerle Yaradan'ın çok seven ve çok affeden olduğunu hatırlar.
- Yaradan'ın affediciliğini benimser.
- Affetmeye karşı olumlu tutum geliştirir.
- Oturum süreçlerinde yaşadığı deneyimleri ve kazanımları değerlendirir.
- Affetme kapsamında kendisinde meydana gelen değişimi fark eder.

- Grup sürecinde öğrenilenleri günlük hayata aktarma ile ilgili plan yapar.
- Gruptan olumlu duygularla ayrılır.

## **İçerik**

- 12. Oturum:** Tanışma, Affetme Kavramı
- 13. Oturum:** Duyguları Tanıma-Affetme-Niyet
- 14. Oturum:** Öfke Duygusu - Sabır ve Tahammül Kavramları
- 15. Oturum:** Öfkeyle Baş Etme Yolları- Haklılık Duygusu
- 16. Oturum:** Öfke-Affetme İlişkisi- Denge
- 17. Oturum:** Sağlığını Korumak İçin Affetme- Olumlu Düşünce
- 18. Oturum:** Kişisel Dönüşüm- Tövbe
- 19. Oturum:** Kendinle Barış- Sevgi- Hoşgörü
- 20. Oturum:** Yakın İlişkilerde Affetme Süreci- Merhamet (Şefkat)
- 21. Oturum:** Yaradan'ın Affediciliği-Seven Yaradan Algısı
- 22. Oturum:** Yaradan'a Güven ve Grup Sürecini Değerlendirme

## **1.OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) birinci oturumunun amacı affetme hakkında bilgi sahibi olmaktır.

**Kazanımlar:** Affetme hakkında bilgi sahibi olur.

Affetmenin yaşadığı süreci anlamlandırmak olduğunu keşfeder.

**Kullanılan Araçlar:** Not defteri, küçük not kağıtları, kağıt, kalem

**Süre:** 60-90 dakika

**Uygulama:**

- Uygulayıcı gruba kendini tanıtır.
- Uygulanacak olan oturumların içeriği ve süreç hakkında grubu bilgilendirir.
- Öğrencilere amaç oluşturabilmeleri için bir not defterine eğitim süresince affetme konusuyla ilgili olarak;

neleri öğrenmek istediklerini

neleri kazanmak istediklerini<sup>2</sup>

kendileri hakkında nelerin farkına varmak istediklerini

düşünerek yazmaları istenir. Daha sonra deftere yazdıkları bu amaçlarını eğitim platformunun paylaşım kısmında paylaşmaları istenir. Eğitim süresince grup üyelerinin amaçları ile konular örtüştüğünde eğitimci ilgi tutar.

- Grubun birbirini daha iyi tanınması için ısınma ve tanışma etkinliği yapılır. Bütün katılımcıların İsim ve soy isimlerini tam yazarak katılım sağlamaları istenir. Eğitimci önce kendi adını söyleyerek ekranda gördüğü bir ismi işaret eder.  
'Feride burada Ayşe nerede? Ayşe devam eder: Ayşe Burada Murat nerede?' bu şekilde oyun devam eder.
- Grup kurallarını oluşturmak üzere eğitimci gruba:

‘Bu eğitimden en fazla faydayı sağlamak için hangi kuralları koyalım?’ sorusunu yöneltir. Alınan geri bildirimlerin hepsi paylaşım kısmına yazılır. Yakın içerikte olanlar birleştirilir. Yazılan kurallar mümkün olduğunca az kurala indirgenir. Mümkün olduğunca kısa şekilde imgelenir. Örnek: Tek Ses Kuralı, Katılım ve Gizlilik ...gibi.

- ‘Affetmenin Dayanılmaz Hafifliği’ isimli etkinlik yapılır.
- Öğrencilere ‘Affetme’ ile ilgili aşağıdaki sorular sorularak süreç yapılandırılır.

Size göre ‘Affetme’ nedir? Nasıl tanımlarsınız?

Her bir grup üyesi bu sorular kapsamında affedicilikle ilgili bildiklerini grup ile paylaşırlar ve birlikte ortak bir tanıma varılmaya çalışılır

- ‘Affetme’ kavramı hakkında gruba genel bir bilgi verir.
- Öğrencilere bir not defteri edinmeleri her bir üyenin farkındalık günlükleri olduğu söylenir. Eğitimle ilgili farkındalıklarını ve verilen ev ödevlerini bu deftere yapmaları istenir.
- Öğrencilere ‘yaşadıkları affetme yaşantılarından bir örnek yazma’ konulu ev ödevi verilerek birinci oturum sonlandırılır.

**ETKİNLİK ADI:** Affetmenin Dayanılmaz Hafifliği

**GÖSTERGE:**

Affetmenin oluşturduğu hissi keşfeder

Affetmenin sağladığı faydalar ile affetmemenin neden olduğu zararları bilir.

**SINIF DÜZEYİ:** 11.Sınıf

**SÜRESİ:** 15 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** Çalışma Yaprağı

**YÖNERGE:**

- ‘Affetmenin Hafifliği’ adlı hikâye okunur.

- Öğrencilere ‘Lütfen siz de kendi torbanızı düşünün. Acaba ne kadar dolu?’ sorusu yöneltilerek hikâye üzerinden paylaşım başlatılır.
- Öğrencilere çalışma kâğıdı dağıtılarak affettiğinde elde edeceği kazançları ve affetmediğinde neler kaybedebileceğini düşünerek verilen boşlukları doldurmaları istenir. Beş dakika süre verilir.
- Bekleme süresi sonunda gönüllülük esası ile düşüncelerini paylaşmaları istenir.
- Öğrencilere aşağıda verilen sorular yöneltilerek düşünce paylaşımı için cesaretlendirilir.

1. Torbamızda bulunan yüklerden nasıl kurtuluruz?
2. Bu yüklerden kurtulmamamız durumunda yaşamımızda ne ile karşılaşırız?
3. Eğer torbanız çok dolu ise sizce neden?
4. Eğer torbanızda az yük var ise sizce neden?
5. Affetme size neler kazandırır?
6. Affetmemenin neden olabileceği kayıplar nelerdir?
7. Yaşadığımız bir affetme deneyimini hatırlayın. Affettikten sonra kendinizi nasıl hissettiniz?
8. Kendinizi, bir başkasını ya da herhangi bir durumu affedemiyor olabilirsiniz. Bu şekilde yaşamak sizi nasıl etkiliyor?
9. Sizce affetmeyi kolaylaştıran faktörler nelerdir?

- Süreç aşağıdaki yönerge ile tamamlanır.

*Her ne kadar başkası için yaptığımızı düşünsek de affetmek aslında kendimiz için yapacağımız bir eylemdir. Affetme bir seçimdir. Affederek sadece bir kere yaşama hakkına sahip olduğumuz biricik olan hayatımızı daha iyi ve kaliteli bir hale getirebiliriz. Affetmek geçmişte yaşadığımız yoğun duygu ve yakınmalardan kurtulmak demektir. Kin tutmaya, nefret beslemeye, dargınlığa*



*ve kendimizi acımaya artık ihtiyacımız olmadığının farkındalığını yaşamaktır. Affetmek, geçmişimizin bugünümüzü esir almasından kurtulmak, olumsuz his ve düşüncelerimizin gitmesine izin vererek hafiflemektir.*

## **AFFETMENİN HAFİFLİĞİ**


Bir lise öğretmeni derste öğrencilerine şöyle der: “Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!” Ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazır. Öğretmen: “şimdi, bugüne kadar affetmeyi reddettiğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını o patatesin üzerine yazıp torbanın içine koyun!”

Bazı öğrenciler torbalarına üçer beşer tane patates koyarken, bazılarının torbası neredeyse ağzına kadar dolmuştur. Öğretmen: ” Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığımız yatakta, bindiğiniz otobüste, okulda hep yanınızda olacaklar.”

Aradan bir hafta geçer. Hocaları sınıfa girer girmez, öğrenciler şikâyete başlarlar: “Hocam, bu ağır torbayı her yere taşımak çok zor. Hocam, patatesler kokmaya başladı. İnsanlar tuhaf bakıyorlar hem sıkıldık hem yorulduk...”

Öğretmen:” Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkûm ediyoruz. Affetmeyi karşımızdakine bir iyilik olarak düşünüyoruz. Aslında affetmek en başta kendimize

## ÇALIŞMA YAPRAĞI

	<b>AFFETMENİN GETİRDİĞİ KAZANÇLAR</b>
	<b>AFFETMEMENİN NEDEN OLDUĞU KAYIPLAR</b>

### AFFETME NEDİR?

‘Af’ sözcüğü arapça a-f-v kökünden türemiştir. TDK sözlüğünde ‘bir suçu, bir kusuru veya bir hatayı bağışlama’ anlamında kullanılmaktadır.

Semedes (1984)’e göre affetme bize zarar veren kişinin cezalandırılmadan affedilmesidir.

Affetme suçlu kişiye karşı olan olumsuz duygularımızı yaşamakla birlikte, suçlu kişiye merhametle, iyilikle ve sevgiyle yaklaşmaya çabalama ve olumsuz duygu ve düşüncelerin üstesinden gelmeye çalışmadır (Enright ve ark., 1992).

Affetmek bağışlama hakkımız olan negatif duygu ve yargılardan şefkat, yardımseverlik ve sevgi ile kurtulmaktır (North, 1987).

Affetmek bizi kıran insanlara karşı misilleme yapma ve yabancılaşma motivasyonumuzun azalması, uzlaşma motivasyonumuzun artmasıdır (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

Affetme algılanan haksızlığın yeniden çerçevesidir. Yeniden çerçeveleme esnasında, haksızlık yapan kişi ya da duruma yönelik olumsuz tepkiler olumluya çevrilmekte ya da nötr hale getirilmektedir (Thompson ve ark., 2005).

Affetmek hem bir sanat hem bir bilim dalıdır (Worthington, 2015).

Kur'an-ı Kerim'de pek çok yerde yüce Yaradanın affedici ve bağışlayıcı sıfatı vurgulanırken insan için de affedici ve bağışlayan olmanın ahlaki üstünlüğü ve faziletleri ortaya konmuştur.

- Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları **affedenlerdir**. Allah, iyilik edenleri sever (Âl-i İmrân Suresi 134. Ayet)
- Bir hayrı açıklar veya gizlerseniz yahut bir kötülüğü **affederseniz** (bilin ki), Allah da çok **affedicidir**, her şeye hakkıyla gücü yetendir. (Nisâ Suresi 149. Ayet)

Kur'ân'da af anlamını karşılayan ve birbirleriyle bir yönden ilişkili olan pek çok kelime bulunmaktadır. Bunlar bazıları “د فص” (Hoşgörü) kelimesi, “ب ات” (Tevbe) kelimesi ve “محر” (Merhamet) kelimeleridir (Şahin,2014).

Kur'ân'da af kelimesini karşılayan kelimelerden birisi de “د فص” (Hoşgörü) kelimesidir. Ancak hoşgörü kelimesini bize yapılan her şeyi hoş görmek, affetmek ya da unutmak şeklinde anlamlandırmak doğru değildir. Hoşgörü eyleme dökülmek gerekir. Eyleme dökmekte öncelikle o kişinin bize neden böyle davrandığını anlamamızı gerekli kılar. Bu noktada Peygamberimizin söylediği gibi yapılan hatayı önce dilimizle sonra elimizle düzeltmeye gayret edelim. Çözümü noktasında elimizden geleni yapalım. Eğer düzeltememişsek o zaman uzaklaşarak zamana bırakalım ve güzel bir sabır sürecine girelim. Bu şekilde davranarak yaşadığımız olaylarla ilgili üzerimize düşen sorumluluğumuzu yerine getirmiş oluruz (Özdoğan, 2012).

Yapılan araştırmalar affetme ve yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki olduğunu gstermektedir. Affetme, fke ve kaygı gibi duygularda azalma sağlayarak hem fiziksel hem psikolojik ynden iyi olmaya katkı sağlamaktadır.

Affetme ncelikle duygusal acının farkına varılmasıyla başlayan bir sreçtir. Buna kızgınlık, fke ve nefret duyguları eşlik eder. Ya o acının intikamını almayı ya da affetmeyi tercih ederiz. Ya aydınlığa ya da karanlığa giden bir yoldur karar sreci. Affetmeye karar verdiğimizde bu srece başlamış oluruz. Bize yapılan suç ne kadar derin ise affetmek o kadar zor olabilir. Affetmek yaşadığımız kt duyguları pe atmak ve onlardan kurtulmaktır. Mağdur kişi nce yaşadığı acı ile savaşır ve acıyı yendikten sonra karşıdakine acı verme hissi azalır. Bu srecin sonunda ise kişi fkeden, kinden ve nefretten uzaklaşır.

## **AFFETME NE DEĞİLDİR?**

Affetmek,

- Unutmak
- İzin vermek
- Sorunu gz ardı edememek
- Smrye açık olmak
- Uzlaşmak zorunda olmak
- Pes etmek
- Adalet

demek değildir.

## **2. OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Glenme ve Bakım Programının (DOMAB) ikinci oturumunun amacı duygularını ifade edebilme ve affetme de ana kaynağın Yce Yaradan olduğunu bilmedir.

**Kazanımlar:** Duygularını tanır.

Duygularını ifade edebilir.

Affetme de ana kaynağın yüce Yaradan olduğunu bilir.

Niyet ile Yaradan'la bağ kurarak eylem yapabilmeyi öğrenir.

**Kullanılan Araçlar:** 'Duygular' formu, 'Affetme İstasyonları' formu

**Süre:** 60-90 dakika

**Uygulama:**

- İlk oturumda verilen ev ödevi hakkında paylaşımda bulunmak isteyen öğrencilerden kendi affetme yaşantılarından örnekleri paylaşmaları istenir.
- Enstrümantal bir müzikten bir bölüm dinletilir. Dinleme esnasında öğrencilerin rahat bir pozisyonda oturmaları ve mümkünse gözlerini kapatmaları istenir. Dinleme etkinliği bittikten sonra öğrencilerin ne hissettiklerine dair paylaşım başlatılır.
- 'Duygularını tanıyabilme ve ifade edebilme' etkinliği yapılır.
- Öğrencilere gerçek affetme-sahte affetme arasındaki farklardan bahsedilir.
- Metaforlaştırma bölümünde bir tren istasyonuna benzetilen affetmenin basamakları (istasyonları) hakkında bilgi verilir.
- Hz. Muhammed'in Tebük Seferi hakkında bilgi verilir ve öğrencilerden Tebük Seferini affetme açısından istasyonlarına ayırmaları istenir.
- Öğrencilere niyet kavramı hakkında bilgi verilir.
- Kendi yaşantılarından bir örneği istasyonlara ayırma ödeviyle oturum sonlandırılır.

**ETKİNLİK ADI:** Duygularını Tanıyabilme ve İfade Edebilme

**GÖSTERGE:** Duygularını tanıır.

Duyguların davranışa olan etkilerini gözler.

Duygularını ifade eder.

**SINIF DÜZEYİ:** 11.Sınıf

**SÜRESİ:** 15 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** ‘Duygular’ formu

**YÖNERGE:**

Hepimizin olumlu ve olumsuz duyguları vardır. Olumlu duygular kadar olumsuz duyguları yaşamak da normaldir. Bu duyguları doğru-yanlış, iyi-kötü olarak sınıflandıramayız. Duyguların bir sonucu olarak sergilediğimiz davranışlar, ancak iyi-kötü ve doğru-yanlış olarak adlandırılır.

- Öğrencilere “duygu” kelimesinin ne anlama geldiğini ve duygulara örnek vermeleri istenir. Verilen örnekler çevrimiçi platformda yazılır.
- Daha sonra öğrencilere ‘Duygular Formu’ gösterilir ve eksik olduğunu düşündükleri duygular varsa ekleme yapabilecekleri söylenir.
- Öğrencilerden ellerinde ki formda olan duygulardan ikisini seçmeleri ve bu duyguları yaşadıkları durumlara örnek vermeleri istenir.
- Paylaşımında bulunan gönüllü öğrencilere

Bu duygunun sonucunda nasıl davrandın?

Ne yaptın?

Şimdi olsa ne yapardın?

Ne yapsan daha iyi olurdu?

Duyguyu karşıdakine söyledin mi?

Yaşadığın duyguyu karşıdakine nasıl ifade edersin?

soruları yöneltilir. Öğrencilerin bu konuda düşünmelerine ve uygulama yapmalarına yardımcı olunur. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri bir şey olup olmadığı öğrenildikten sonra çalışma sonlandırılır.

<b>DUYGULAR</b>		
<b>Üzüntü</b>	<b>Sevinç</b>	<b>Sempati</b>
<b>Hiddet</b>	<b>Coşku</b>	<b>Meraklanma</b>
<b>Dehşet</b>	<b>Neşe</b>	<b>Hayranlık</b>
<b>Yas</b>	<b>Keyif</b>	<b>Kaygı</b>
<b>Istirap</b>	<b>Huzur</b>	<b>Tedirginlik</b>
<b>Kin</b>	<b>Hayal kırıklığı</b>	<b>Özenme</b>
<b>Kızgınlık</b>	<b>Korku</b>	<b>Kıskanma</b>
<b>Çökkünlük</b>	<b>Keder</b>	<b>Sevgi</b>
<b>Kırgınlık</b>	<b>Öfke</b>	<b>Haset</b>
<b>Gerginlik</b>	<b>Nefret</b>	<b>Kuruntu</b>
<b>Acıma</b>	<b>Panik</b>	<b>Hayret</b>
<b>Güceniklik</b>	<b>Ürkme</b>	<b>Güçlü</b>
<b>Yıkılmışlık</b>	<b>Elem</b>	<b>Şanslı</b>
<b>Tiksinti</b>	<b>Karamsarlık</b>	<b>Yeterli</b>
<b>Hüzün</b>	<b>Aşk</b>	
<b>Kuşku</b>	<b>Mutluluk</b>	
<b>Değerli</b>	<b>Keyifli</b>	
<b>Uyumlu</b>	<b>Huzurlu</b>	

## **GERÇEK AFFETME ve SAHTE AFFETME**

Enright ve arkadaşlarına (1998) göre affedicilik biliş, duygu ve davranış değişikliklerini içeren bir süreçtir. Sadece bilişsel boyutta gerçekleşen ve dile getirilen affetme ise ‘pseudoforgiveness’ yani sahte/eksik/riyakâr affedicilik olarak değerlendirilmektedir. Sahte affedicilik yaşayan birey, affettiğini söylediği halde defalarca geçmişi hatırlatma, suçlama ve ceza uygulama yollarını kullanarak güç kazanabilmektedir (Cunningham, 1985). Böylesi bir affediciliğe motive eden diğer nedenler acı bir süreç olan affetme ile yüzleşmekten kaçınmak veya sosyal role uygun davranma isteği olabilmektedir (McCullough ve Worthington, 1994).

### **Gerçek Affetme:**

- Yolumuzu daha net görebileceğimiz ve mutluluğumuz için daha iyi kararlar verebileceğimiz özgürlüğü ve aydınlığı bize sunar.
- Bizim perspektifimizi değiştirir, bizi özgürleştirir bu sayede daha mutlu bir yaşam oluşturabiliriz.
- Bireysel olarak, bizi kıymetimizle ve değerimizle birleştirir.
- İnsan artık acı çekmez ve hatırlamaz. Olayı zihninden silmiştir.

### **Sahte/Eksik/Riyakâr Affetme**

- Bir çeşit uzlaşmanın ortaya çıktığı fakat gerçek affin hiçbir zaman yaşanmadığı bir durumdur. Diğer insanla onu affettiğimiz için tekrar iletişime geçeriz ancak onu gerçekten affetmemişizdir.
- İnsanlar gerçek duygularını görmezden geldiklerinde ortaya çıkar. Diğer insanın aynı şeyi yapma ihtimalinin oldukça yüksek olduğunu bilseler de affetmek "zorunda" hissederler. Aslında içlerinde sadece kırgınlık biriktirdikleri ve karşıdaki insanın onu tekrar inciteceğini bildiği için yarattıkları endişe sebebiyle hiçbir şeyi tam anlamıyla affetmezler.



- Daha iyisini hak etmediğimize veya yapamayacağımıza olan inancımızdan kaynaklanır. Bizim için uzun vadede iyi olmayan şeylere müsamaha göstereceğimize olan inancımızın dışı vurumudur.
- Değerli olduğumuz duygusundan bizi uzaklaştırır.
- Kişi sinirlenince olayı hatırlar ve üzülür.

### **METAFORLAŞTIRMA: AFFETMENİN İSTASYONLARI**

Modern psikolojide de affetme sürecini açıklamak için bazı modeller geliştirilmiştir. Bunlardan en revaçta olanı, Smedes'in öne sürdüğü "tren yolculuğu" modeli. Smedes, affetme sürecini dört istasyonlu bir tren yolculuğuna benzetmiştir.

- 5. İstasyon:** "Birinci istasyonda uzaklaşma vardır. Kişi sevdiği ve güven duyduğu birisinden beklemediği bir davranış gördüğünde ondan uzaklaşır.
- 6. İstasyon:** İkinci istasyonda affetme yer alır. Kişi, kendisine karşı kabahat işleyenden uzaklaştığında onunla ilgili olumsuz duygu ve değerlendirmelere sahiptir. Affetme aşamasında bu olumsuz duygulardan kurtularak suçludan intikam alma eğilimini terk eder.
- 7. İstasyon:** Uzlaşma, üçüncü istasyondur. Affeden affettiği kişiyle olan ilişkilerini normalleştirmek için gayret eder.
- 8. İstasyon:** Son istasyon ise ümittir. Affetme, kişiyi geçmişin hatalarına bağlanıp kalmaktan kurtarır ve özgürleştirir."

### **TEBÜK SEFERİ**

Hız. Peygamber (SAV)'in Hicretin dokuzuncu yılında, Şam'da toplanan kırk bin kişilik Bizans ordusuna karşı çarpışmak üzere Medine'den Tebük'e kadar sevk ettiği en son ve en güçlü askerî harekettir. Bizans İmparatoru Heraklius'a bir mektup yazan Suriyeli Hristiyanlar, Muhammed'in öldüğünü, Müslümanların da kıtlık ve yokluk içinde perişan olduklarını, üzerlerine asker gönderilirse, onları kendi dinine katmanın tam zamanı bulunduğunu bildirdiler (Heysemî, Mecmau'z-Zevâid, VI, 191).

Hz. Peygamber (sav) savaş için hazırlık yapılmasını emrettiği zaman mevsimin olumsuzlukları, ürünün hasat zamanı oluşu ve insanların yazın sıcağında ağaç gölgesinde oturmayı sevmesi yüzünden, böyle sıkıntılı bir yolculuğa isteksizlik vardı. Ashab-ı kiramın ağır davranması dikkati çekmişti. Münafıklar müminleri başarıya götürebilecek her önemli işte olduğu gibi gerek Tebuk gazvesi hazırlıkları ve gerekse yolculuk sırasında bozgunculuk yapmaktan geri durmadılar. Mümin oldukları halde ihmalcilik yüzünden sefere katılamayanlar da olmuştu. Bunlar:

**Kâ'b b. Mâlik, Mirâre b. Rabî' ve Hilâl b. Ümeyye (r. anhüm) idi.**

Resulullah (s.a.v) Tebuk'ten döndükten sonra Tebuk gazvesine katılamayıp Medine'de kalanlar tek tek gelip özürlerini yeminle teyit ettiler. Hz. Peygamber dış görünüşlerine bakarak özürlerini kabul edip, iç yüzlerini Allah'a havale etti ve haklarında istiğfarda bulundu. Bunların sayısı seksen kadar idi.

Ancak Kâ'b b. Mâlik, Mirare b. Rabî ve Hilâl b. Ümeyye meşru bir özürleri bulunmadığı halde cihada katılmamışlardı. Hz. Peygamber'in huzuruna girince mazeret uydurma yoluna gitmeden doğruyu söylediler.

Resulullah (s.a.v) halkı bu üç sahabe ile görüşüp konuşmaktan menetti. Üçü de bir köşeye çekilerek elli gün süreyle yalnızlığa itildiler. Bu üç sahabe ruhen çok daraldı ve dünya kendilerine dar geldi. Elli gün tamamlanınca bu üç sahabenin mağfiret edildiğini bildirilen ayet (Tevbe, 9/118) indi.

“Allah geriye bırakılan (savaşa katılmayan) üç kişinin de tövbesini kabul etti. Sonunda, bütün genişliğine rağmen yeryüzü onlara dar gelmeye başlamış, vicdanları kendilerini sıkıştırmış ve Allah'a karşı O'ndan başka sığınılacak kimse olmadığını anlamışlardı. Bunun üzerine O da eski durumlarına dönmeleri için onlara tövbe nasip etti. Hiç şüphesiz Allah, tövbe kapısını alabildiğine açık tutmakta ve rahmetiyle kuşatmaktadır.” (Tevbe Suresi, 9/118)

Müjdeciler bu üç sahabeye affedildiklerine dair gelen ayeti müjdelediler.

Bundan sonrasını Ka'b b. Mâlik şöyle anlatır:

Peygamber aleyhisselam'a selam verdiğiimde yüzü sevinçten parıldayarak:

- “Dünyaya geldiğinden beri yaşadığın bu en hayırlı gün kutlu olsun” buyurdu.

Bende:

- Ya Resulallah! Bu tebrik senin tarafından mıdır, yoksa Allah tarafından mı? diye sordum.

- “Benim tarafımdan değil, Yüce Allah tarafından”, buyurdu.

Sevindiği zaman Peygamber aleyhisselamın yüzü parıldar, ay parçasına benzerdi. Bizde sevindiğini böyle anlardık.

Ka'b b. Mâlik ve arkadaşları bu ilâhî iltifata, doğru sözlülükleri ve samimi davranmaları sayesinde kavuştular. Ka'b bu olay üzerine, artık ömrü boyunca doğrudan başka bir söz söylemeyeceğine dair Allah'ın elçisine söz verdi.

## NİYET

Tebük Seferi örneğinde Ka'b b. Mâlik savaşa katılmamasının sebebi onun rehavete kapılması ile ağır davranması idi. Başkaca art bir niyeti yoktu. Bu sebeple peygamberimizin huzuruna çıktığında da tamamen doğruyu söyledi ve bahane bulma yoluna gitmedi. Müslümanların kendilerine yönelik yaptıkları elli günlük boykota rağmen din kardeşleri ile ilgisini kesmedi ve Peygamberimizin etrafında bulunmaya gayret ederek ona selam vermeye çalıştı. Bu süreçte samimi bir mü'min olarak hatasının farkına vararak yaradandan af diledi ve hakkında affedildiğine dair ayet nazil oldu. (Riyazüs Salihin)

Niyet TDK sözlüğünde “bir şeyi yapmayı önceden isteyip düşünme, maksat” olarak tanımlanmaktadır. Dini terim olarak ise “Allah'ın rızâsını kazanma arzusuyla ve O'nun hükmüne tâbi olmak üzere fiile yönelen irade” anlamına gelmektedir.

Peygamberimiz "Ameller niyetlere göredir. Herkese niyet ettiği şey vardır. Öyleyse kimin hicreti Allah'a ve Resûlü için ise, onun hicreti Allah ve Resûlüdür. Kimin hicreti de elde edeceği bir dünyalığa veya nikâhlanacağı bir kadın için ise, onun hicreti de o hicret ettiği şeydir." buyurmuştur (Buhârî, Bed'ü'l-Vahy 1, (I, 2))

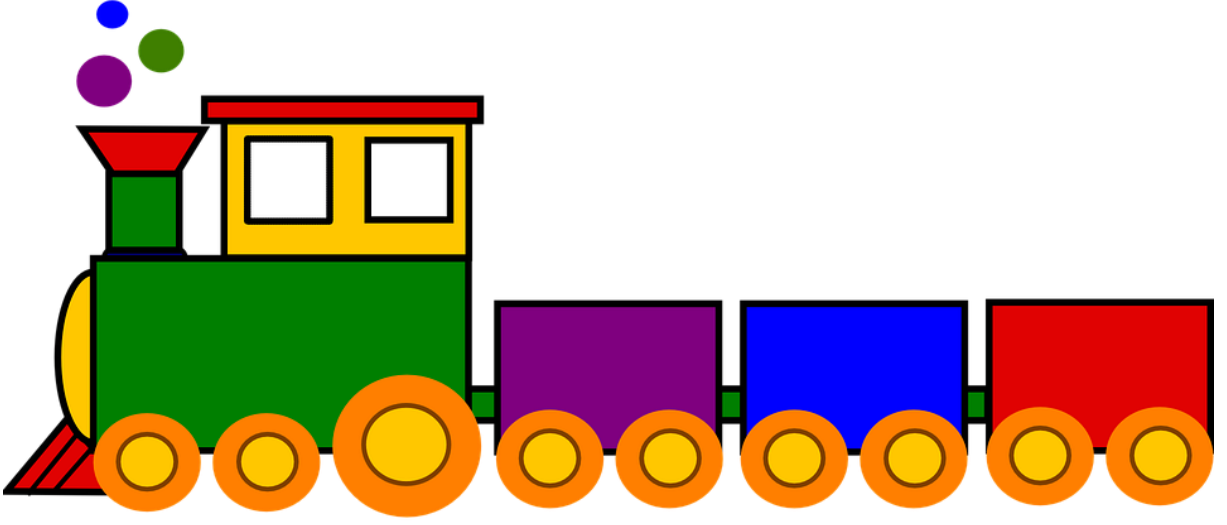
“Mü'minin niyeti amelinden hayırlıdır. Münafığın ameli ise niyetinden hayırlıdır. Herkes kendi niyetine göre amel işler. Mü'min hayır ve iyilik niyetiyle bir amel işlediğinde kalbinde bir nur ve feyiz bulur.” (Camiüs-Sağır, 4/3810.)

Niyetle eylem arasında ruh, beden ilişkisine benzer bir ilişki vardır. Niyetler eylemlerimizin özü ve ruhudur. Niyet, amel ilişkisi bağlamında ortaya çıkan durumlar genel olarak dinden ahlâka, siyasetten sosyolojiye, kültürden eğitime kadar insanın yer aldığı hemen her olay ve alan için geçerlidir. İnsanın insanla, insanın çevreyle ve insanın Allah ile olan ilişkilerinde niyetin, eyleme göre öncelik ve önem sahibi olduğunu söyleyebiliriz (Çetintaş, 2014)

De ki: “İçinizdekini gizleseniz de, açığa vursanız da Allah onu bilir. Göklerdeki her şeyi, yerdeki her şeyi de bilir. Allah, her şeye hakkıyla gücü yetendir.” (Al-i İmran, 3/29)

Niyet eden birey yapacağı eylemin hem başında hem sürecinde hem de sonunda Yaradan'la birlikte hareket eder. Bu şekilde Yaradan'ıyla bağ kuran kişi bütün eylemlerinde ki gücünü kurduğu bu bağdan alır. En üst niyetin Yaradan'ın adıyla bir işe başlamak olduğunu bilir. Böylesi bir niyet anlayışına sahip olan birey yaşadığı sürecin sorumluluğunu alır ve bu şekilde sürece olan bağlılığı da kolaylaştırır (Özdoğan, 2020)

# AFFETME İSTASYONLARI



1.İstasyon.....

.....

.....

2.İstasyon.....

.....

.....

3.İstasyon.....

.....

.....

4.İstasyon.....

.....

.....

### **3. OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) üçüncü oturumunun amacı öfkenin oluşturduğu etkilerin farkında olma, Sabır-tahammül kavramlarının arasındaki farkı kavrama ve affetmenin öfkeyle baş etmede yapıcı rolünü benimsemedir.

**Kazanımlar:** Öfkenin insan doğasında var olan doğal bir duygu olduğunu bilir.

Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar.

Sabır ve tahammül kavramları arasındaki farkı bilir.

**Kullanılan Araçlar:** “Öfkemi Tanıyorum” çalışma kâğıdı

**Süre:** 60-90 dakika

**Uygulama:**

- Grup üyelerine öfke ile ilgili kısa bir çizgi film izletilir.
- ‘Öfkemi Tanıyorum’ etkinliği yapılır.
- Öfke hakkında bilgi veren slayt sunumu yapılır.
- Mesneviden ‘Kölenin Kölesi’ hikâyesi anlatılır.
- Grup üyelerine İslam dininin öfkeye bakışı hakkında bilgi vermek amacı ile ayet-i kerimelerden, hadis-i şeriflerden örnekler içeren slayt gösterimi yapılır.
- Sabır-Tahammül kavramları ve aralarında ki farklılıklar anlatılır.
- Ekranı bardağı dolduran sürahi resmi koyulur. Öğrencilerden anlattıklarımız bağlamında bu resme bakarak çıkarımlar yapmaları istenir.
- Metaforlaştırma bölümünde “**Bardağın Dolup Taşması**” anlatılır.
- Grup üyelerinin hafta boyunca kendilerini gözlemleyerek öfkelenedikleri anları ve nasıl baş ettiklerini günlüklerine yazmaları istenir.
- Rahatlatıcı bir müzik eşliğinde nefes egzersizi ile oturum sonlandırılır.

**ETKİNLİK ADI:** Öfkemi Tanıyorum

**GÖSTERGE:** Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar.

**SINIF DÜZEYİ:** 11.sınıf

**SÜRESİ:** 15 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** Çalışma Yaprağı

### **YÖNERGE**

- Ekranı çalışma yaprağı yansıtılır ve öğrencileri öfkeliendiren bir olayı çalışma kâğıdında olduğu gibi not defterlerine yazmaları istenir.
- Öğrencilerden ‘Öfkeliendiğinde bedenimde neler oluyor?’ bölümünü kendilerine öfkeliendiren olayı düşünerek yazmaları istenir öğrencileri bu aşamada ‘Öfkeliendiğimizde vücudumuzda ne gibi değişiklikler olur?’ ‘Dışarıdan biri baktığında sizde fiziksel olarak ne gibi değişiklikler görür?’ soruları yönetilebilir.
- Öğrencilere aşağıdaki açıklamalar yapılır ve hemen sonrasında çalışma yaprağından ‘Öfkeliendiğimde zihnimden geçen düşünceler nelerdir?’ bölümünü kendilerini öfkeliendiren olayı düşünerek yazmaları istenir.

*Bu fiziksel değişiklikler öfkelenmemize sebep olan olay ile ilgili düşüncelerimizden kaynaklanmaktadır. İnsanlar farklı durum ve olaylara öfkelenirler. Birimizin çok öfkeliendiği bir durum bir başkasının dikkatini bile çekmeyebilir. Öfke olaya, duruma verdiğimiz anlam yani düşüncelerimizle ilgilidir.*

- Öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır ve hemen sonrasında çalışma yaprağıının ‘Öfkeliendiğimde ne hissediyorum?’ bölümünü kendilerini öfkeliendiren olayı düşünerek yazmaları istenir.

*Öfke bazı duygularımızdan beslenir ya da onlara yol açar. Engellenmişlik, hayal kırıklığı, korku, yalnızlık, kaygı, kıskançlık, sabırsızlık gibi duygular*

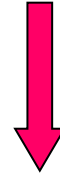
*öfkeye yol açabilir. Öfkelendiğiniz durumları düşündüğünüzde siz hangi duyguları hissetmişsiniz?*

- Öğrenciler not defterlerine yazdıkları duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için cesaretlendirilir.

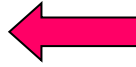
## ÇALIŞMA YAPRAĞI



**ÖFKE YARATAN OLAY**



**ÖFKELENDİĞİMDE  
BEDENİMDE NELER OLUYOR?**



**ÖFKELENDİĞİMDE  
ZİHNİMDEN GEÇEN  
KELİMELER NELER?**



**ÖFKELENDİĞİMDE NE  
HİSSEDİYORUM?**



Öfkenin sözlük anlamı; ‘**Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap**’ şeklinde karşımıza çıkmaktadır (TDK, 2020).

Öfke, “Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan kişiye ya da şeye şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun bir duygusal tepkidir” (Budak, 2000)

Öfke iyi ya da kötüdür şeklinde tanımlanamayan insanın yaratışından sahip olduğu normal, **doğal bir duygudur**. Öfkenin insanın hayatında iyi ya da kötü bir duygu olarak tanımlanmasına sebep olan şey insanın bu duygu anında ki seçimidir (Hankins ve Hankins, 2000).

Öfke, **temel ve hayati** olan insani bir duygudur. Öfkenin deneyimlenmesi **evrenseldir**. Hemen her yaş, her türlü geçmiş ve mesleğe sahip insan öfke duygusunu yaşar. Bu duyguyu yaşamayan insan neredeyse yoktur (Kassinove ve Tafrate, 2002).

Öfke, insanın varlığını koruması için olan bir duygudur. Tıpkı hastalanan bir vücudun ateşle tepki vermesi gibi varoluşuna karşı bir tehdit algılayan insan da öfkelenerek tepki verir. Öfke bireyin rahatsızlığını dile getirme şeklidir. Ancak nasıl ki fazla ateş bünyeye çok zarar verirse öfkenin fazlası da hem bireye hem çevresine zarar verir (Özbay ve Göka, 2004)

Öfke, önem verdiğimiz ki ya da kişilerin beklentilerimiz doğrultusunda davranmadıklarında ya da hakkımız olduğunu düşündüğümüz şeyi elde edemediğimiz zaman yaşadığımız duygudur (Geçtan, 2004)

Yapılan araştırmalar, **ergenlikte yaşanan öfkenin** en zor duygulardan birisi olduğunu ve bu duygunun fiziksel ve mental sağlık üzerinde pek çok etkiler oluşturabilecek potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Ergenlik sürecinde duygusal sistem henüz tam olgunlaşmadığı için duygular sınırdan ve çok değişken

olabilmektedir. Yaşanan küçük bir olay bile durumluk öfke dediğimiz büyük reaksiyonlara neden olabilmektedir.

Öfke ifadesi, yaşanan duygusal uyarılmaya verilen yanıttır. Öfke ifade şekli bireyin kendisinin içine yönlü (öfke içe) ya da dışına yönlü (öfke dışa) olabilir. **İçe öfke**, öfkenin bastırılmasından ve/ya öfke duygusunu inkâr etmek ve öfkenin dışa doğru ifadesinin engellenmesinden kaynaklanmaktadır. **Dışa öfke** ise kelimeler veya sesler, yüz ifadeleri, fiziksel hareketler veya agresif hareketleri içerebilir.

Öfkeye neden olan etmenler şu şekildedir:

- **Kayıplar:** Sağlıkla ilgili (Organ kaybı, kanser...vs.), Ölüm ile ilgili (Bir yakının ya da sevilen birinin ölümü), iş kaybı
- **Tehditler ve Korkular:** Saldırıya uğrama, savaş durumu, uzun süren işsizlik dönemi
- **Engellenme:** Bireyin ihtiyaçlarına ulaşmak istediği anda karşılaştığı engellenme sebebiyle yaşadığı gerginlik
- **Reddedilme:** Bireyin başkaları tarafından reddedilmesi durumunda yaşadığı değersizlik ve hayal kırıklığı (Gazda,1995)

Öfkenin dört boyutu vardır. Bunlar:

- **Fizyolojik Boyut:** Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarılmadır (sempatik uyarılma, tansiyon düzensizliği).
- **Bilişsel Boyut:** O anda ki düşüncelerimizdir (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler).
- **Algısal Boyut:** Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir (duygusal, öfkeyi öznel fark etme, öfke duygularını etiketleme)
- **Davranışsal Boyut:** Öfkeli olduğumuzda ortaya koyduğumuz hareket ve tavırlardır (yüz ifadeleri, sözel ve davranışsal ifade ediş) (Özer, 2005).

## KÖLENİN KÖLESİ!..

Hazret-i Mevlânâ, Mesnevî'sinde insanın iç âlemine dair çok değerli ahlâkî saptamalarda bulunmuştur. Bunları ise hikâyeye ve kıssalarla anlatmıştır.

Öfkenin karşısında aciz

olan insanın zavallılığını şu temsilî hikâyeye ile anlatır:

*Bir padişah söz arasında şeyhin birine;*

*“–Dile benden ne dilersen!” dedi.*

*Şeyh;*

*“–Ey padişah!” dedi. “Bana böyle bir lâf söylediğin için utanmıyor musun? Sen bana bağışta bulunacak güçte değilsin. Biraz daha yüksel, biraz daha güçlen, ondan sonra iyilik yapmaya kalk!”*

*Padişah bu cevaba şaşırınca, şeyh şöyle îzâh etti:*

*“Benim iki kölem vardır. Onların ikisi de hor, hakir kişilerdir. Ama onların her ikisi de sana emir vermektedirler. Sen padişahsın; fakat o iki kölenin kölesi olmuşsun, haberin yok!*

*Padişah;*

*“–Kölelerin bana emir vermeleri benim için rezâlettir!.. O iki köle kimlerdir?” diye sordu.*

*Şeyh de;*

*“–O iki köleden birinin adı öfke (hiddet), öbürünün adı şehvettir.” diye cevap verdi.*

***“Hiddetini, şehvetini yenerek dünya padişahlığından ferâgat eden, vazgeçen dervişî sen gerçek padişah bil ki; onun nûru ay ve güneş olmaksızın da parlar durur.”***

## İSLAM DİNİNDE ÖFKE

### AYET-İ KERİMELER

- Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah, iyilik edenleri sever (Al-İ İmran Suresi 134.ayet).

- O iman edenler, büyük günahlardan ve hayâsızlıktan kaçınırlar. Onlar öfkelendikleri zaman da kusurları bağışlarlar (Şura Suresi 37.ayet).

### **HADİS-İ ŞERİFLER**

- Hz. Muhammed'e gelerek kendisine öğüt vermesini isteyen bir adama Resulullah (s.a.v); "Öfkelenme!" demiş ve bu sözünü birkaç kere tekrarlamıştır (Riyazü's-Salihîn, I, 80).
- "Kuvvetli ve kahraman pehlivan, herkesi yenen kimse değildir. Kuvvetli ve kahraman pehlivan ancak öfke zamanında nefisine sahip olan ve öfkesini yenen kimsedir" (Müslim, Birr ve Sıla, 107).

### **SABIR VE TAHAMMÜL**

Tahammül sözcüğü TDK sözlüğünde “insanın kötü, güç durumlara karşı koyabilme gücü, kaldırma, katlanma” anlamına gelmektedir. Psikoloji yönünden bakıldığında ise katlanma ve ‘içine atma’yı ifade eder. Çoğumuz yaşadığımız, bizi üzen, kötü davranışlara tepki vermeyerek sineye çekmeyi sabırlı olmak, dayanıklı olmak ya da erdemli olmak gibi yorumlayabiliyoruz. Ama aslında yaşanan bu pasif süreç tahammül süreci olarak adlandırılır. Tahammül yaşantısı ise bir süre sonra öfke duygusunu tetiklemektedir. Olumsuz duyguların bastırılarak yaşanması sonucu kişi her ne kadar uysal, uyumlu, yumuşak başlı gibi görülse de içte bastırılan öfkenin dozu giderek artar. Sonuçta ise ya etkisiz bir patlama ya da duygusal uzaklaşma yaşanır. Patlayarak ortaya çıkan öfke hem etkisiz hem de tehlikelidir. Yol açtığı sonuçlar ise düşük özsaygı, ilişki kurmada yetersizlik ve suçluluk duygusudur.

Bizim kültürümüzde tahammül ile sabır kavramları çoğunlukla karıştırılır. Sabır denildiği vakit anlaşılan şey çoğu zaman tahammül yaşantısıdır. Tahammül yaşantısında ki pasif sürecin aksine sabır yaşantısında aktif bir süreç vardır. Sabır acıyı, afeti ve haksızlığı yumuşaklıkla ve telaş göstermeden karşılamak ve çözümü noktasında gayret

sarf etmektir. Sabır aktif bir süreçtir. Yaşadığı olumsuzluklar karşısında öncelikle bunu kabullenen sonrasında ise çözümü için elinden geleni yaparak bu yaşadıklarının kendisini geliştirmesine izin vererek yoluna devam eden insan sabır değerini en güzel şekilde faydalanır (Özdoğan, 2012).

### **METAFORLAŞTIRMA: Bardağın Dolup Taşması**



Haydi elimize bir bardak aldığımızı düşünelim. Bardağı sürahi ile ağzına kadar dolduralım. Tam doluluk noktasından sonra bardağa eklediğimiz bir damlacığın bardağı nasıl taşırdığını izleyelim. Son Damla mı bardağı taşırıştır yoksa bardak zaten doludur da yaşadığımız son olay mı öfke patlamasına neden olmuştur?

Hak ettiğimizi düşündüklerimizi alamamamız, isteklerimizin karşılanmaması, sevdiklerimizi, işimizi kaybetme korkumuz, karşılaştığımız engellemeler, pasif kalmalarımız, kendimizi ifade edememelerimiz, yalnız kalmalarımız birikerek bardağı doldurur. Ve bardak daha fazla alamadığı için son damlada taşar.

Hayat düz bir çizgi de ilerlemez. İnişler, çıkışlar, sorunlar, çözümler hep bizim içindir. Hayatın getirdiği sorunları çözmeye gayret ede ede yürüyeceğiz ki bardak tam dolmadan birazını boşaltabilelim. Bunun için sahip olduğumuz öfke duygumuzu tanıyarak, güçlü yönlerimizi her geçen gün biraz daha geliştirerek, öfkemizi kontrol edeceğiz ve bardağın dolup taşmasını engelleyeceğiz (Şen,2019)

## NEFES EGZERSİZİ

<b>1. Adım: Fiziksel Beden Farkındalığı</b>	<p>Önce hepimiz rahat hissettiğiniz şekilde oturun. Rahat ve derin nefesler alıp veriyoruz, nefesimizi manipüle etmiyoruz, yani normal bir nefes alışveriş devam ediyor özellikle nefesimizi kontrol etmiyoruz. Şimdi bu şekilde rahat nefes alıp verirken dikkatimizi göbeğimizi yönlendirelim ve karın kaslarımıza konsantre olalım. Her nefes alışta göbeğimiz genişliyor, karın kaslarımız geriliyor ve karın bölgemiz yukarı doğru kalkıyor. Her nefes verişte yine göbeğimiz normal durumuna dönüyor, karın kaslarımız rahatlıyor. Her nefes alış ve nefes verişte bu farkındalığı koruyalım. Nefes al ve ver, sadece göbeğine konsantre ol. Öyle ki sadece göbeğini hisset sanki sadece karın bölgen var ve bedeninin diğer yerleri yokmuş gibi olsun.</p>
<b>2. Adım: Nefes ile Beden Farkındalığını Birleştirme</b>	<p>Şimdi bu tek noktaya odaklı farkındalığı genişletmeye başlıyoruz. Nefesimizi de hissetmeye başlıyoruz. Burun deliklerimizden temiz havanın girişini, bu havanın nefes borusundan geçip ciğerlerimize ulaşmasını ve daha sonra göbeğimizi ve karın kaslarımızı germesini, daha sonra her nefes verişimizde aynı şekilde havanın ters yönlü olarak bedenimizi terk edişini hissediyoruz. Tüm bunları yaparken, nefesinizi kontrol etmiyor, normal nefes alış ve verişimize devam ediyor, sadece fark ederek nefes alıyoruz.</p>
<b>3. Adım Hissederek Nefes Alma</b>	<p>Şimdi yavaş yavaş nefes alış ve veriş sırasında pırıl pırıl tertemiz evrensel enerjiyi çekiyor, her nefes verişte kullanılmış enerjileri bedenden evrene veriyoruz. Her nefes alışta iyilik ve güzelliği çekiyor her nefes verişte tüm öfkeyi kendimizden uzaklaştırıyoruz. Her nefes alışta güven duygusunu çekiyor, her nefes verişte korku ve tedirginliği uzaklaştırıyoruz. Böylece tüm olumsuzlukları kendimizden uzaklaştırıp tüm olumlu 'ben' olan özelliklerimizi kendimize dolduruyoruz. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.</p>

## 4. OTURUM

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) dördüncü oturumunun amacı öfkelenmeye sebep olan duygu ve düşüncelerin farkına varmak, öfkeyle baş etmede kullanabilecek yapıcı yolları benimsemektir.

**Kazanımlar:** Yaşantısında sahip olduğu haklılık duygusunun öfkeyi tetiklediğini bilir.

Öfkelenmesine sebep olan otomatik düşüncelerin (bilişsel çarpıtmalar)

farkına varır.

Öfkeyle baş etmede kullanabileceği yapıcı yolları benimser.

**Kullanılan Araçlar:** Çalışma kâğıdı, not defteri

**Süre:** 60-90 dakika

**Uygulama:**

- ‘Sinirli Kedi’ isimli kısa çizgi film izletilir.
- Geçen haftanın konusu kısaca özetlenir.
- Öğrencilere verilen hafta boyunca kendilerini gözlemleyerek öfkelendikleri anları ve nasıl baş ettiklerini yazmaları konulu ödev ile ilgili paylaşım başlatılır.
- Öfkelenmemize sebep olan haklılık duygusu hakkında bilgi verilir.
- ‘Öfkenin ABC’si’ etkinliği yapılır.
- Öfkelenmemize sebep olan düşünceler hakkında hazırlanan slayt sunulur.
- Öğrencilere öfke yönetimi ile ilgili kısa bir video izletilir.
- Öfke ile baş etmede kullanılacak yapıcı yollar hakkında bilgi veren çalışma kâğıdı ekrana yansıtılır. Varsa öğrencilerden kendi yöntemlerini eklemeleri istenir.
- Metaforlaştırma bölümünde ‘İki Yumurta’ örneği verilir.
- ‘Öfke ile Uzaklaşan Kalpler’ hikâyesi okunur.
- ABC formu tekrar ekrana yansıtılarak hafta boyunca kendilerini gözlemlemeleri ve öfkelendiklerinde bu formu doldurmaları istenir.

### **ÖFKELENMEMİZE SEBEP OLAN BİR DUYGU: HAKLILIK**

Öfke bir haklılık algısıdır. Öfkesini kontrol etmekte zorlanan bir birey acaba bu öfkesi nedeniyle kaç tartışmadan haklı çıkmış olabilir? Geçmişe şöyle bir baktığında haklı çıkmak adına giriştiği bu tartışmalar ne kadar önemliydi? Öfke kullanarak kazandıktan sonra aslında neleri ve kimleri kaybetti?

Sevgisiz bir haklılık ve adalet duygusu yıkıcı öfkeyi beslemektedir. Reaksiyonda bilinç yoktur. Sevgiyle birlikte vicdanın devreye girdiği bir değerlendirmede bilinç ortaya çıkar. Bilinçte ölçüp tartma söz konusudur. Genellikle haklı olmayı seçiyoruz. Haklı olmak için tartışıyoruz, küsüyoruz, kırıyoruz ve kırılıyoruz. Yaşadığımız olaylarda hep savaş halindeyiz. Peki biz haklı mı olmak istiyoruz yoksa mutlu mu olmak?

Olumlu duygulara haklı olmaktan daha fazla önem veren insanlar, karşısındaki insanla yaşadıkları görüş ayrılıklarının ilişkilerini bozmasına müsaade etmezler. Karşımızdaki insanı yargılamadan dinleyerek anlamaya çalışabiliriz. Bu şekilde saygı çerçevesinde kendi duygu ve düşüncelerimizi anlatma fırsatını da elde edebiliriz. Karşılıklı anlayış ve saygıdan doğan mutluluk paylaşıldıkça kimin haklı kimin haksız olduğu anlamını yitirir. Zaten herkesin kendi görüşü kendisine aittir ve evrensel tek doğru değildir. Karşılıklı böylesi bir anlayışı zedeleyerek öfkeyi tetikleyen haklı olma ihtiyacımızdan dolayı herhangi bir görüşü fazlaca ciddiye alarak onu savunmak adına mutluluktan vazgeçebiliyoruz. Haklı olma ihtiyacının ana kaynağı ise kişinin kendi duyguları ile kurduğu sağlıklı ilişkidir. Daha olumlu bakış açısına sahip kişiler en önemli konularda bile karşı tarafla görüş ayrılığında bile olsa yine de karşısındaki insanı sevebilir.

Peygamberimiz Hz. Muhammed (S.A.V)'in hayatına baktığımızda onun yaşamında haklılıktan çok mutluluğu seçmiş olduğunuz görürüz. Taif olayında kendisini yaralayan insanlar için kötülük düşünmek bir yana onlar ve onların gelecek nesilleri için dua ederken görürüz., Hudeybiye Barış Antlaşmasında ise çok ağır yaptırımlara rağmen haklılık adına savaşmak yerine barış yolunu tutan bir Muhammed vardır. Mutluluğu seçen insan için sadece barış vardır (Özdoğan, 2012).

**Kur'an-ı Kerim'de “Bir kötülüğün cezası, ona denk bir kötülüktür. Kim bağışlar ve barışı sağlarsa, onun mükâfatı Allah'a aittir. Doğrusu O, zalimleri**



**sevmez” (Şu’ra 40)** buyurularak barışın ve affetmenin haklılık adına yapılacak kısasa üstünlüğü vurgulanmaktadır. Yine “**Sen af yolunu tut, iyiliği emret, cahillerden yüz çevir” (A’raf 199)** buyurularak Peygamberimizin şahsında bütün inananlara af ve iyilik yolunu tutmaları emredilmektedir (Karslı, 2011).

**ETKİNLİK ADI:** Öfkenin ABC’si

**GÖSTERGE:** Yaşadığı duyguya olayın değil düşüncelerinin neden olduğunu bilir.

**SINIF DÜZEYİ:** 11.Sınıf

**SÜRESİ:** 15 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** ‘ABC’ formu

- Ekranı öfkenin ABC’si yansıtılır. Şu örnek üzerinde hissettiğimiz duyguya yaşadığımız olayın değil düşüncelerimizin neden olduğu anlatılır. Ayrıca olayların değil o olaylarla ilgili akılcı olmayan düşüncelerin öfkeye neden olduğu söylenir.

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<b>OLAY</b>	<b>DÜŞÜNCE</b>	<b>DUYGU</b>
Arkadaşınız birlikte organize ettiğiniz sinema filmine geç kaldı	“Belki sinema ile ilgili her şeyi net bir şekilde ifade etmedim”	Merak
Arkadaşınız birlikte organize ettiğiniz sinema filmine geç kaldı	“Muhtemelen bir sıkıntı oldu”	İtina/Endişe
Arkadaşınız birlikte organize ettiğiniz sinema filmine geç kaldı	“Mutlaka, hatırdan çıktı”	Tedirginlik
Arkadaşınız birlikte organize ettiğiniz sinema filmine geç kaldı	“Hiç vaktinde burada olmaz! Umursamazlığını bu şekilde gösteriyor.	Kırgınlık/Öfke

- Öğrencilerden örnek vermeleri istenir.
- Ev ödevi olarak doldurmaları amacıyla ABC formu ekrana yansıtılır ve nasıl dolduracakları anlatılır.

## ABC Formu

<b>A.OLAY</b> ..... ..... .....
<b>B. İÇ KONUŞMA</b> ..... ..... .....
<b>C.DUYGU VE DAVRANIŞ</b> ..... ..... .....

### ÖFKELENMEMİZE SEBEP OLAN DÜŞÜNCELER

#### Bilişsel Çarpıtma Nedir?

Bilişsel yaklaşımın en önemli kuramcılarında birisi olan Albert Ellis'in temel varsayımına göre yaşadığımız duygular, yaşadığımız olayları yorumlama biçimimizden ve karşılaştığımız olaylara ilişkin tepkilerimizden kaynaklanmaktadır. İnsanlar, kendilerine ve olaylara ilişkin arzu ve tercihlerini zorunlu taleplere dönüştürdüğünde akılcı olmayan inançlar ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, insanların akılcı olmayan bilişler oluşturma, sağlıksız duygular geliştirme ve işlevsel olmayan davranışlar ortaya koyma eğilimleri de söz konusudur (akt. Çelikkaleli ve Kaya, 2016).

Bireyin bilişsel çarpıtmaları dünyayı gerçek dışı algılamasına neden olduğundan, kişiler arası ilişkilerini değerlendirmesinde de olumsuz etkiler oluşturur. Sıkıntı, kızgınlık, öfke gibi duygularla kendini gösteren duygusal çökkünlük çoğunlukla gerçekçi olmayan inanç ve düşüncelerden kaynaklanır. Bu gerçekçi olmayan inançlar dışarıdan gerçekçi gibi görünse de kişisel isteklere göre oluşturulmuş düşüncelerdir.

## **1- Ya hep ya hiç tarzı düşünme**

Bu düşünce yapısında hayat siyah ve beyaz gibi iki ayrı uçta yaşanır. Grinin tonlarına yer verilmez. Örneğin; “Eğer beni sevmezse mutlu bir insan olamam”

## **2- Meli- Malı’lar**

Yaşamın kesin kuralları olduğu ve bu kuralların yerine getirilmediğinde felakete neden olabileceği inancıdır. Örneğin; “Çok iyi yapmalıyım, yapamazsam başarısızım demektir.”. Bu ve bunun gibi -meli, -malı içeren fikirler bir süre sonra o işlere karşı öfke meydana getirir. Eğer davranışlarımız meli-malı standartlarının altına düşerse utanç ve suçluluk yaşamamıza neden olur.

## **3- Felaketleştirme (negatif bakış)**

Geleceğe bir felaket beklentisi içerisinde bakılır. Bu kötü sonuç çok az bir olasılığa sahip olsa bile bunun farkına varılmaz. Dert ya da sorunlar çözülmezse dünyanın sonu gelecek şekilde yaklaşılır. Örneğin; “Sınıfta kalırsam benim sonum olur.”, “Bu işten çıkarsam yapamam.”

## **4- Olumluyu göz ardı etme**

İyi şeylerin yaşanmış olması önemli olarak görülmez. Başarılar şansa ya da başka sebeplere bağlanır. Örneğin; “Sınavların iyi geçmesi hocanın kolay sormasından.”, İnsanların beni sevdiğini söylemesi kibarlıklarının bir göstergesi.”

## **5- Duygusal Akıl Yürütme (Duyguları ön planda tutma, etkisinde kalma)**

Olaya ilişkin yapılan yorumlarda gerçek yerine var olan duygu durum altında akıl yürütmektir. “İlişkimiz çok kötü çünkü ben kötü hissediyorum.”, İşler tıkrında ama kendimi iyi hissetmiyorum.”

## **6- Etiketleme**

Kişinin kendisi ya da başkalarıyla ilgili genel bir sonuca ulaştığı değerlendirmeler yapmasıdır. “Bana olan borcunu geç ödedi, o çok cimri biri.”, Yardıma ihtiyacı vardı ve yardım etmedim, çok acımasız biriyim”

## **7- Zihin okuma (Tahmini replik yazma)**

Karşımızdaki kişilerin zihninden geçenleri okuyup üstelik bunun doğruluğuna inanıp davranışlarımızı buna göre şekillendirmemizdir. Örneğin, “Öğretmenimi sinirlendirdim, benim kötü bir insan olduğumu düşünüyor, bunu düzeltmek için elimden geleni yapmam gerek.”

## **8- Aşırı genelleme (Mantık hataları)**

Yaşanılan tek bir olaya dayanarak genellikle olumsuz bir sonuç çıkarma eğilimidir. Aşırı genelleme yapan kişi sıklıkla asla, her zaman, hiç kimse gibi kelimeleri kolaylıkla kullanır. Örneğin “Elime aldığım her şeyi berbat ederim, hiçbir işi doğru yapamam”

## **9- Kişiselleştirme**

Alternatif açıklamaları dikkate almadan yaşanılan durumu kendi üzerimize alıyor olmamız kişiselleştirme yaptığımız anlamına gelir. Öğretmen yeni bir kural koyduğu taktirde bu kuralı bizim için koyduğuna inanmamız yaşanılan durumu kişiselleştirdiğimizi gösterir.

## **10- Zihinde tekrarlayan düşünceler (Ruminasyon)**

Ruminasyon, kişinin içinde bulunduğu duygu durumunu, olası nedenlerini ya da sonuçlarını **sürekli ve ısrarlı düşünmesi** ve sorunu çözmek için harekete geçmemesidir. En basit haliyle, geçmişte yaşadığımız olumsuz bir olayı günde 5 defadan fazla düşünüyorsanız ruminasyon yapma olasılığınız yüksek demektir

## ÇALIŞMA YAPRAĞI



**Mutlu olduğunuz bir  
zamanı hatırlayın**



**Ortamdan uzaklaşın**



**Gevşeme/nefes egzersizi yapın**



**İlginizi farklı bir alana yöneltin  
(müzik, kitap, resim vb.)**



**Yürüyüşe çıkın**



**Spor Yapın**



**Problemi Çözün**



**İletişim Kurun**



**Affedin**

## METAFORLAŖTIRMA: İKİ YUMURTA



İki Yumurta çarpışınca ne olur? Büyük ihtimalle birisi kırılır diğeri ise çatlar. Birbirine karşı öfke ve kızgınlık duygusu ile söz ve davranışlarda bulunan her iki kişi de bu durumdan olumsuz şekilde etkilenir. Yaşanan durumun kazananı yoktur.

## ÖFKE İLE UZAKLAŞAN KALPLER



Bir bilge öğrencileri ile nehir kenarında gezinirken, öfke içinde birbirlerine bağırarak bir aile görmüş. Öğrencilerine dönüp “İnsanlar neden birbirlerini öfkeyle bağırırlar?” diye sormuş. Öğrencilerden biri “Çünkü sükûnetimizi kaybederiz” deyince bilge “Ama öfkelendiğimiz insan yanı başımızdayken neden bağırırız?” O kişiye söylemek istediklerimizi daha alçak bir ses tonu ile de aktarabilecekken niye bağırırız?” diye tekrar sormuş.

Öğrencilerden ses çıkmayınca anlatmaya başlamış: “İki insan birbirini öfkelendiği zaman, kalpleri birbirinden uzaklaşır. Bu uzak mesafeden birbirlerinin kalplerine

seslerini duyurabilmek için bağırmak zorunda kalırlar. Ne kadar çok öfkelenirlerse arada açılan mesafeyi kapatabilmek için o kadar çok bağırmaları gerekir.”

“Peki, iki insan birbirini sevdiğin de ne olur? Birbirlerine bağlamak yerine sakince konuşurlar çünkü kalpleri birbirine yakındır, arada mesafe ya yoktur ya da çok azdır. Peki iki insan birbirini daha da fazla severse ne olur? Artık konuşmazlar sadece fısıldaşırlar çünkü kalpleri birbirlerine daha da yakınlaşmıştır. Artık bir süre sonra konuşmalarına gerek bile kalmaz, sadece birbirlerine bakmaları yeterli olur. İşte birbirini gerçek anlamda seven iki insanın yakınlığı böyle bir şeydir.”

Daha sonra bilge öğrencilerine bakarak şöyle devam etmiş: “Bu nedenle tartıştığınız zaman kalplerinizin arasına mesafe girmesine izin vermeyin. Aranıza mesafe koyacak sözcüklerden uzak durun. Aksi takdirde mesafenin arttığı öyle bir gün gelir ki, geriye dönüp birbirinize yakınlaşacak yolu bulamayabilirsiniz.”

## **5. OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) beşinci oturumunun amacı öfke-affetme ilişkisini değerlendirme ve denge kavramının hayatımızda ki yerini kavramaktır.

**Kazanımlar:** Öfke-affetme ilişkisini değerlendirir.

Dengenin hayatımızda ki yerini kavrar.

Sorunlarla baş etmede kullanabileceği yapıcı yolları benimser.

**Kullanılan Araçlar:** Not defteri, Çalışma Kâğıdı

**Süre:** 60-90 dakika

**Uygulama:**

- Önceki haftanın özeti yapılır.
- ‘Bağışlayabilmek bir imkândır’ isimli kısa video izletilir.
- ‘Çözüm Bende Etkinliği’ yapılır.
- Öfke-Affetme ilişkisi hakkında bilgi verilir.

- Denge kavramı hakkında bilgi verilir.
- Hazırlanan Çalışma Kâğıdı ekrana yansıtılarak sorunlarla baş etmede kullanabileceği öneriler hakkında paylaşım başlatılır.
- Hazırlanan bulmaca ekrana yansıtılır. Öğrencilerin bulmacada affedicilik eğilimi yüksek bireylerin özellikleri ile affedicilik düzeyi düşük bireylerin özelliklerini bulmaları istenir.
- Metaforlaştırma bölümünde ‘**Diken Ağacı ile Meyve Fidanı**’ anlatılır.

**ETKİNLİK ADI:** Çözüm Bende

**GÖSTERGE:** Sorunlarla baş etmede kullanabileceği yapıcı yolları kullanır.

**SINIF DÜZEYİ:** 11.sınıf

**SÜRESİ:** 15 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** Not defteri

**YÖNERGE**

- Etkinliğin amacının sorunlarla baş etmede yapıcı yollar kullanmak olduğu açıklanır.
- Öğrencilere birer cümle ile kendilerini kızdıran bir olayı çevrimiçi uygulama platformunun mesajlar kısmından uygulayıcıya yazmaları istenir.
- Uygulayıcı bu cümleleri küçük kâğıtlara yazarak bir kutuya koyar.
- Çalışma grubu ikiye ayrılır: bir gruba ‘yıkıcı yollar’, diğer gruba, ‘yapıcı yollar’ adı verilir. Sonra gruplardan okunacak kızgınlık durumlarına grup isimlerine uygun tepki vermeleri istenir.
- Uygulayıcı kutudan bir kâğıt seçer, sınıfa okur, her iki gruptan bir kişinin okunan kızgınlık durumuyla baş etmek için yıkıcı bir yol ve yapıcı bir yol söylemesi istenir.
- Bu sürece beş dakika devam edilir.



## ÖFKE-AFFETME

Öfke, sahip olduğumuz mutluluk, üzüntü, korku gibi temel duygularımızdan birisidir. Genel olarak istek ve ihtiyaçlarımızın engellenmesi, beklentilerimizin gerçekleşmemesi durumunda hissettiğimiz bir duygudur. Genel olarak bir bireyin öfkeye ne kadar yatkın olduğu sürekli öfke ile tanımlanır. Belirli bir birey için belirli bir olay karşısında gösterdiği öfke yoğunluğu ise durumluk öfke olarak tanımlanır (Törestad, 1990).

Durumluk öfkenin, algılanan hakaretlerin, saldırıya uğramanın, haksız muamele görmeyen ya da hedefe yönelik davranışın engellenmesinden kaynaklanan hayal kırıklığının bir fonksiyonu olarak yoğunluğunun değişeceği ve zaman içinde dalgalanma göstereceği varsayılmaktadır. Sürekli öfke ise durumsal öfkenin zaman içinde yaşanma sıklığının bireysel olarak gösterdiği farklılıklar olarak tanımlanmaktadır (Spielberger vd., 1988).

Affetme (forgiveness) kavramı, kişinin yaşadığı öfkenin olumsuz etkilerini azaltan rolü ile karşımıza çıkmaktadır. Affetme kişinin yaşadığı haksızlık karşısında hissettiği düşmanlık duygularını, intikam düşüncelerini ve saldırganlık davranışlarından vazgeçerek o kişiye karşı karşı sevgi, şefkat ve merhamet gibi olumlu duyguları hissetme çabasıdır (Rye ve Pargament, 2002)

Affetme, bireyin kendisini inciten kişiye karşı hissettiği kırgınlık, kızgınlık, öfke gibi olumsuz duyguları azaltan bir değişkendir. Yapılan araştırmalar kendini, başkalarını ve durumu affetme ile öfke yaşantısı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir. Kişi affetme yaşantısını seçtiği takdirde yaşamından aldığı doyum da artmaktadır (Topbaşoğlu, 2019). Affetme kavramı **kendini, başkasını ve durumu affetme** olarak üç boyutta incelenmektedir. Kendini affetmeyi hata işleyen kişinin kendi değerini keşfetmesi ve bu kişisel değerini yaptığı hatalardan bağımsız olduğunun farkına varması olarak tanımlanmaktadır (Holmgren, 1998). Başkasını affetme kişinin kendisine

karşı hata yapan kişiye yönelik kızma, yargılama ve öfke gibi hislerinden sevgi, merhamet ve şefkat yönünde vazgeçmesidir. Durumu affetme ise kişinin yaşadığı durumlara karşı oluşturduğu tepkilerini olumsuzdan olumluya veya nötre dönüştürmesi olarak tanımlanmaktadır (Topbaşoğlu, 2019).

Affetme söylenen bir söz olmasının ötesinde ruhu olan bir eylem, somutlaşmış bir yaşam tarzı olarak tanımlanmaktadır. Affetme zamanla, pratiklerle ve disiplinle karaktere işler (Jones, 1995) Affetme sosyal bağlamda hayatı daha iyi yaşamamızı sağlayan bir değerdir. O affetmeyi sosyal anlamda yabancılaşmayı önleyen, diğer insanlarla uyum içinde ve insancıl bir şekilde yaşamamızı sağlayan kişinin sahip olabileceği bir değer olarak tanımlamıştır (Roberts, 1993). Manevi yönden baktığımızda ise yüzyıllardır neredeyse tüm dinler inananlarının affetme açısından ilerleme göstermelerini isteyerek bu yönde telkinlerde bulunurlar. Bu dinlerin öğretilerinde öfke duygusunun yıkıcılığı, kin tutmanın kötülüğü, kişinin intikam duygusu içinde bulunmaması vurgulanır (Güven ve Erdem, 2020). Özellikle üç büyük tek tanrılı dinin bu hususta ortak noktası tanrı tarafından affedilen insanın kendine karşı suç işleyen kişiyi affetmesinin önerilmesidir (McCullough ve Worthington, 1999). Bundan dolayı affetme yolunu tutan birey dinine uygun davrandığı, dininin öğütlerini yerine getirdiği duygusuyla manevi yönden huzur hisseder.

**Eüzü Besmele**  
 Eüzu billâhi mineş-şeytânirracîm. Bismillahirrahmanirrahîm.  
 عُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
 Kovulmuş Şeytan'ın şerrinden Allah'a sığınırım.  
 Rahman ve Rahim Olan Allah'ın Adı ile.

**Allah'a sığın.**  
**“Eüzübillâhimineşşeytânirracîm”**  
**demek Allah'a sığınma anlamına gelir**



**Toprağa temas edin.**  
**Öfkelenen kimse toprağa dokunsun. (Hadis-i Şerif)**



**Oturun veya uzanın.**  
**Biriniz ayakta iken öfkelenirse, otursun. Eğer oturmak fayda vermiyorsa yatsın, uzansın. (Hadis-i Şerif)**



**Biriniz öfkelenince hemen kalkıp abdest alsın." (Hadis-i Şerif)**



**Yaşadıklarımızı sevgi duygusunu ön plana çıkararak değerlendirelim. İçimizde doğuştan bulunan sevginin huzurunu ve birleştirici gücünü keşfedelim.**



**Dua edin.**  
**Duada huzur vardır. “Bana dua edin, size icabet edeyim” (Mü'min 40/60) Hz. Peygamber'in Ümmü Seleme'ye öğrettiği dua ise: "Ey Nebi Muhammed'in rabbi olan Allah'ım, günahlarımı bağışla ve kalbimin öfkelerini gider" duasıdır.**



**Öfkesine hakim olanlara Allah'ın verdiği mükafatı, övgüyü hatırlayarak Onun sevgisini elde etmeyi düşünmek.**  
**“Onlar bollukta ve darlıkta infak ederler, öfkelerini yutarlar ve insanların kusurlarını affederler, Allah iyilik yapanları sever.” (Âl-i İmrân, 3/134)**



**“Öfkelendiğin zaman sus, ses çıkarma, yine öfkelenirsen ikinci defa sus.” (Hadis-i Şerif)**

## DENGE

Kur'an, inananlara ağır başlı, sabırlı ve orta yolu tutan olmalarını emrederken cahillerin hevalarına uyararak öfke ve gazaba kapıldıklarını belirtmektedir. Öfkesine yenilen, aceleci davranan, ifrat ve tefritten kurtulamayan kişilerin bu özelliklerini cahiliye özellikleri olarak nitelendirmektedir.

Hz. Muhammed, yaşamı süresince bütün ilişkilerinde saygı ve sevgi prensibini yaşamıştır. Sözlerinde ve davranışlarında aşırılığa kaçmayarak orta yolu tutmuş ve hangi inançtan olursa olsun tüm insanlara insan olmalarından dolayı değer vermiştir. Şu hadiste onun bu özelliği en güzel şekilde görülmektedir: ***“Sevdiğin kişiye karşı sevgide aşırılığa kaçma -dengeli davran-belki de o kişi bir gün senin düşmanın olur.*** ***Kızıp öfkelenmiş kişiye karşı da aşırı gitme; -aynı şekilde dengeli davran- belki de bir gün o kişi dostun olur.***” (Tirmizi, *Birr ve Sıla*, 60) (Karşı,2011)

**“....Orta yolu tutunuz, amellerinizi mükemmelleştirmeye ve Allah’a yakın olmaya gayret ediniz. Sabahleyin, öğle ile akşam arası çalışınız. Bir parça da gecedен faydalanınız. Aman acelesiz gidin, telaşsız gidin ki, menzilinize, varacağınız hedefe ulaşasınız.”** (Buhari, *Rikak*,18)

Kur'an'a göre insan Allah'ın yeryüzünde ki halifesidir. Mükemmel bir yaratılışa sahiptir. Yaradan'ın sıfatlarından yansımalar içerir. Ancak Kuranda yine aynı insandan eksikliği, yetersizliği, nankörlüğü ve isyankârlığı açısından da bahsedilir. İnsanda bulunan iki kutbun amacı onun yaratılışına koyulan bu özellikleri dengeleyerek yeryüzünde ahlaka dayalı bir düzen kurma görevini yerine getirmesidir.

Mevlâna insanın iç dünyasını taşlarla ve incilerle dolu bir denize benzetmektedir. Yunus Emre ise insana topraktan, sudan ve candan gelen eğilimlerini ve özelliklerini geliştirirken, ateş ve yelden gelen kötü huylarını terk etmesini tavsiye etmektedir. Bunlardan aklının aracılığı ile kurtulabileceğini söylemektedir.

İnsan iç dünyasında olumlu ve olumsuz duygular anlamında ikiliği barındırır. Öfke duygusunu sahip olan insanın affetme yolunu seçecek potansiyele de sahip olduğunu görürüz. İç dünyasında ki bu ikiliği bütünleştirerek dengeye getiren insan kaba duygulardan ince eylemlere geçerek kendisi için barışçıl bir dünya inşa eder. Kendi emeği ile inşa ettiği bu dünya da ışık vardır, sevgi vardır ve nur vardır (Özdoğan,2008).

## BULMACA

S	A	L	D	I	R	G	A	N	A	N	F	G	K	R	S	M	K
S	R	F	K	L	T	E	V	C	M	N	O	U	H	H	V	Ü	Z
A	S	Y	T	O	Y	K	I	Z	G	I	N	Ş	U	L	K	T	B
C	B	N	M	U	Y	F	D	S	L	K	P	O	Z	B	Y	E	J
D	A	M	U	T	L	U	C	U	Ç	B	N	T	U	K	S	V	P
E	F	G	Y	B	Ö	O	U	Y	V	C	Ç	Ö	R	T	R	A	Ş
N	E	G	U	M	N	B	U	U	V	Z	P	L	S	L	T	Z	I
G	I	B	M	Y	O	M	N	M	C	P	R	Ç	U	S	E	I	A
E	T	Y	L	P	H	J	K	S	V	B	M	Ü	Z	K	L	H	T
S	T	Y	U	R	Y	P	K	U	J	B	N	L	C	F	Ş	Ç	O
İ	A	E	U	Z	B	N	Y	Z	E	R	Y	Ü	B	V	T	Y	P
Z	İ	K	T	E	A	N	L	A	Y	I	Ş	L	I	M	N	Y	G
A	F	G	F	Y	N	Ç	O	B	V	M	N	U	Ş	L	İ	G	R
İ	K	İ	N	D	A	R	J	E	N	M	Z	C	D	S	E	U	P
N	K	L	Ş	O	J	Ğ	T	N	A	I	İ	Y	İ	M	S	E	R
V	B	N	M	Ö	Ç	L	L	C	M	Y	T	R	E	S	D	H	G
H	J	K	L	Y	T	R	E	İ	M	Ö	Ç	V	C	Z	G	F	K
V	İ	C	D	A	N	L	I	L	T	R	Y	I	O	P	Ğ	Ü	Ş

**Affedicilik Eğilimi Yüksek Bireylerin Özellikleri:** Anlayışlı, ölçülü, vicdanlı, mütevazı, iyimser, uyumlu, mutlu

**Affedicilik Eğilimi Düşük Bireylerin Özellikleri:** Kızgın, kindar, saldırgan, dengesiz, uyumsuz, bencil, huzursuz

### **METAFORLAŞTIRMA: DİKEN AĞACI İLE MEYVE FİDANI**



“Mevlâna hazretlerinin bir hikâyesinde belirttiği gibi her ağaç sulanmaz. Diken ağacını sulamak onun büyümesine ve bu sebeple etrafından geçenlere de zarar vermesine sebep olabilir. Hoşlanılmayan bir davranışı söndürmenin en güzel yolu da beğenilen bir davranışa odaklanmak ve elden geldiğince onu hayatımıza geçirmeye çalışmaktır. Metaforumuzda olan diken ağacını düşünecek olursak, diken ağacına arkanızı dönüp yeni bir meyve fidanı dikmelisiniz. Zamanınızı ve enerjinizi yeni fidanın bakımına vererek diğer diken fidanını ihmal etmelisiniz. Bir süre sonra bakım verdiğiniz meyve fidanının büyüüp geliştiğini sağlıklı bir ağaç olduğunu ve meyvelerinden başta bu fidanı dikip bakımını yapan kişi olmak üzere çevresindeki diğer insanların ve hayvanların faydalanabileceğini görürsünüz. Siz dikkatinizi zamanınızı ve emeğinizi bu meyve ağacına verdiğinizde diğer tarafta bakımsız kalan diken ağacının kendiliğinden kurduğunu göreceksiniz.

Örnekte olduğu gibi öfke ya da hayatımızda bize ayak bana olduğunu düşündüğümüz olumsuz yanlarımızı bu şekilde hareket ederek çözme imkânına sahibiz. Yaşadığımız olumsuzlukların yerine koyabileceğimiz düşünce, davranış ve alışkanlıkları bulmalı ve bunları hayatımıza geçirerek günlük yaşantımızda deneyimlemeliyiz. Bakımını yaptığımız meyve ağacı metaforunda olduğu gibi

meyvelerini alacağımız anı hayal ederek azimle bu yeni düşünce ve davranış kalıplarına alışkanlık haline getirmeliyiz.”

## **6. OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) altıncı oturumunun amacı affetmenin sağlığa katkısını benimseme ve olumlu düşünmenin hayatımızdaki yerini fark etmedir.

**Kazanımlar:** Affetmenin sağlık üzerindeki olumlu etkisini benimser.

Olumlu düşüncenin hayatımızda ki yeri ve önemi üzerine düşünür.

Sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirebileceğini fark eder.

**Kullanılan Araçlar:** Çalışma Kâğıdı, not defteri

**Süre:** 60-90 dakika

**Uygulama:**

- Geçen haftanın özeti yapılır.
- Affetme temalı kısa video izletilir.  
([https://www.youtube.com/watch?v=gFk\\_iBcI2JM](https://www.youtube.com/watch?v=gFk_iBcI2JM))
- ‘Sağlam Kafa Sağlam Vücut ‘etkinliği yapılır.
- Affetme-sağlık ilişkisi ile ilgili slayt gösterimi yapılır.
- Olumlu düşünme hakkında bilgi verilir.
- ‘İyimserim, İyimisersin, İyimser ’etkinliği yapılır.
- Metaforlaştırma bölümünde **M. Gandhi’nin** sözü paylaşılır ve **Hayat Bayram Olsa** şarkısı eşliğinde oturum sonlandırılır.  
(<https://www.youtube.com/watch?v=9xbkPTq6cXE>)

**ETKİNLİK ADI:** Sağlam Kafa Sağlam Vücut

**GÖSTERGE:** Sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir.

**SINIF DÜZEYİ:** 11. sınıf

**SÜRESİ:** 15 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** Not defteri, Kalem

- Etkinliğin amacının sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıklar edinmek oldu açıklanır.
- Öğrencilere sağlıklı yaşamın önemi aşağıdaki gibi açıklanır.

*“Bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan istenen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi; bedensel ve zihinsel açıdan güçlü sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) bütüncül sağlık tanımına göre; sağlık fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir. Bireylerin sağlık durumları, genetik özellikleri, yaşları, beslenme durumları, yaşam biçimleri, çevresel etmenleri, stres, çalışma koşulları ve aile desteği gibi birçok sosyal ve kültürel çevre koşullarının bileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sağlık insan yaşamının sürdürülmesinde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve korunmasında özel bir öneme sahiptir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi kişinin öncelikle kendi sağlığına sahip çıkması ve sağlık bilincini geliştirmesi ile mümkündür. “*

- Öğrencilere sağlıklı yaşam alışkanlıklarının neler olabileceği sorulur.
- Çalışma Yaprağında verilen sağlıklı yaşam alışkanlıkları ekrana yansıtılır ve öğrencilerin verdiği cevaplarda ‘Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları Listesi’ oluşturulur.
- Öğrencilerden sağlıklı yaşam alışkanlığı listesinde yer alan alışkanlıklardan bir tanesini seçmeleri ve onunla ilgili bir slogan ve misyon ifadesi yazmaları istenir.
- Gönüllü öğrenciler sloganları ve misyon ifadelerini okur.
- Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilerek sonlandırılır.

**Tartışma Soruları**



Siz sağlıklı yaşamak için neler yapıyorsunuz?

Sağlıklı yaşam alışkanlıklarından hangisi/hangilerini yerine getirmekte güçlük yaşıyorsunuz? Neden?

Sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmenin yaşamınıza uzun süreli etkileri neler olabilir

## ÇALIŞMA YAPRAĞI

### SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞKANLIKLARI

- Spor yapma fiziksel egzersiz ve aktiviteler gerçekleştirme
- Dengeli ve düzenli beslenme
- Sigara alkol ve benzeri bağımlılık yapan maddelerden uzak durma
- Kişisel temizliğine dikkat etmek
- Kullanılan eşyaları temiz tutmak
- Dengeli ve düzenli uyuma
- Düzenli sağlık kontrolü yaptırma
- Kiloya dikkat etme
- Zihni dinlendirme
- Stresi azaltma
- Öfke kontrolü yapabilme
- Affetme
- Sevdiklerine zaman ayırma
- İbadete zaman ayırma
- Şükretme
- Hobilere zaman ayırma
- Günlük yaşamda sosyal aktivitelere zaman ayırma



## AFFETME-SAĞLIK İLİŞKİSİ

Bir bireyin yaşamında **affetme**, **şifa** değeri taşımaktadır. Affetmenin hemen değil belli bir süreç içerisinde gerçekleştiği göz önüne alınırsa bu şifayı elde edebilmenin bu süreci yaşamaya bağlı olduğu görülmektedir. Affetmeye yardımcı olan etkenlerin içinde kişinin kendi hatalarını hatırlaması ve kendisinin de başkaları tarafından affedildiği durumların farkında olması önemli bulunmaktadır.

Affetme ve bedensel sağlık arasındaki ilişki incelenmiş, araştırmalarda ortak sonuç olarak affetmenin sağlık üzerinde oldukça yapıcı ve onarıcı etkisinin olduğunu ortaya çıkmıştır. Affetmeyi kolay gerçekleştirebilen kişilerin tansiyonlarının normale dönebildiği, bağışıklık sistemlerinin güçlendiği, baş, sırt ve boyun ağrılarının azaldığı görülmüştür. Affetmeyi başarabilmiş kimselerdeki değişiklikleri altı başlık altında sınıflandırabiliriz. Bunlar;

- suçlayıcılık, öfke ve düşmanlıkta azalma
- kolay tepki verme durumlarında azalma
- iyimser düşüncelerde artış
- sağlıkla ilgili öz-yeterlik
- sosyal destek ve normalin üzerinde farkındalık

olarak sıralanmaktadır.

Affetmek kişinin kendine verdiği değeri ve duyduğu saygıyı yeniden kazanmasını sağlamaktadır. İçlerinde dargınlık barındıran insanların olumsuz duygulara daha yatkın bireyler oldukları görülmektedir. Kolay affedebilen bireylerin düşmanlık düzeylerinde azalma, başkalarına karşı duydukları sevgide artış gösterdiklerini vurgulamaktadır. Bu kimseler diğerlerine daha kolay güvenebilmekte, geçmiş olay ve kişilerden bağımsız biçimde hareket edebilmektedirler.

Affetmemek vücutta stres oluşumuna sebep olmaktadır. Stres, bağışıklık sistemini zayıflamasına sebep olarak bireylerin hastalıklara yakalanma sürecini

kolaylaştırabilmekte veya var olan rahatsızlıklarının şiddetini artırabilmektedir. Kişiler arası ilişkilerde affetme güçlüğü yaşayanların başkalarını affetmeye eğilimli bireylere kıyasla daha fazla kalp aktivitesi gösterdikleri görülmüştür. Affetmeyen bireylerde olumsuz duygular gelişebilir. Bu olumsuz duygulara sahip olmanın ise fiziksel ve zihinsel olarak zararlar verebileceği iddia edilmiştir (Aydın, 2017).

**Toksik stres teşhisi konan ve affetmeyi öğrenen kişilerde aşağıdaki durumlar saptanmıştır:**

- Kan basınçları düşmüştür
- Bağışıklık sistem tepkileri artmıştır.
- Kaygı belirtileri azalmıştır.
- Uyku kaliteleri artmıştır.
- Kendilerine güvenleri artmış ve güçlenmişlerdir
- Stresleri azalmıştır.
- Kişisel ve profesyonel ilişkilerinin kalitesi artmıştır.
- Günlük hayatlarında ki huzur artmıştır.
- Enerji seviyeleri artmıştır.
- Sosyal entegrasyonları ve aidiyet hisleri gelişmiştir

(Grieco, 2016)

Olumsuz duygular bir ölçüde, bizim kontrol edebileceğimiz şeylerdir. Nasıl düşünebileceğinizi ve herhangi bir durumda ne hissedeceğinizi, hayatımızla ilişkisini seçebiliriz. Olumsuz duygularla baş edebilmek için;

- Kalbinizle iletişim kurun ve kalbinizde olan sevgiyle yaşamayı öğrenin.
- Affetmek kişi için iyileşmenin reçetesidir.
- Gülmenin bağışıklık sistemini geliştirdiği saptanmıştır.
- Rahatlamak bir tedavi şeklidir. Bunun için;

Derin nefes alın

Kaslarınızı rahatlatmayı geliştirin

Vizyon edinin

Dua edin

Egzersiz yapın

Günlük olarak rahatlamaya vakit ayırın

Vaktinde uyuyun

- Sağlıklı bir uyku için şunları yapın

Yatak odanızda uyumak dışında bir şeyler yapmayın

Her gün aynı saatlerde yatıp kalkın

Yatak odanızı düzenli tutun

Yatak odanızı loş bir hale getirin

Ses yapan her şeyi kapatın

Kafein içeren içecekleri azaltın

Yatak odanızın ısınısını iyi ayarlayın

Yatma vakti egzersiz yapmayın

Rahat bir yatak ve yastık seçin

Yatmadan önce gevşeme egzersizleri yapın

## **OLUMLU DÜŞÜNME**

İyimserlik kökleri çok eskiye dayanan bir kavramdır ve filozoflar tarafından mutluluğa ulaşmanın yolu olarak görülmüştür. İyimserlik (optimism) kişinin hayatında daha çok iyi şeylerin olacağına inanma eğilimidir.

Yaradanımız yüce kitabımızda “sizin şer bildiklerinizde hayır, hayır bildiklerinizde ise şer olabilir.”diyerek bazen yaşadıklarımızın ilahi planda görüldüğü gibi olmadığını belirtir. İnanığımız ve ilahi plana güvenirse ne yaşarsak yaşayalım oradan öğrenmemize, gelişmemize ve iyiliğimize bir yol olduğu bilincini taze tutarsak anı yaşayabiliriz ve yaşamın hakkını verebiliriz.

Yine yüce Yaradan'ımızın ifadesi ile insana kaldıramayacağı hiçbir yük yüklenmez. Yaşadığımız olaylara bu gözle baktığımızda çözümün yine kendimiz olduğunu ve kendimizde olduğunu görebiliriz. Kişinin gelişiminde ve kendini gerçekleştirilmesinde yapıcı olan acı, üzüntü ve kederinde önemli olduğu unutulmamalıdır (Özdoğan,2005). Niyazi-i Mısri hazretleri de “Derman arardım derdime derdim bana derman imiş,” dizelerinde yaşadığımız olumsuzlukların aynı zamanda bizleri geliştirme potansiyeline vurgu yapmıştır İnşirah suresi 6. Ayetinde ise “Evet, doğrusu her güçlüğün yanında bir kolaylık var.” buyurulmaktadır. Yaşadığımız her güçlüğün içinde bir kolaylığı barındırdığını bilinci ile davranmak olumsuz durumlarda sakinliğimizi koruyarak bu kolaylığı keşfetmemize fırsat sağlayabilir.

Hz. Mevlâna Mesnevisinde “Ey Hâk yolcusu, sana bir iç sıkıntısı gelirse, bil ki bu hal senin hayrınadır. Üzülme, me'yus olma. Dünyada daima yaz mevsimi hüküm sürseydi; bağlara bahçelere, daima güneşin sıcaklığı vursa idi, bağlarda ve bahçelerde ki bitkileri kökünden öyle yakardı ki, onlar bir daha tazelenip, topraktan başkaldıramazlardı. Kara kış asık suratlıdır ama şefkatlidir, merhametlidir. Hâlbuki yaz güler yüzlüdür, fakat yakıcıdır, kavurucudur. Sana da sıkıntı gelince, o darlıkta, o sıkıntıda sen ferahlığı gör, gençleş, sevin, yüzünü alnını buruşturma.’ der (Can, 2018).

Karamsar insanlar gelecek kaygısı nedeniyle yaşadığı anı çoğunlukla kaçırabilen bireylerdir. Onlar kötü olayların hiç gitmeyeceğine inanarak her olumsuz durumu genelde kendi hataları ya da eksiklikleri olarak yorumlarlar. Bu durum onların kendilerini sınırlandırmalarına ve hayat enerjilerinin düşmesine neden olur. İyimser insan ise bir olumsuzlukla karşılaştığında bunu genellemez, kişiselleştirmez ve dışsal nedenlerle açıklama eğilimi gösterir. Olumlu düşünmek kişinin hayat enerjisini artırır. Güçlükleri yenmeye katkı sağlar. Olumlu düşünen insan aynı zamanda çevresindeki insanları da pozitif olarak etkiler. İnsanlar tarafından sevilir, kendisini değerli görür, kendisine güvenir ve yaşadığı problemleri gelişimi yolunda bir fırsata dönüştürür.

Olumlu düşünmenin sağlık üzerinde de çok olumlu etkileri olduğu yapılan araştırmalarla saptanmıştır. İyimserliğin ve psikolojik sağlık ve uyumla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Yine öğrencilerle yapılan bir araştırmada öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin arttıka, kendilerinde gözlemledikleri sağlık sorunlarının azaldığı belirtilmiştir. İyimserlik yönelimi ile yaşam memnuniyeti arasında yüksek ilişki olduğu görölmüştür. İyimserlik düzeyinin arttıka mutluluğunda arttığı saptanmıştır. İyimser kişilerin eğitim hayatlarında daha başarılı, evliliklerinde daha mutlu ve daha uzun ömürlü oldukları görölmüştür.

Hayatımızda ki her şeyi kontrol altında tutamayacağımız bir gerçektir. Kontrol edemediğimiz olaylar karşısında iyimser bakış açısı geliştirebilmemiz son derece önemlidir. İyimserliğin öğrenilebilir olduğu unutulmamalıdır. Ancak hayatımızda her alanda olduğu gibi iyimserlikte de ölçüli olup dengede kalmak önemlidir. İyimserlikte aşırıya kaçmak gerçekçi olmayan iyimserliğe sebep olarak bizi yanılsamaya götürebilir (Işık, 2018).

Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri de dizelerinde iyimserliği şöyle özetler:

Hak şerleri hayr eyler

Zan etme ki gayr eyler

Ârif anı seyreyler

Mevlâ görelim neyler.

Neylerse güzel eyler

**ETKİNLİK ADI:** İyimserim, İyimserisin, İyimser

**GÖSTERGE:** İyimserliğin hayatımızda ki önemini fark eder.

**SINIF DÜZEYİ:** 11. sınıf

**SÜRESİ:** 15 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** Akıllı tahta, tahta kalemi

- Uygulayıcı tarafından bu etkinliğin amacının iyimserliğin kendi yaşamında ki önemini fark etmek olduğu açıklanır.
- Aşağıda verilen fotoğraf ekrana yansıtılır ve öğrencilerin fotoğrafı inceleyerek ne anlama geldiği üzerinde düşünmeleri istenir.
- Öğrenciler düşüncelerini paylaşmaları için cesaretlendirilir. Bu süreçte öğrencilerin iyimserliğe ulaşmalarını sağlamak için uygulayıcı sorular sorabilir.
- Fotoğrafta ki görüntünün iyimserliği ifade ettiği açıklanarak “İyimserlik, yaşadığımız olaylara iyi tarafından bakabilme ve gelecekte iyi sonuçların olacağını umma eğilimi ya da durumudur” tanımı yapılır.
- Çalışma yaprağı ekrana yansıtılarak ve yönerge öğrencilere okunur ve çalışma yaprağını doldurmaları istenir.
- Gönüllü öğrencilerin iyimser düşüncelerine örnek vermeleri istenir.
- Öğrencilere “İyimserlik hayatımızda neden önemlidir?” sorusu yöneltilir ve paylaşım başlatılır.
- Tartışma soruları ile süreç sonlandırılır.

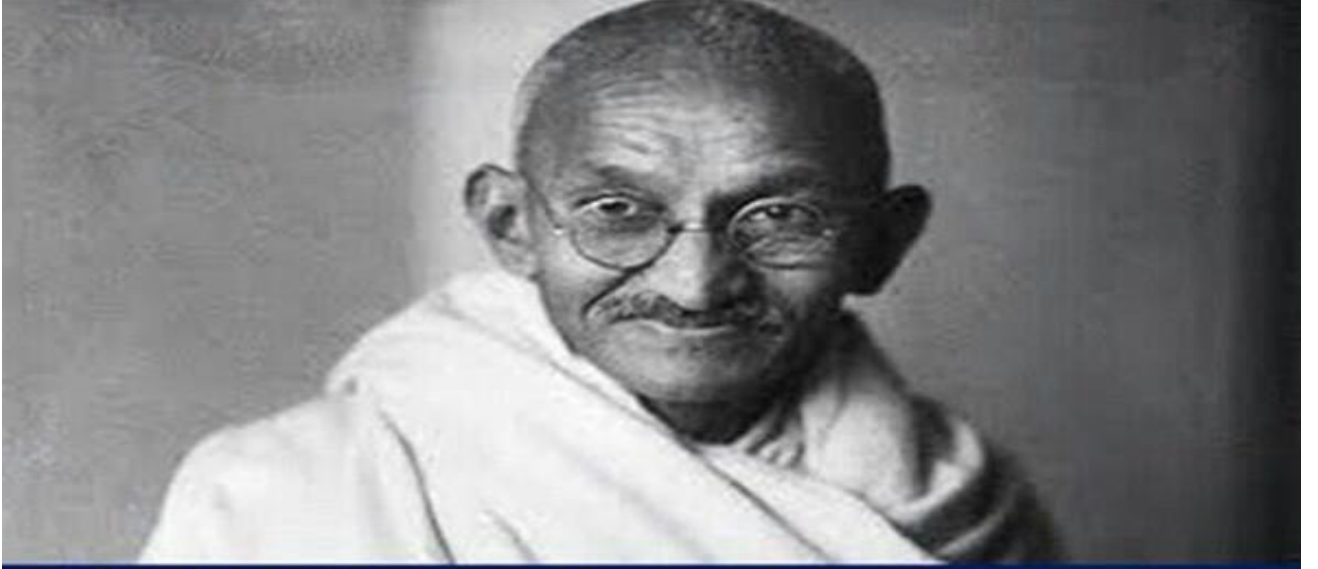
İyimserlik nedir? İyimserliği neye benzetirsiniz? Neden?

İyimserlik öğrenilebilir mi?

İyimserlik nasıl kullanılır?



## METAFORLAŞTIRMA



**SÖYLEDİKLERİNİZE** dikkat edin; düşüncelere dönüşür.  
**DÜŐÜNCELERİNİZE** dikkat edin; duygularınıza dönüşür.  
**DUYGULARINIZA** dikkat edin; davranışlarınıza dönüşür.  
**DAVRANIŐINIZA** dikkat edin; alışkanlıklarınıza dönüşür.  
**ALIŞKANLIKLARINIZA** dikkat edin; değerlerinize dönüşür.  
**DEĞERLERİNİZE** dikkat edin; karakterinize dönüşür.  
**KARAKTERİNİZE** dikkat edin; **KADERİNİZE** dönüşür.

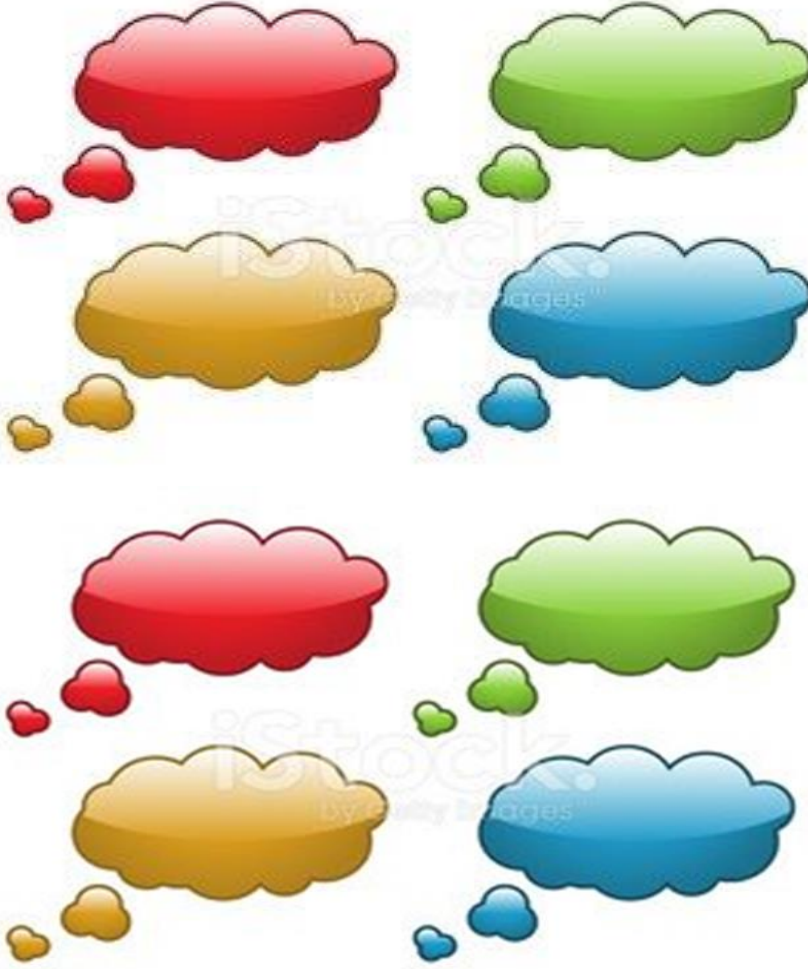
**M. GANDHI**



## ÇALIŞMA YAPRAĞI

Sevgili Öğrenciler,

Lütfen şimdi gözlerinizi kapatın ve yaşamınız boyunca kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durum ya da olayları hatırlayın. Hatırladığınız bu durum ya da olaylar karşısında zihninizden geçen olumlu düşünceler nelerdi? Hadi bunları düşünce balonlarına yazalım.



## **7. OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) yedinci oturumunun amacı her insan gibi kendinin de hata yapabileceğini kabul etme ve affedilmek için öncelikle kendini affetme sürecinde (yaşadıklarını kabul ve anlamlandırmada) gönüllü olmasıdır.

**Kazanımlar:** Her insanın hata yapabileceğini kavrar.

Kendisinin de hata yapabileceğini kabul eder.

Affedilmek için önce kendini affetme sürecinde (yaşadıklarını kabul ve anlamlandırmada) gönüllü olur.

Kendini affetme sürecinin (yaşadıklarını kabul ve anlamlandırmanın)

bireysel

dönüşümün (tövbe) ilk basamağı olduğunun farkına varır.

**Kullanılan Araçlar:** Çalışma Kâğıdı, Not Defteri

**Süre:** 60-90 dakika

**Uygulama:**

- Geçen haftanın özeti yapılır.
- ‘Hatasız Kul Olmaz’ etkinliği yapılır.
- Öğrencilere ‘kendini affetme süreci (yaşadıklarını kabul ve anlamlandırma)’ hakkında bilgi verilir.
- Hatalarımızın varlığını manevi olarak anlamlandırmak ve tövbe kavramına hazırlık yapmak amacıyla  
Hz. Muhammed (s.a.v)’in “Eğer siz hiç günah işlemeseydiniz, Allah (C.C) sizi helak eder ve yerinize, günah işleyecek (fakat tövbeleri sebebiyle) mağfiret edeceği kimseler yaratırdı.” hadisi şerifi hakkında paylaşım başlatılır.
- Öğrencilere ‘tövbe’ kavramı ile ilgili slayt gösterimi yapılır.

- Metaforlaştırma bölümünde ‘Hiç Hata Yapmayan Kız’ hikâyesinden seslendirilerek hazırlanan video izletilir.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ln2-oQCayJo>

**ETKİNLİK ADI:** Hatasız Kul Olmaz

**GÖSTERGE:** Öğrencilerin hata yapmanın hayatın bir parçası olduğunu kavramalarına yardımcı olmak

**SINIF DÜZEYİ:** 11. sınıf

**SÜRESİ:** 20 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** Çalışma yaprağı,

- Her insanın hayatında birtakım hatalar yapabileceği belirtilerek, çalışma yaprağı ekrana yansıtılır. Onlardan bugüne kadar yaptıkları beş hatayı yazmalarını istenir. Bu hataları yapmalarına nelerin sebep olduğu ve sonuçta neler öğrendiklerini de özetlemeleri istenir.
- Bütün öğrenciler yazmayı bitirdikten sonra ilgili hata ile ilgili şu an ki duygusu ile benzer olan ifadeyi emoji çıkartmalarından seçerek ilgili alanla eşleştirmeleri istenir.
- Bütün öğrenciler işlemi tamamladıktan sonra paylaşmak isteyenler öncelikli olarak cevaplarını grupta paylaşmaları istenir.
- Aşağıda ki sorular sınıfa yöneltilerek grup etkileşimi başlatılır.

İçinizde bu sayfayı boş bırakan yani hiç hata yapmayan var mı?

Sizce bu sınıfın dışında ki diğer insanlar da zaman zaman hata yapıyor mudur?

Bir insanın hata yapması onun kötü, işe yaramaz ya da aptal olduğunu mu gösterir?

Sürekli hata yapmaktan korkarsak bu nasıl bir sonuç doğurur?

## ONLAR BENİM HATALARIM

Hatam	Hatamın Sebebi	Hatam Sonunda Öğrendiklerim	Hatamla İlgili Şu An ki Duygum
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			



## KENDİNİ AFFETME (YAŞADIĞI DENEYİMLERİ ANLAMLANDIRMA)

Kendini affetme, kişinin kendi duyguları, düşünceleri ve davranışlarında yaptığı düşündüğü hatalarından dolayı kendisine karşı hissettiği öfke, kırgınlık, pişmanlık ve suçluluk duygularından vazgeçerek yerine merhamet, sevgi, saygı ve cömertliği koymasındır. Affetme, her ne yaşamış olursak olalım yaşadıklarımızın sorumluluğunu taşıyarak, hatalarımızdan öğrendiklerimizi kendimize katarak yüzümüzü yeni doğan güne dönmektir.

Kişinin kendini affetmesi belki de en zordur. En kolay kendimizi eleştiririz, en çok kendimizi yargılarız. İşte bunun içindir ki kişinin kendini affetmesi çok uzun, acı ve yorucu bir süreç olabilir. Birey başkalarını kolaylıkla affetse de kendini affetmek için koşullar sıralayabilir ya da **affetMiŞ** gibi yaparak sahte bir affetme geliştirebilir. Yapılan bir hata sonunda bireyin kendini acımasızca eleştirmesi hataya karşı kendini cezalandırarak affetmesini amaçlar ancak bu tam tersi bir etki yaratır. Kendini en acımasız şekilde eleştiren birey kendini değersizleştirmeye başlar. Değersiz olan birinin

affedilmeye de hakkı yoktur. Bu şekilde benlik saygısı zedelenen bireyde kendini affetme gerçekleşmezse bu durumla negatif baş etme yollarına giderek;

- hatalarını kabul etmeyebilir.
- hatalarını küçümseyebilir.
- suçu başkasına atabilir.
- sorumluluktan kaçabilir.
- utanç ve pişmanlık duygularıyla yüzleşebilir.
- sahte bir affetme geliştirebilir.

Yapılan hata karşısında benlik saygısının zedelenmemesi için değerliliğin altı çizilmelidir. “Ben değerli bir bireyim” cümlesi kendini affetmenin ilk basamağı sayılabilir.

Hata yapıp bundan hiç vicdan azabı duymamak psikolojik rahatsızlık belirtisidir. Aksine aşırı suçluluk da bireyi benliği açısından çok kalitesiz bir duygu olan utanca sevk edebileceği için tehlikelidir. Dozunda olan suçluluk duygusu ise insanı hatalarını tamire götürmesi açısından önemlidir.

### **Kendimizi Affetme Güçlüğü Yaşadığımız Durumlar:**

1) Sevdiklerimize verdiğimiz acılar,

- Başkalarının güvenini kaybetmek
- Kötü alışkanlıklarımızdan dolayı sevdiklerimizi üzmemiz
- Hatalarımızın, yanlış kararlarımızın bedelini sevdiklerimizin yaşaması  
örn: kumar

2) Kendimize verdiğimiz zararlar,

- Kötü alışkanlıklarımız
- Zamanımızı boşa geçirmek
- Sağlığımıza dikkat etmemek

- 3) Verdiğimiz önemli kararlar,
  - Aldığımız eğitim
  - İş seçimimiz
  - Eş seçimimiz
- 4) İstediğimiz standartlara ulaşamamak
- 5) Olumsuz duygular, düşünceler ve arzular
  - Başkalarını kıskanmak

### **Neden Kendimi Affetmeliyim?**

Bireyin kendisini affetmemesi durumunda yaşanabilecek pişmanlık, utanç ve suçluluk duygularının da sağlığı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Kendini affetmemek ile depresyon, anksiyete, düşük özsaygı arasında ilişki bulunmuştur. Bireyin kendisinin affedilmesiyle yaşam doyumu ve iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Affedilmenin, kendini affetmeye de yardımcı olabileceği gösterilmiştir.

Kendini affetmek olumlu davranışları artırır.

### **Kendimi Nasıl Affederim? (Yaşadıklarımı nasıl anlamlandırırım?)**

- 1) Sahip olduğunuz ahlaki değerlerin farkında olun.
- 2) Geçmişin geçmişte kaldığını kabul edin ve elinizdeki ana sınıksız sarılın.
- 3) Yaptıklarımızı değiştiremeyeceğiniz gerçeğiyle yüzleşin.
- 4) Geçmişe gitmeniz mümkün olsa nasıl davranırdınız?
- 5) Zamanında elinizden gelenin en iyisini yaptığının farkında olun.
- 6) Kendinizi olduğu gibi kabul edin.
- 7) İyi bir insan olduğunuzu unutmayın.
- 8) En büyük pişmanlıklarınızı tespit edin.
- 9) Özür dileyin.
- 10) Kendinize hata yapma payı tanımlayın.
- 11) Kendinize karşı sevgi ve şefkat gösterin.

12) Yakınlarınızdan destek alın.

13) Zarar vermeyen cezalandırıcı (yerine koyan) davranışlarda bulunun.

## TÖVBE

Tövbe dönmek anlamına gelen arapça (T,V,B) kökünden türemiş bir kavramdır. Dini söylemde ise insanın kendisine ve diğerlerine zarar veren düşünce ve davranışlarını fark ederek bir daha yapmamaya karar vermesi, iyi ve güzel olana yönelmesidir.

Bütün dinler de tövbe değeri çok önemlidir. Kur'an' a göre insan hata yapmaya ve hatalarından vazgeçmeye meyilli olarak yaratılmıştır. Kur'an hatanın kötü sonuçlarını belirtirken, bir yandan da insanlara hatalarından kurtuluş yollarını göstererek onları bu hatalı yoldan müsbet yola davet etmektedir. İşte insanların davet edildiği bu yeni ve müspet yaşam tarzına Kur'an da 'tövbe' adı verilmektedir.

İslam'a göre tövbe Tanrı- kul ilişkisinde sürekli devrede olan bir mekanizmadır. İnsanın tövbe faaliyetine katılması Kur'an'ın temel istekleri arasında yer almaktadır. Kur'an'a göre Tövbenin silemeyeceği hiçbir hata yoktur çünkü insanoğlunun hiçbir hatası Allah'ın bağışlayıcılığında daha güçlü değildir. "De ki: Ey kendilerine kötülük edip aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden umudunuzu kesmeyin. Doğrusu Allah günahların hepsini bağışlar. Çünkü O, bağışlayandır, merhametlidir." (Zümer, 39/53.)

Hiç kimsenin bir başkası adına tövbe etmesine imkân verilmez çünkü hiç kimse bir başkasının hatasından dolayı sorumlu tutulamaz. Hz. Muhammed' e dahi böyle bir hak verilmemiştir.

İslam dininde kullarını affetmek ve onların ettikleri tövbeleri kabul etmek yalnızca Allah'a mahsustur. Kur'an da "Ey inananlar! Yürekten tövbe ederek Allah'a dönün..." (Tahrim, 66/8.) ayetiyle tövbenin samimiyetle yapılmasına yani kalıcılığına dikkat çekilmektedir. Kur'an, hata yapan insanın bir daha yapmamak üzere tövbe etmesini önerirken insanın hatasını tekrar edebilme potansiyeline karşı Allah'ın yeniden tövbe etme olanağını



verdiğini söylemektedir. ‘Rabbiniz içinizi bilir. Eğer siz iyi kimselerden olursanız, Allah daima kendisine dönenleri bağışlayıcıdır. (İsra, 17/25)

Kur’an tövbesini bozanların yeniden tövbe edebileceğini belirtirken, hiç tövbe etmeyenleri, hatalarında ısrar edenleri ise uyarmaktadır. Hatalarımız, bizi en iyi dostumuz olan kendimizden, özümüzden uzaklaştırmaktadır ve kendisinden uzaklaşan insan yaratısıyla da bağını koparmaktadır. İşte bundan dolayı hatasında ısrar eden insana mutsuz olacağı hatırlatılmaktadır.

## TÖVBE SÜRECİ

Tövbe, hata ve kusurları bırakarak daha iyiye, daha güzele yönelme, şahsiyetini olgunlaştırma yolunda bir, yöntem bir araç özelliği taşımaktadır. Her seviyedeki insanı bulunduğu düzeyden bir üst düzeye çıkarma, her bilinç düzeyinde ilerlemeyi sağlama konusunda bir vasıta. Tövbede insanın inandığı değerle kendi arasına başka bir insanın girmesi söz konusu değildir. Özgün benliği ile aşkın varlık arasında ki ilişkiyi insan bizzat kendisi kurmaktadır.

Tövbe süreci bir halden başka bir hale dönüşmeyi içerir. Dört aşamadır:

- 1) Farkındalık
- 2) Kendini kabul ve yaşadıklarını anlamlandırma
- 3) İnsanın öz bilincinden doğan kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretme
- 4) Kararlılık ve kalıcılık

### **Farkındalık**

Yardan’ımıza göre hata yapmak değil hatada ısrar etmek yanlıştır. Bundan dolayı yüce kitabımızda insanın yapmakta olduğu hataları sıraladıktan sonra tövbe edilmesine dikkatimizi çeker. Hucurat suresi 12. Ayette ‘Ey iman edenler zannın birçoğundan sakının. Çünkü zannın bir kısmı günahdır. Birbirinizin kusurlarını ve mahremiyetlerini araştırmayın. Birbirinizin gıybetini yapmayın. Herhangi biriniz ölü kardeşinin etini yemekten hoşlanırmı? İşte bundan tiksindiniz! Allah’a karşı gelmekten sakının. Şüphesiz Allah tövbeyi

çok kabul edendir, Çok merhamet edendir.’ Kur’an’a tövbe etmeyen yani hayatında gelişim ve değişime açık olmayan insan zalim olarak nitelendirilmiştir. Kişi tövbe kararını hatasının farkında olduğu zaman almaktadır. Farkındalık hem içe hem de dışa doğru bir gözlemdir. Farkındalık varoluşun kilitlerini açar. İnsanın kendinin bilincinde olarak etrafında olup biten her şeye yanıt verme bilinciyle yaşamasıdır (Özdoğan, 2005).

### **Kendini kabul ve yaşadıklarını anlamlandırma**

Kişinin hatalarına karşı kendisini affetmesi ise affetmenin bir diğer boyutudur. Kişi bir başkasına verdiği zarardan ötürü suçluluk, utanç, pişmanlık gibi duygular hissedebilirken kendine verdiği zarardan ötürü de pişmanlık yaşayabilir.

Kendini affetme kişinin başarısızlık yaşantısı sonrasında kendini iyi hissetmesini sağlayan bir süreç olarak da tanımlanmaktadır. Kendini affetme ile kişilerarası süreçlerde gerçekleşen affetme birbirinden farklı görülmektedir. Kişilerarası affetmede illa ki uzlaşma gerekmezken kişinin kendini affetmesinde kendisi ile uzlaşma sağlaması gerektiği belirtilmektedir. Kişinin benliği ile uzlaşması, değişim ve gelişim göstermesi için gelecekte gireceği çabayı kabullenmesidir. Kişi kendisi ile uzlaşma sağlayamazsa kişilerarası affetmede olduğundan daha kötü sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Sonuçta kişinin geçmişinde ki hatalarından arınıp iyi bir insan olma yolunda ilerleyebilmesi için işlediği suçlardan dolayı hissedeceği pişmanlık terapi değerindedir. Affetme korku, kırgınlık, kızgınlık, öfke mağdur olma gibi pek çok olumsuz duyguda dönüşüm sağlayabileceği düşünüldüğünden önemlidir (Khirizad, 2016).

İnsanın kendini affederek ‘keşke’lerinden arınması onun kendine olan saygı düzeyini yükseltir. Böylece güçlenen insan mutluluk yönünde seçimlerde bulunur. İnsanın ruhen mutluluk hissetmesi ve iç huzuruna erişmesi, tövbenin bireysel ve ilahi boyutunun insanda ortaya çıkardığı en önemli sonuçlardandır. Kur’an’ı Kerimde bu

durum ‘Ey inananlar! Topluca Allaha tövbe ederseniz umulur ki mutluluğa (feraha) ulaşanlardan olursunuz’ (24/31).

### **İnsanın öz bilincinden doğan kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretme**

Covey vicdanın eyleme geçme sürecini yükselen bir sarmalla şekle dökmektedir. Buna göre önce öğreniyoruz sonra öğrendiklerimizi benimsiyoruz, içselleştiriyoruz, onlara bağlanıyoruz ve eyleme geçiyoruz. Öğrendiklerimizi yaşıyoruz. Yani bilgimiz bilgeliğe dönüşüyor. Bu yaşantı Kur’an’ı Kerim de ‘salih ameller’ olarak ifade edilmektedir. Salih amel insanın hem kendisiyle hem de çevresiyle barışık ve uyumlu olmasına yönelik gerçekleştirdiği eylemler olarak tanımlanabilir. Bir insanın gönlünü almak, sevmek, yardım etmek, barışmak ve barıştırmak gibi. Ayrıca bir ferdin pişmanlık duyması ve tövbe etmesinin tövbenin son basamağı değildir. Gerçekte kişinin tövbe etmesinden sonra sergileyeceği davranış biçimi çok önemlidir. Çünkü tövbe sonrası meydana gelen davranışlar ya bireyin iç dünyasında yaşadığı psikolojik duyguları kökleştirir ya da henüz yeni meydana gelen duygularını yok eder. Bundan dolayı, tövbenin ruhsal olarak cereyan ettiğini fakat bunun kalitesinin ve devamlılığının bireyin eylemlerinde aranması gerektiğini ifade edebiliriz ( Özdoğan,2005).

### **Kararlılık ve Kalıcılık**

Kararlılık, kararlı olma durumu, istikrar olarak tanımlanmaktadır. (TDK Sözlük) Bireyin işlediği bir hatadan dolayı pişmanlık hissederek Allah’a yönelmesi ile başlayan tövbe sürecinin belli bir düzen ve seviye içerisinde devam etmesi kişinin tövbesinde ki kararlılığı meydana getirmektedir. Tövbede kararlılık ilk planda aynı hatayı yapmamak konusunda kararlı olmaktır. Kur’an’da bu durum ‘Bir de onlar (müminler) işledikleri günahlarda bile bile ısrar etmezler’ (3/135) ayeti ile belirtilmektedir. Buna göre inananların günahın çirkinliğinin ve kötülüğünün farkında oldukları için ısrar etmedikleri aksine işledikleri günahlara bir daha dönmek için tövbe ederek, af diledikleri ya da onların böylesi bir kişilikte olmaları gerektiği üzerinde durulmaktadır.

O halde bireyin deneyimlediği tövbe tecrübesinin en önemli gerekliliklerinden birisi tövbede sabırlı ve sebatlı, hata işlememede ise azimli ve kararlı olunmasıdır. (Yapıcı, 1996)

## **8. OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) sekizinci oturumunun amacı kendini kabul etmede kararlılık gösterme ve sevginin insan hayatında ki önemini fark etmedir.

### **Kazanımlar:**

Kendini kabul etmenin önemini bilir ve kendini kabul etmede kararlılık gösterir.

Kendini zorlayan düşünceler içine girmek yerine acısına sevgi ve anlayışla yaklaşır.

‘Benlik Saygısı’ hakkında bilgi sahibi olur.

Kendine ve insanlara hoşgörü ile yaklaşarak sorunlarını çözer

**Kullanılan Araçlar:** Çalışma Kâğıdı, Resim Kâğıdı, Boya Kalemleri, Yapıştırıcı, Ayna

**Süre:** 60-90 dakika

### **Uygulama:**

- Geçen haftanın özeti yapılır.
- ‘Sevgiye İnan’ konulu kısa animasyon film izletilir.  
<https://www.youtube.com/watch?v=8QkHo1zMtvG>
- ‘Kendimi Seviyorum’ etkinliği yapılır.
- Öğrencilere benlik saygısı, sevgi ve hoşgörü konulu slayt gösterimi yapılır.
- Babanın Kızına ‘Benlik Saygısı’ İçin Her Gün Yaptığı Konuşma konulu kısa video izletilir ( <https://www.youtube.com/watch?v=ilR6q7VI3uk>).
- ‘Kendimle Barış’ etkinliği yapılır.

- Metaforlaştırma bölümünde ‘Sevgi Deneyi’ anlatılır. Öğrenciler deneyi evlerinde yapmaları ve sonuçlarını paylaşmaları hususunda cesaretlendirilir. Deneyle ilgili kısa video izletilir.

<https://www.youtube.com/watch?v=vIf51AOgpWw>

**ETKİNLİK ADI:** Kendimi Seviyorum

**GÖSTERGE:** Öğrencilerin kendilerini kim olurlarsa olsunlar sevgiye layık birer varlık olarak görmelerine yardımcı olma

**SINIF DÜZEYİ:** 11.sınıf

**SÜRESİ:** 20 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** Birer adet beyaz resim kâğıdı, Her öğrencinin birer adet vesikalık fotoğrafı, yapıştırıcı, boya kalemleri

- Öğrencilerden resim kağıtlarını almaları ve fotoğraflarını kağıtların üst kısmına yapıştırmaları istenir. (Fotoğraf temin edilmemişse öğrenciler renkli kalem kullanarak kâğıdın üstüne ad ve soyadlarını yazabilirler.)
- Öğrencilere aşağıdaki talimatlar verilir:
  1. Şimdi resminizin altına sevdiğiniz, memnun olduğunuz ya da gurur duyduğunuz bir özelliğinizi sevdiğiniz renkte bir kalem kullanarak yazınız. Bu özelliğiniz, görünüşünüz, kişiliğiniz, yetenekleriniz ya da becerilerinizle ilgili olabilir.
  2. Şimdi kağıtlarınızı ters çevirin ve arka yüzüne bu kez kendinizle ilgili hoşlanmadığınız bir özelliği hoşlanmadığınız renkte bir kalem kullanarak yazın.
  3. Tekrar kâğıdın ön yüzüne geçin ve hoşlandığınız başka bir özelliğinizi yine sevdiğiniz renkte bir kalem kullanarak yazın.

4. Bundan sonra sırasıyla kağıtlarınızın arka yüzüne kendinizle ilgili hoşlanmadığımız, ön yüzlerine ise hoşlandığımız özelliklerinizi yazmaya devam edin

- Öğrenciler bu işlemleri tamamladıktan sonra aşağıdaki talimat verilir:  
Şimdi kağıtlarınızın arka yüzlerini çevirin ve kendinizle ilgili her eleştirinizi tek tek okuduktan sonra, o eleştirinin hemen altına ‘.....sam bile kendimi seviyorum’ ya da ‘.....zaman bile kendimi seviyorum’ biçiminde ifadeler yazın. Örneğin ‘iyi resim yapamasam bile kendimi seviyorum’ ya da ‘Gözlük taktığım zaman bile kendimi seviyorum’ gibi.
- Cevaplandırma işlemi bittikten sonra gönüllü öğrencilerin kağıtlarına yazdıkları ifadeleri paylaşmaları istenir.
- Öğrencilerin hazırladıkları kağıtları fotoğraflarının (ya da isimlerinin) bulunduğu yüz öne gelecek biçimde evde odalarının duvarlarına asmaları istenebilir.
- Öğrencilerin etkinlikle ilgili yaşantılarını paylaşarak etkinlik sonlandırılır.

## BENLİK SAYGISI

**Benlik**, bireyin kendisini nasıl bir insan olarak tanımladığına ilişkin fikirlerini ortaya koyan, zaman içerisinde değişebilen bilişsel bir yapıdır. Benlik kavramı, bireyin inançlarını, karakter özelliklerini değerlerini, isteklerini ve kendisi hakkındaki değerlendirmelerini içermektedir.

**Benlik Saygısı** ise bireyin sahip olduğunu düşündüğü özelliklerine karşı geliştirdiği duygusal tepkilerdir. Benlik saygısının iki temel kaynağından birincisi bireyin yaşamı içerisinde başarı ve başarısızlıklarından oluşan kendi deneyimleridir. İkincisi ise bireyin hayatında önemli olarak gördüğü kişilerden aldığı tepkilerdir.

Bireyin kendisine saygı duyması birbiri ile alakalı üç esastan oluşur. Bunlar **kendini sevmeye, kendini değerlendirme şekli ve kendine olan güvendir**. Bu üç esasın dengede kalması ile sağlıklı bir benlik algısı gelişmektedir (Asıcı,2013)

André ve Lelord (2002) Benlik saygısı düşük ve yüksek insanların özelliklerini şu şekilde belirtmişlerdir:

BENLİK SAYGISI DÜŞÜK BİREY ÖZELLİKLERİ	BENLİK SAYGISI YÜKSEK BİREY ÖZELLİKLERİ
1. Kendilerini net olarak tanımlayamazlar. Tanımlamaları kararsız, belirsiz, çelişkili ve değişkendir.	1. Kendileri hakkında net, olumlu ve kesin tanımlamalar yapabilirler.
2. Sosyal çevreden çok kolay etkilenebilmekte ve önemli kararlar vermede zorluklar çekmektedirler.	2. Karar alma durumlarında kendi düşüncelerini temel alarak bu süreçte aktif bir rol oynamakta ve güçlükler karşısında direnç gösterebilmektedir.
3. Olumsuzluklardan kolayca etkilenecek duygusal tepkiler verebilmektedirler. Başarısızlık ve olumsuzluk durumlarında eleştiriyi kabul etmemekte ve hatayı başkalarında aramaktadırlar.	3. Olumsuzluk durumunda her insanın bu tür şeyler yaşayabileceğini göz önünde bulundurmakta ve eleştirilmeye açık olmaktadır.
4. Yeni yaşantılardan başarısız olabilecekleri kaygısıyla kaçınmakta ve az ile yetinmeyi seçmektedirler.	4. Riski göze alabilen, değişime ve gelişime açık insanlardır. Potansiyellerinin farkında oldukları için kendilerini daha üst konularda hayal eden kişiler olarak sınırlarını genişletmeye çalışırlar.

## SEVGİ VE HOŞGÖRÜ

Kalbimizi en iyi şekilde koruyan ve ruhumuzu besleyen şey sevgidir. Bunun için en çok sevgiye emek verilmelidir. Sevgi insan hayatında ki en önemli değerlerden birisidir ancak bu konu için çözüm üretilmez çünkü sevginin maddi bir geri dönüşümü yoktur. Sevgiye bir sanat olduğu bilinciyle yaklaşmak gerekir. Bu sanatı öğrenmenin iki temel yolu da kuramı kavramak ve uygulamayı başarmaktır.

Sevginin temeli, insanca özelliklerin sevilen insana yöneltilmesinden başka bir şey değildir. Birisini sevmek sevgi gücünün gerçekleştirilmesidir. Bir tek insanı sevmek, insanları sevmektir. Sevgi neticesinde oluşan bütünleşme sayesinde kişi hem kendisini hem de karşısındakini keşfeder. İnsanın yaşamının, değeri, mutluluğu, gelişmesi ve özgürlüğünün kökleri hep sevmeye becerisine dayanır. Gerçek sevgi yaratıcılığın, ilgi, saygı, sorumluluk ve bilginin ortaya dökülmesidir. Gerçek sevgi, köklerini insanın

sevebilme yetisinden alan, sevebilen insanın gelişmesi ve mutluluğu için girişilen etkin bir çabadır.

Sevgi, insanın kendisinin ve bir diğersinin ruhsal gelişimini desteklemek amacı ile benliğini genişletme arzusudur. Sevgi değerini yaşamaya kendimizi severek başlayabiliriz. Başka birisi gibi kendim içinde sevgi nesnesi olabilirim. Kişi yaratıcı bir sevgi ile sevebiliyorsa kendisini de sever (Fromm,1995).

Kendini sevme yaşantısında ki kendilik kavramı William James de “saf ego”, tasavvufta “ilahi nefes”, felsefede “varlık”, Kur’an-ı Kerimde “Ben insanı ruhumdan üfleyerek yarattım” dediği özümüzdür.

Kendimizi sevmek uçmayı öğrenmeye benzer. Hemen hepimiz yaptığımız hataları hoş göremediğimizden kendimizi olduğumuz gibi sevmeyiz. Genelde kendimize koşullu sevgi duyarız. Kendimizi sevmeden başkalarını sevmeyeceğimiz ise bir gerçektir.

Kendinizi sevmenin yolu:

- Kendinizi eleştirmeye son verin
- Kendinizi sevmenin bir diğers yolu da kendinize karşı anlayışlı ve sabırlı olmanızdır.
- Kendinizi övün
- Kendini sevmek kendini desteklemek demektir.
- Negatif özelliklerinizi sevin
- Bedeninize iyi bakın
- Kendinizi sevmekten alıkoyan nedenler konusunda ‘ayna çalışması’ yapın
- Kendinizi şimdi sevin

Sevgi affetmenin, bağışlamanın da en büyük kaynağıdır. Sevgi sayesinde bize kötü davrananı bile, gene değerli bir kişi olarak görebiliriz. Sevgi sayesinde kötü davranışı bir kenara iterek bunu yapan kişiyi davranışından ayrı olarak göz önünde tutmaya



çabalarız. Bu çaba sırasında, sevdiğimiz kişi ile bir araya gelir, inancımızı yeniler, birbirimizi anlamaya çalışır ve gücümüzü artırarak geleceğe yeniden güvenle bakabiliriz.

İyi insanların kötü davranmalarına neden olacak koşulları değerlendirmek gerekir. Bu değerlendirmeyi ancak sevgi ile yaparsak o kişilerinde bizim gibi duygulu, incinmeye hazır, zayıflıkları, korkuları olduğunu anlayabilir ve bağışlayabiliriz.

Bağışlama çoğu zaman koşulsuz bir sevgi hediyesidir. Bu hediyein içerdiği anlam şu şekildedir; seni bağışlayacağım. Çünkü yaşamı dolu dolu sürdürmeyi umut ediyorsam seni bağışlamaya zorunluyum. Kızgınlık ve kin olmaksızın sevme gücü umudumuzu yeniler (Özdoğan,2012)

Kur'an-ı Kerim'de sevgi ile ilgili ayetlerden bazıları şu şekildedir:

“O'nun varlığının delillerinden biri de kendileriyle ülfet edip huzura ermeniz için size kendi cinsinizden eşler yaratması ve aranızda bir sevgi ve merhamet var etmesidir. Şüphesiz bunda, sistemlice düşünülen bir toplum için nice dersler ve ibretler vardır.” (Rum Suresi 21. Ayet)

“İman edip sâlih ameller işleyenler için Rahmân, gönüllerde bir sevgi meydana getirecektir.” (Meryem Suresi 96. Ayet)

Hadis-i Şeriflerde ise sevgiden şu şekilde bahsedilmiştir:

Ebû Hüreyre'nin naklettiğine göre, Resûlullah (sav) şöyle buyurmuştur: “*İman etmedikçe cennete giremezsiniz, birbirinizi sevmedikçe de iman etmiş olmazsınız. Size, yaptığınız takdirde birbirinizi seveceğiniz bir iş göstereyim mi? Aranızda selâmı yayın.*” (M194 Müslim, İmân, 93)

Ebû Hüreyre' den rivayet edildiğine göre Peygamber (s.a.v) şöyle buyurdu:

Allah Teâlâ bir kulu sevdiği zaman Cebrâil'e: “**Allah filanı seviyor, onu sen de sev!**” diye emreder. Cebrâil de o kulu sever, sonra gök halkına:

- Allah filanı gerçekten seviyor; onu siz de seviniz! diye hitâbeder.

Göktekiler de o kimseyi severler. Sonra da yeryüzündekilerin gönlünde o kimseye karşı bir sevgi uyanır. (Buhârî, Bedü'l-halk 6, Edeb 41, Tevhîd 33; Müslim, Birr 157. Ayrıca bk. Tirmizî, Tefsîru sûre (19),7)

Kültürümüzün en güzel unsurlarından olan Anadolu bilgeleri ise sevgiyi şu şekilde dile getirirler:

- “Küsmek ve darılmak için bahaneler aramak yerine, sevmek ve sevilmek için çareler arayın.” (Mevlana)
- "Yaratılanı Severim Yaratandan ötürü" (Yunus Emre)
- Gelin tanış olalım,  
İşi kolay kılalım.  
Sevelim sevillelim,  
Dünya kimseye kalmaz.  
(Yunus Emre)
- Ben gelmedim dava için,  
Benim işim sevi için  
Dost'un evi gönüllerdir,  
Gönüller yapmağa geldim  
(Yunus Emre)

Hoşgörü “*Her şeyi anlayışla karşılayarak olabildiği kadar hoş görme durumu, müsamaha, tolerans*” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020)

Hoşgörü karşıdaki insanla empati kurarak onun davranışını anlamlandırmaya çalışma, bu davranışına uygun tepki oluşturma ve dengeyi bozmadan bir ölçü dahilinde o kişiye hata yapabilme hakkının verilmesi olarak tanımlanabilir (Başaran, 1995).

Hoşgörü karşımızda bulunan insanın yanlışa düşebileceğini düşünerek ona hata hakkı vermektir. Hoşgörünün zıddı katı olmaktır. Benmerkezci kişilik yapısında düşüncelerde katılık görülür. Bu yapıda kişilerde bireyin kendi istekler ve arzuları önde

gelir. Ancak bir insanın kendisinin de buna dâhil olarak her zaman haklı olamayacağını ve hata yapabileceğini düşünerek karşıda ki insanla diyalog yolunu açık tutan kişi hoşgörülü olarak tanımlanır. Hoşgörüde bireyin kendi menfaati ile karşıdaki kişi ya da kişilerin menfaati arasında dengeyi kurması vardır. İnsanın gerek kendi gerek çevresi ile olan ilişkisinde hoşgörülü içinde yaşaması başarı ve mutluluğu getiren bir yaklaşımdır. Ancak burada da dengeli bir tavır gösterebilmek son derece önemlidir. Kişinin hoşgörülü olmak niyetiyle duygularını bastırmaması gerekir. Hoşgörünün karşımızda bulunanların her istediğine ya da her söylemine ‘evet’ demek olmadığı önemli bir noktadır (Tarhan,2018). Başkalarının yaşadığı acıya, ıstıraba, adaletsizliğe, vahşete hoşgörü göstermek hoşgörü değil bilakis bencillik, ilgisizlik ve daha kötüsüdür (Comte-Sponville, 2016).

Özdoğan’a (2012) göre hoşgörü yaşanan her şeyi affedip unutmak demek değildir. Yaşananların anlamlandırılması, karşımızdaki kişinin neden böyle davrandığının anlaşılması sonrasında bunun çözümü için gayret edilmesi, eğer düzeltmek için bir yol bulamamışsak biraz zamana bırakarak sabır sürecine girilmesi ve mesafe koyulması gerekmektedir. Kişinin başına benzer olayların gelmemesi için hoşgörüde bu eylemsel sürecin işletilmesi yerinde olacaktır. Hoşgörü göstermek yaşananların sorumluluğunu üstlenmeyi gerektirir. Sorumluluğu başkasının üzerine atmak hoşgörü olarak nitelendiremez.

**ETKİNLİK ADI:** Kendimle Barış

**GÖSTERGE:** Öğrencilere ‘kendilerini kabul ve affetme süreci’ konusunda yardımcı olabilecek bir teknik gösterme

**SINIF DÜZEYİ:** 11.sınıf

**SÜRESİ:** 15 dakika

**YÖNTEM:** Alıştırma

**GEREKLİ MALZEME:** Ayna, Dinlendirici müzik

- Dinlendirici bir müzik eşliğinde öğrencilerin rahat bir şekilde oturmaları söylenir. Üç defa derin nefes alarak ve vererek rahatlama sağlanır.
- Şimdi gözlerini kapatmaları ve yönergeyi takip etmeleri istenir.

Sevgi nasıldır sizce? Hadi sizin duygu ve düşüncelerinizde ki sevgiyi hayal edelim. Sevginize bir renk verin.

Peki ya kokusu neye benziyor?

Şimdi dokunun sevginize nasıl hissediyorsunuz?

İşitiyor musunuz sevginizin sesini?

Bir tadı var mı sevginizin? Sahi sevgi nasıl bir tat bırakır insanın damağında?

Şimdi etrafınızın bu tanımladığımız sevgi ile çevrilmiş olduğunu hayal edin. Kendinizi mutlu, sağlıklı ve bir bütün olarak görün. Hayatınızı istediğiniz gibi, tüm detayları dâhil ederek hayal edin. Bunu hak ettiğinizi bilin. Sonra kalbinizdeki sevgiyi çıkartın ve onun akmasına, vücudunuzu iyileştirici enerjilerle doldurmasına izin verin. Siz devasa bir sevgi çemberinin içine girene dek akıp gitmesine müsaade edin. Sizi çevreleyen sevgiyi hissedin ki sizden çıkıp katlanarak size geri dönsün. Sevgi gelmiş geçmiş en güçlü iyileştiricidir. Bırakın vücudunuzun her yerini yıkasın. Sevgi sizsiniz.

- Şimdi derin bir nefes almaları ve yavaşça gözlerini açmaları söylenir.
- Elleri aynaları almaları söylenir ve aynada kendilerine bakarak aşağıda verilen yönergeleri içlerinden tekrar etmeleri istenir.

Ben seven ve sevilen biriyim.

Her şeyden önce bir insan olduğum için değerliyim.

En güzel isimlerinden birisi el-Vedüd olan kullarımı çok seven, onlardan razı olan ve en çok sevilen yüce yaratıcının eseriyim.

İnsanım. Bilerek ya da bilmeyerek hata yapabilirim. Ancak hatamı fark ettiğim anda düzeltmek için elimden geleni yaparım.

Evet... Hata yapabilirim. Ama hatamda ısrar etmem.

Başarılarım gibi başarısız olduğum konularda var. Her insan gibi benim de eksiklerim var. Onları değiştirecek potansiyelim olduğunu bilirim.

Geçmiş üzüntülerim ve hatalarım için af yolunu tutarım.

Yaşadığım her şey bana bir şey öğretmek için gelir. Öğrenmem gerekeni cebime koyar yoluma devam ederim.

Mükemmel olmak zorunda değilim ama iyi bir insan olmak yolunda gayret sarf ederim.

Yaratandan ötürü yaratılmışı severim

Ben...(adını söyler).....Ben bu halimle değerli ve önemliyim. Bedenimle, zihnimle ve ruhumla barış içindeyim.

## **9. OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) dokuzuncu oturumunun amacı yakın ilişkilerde affetmeye karşı kararlılık gösterme ve merhamet (şefkat) yaşantısının yaşamımızdaki gücünü fark etmedir.

**Kazanımlar:** Yakın ilişkilerde affetmenin önemini fark eder.

Yakın ilişkilerde affetmeye gönüllü olur.

Hz. Muhammed'in affetme konusundaki yaklaşımını örnek alır.

Merhamet (Şefkat) yaşantısının yaşamımızdaki gücünü fark eder.

**Kullanılan Araçlar:** Çalışma Yapağı, Renkli Karton, Keçeli Kalemler

**Süre:** 60-90 dakika

**Uygulama:**

- Geçen haftanın özeti yapılır.
- Kısa animasyon izletilir.

<https://www.youtube.com/watch?v=TGHrtGeGSe0>

- 'Gönül Umduğuna Küser' isimli etkinlik yapılır.

- Yakın ilişkilerde affetme hakkında bilgi verilir.
- Hz. Muhammed’in affetme yaklaşımı hayatından verilen örnek eşliğinde paylaşılır.
- Merhamet (Şefkat) hakkında slayt gösterimi yapılır.
- Merhamet ile ilgili kısa video izletilir.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-XaYri3biDA>
- Metaforlaştırma bölümünde merhamet ile ilgili yapılmış olan bir sosyal deney videosu izletilir. [https://www.youtube.com/watch?v=Bf1aq\\_MGwNQ&t=8s](https://www.youtube.com/watch?v=Bf1aq_MGwNQ&t=8s)
- Mevlana’nın “**Sevgi ve merhamet insanın içinde bir nehirdir. Ne kadar güçlü akarsa, içinde kötülük tutunamaz.**” sözü paylaşılır.  
“Size göre merhamet neye benzer? Niçin?” konulu ödev verilerek oturum sonlandırılır.

**ETKİNLİK ADI:** Gönül Umduğuna Küser

**GÖSTERGE:** Affetmenin altında yatan etmenleri (sevme ve bağlılık) fark eder.

**SINIF DÜZEYİ:** 11.sınıf

**SÜRESİ:** 20 dakika

**GEREKLİ MALZEME:** Etkinlik bilgi notu, Çalışma yaprağı, Renkli Karton, Keçeli Kalemler

**SÜREÇ**

- Etkinliğin amacının affetmenin altında yatan güçleri fark etmek olduğu açıklanır.
- Çalışma yaprağında yer alan örnek olay ekrana yansıtılır ve öğrencilere okunur. Olayın sonu yarım bırakılır. Bir miktar süre verilerek onlardan olayı tamamlamaları istenir. Paylaşmak isteyenlerden paylaşımlar alınır ve öğrencilere tartışma soruları yöneltilir.

- Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra sevme ve bağlılığın affetme üzerindeki etkisi ile ilgili olarak etkinlik bilgi notundan yararlanılarak açıklama yapılır.
- Öğrencilerden affetme ve affetmenin altında yatan güçlere yönelik bir afiş çalışması yapmaları istenir.
- Öğrenciler hazırladıkları afişleri paylaşımları için cesaretlendirilir.
- İsterlerse hazırladıkları afişleri odalarının duvarına asabilecekleri söylenir.

### TARTIŞMA SORULARI:

1. Esra'nın yerinde olsanız nasıl davranırdınız?
2. İlknur'un yerinde olsanız nasıl davranırdınız?
3. Esra ve İlknur yaşadıkları bu olay neticesinde nasıl hissediyor olabilirler?
4. Esra'nın İlknur'u affedememe nedeninin altında sizce ne yatmaktadır?
5. Esra İlknur'u affetmek için hangi düşünce yapılarını geliştirmelidir?

### ÇALIŞMA YAPRAĞI

#### Örnek Olay

Esra 11 sınıf öğrencisidir. Esra'nın en yakın arkadaşı aynı zamanda sıra arkadaşı da olan İlknur'dur. Esra ve İlknur hafta sonu sınavlara çalışmak için Esra'nın evinde buluşmak üzere sözleşirler. Onlarla aynı sınıfta okuyan fakat Esra'nın iyi anlaşamadığı Hilal İlknur'u arayarak hafta sonu vereceği doğum günü partisine davet eder. Hafta sonu gelip çatar. İlknur derslerden sıkılmasını bahanene ederek doğum gününe katılmaya karar verir.....

..... örn: *(Esra'yı arayıp hastalandığını ve ders çalışmaya gelemeyeceğini söyler. Ertesi gün Esra sosyal medyadan İlknur'un Hilalin doğum gününde eğlenirken çekilmiş fotoğraflarını görür. Fotoğrafın altına 'sana hayatında iyi*

*eğlenceler İlknur!’ şeklinde bir yorum bırakır. Yorumu gören İlknur hemen Esra’yı arar ancak Esra telefona cevap vermez. Esra arkadaşının kendisine yalan söylediğini görünce İlknur’a küser. İlknur arkadaşına yalan söylediği ve yakalandığı için kendini çok kötü hisseder. Esra bu olay üzerine arkadaşı İlknur’u affetmez.)*

## **ETKİNLİK BİLGİ NOTU**

Türk kültürün de ailenin yeri büyüktür. Bu nedenle en çok ailevi konularda yapılan hataları affetmekte zorlanırız. Bunu romantik ilişkilerde ve eğitim alanında yapılan hatalar izlemektedir. Bu konuda yapılan bilimsel araştırmalar bunu desteklemektedir. Ayrıca hatanın büyüklüğü, hatanın tekrarı, hatayı kimin yaptığı, hatayı yapan kişiye verdiğimiz önem, hatanın yol açtığı sonuçlar, hatadaki sorumluluk ve hata için özür dilenmesinin başkasını affetmeyle çok yakından ilişkili bulunmuştur (Bugay ve Demir, 2011).

Bu araştırmalar ışığında hata yapan kişiye verdiğimiz önem arttıkça kırgınlığımızın, kızgınlığımızın ve affetmek zorluğumuzun arttığını söyleyebiliriz. En çok da sevdiğimiz kişiye kırılırız. Kıymet verdiğimiz kişilerin bize karşı yaptıkları hatalar bizi daha derinden etkiler. Çünkü onlardan beklentimiz daha fazladır. Beni hiç anlamamış, benim ona verdiğim değeri o bana vermemiş deriz. Belki aynı hatayı bir başkası yapsa bu kadar büyütmeyiz. Değer verdiğimiz kişiyle birlikte yaşadığımız, paylaştığımız pek çok güzel şeyi bir hatası yüzünden görmez oluruz. Gönül koyarız, darılırız, kırılırız. Çünkü o en sevdiklerimizdendir ve gönül umduğuna küser.

## **YAKIN İLİŞKİLERDE AFFETME**

Ebeveynlerimiz bizim ilk öğretmenlerimizdir. Nasıl affedip, affetmeyeceğimiz hakkında onlardan çok şey öğreniriz. Ebeveynlerimizle olan ilişkilerimiz hayat sürecinde ki ilk aynalarımızdır. Onların kendilerini sevilebilir hissetme ve hayatın onları sevmesine izin verme kapasiteleri ile bize sevgiyi yansıtma kapasiteleri ile yakından ilgilidir. Onların yansıtmalarında gördüklerimizin doğru olduğuna inanırız. Bu



yansıtımlar aynı zamanda diğerk ilişkilerimizde üstlendiğimiz rolleri de belirler. Affetme yolculuğumuzda ilk aynaya yani ebeveynlerimize dönersek ve yeni gözlerle yani yargılama, kin ve suçluluk olmadan bakmayı başarabilirsek bu değişim tüm diğerk aynalara yansır.

Ebeveynlerimizle olan ilişkilerimiz bizim ilk aynalarımız olduğu için bize yapmadıkları ya da yapamadıkları şeyler yüzünden onlarla olan ilişkimizde af yolunu tutmadığımızda bizde kendimize benzer şekilde davranırız. Bu davranış kalıplarımızla hem başkalarının bize hem de bizim başkalarına karşı benzer şekilde davranmamızın da yolunu açmış oluruz. Ve nihayetinde onları eleştirdiğimiz şeyler konusunda, kendi çocuğumuzda bizi aynısını yapmakla eleştirebilir (Hay, 2017)

Alan yazınındaki araştırma bulgularına göre bireyin affetme eğilimi ile ebeveyniyle kurduğu bağın kalitesini gösteren bağlanma türü (güvenli ya da güvensiz) yakından ilgilidir.

Affetme eğiliminin benlik saygısı, kendini kabul, umut, algılanan kontrol ve yaşam doyumunu gibi olumlu değişkenlerle pozitif yönde; öfke, utanç, suçluluk, kaygı ve depresyon gibi olumsuz değişkenlerle negatif yönde ilişkiler göstermesi affetme kavramını bu denli önemli hale getirmektedir.

Öğrenebileceğimiz en iyi ruhsal derslerden biri de herkesin buna ebeveynlerimizde dâhil o an için en iyisini yaptığını anlamamızdır. İnsanlar sahip oldukları anlayış, farkındalık ve bilgi ile ancak yapabileceklerini yaparlar. Affetme sürecimiz geçmişte olanları değiştirmez ama onlara yüklediğimiz anlamı değiştirebilir. Bağışlama sayesinde geçmişimizden öğrenmeyi, ders çıkarmayı, iyileşmeyi, büyümeyi ve şimdiki hayatımız için gereken sorumlulukları almayı başarabiliriz. İyileşmek korkudan kurtulmaktır.

Affetme bize gelecekle ilgili çok güzel bir vizyon sunar. Bağışlama yepyeni bir başlangıçtır. Bizi, sevginin içinde var olan olasılıklar bütününe bağlar. Etkileri

mucizevidir. Affetmek, geçmişimizi temize çekmemize yardım eder. Nasıl affedeceğimizi bilmemize gerek yoktur. Tek yapmamız gereken affetme yolunda olmaya niyet etmektir. İnsanların affetmeyi bir mucize olarak nitelendirmesinin sebebi, birini ya da bir şeyi affettiğinizde herkesle ve her şeyle olan ilişkinizin değişmeye başladığını görmektendir (Hay, 2016)

## **HZ. MUHAMMED'İN AFFETME YAKLAŞIMI**

### **MEKKE'NİN FETHİ ÖRNEĞİ**

Mekke'nin fethinden sonra Kureyşliler, Mescid-i Harâm'a dolmuş, haklarında verilecek hükmü bekliyorlardı. Hz. Muhammed, sâdece oradakilere değil, bütün insanlığa örnek olan şu muhteşem hutbesini dile getirdi.

“Allah'tan başka ilâh yoktur. Yalnız O vardır. O'nun hiçbir şeriki yoktur. Allah, vaadini yerine getirmiş, kuluna yardım etmiş ve bütün düşmanlarımızı dağıtmıştır. Kâbe hizmeti ve hacılara su dağıtma işi dışında bütün eski gelenek ve görenekler, mal ve kan davaları, bugün şu iki ayağımın altındadır.

Ey Kureyşliler! Allah, sizden cahiliyet gururunu, babalarla, soylarla (övünüp) kibirlenmeyi giderdi. Bütün insanlar Âdem'den, Âdem de topraktan yaratılmıştır.”

Peygamberimiz, bu ifadelerin ardından şu ayet-i kerimeyi okudu: “Ey insanlar! Şüphesiz Allah katında en değerli olanınız, O'na karşı gelmekten en çok sakınanınızdır. Şüphesiz Allah hakkıyla bilendir, hakkıyla haberdar olandır.”

(Hucurât, 13) (İbn-i Mâce, Diyât, 5; Ahmed, II, 11; Tirmizî, Tefsîr, 49/3270)

Bin bir ıztırap, zulüm ve zorluklarla dolu Mekke hasreti de artık sona ermişti. Târihin en büyük affını sergilemek üzere Hz. Peygamber Mekke halkına:

“– Ben de Hazret-i Yûsuf'un kardeşlerine dediği gibi:

“...Size bugün hiçbir başa kakma ve ayıplama yok! Allâh sizi affetsin! Şüphesiz O, merhametlilerin en merhametlisidir.” (Yûsuf, 92) diyorum. Haydi, gidiniz, artık serbestsiniz!” buyurdu.

### MERHAMET (ŞEFKAT)

Affetme kavramı ile yakından ilişkili bir kavramda **merhamet** kavramıdır. Merhamet kelimesi TDK sözlüğünde “Bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma” olarak tercüme edilir. Acımak kaliteli bir duygu değildir. Kibir içermektedir. Acıyarak yaptığımız davranışlarda dengeyi yitirebiliriz. Merhametten maraz doğar sözü bu durumu işaret etmektedir. **Şefkat** ise karşımızdakini olduğu gibi kabul ederek, içindeki gücün farkındalığıyla yaşadığı deneyimlerde yanında olmak, kucaklamak, sarmak demektir (Özdoğan, 2018)

Merhamet kelimesi etimolojik açıdan incelendiğinde dilimize arapça r-h-m kökünden girdiği görülmektedir. “bir şeye acımak, bağışlamak, cezasını affetmek, çok şefkatli olmak” gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Mutçalı,1995)

Merhamet kelimesi Allah’ın bütün yarattıklarına karşı lütuf ve ihsanlarını ifade ederken insanlar açısından bakıldığında ise onları hemcinslerinin ve diğer yaratılmışların sıkıntıları karşısında duyarlı olmaya ve yardıma yönelten bir duygu olarak belirtilmektedir (Çağırıcı, 2004)

Merhamet, karşıda ki kişinin ıstırabına ortak olmaktır. Karşıt anlamı sertlik, acımasızlık, soğukluk, ilgisizlik, yürek kuruluğu, duyarsızlık olarak tanımlanır. (Comte-Sponville, 2016). Kuranı Kerimde merhamet duygusu ile kalp arasında bir bağlantı olduğu vurgulanmaktadır. (Genç ,2018)

Merhamet yüksek derecede bir şefkattir. Ahlaki erdemlerin en önemlilerinden birisi olan merhamet hoş ve olgun olabilen insanların özelliğidir. Şefkat insanı başkasının iyiliğinden huzur duyacak, başkasının içinde bulunduğu kötü durumdan ise kederlenecek surette duygulandırması bakımından bir tür sevgidir. Merhamet ve şefkat,

Nefretin yerine sevgiyi koyan, sertlikleri yumuşatarak insanları birbirlerine yaklaştıran duygulardır. Kin, nefret ve öfke dolu yaşantılar ise ayrılmanın ve bozulmanın sebeplerindendir. Bundan dolayı şefkatli ve merhametli davranmak hem insani hem de İslami bir vasıftır (Ceylan, 2013)

Affetme kişinin yaşadığı önemli düzeydeki haksızlık karşısında düşmanlık gibi olumsuz duyguları, intikam düşüncesi gibi olumsuz bilişleri ve fiili saldırganlık gibi olumsuz davranışları bırakması ve hatta hatalı bireye karşı şefkat gibi olumlu karşılık vermesini içermektedir (Rye ve Pargament,2002). Bu tanıma göre affetmenin şefkat ve merhamet duygusu kapsamında ele alınabileceğini söyleyebiliriz.

Yüce Kitabımızda ve hadisi şeriflerde şefkat ve merhametle ilgili pek çok ifade yer almaktadır. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

- “Görmedin mi, Allah, yerdekileri ve denizde onun emriyle akıp giden gemileri, sizin yararınıza verdi. Ve izni olmadıkça, göğü yerin üstüne düşmekten alıkoyar. Şüphesiz Allah, insanlara karşı şefkatlidir, çok merhametlidir.” Hac Suresi 65. Ayet
- “Bir de onlardan sonra gelenler, derler ki: "Rabbimiz, bizi ve bizden önce iman etmiş olan kardeşlerimizi bağışla ve kalplerimizde iman edenlere karşı bir kin bırakma. Rabbimiz, gerçekten Sen, çok şefkatlisin, çok esirgeyicisin." Haşır Suresi 10. Ayet
- “And olsun size, içinizden sıkıntıya düşmeniz O'nun gücüne giden, size pek düşkün, mü'minlere şefkatli ve esirgeyici olan bir elçi gelmiştir.” Tevbe Suresi 128. Ayet
- “Siz yerdekilere merhamet edin ki göktekiler de size merhamet etsin.” Ebû Dâvûd, “Edeb”, 58; Tirmizî, “Birr”, 16.
- “Merhamet etmeyene merhamet olunmaz.” Müslim, “Birr ve Sıla”, 23
-

## **10. OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) onuncu oturumunun amacı Yaradan'ın affediciliğini benimseme ve seven Yaradan algısını desteklemektir.

### **Kazanımlar:**

Affetmenin asıl kaynağının Yaradan olduğunun farkına varır.

Kur-anı Kerim'de geçen ayetlerle Yaradan'ın çok seven ve çok affeden olduğunu hatırlar.

Yaradan'ın affediciliğini benimser.

Affetmeye karşı olumlu tutum geliştirir.

**Kullanılan Araçlar:** Çalışma Kâğıdı 1,2,3, Kalem, Not defteri

**Süre:** 60-90 dakika

### **Uygulama:**

- Geçen haftanın özeti yapılır.
- 'Merhamet' kavramı ile ilgili verilen ödev hakkında paylaşım başlatılır.
- 'Allah kulundan vazgeçmez' isimli video izletilir.  
<https://www.youtube.com/watch?v=IL6p42nFPVv>
- 'Af Yolculuğu' isimli etkinlik yapılır.
- Kur-anı Kerim'de geçen yaratanın affediciliğini vurgulayan ayet-i kerime ve Hz. Yunus Örneği konusunda hazırlanan slayt sunulur.
- Öğrencilere 'Seven Yaratan Algısı' hakkında bilgi verilir. İlgili örnekler paylaşılır.
- Metaforlaştırma bölümünde Allah'ın kuluna olan merhametini anne sevgisi benzetmesi üzerinden anlatan hadis-i şerif paylaşılır.

**ETKİNLİK ADI:** Af Yolculuğu

**GÖSTERGE:** Affetmeye yönelik olumlu tutum geliştirme.

**SINIF DÜZEYİ:** 11.sınıf

**SÜRESİ:** 20 dakika

**GEREKLİ MALZEME:** Çalışma yaprağı, Kalem

### **SÜREÇ**

- Etkinliğin amacının affetmeye yönelik olumlu tutum geliştirmek olduğu belirtilir.
- Çalışma Yaprağı 1 de verilen hikâye ekrana yansıtılarak bir öğrenciye okutulur.
- Öğrencilere Çalışma Yaprağı 2 verilir ve beş dakika süre tanınarak çalışma yaprağında verilen düşüncelere katılıp katılmadıklarını belirtmeleri istenir.
- Çalışma Yaprağı 2 de yer alan her ifadenin doğru cevabı verilir ve öğrencilerin cevaplarını kontrol etmeleri istenir.
- Öğrencilere tartışma soruları yöneltilir, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için cesaretlendirilir.
- Çalışma Yaprağı 3 de yer alan kart ekrana yansıtılır, kartta yazılan cümleler hep birlikte söylenerek süreç sonlandırılır.

### **Tartışma Soruları:**

- 1) Aranızda hiç hata yapmayan var mı? Hata yaptığınızda neler hissediyorsunuz?
- 2) Hata yaptığınızda kendinizi affedebiliyor musunuz? Kendinizi affetmenizin olayı çözmenizde katkısı olduğunu düşünür müsünüz?
- 3) Affedicilik hangi durumlarda ve kimlere karşı artar veya azalır?
- 4) Affetmeyle mutluluk arasında sizce nasıl bir ilişki vardır?
- 5) Affediciliği artırmak için neler yapılmalıdır?

## ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

“Çölde yolculuk eden iki arkadaş hakkında bir hikâye anlatılır.

Yolculuğun bir aşamasında iki arkadaş tartışır biri ötekine bir tokat atar. Tokadı yiyenin canı çok yanar ama tek kelime etmez ve kum üzerine şu sözleri yazar

*BUGÜN EN İYİ ARKADASIM BANA BİR TOKAT ATTI!*

Yıkabilecekleri bir vahaya rastlayana dek yürümeyi sürdürürler.

Tokadı yiyen yıkanırken bir batağa saplanır, boğulmak üzereyken arkadaşı tarafından kurtarılır. Boğulmak üzere olan arkadaş tam kurtulduktan sonra bir kaya parçası üzerine şu sözleri kazır:

*BUGÜN EN İYİ ARKADASIM BENİM HAYATIMI KURTARDI! ...*

Tokadı vuran ve sonra arkadaşının hayatını kurtaran kişi ona şöyle der;  
senin canını yaktığımda bunu kum üzerine yazın ama şimdi kayaya kazıyorsunuz.

*NEDEN?*

Öbür arkadaş ona şöyle cevap verir:

Biri bizi incittiğinde bunu kum üzerine yazmalıyız ki başlıca rüzgârı estiğinde onu silebilsin.

Ama biri bize iyi bir şey yaparsa onu kayaya kazımalı ki onu hiçbir rüzgâr yok etmesin.

## ÇALIŞMA YAPRAĞI

	Doğru	Yanlış
1. Affetmek uzlaşmaktır.	D	Y
2. Bize karşı hatalı davranan kişiye beddua ederek öfkemizi yatıştırabiliriz.	D	Y
3. Affetmek, suçlu kişiye karşı olan olumsuz duygularımızı yaşamakla birlikte, suçlu kişiye merhametle, iyilikle ve sevgiyle yaklaşmaya çabalama ve olumsuz duygu ve düşüncelerin üstesinden gelmeye çalışmadır.	D	Y
4. Affedersem en büyük iyiliği kendime yapmış olurum.	D	Y
5. Affetmeden önce onun da incinmesi ve acı çekmesi gerekir.	D	Y
6. Affetmek bir süreçtir. Kendimize zaman tanımamız gerekir.	D	Y
7. Affetmek ilişkiyi sürdürmeyi gerektirir.	D	Y
8. Öfke insana çok zarar veren, gereksiz bir duygudur.	D	Y
9. Öfke bir zırhtır ve bizi korur.	D	Y
10. Affetme eğilimi yüksek bireylerin öfke düzeyleri daha düşüktür.	D	Y
11. İslam dininde yaratan çok affedici ve pek merhametlidir.	D	Y
12. İslam dinine göre affeden insan aciz ve güçsüzdür.	D	Y
13. Affetme, yapılan hatanın türüyle yakından ilişkilidir.	D	Y
14. Affetme, hatayı yapan kişinin yakınlık düzeyi ile ilgili değildir.	D	Y
15. Affetmek yapılanları görmezden gelmek, onaylamak, haklı bulmak demek değildir.	D	Y

### CEVAPLAR

1.Y	2.Y	3.D	4.D	5.Y
6.D	7.Y	8.Y	9.Y	10.D
11.D	12.Y	13.D	14.Y	15.D



### ÇALIŞMA YAPRAĞI 3



**Ben af yolunu tutuyorum. Seni anlıyor, bağışlıyor ve bana öğrettiklerin için teşekkür ediyorum. Onları sevgiyle kabul ediyorum ve kendi yoluma devam ediyorum. Geçmişten özgürleşip anı yaşıyorum. Affetmenin müthiş hafifliğini hissediyorum. Kendimle barışığım, hayatla barışığım ve güvendeyim. Hepimizin yolu Yaradan'ın merhametiyle ve sevgisiyle açık olsun.**

#### **KUR'AN-I KERİM'DE YARADAN'IN AFFEDİCİLİĞİ**

- Ayetlerimize iman edenler sana geldikleri zaman, de ki: “Selâm olsun size! Rabbiniz kendi üzerine rahmeti (merhameti) yazdı. Şöyle ki: Sizden kim cahillikle bir kabahat işler de sonra peşinden tövbe eder, kendini düzeltirse (bilmiş olun ki) O, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.” **(En'am suresi 54. Ayet)**

#### **HZ. YUNUS A.S. HİKÂYESİ**

Hz. Yunus kıssası ile ilgili Kur-an'ı Kerim'de geçen ayet şu şekildedir: “Derken kendisini balık yuttu. O kendi kendini kınamaktaydı. Eğer çok tesbih edenlerden

olmasaydı, balığın karnında muhakkak insanların dirileceği güne kadar kalacaktı.”  
(Saffat; 142-143-144)

Hz. Yunus’un kavmi Asurlular Ninova şehrinde yaşarlardı. Hz. Yunus da bütün peygamberler gibi kavmini yıllarca hak dine davet eder. Ancak kavminden yalnızca birkaç kişi iman eder. Bir gün kavminin “Bizi rahat bırak, hep aynı şeyleri duymaktan bıktık. Senin rabbine inanmıyoruz, sözünü ettiğin azabı doğruluyor isen getir artık.” demeleri üzerine, Yüce Allah’ın görevini sonlandırmamasına rağmen kavmini terk eder. Peygamberiz kalan insanlara azabın belirtileri gelince her yerde peygamberlerini ararlar; bulamayınca Allah’tan bağışlanma dileyerek pişmanlıklarını dile getirirler. Yunus’un (as) kavmi; Kuran’ı Kerim’de azap gelmeye başladıktan sonra tövbe edip de tövbeleri kabul edilen tek kavim olarak geçer.

Kavmini terk eden Yunus (as) bir gemiye binerek uzaklaşmak ister. Ancak gemi denizin ortasında yol alırken şiddetli bir fırtına çıkar. Geminin batmaması için yolculardan birinin gemiden atılması gerekir. Gemiden atılacak kişinin belirlenmesi için kura çekilir. Kura, Hz. Yunus’a çıkar ve onu denize atarlar. Denize atıldığında bir balık onu yutuverir. Hz. Yunus karanlıklar içinde: “Allah’ım, senden başka ilah ve ma’bud yoktur. Seni her türlü kusurdan uzak bilirim. Hiç şüphem yok ki ben kendine zulmedenlerden oldum.” der. Tövbeleri çokça kabul eden Yüce Allah Hz. Yunus’un tövbesini de kabul eder ve onu balığın karnından sağ salim çıkarır. Onu deniz sahilinde ağaçsız ve gölgesiz bir yere bırakmasını sağlar. Ayrıca o sırada hasta olduğundan, onu güneşten koruması ve yiyecek sağlaması için üzerine kabak cinsinden geniş yapraklı bitkiler bitirir. Hastalıktan kurtulup güç ve kuvvetini yeniden kazanmasından sonra ise onu tekrar kavmine davet için gönderir. Hz. Yunus (a.s.), kavmine ulaştığında tahmin edemeyeceği sevindirici bir durumla karşılaşır. İnançsızlıkta ki inatları dolayısıyla terk etmiş olduğu Ninovalılar, onun yokluğu sırasında yaşanan fevkalâde hadiselerden ibret

almışlar, daha o dönmeden önce onun peygamberliğine îman edip davetini kabul etmişlerdir.

### **YARADAN ALGISI**

İnsanın hayatındaki anlam arayışı onun en temel güdülerinden birisidir. Anlam arayışı sorusunun muhatabı bizzat insanın kendisidir. Anlam arayışı engellendiğinde kişide her şeyin anlamsız olduğu düşüncesi oluşur. Yaşamın anlamı üç yoldan keşfedilebilir: 1) Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak 2) Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek (severek) 3) Kaçınılmaz acıya karşı bir tavır geliştirerek (Frankl, 2018) Bilimin cevap veremediği ve kaçınılmaz acı olan ölüme ve sonrasına dair bilgiler sunması açısından dinlerin tarih boyunca insanlığın anlam arayışında önemli rolü olmuştur (Akinci, 2005).

İnsan aşkın olanla ilahi bağ kurarak kendi özü ile de iletişim kurmuş olur çünkü bireyin özü ilahi olanın niteliklerini taşır. Özü ile iletişime geçen insan ise içsel olarak güçlenir ve yaşamındaki deneyimleri anlamlandırarak baş etme yetisini kazanır. Böylece ilahi olanla kurulan bağ bireyin yaşamı anlamlandırmasında son derece önem kazanır.

İman kendine, Yaradan'ına ve hayatın akışına güvenmek demektir. İnanan insanda kendisine güvenilen insandır. İnsanın yaratıcısıyla olan ilişkisi özel anlamda kendi olmaya dayanır. Dinin var olanı anlamlandırma, arayış içindeki insana ufuk olma gibi amaçlarının yanında insanın kendi olma arzusunu tatmin ederek kendisini gerçekleştirmesine olanak sağlamak gibi bir amaca daha sahiptir (Özdoğan, 2010).

Özdoğan (2010) tarafından yapılan araştırmada din eğitimi alan insanın, yaratıcısıyla iletişiminde duygu güdümlü iki tema tespit edilmiştir.

#### **Duygu güdümlü temalar**

- 1) Korkunun baskın olduğu Allah anlayışı
- 2) Sevginin baskın olduğu Allah anlayışı

Sevgi merkezli bir Allah anlayışına sahip kişinin kendinden yola çıkarak Allah'ı tanımladığı görülmüştür. İnsanın özü sevgi olduğu için kendine döndükçe hem kendinde hem de diğer varlıklarda olan sevgiyi keşfeder. Sevgi egemen bir insan için yaşadığı her olay onun gelişimi ve deneyim kazanması için bir fırsattır.

Korku merkezli Allah anlayışında, hayatın bir sınav meydanı olduğu düşüncesi hâkimdir. Bu kişiler Allah'ın kendilerini her an gözetlediği düşüncesiyle kaygı ve korku hissetmektedirler. Bu da bireyin yaşanan olaylardan gerçek anlamda yararlanabilmesi engellenmektedir. Bu anlayışta kurban psikolojisi hâkimdir.

## YARADAN ALGISI İLE İLGİ ÖRNEKLER

### SEVEN YARADAN ALGISI

“Efsane Wimbledon'un ilk zenci şampiyonu Arthur Ashe kan naklinden kaptığı AIDS'den ölüm döşeğindeydi...

Dünyanın her köşesindeki hayranlarından mektuplar yağmaktaydı.

Bunlardan bir tanesi şöyle soruyordu:

-Tanrı böylesine kötü bir hastalık için neden seni seçti?

Arthur Ashe cevap verdi:

-Tüm dünyada 50 milyon çocuk tenis oynamaya başlar. 5 milyonu tenis oynamayı öğrenir.

500 bini profesyonel tenisçi olur, 50 bini yarışmalara girer, 5 bini büyük turnuvalara erişir, 50'si Wimbledon'a kadar gelir, 4'ü yarı finale, 2'si finale kalır.

Elimde şampiyonluk kupasını tutarken Tanrı'ya 'Neden ben?' diye hiç sormadım. Şimdi sancı çekerken, Tanrı'ya nasıl 'Niye ben' derim? "Mutluluk insanı tatlı yapar.

Başarı ışıltılı. Zorluklar güçlü.

Hüzün insanı insan yapar, yenilgi mütevazî.

Tanrı'ya asla 'Neden ben?' diye sormayın.”

Deme Şu niçin Şöyle  
Yerinedir ol öyle  
Bak sonuna sabr eyle  
Mevlâ görelim neyler  
Neylerse güzel eyler...

Vallâhi güzel etmiş,  
Billâhi güzel etmiş,  
Tallâhi güzel etmiş,  
Allah görelim netmiş,  
Netmişse güzel etmiş...

Erzurumlu İbrahim Hakkı

## **KORKULAN YARADAN ALGISI**

“Özellikle 2007 yılında e-posta zincirlerinde sıklıkla paylaşılan bir görüntü mevcuttu: *Kuran'ı yırtıp çarpılan kıızı gösterdiği iddia edilen fotoğraf*

Kuran Yırtan Kızın İbretlik Sonu!” başlığıyla sanal dünyada paylaşılan Şehir efsanesi metin Şu Şekildedir:

“İbretle okuyacağınız bu olay Umman”da gerçekleşmiştir. Bir genç kız odasında müzik dinlemekteyken annesi de sesli bir Şekilde Kuran-i Kerim okumakla meşgulmüş. Bu sırada annesi kızına müziğın sesini kısmasını söylemiş. Bunun üzerine genç kız annesine bağırarak kendisinin susmasını istemiş. Genç kız annesinin onu dinlemediğini ve Kuran-i Kerimi hala sesli bir Şekilde okumaya devam ettiğini görünce hemen insanlara rehber amacıyla indirilen kutsal kitabımızı annesinin elinden alıp yırtar. O an genç kız alev alıp yanmaya baslar. Söndürmek için üzerine battaniye atar annesi. Battaniyesini kaldırdığındaysa aşağıda görülen ibretli manzarayla karşılaşır. Genç kız su an Hollanda’da bir hastanededir. Ailesi iğne yaptırıp öldürölmesini istiyor.”

Olayın aslı ise Şu Şekildedir:

Söz konusu görüntü Kur'an-ı Kerim'i yırttığı için çarpılan bir kıza değil, Avustralyalı heykeltıraş Patricia Piccinini tarafından "Leather Landscape" adlı sergisi kapsamında 2003 yılında fareye benzeyen insan Şeklinde tasarlanan balmumu heykele aittir. Ortadoğulu bir iŐgüzar tarafından Kurana hürmeti artırmak için kurgulanmış bu mesnetsiz bir olay sosyal medyada yankı bulmuştur.

Olayı kurgulayan kişinin yaradan algısının ne kadar korku dolu olduğunu gördüğümüz bu örnekte olduğu gibi, yaşanan deprem, sel, salgın hastalık vb. afetler neticesinde insanların azgınlıkları dolayısıyla Allah cezalandırıyor, bela, musibet gönderiyor düşüncesi de korkutan yaradan algısına örnektir. Yine toplumumuzda çocukluğumuzdan itibaren duya geldiğimiz, Allah taş eder, Allah yakar, Kur'an-ı Kerime abdestsiz el sürersen yanarsın... gibi ifadelerde korkulan yaradan algısının ürünü olan cümlelerdir. Yüce Kitabımızda Rabbimiz kendini çok seven, çok bağışlayan, çok merhamet eden olarak bize kendini anlatıyor ve bizlerle de sevgi ve Şefkat eksenli bir ilişki kurmak istiyor."

## METAFORLAŞTIRMA



"Ömer b. Hattab'tan Şöyle rivayet edilmiştir:

Savaş sonrasında Rasûlullah'ın (S.A.V) yanına getirilen insanların arasında çocuğunu arayan bir de kadın vardı. Kadın kalabalığın arasında çocuğunu bulunca onu hemen kapıp bağrına bastı ve onu doyasıya emzirmeye başladı.

Bunun üzerine Rasûlullah (S.A.V) bize şöyle buyurdu:

- Ne dersiniz, bu kadın, bu çocuğunu ateşe atar mı?

- Biz: Hayır, Allah'a yemîn olsun ki, bu kadın ateşe çocuğunu atmamaya gücü yetiyor bir halde iken, onu ateşe atmaz! dedik.

Bunun üzerine Rasûlullah (S.A.V) şöyle buyurdu:

- Allah'a yemin olsun ki, Allah Teâlâ'nın mü'min kullarına olan merhameti, bu kadının çocuğuna olan merhametinden daha büyüktür."

(Buhârî; hadis no: 5653. Müslim; hadis no: 6912)

## **11. OTURUM**

**Oturumun Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) on birinci oturumunun amacı oturum sürecinde yaşanan deneyimleri değerlendirebilme ve bu süreçte öğrenilenlere günlük hayata aktarabilmedir.

**Kazanımlar:** Oturum süreçlerinde yaşadığı deneyimleri ve kazanımları değerlendirir.

Affetme kapsamında kendisinde meydana gelen değişimi fark eder.

Grup sürecinde öğrenilenleri günlük hayata aktarma ile ilgili plan yapar.

Gruptan olumlu duygularla ayrılır.

**Kullanılan Araçlar:** Not defteri, Kalem, Çalışma Kâğıdı

**Süre:** 60-90 dakika

**Uygulama:**

- Allah(C.C)'ın büyüklüğünü konu alan kısa video izletilir.

<https://www.youtube.com/watch?v=CLoz3KYpEjc>

- Yaradan'ın varlığı ve birliği ile Yaradan'a güven hakkında bilgi verilir.

- Mesneviden la tahzen şiirinin yer aldığı video izletilir.

<https://www.youtube.com/watch?v=ubmUNbUcZpM>

- Önceki on oturumun kısaca özetinden oluşan slayt sunumu yapılır.

- Öğrencilere bu uygulama için ilk oturumda yazdıkları amaçlar hatırlatılır. Beklentilerine ne derece cevap bulduklarına ilişkin düşüncelerini paylaşmaları istenir.
- Öğrencilere oturumlar boyunca yaşadığı deneyim ve kazanımları değerlendirmeleri amacıyla aşağıdaki sorular sorulur.
  - Grubun amacı neydi?
  - Grupla yaşantısında en çok ne hoşuna gitti? Grupta olmaktan zevk aldığın şeyler nelerdi?
  - Affetme kapsamında öğrendiklerini gündelik hayatına nasıl aktarmayı planlıyorsun?
- Öğrencilerin gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak için Gönül Kutum ve Sevgi Yağmuru etkinlikleri yapılır.
- Öğrencilere teşekkür ederek grup süreci sonlandırılır.

## TEVHİD İNANCI

Tevhid, *Lâ ilâhe illallah* cümlesi ile ifade edilen, Allah'tan başka tanrıları reddedip tanrı olarak yalnızca onu kabul etmek anlamına gelen bir ilkedir. İslam'a girişin anahtarı kabul edilir: " Dinde zorlama yoktur. Doğru eğriden açıkça ayrılmıştır. Artık kim sahte tanrıları reddeder de Allah'a inanırsa kopmayan sağlam bir kulpa yapışmıştır. Allah her şeyi işitir ve bilir." (Bakara Suresi, 256)

Tevhid Allah'ın varlığına, tekliğine, tüm yetkin niteliklerin kendisinde toplandığına, eşi ve benzeri bulunmadığına inanmaktır. Bu inancı açıklayan *Lâ ilâhe illallah* cümlesine kelime-i tevhid denir ve sık sık tekrarlanır. Tevhide inanan kişi mümin ve muvahhit adını alır.



Tevhid inancı, ilahlığın başka varlıklar için reddedilmesini, tanrılığı sadece ortağı olmayan Allah'a ait kılmayı ve onun yanında ikinci bir tanrı edinmemeyi gerektirir:

"Allah'a ibadet edin ve ona hiçbir şeyi ortak koşmayın..." (Nisa Suresi, 36) "

## **YARADAN'A GÜVEN**

- Müminler o kimselerdir ki, Allah'ın adı anıldığında yürekleri titrer, kendilerine Allah'ın ayetleri okunduğunda bu onların imanlarını arttırır. Onlar yalnızca rablerine güvenirler. (Enfal Suresi 3. Ayet)

“Abdullah İbni Abbas radıyallahu anhümâ şöyle dedi:

“Allah bize yeter, o ne güzel vekildir” sözünü, ateşe atıldığında İbrahim aleyhisselâm söylemiştir. Hz.Muhammed de bu sözü “Müşrikler size karşı toplandılar, başınızın çaresine bakınız!” dediklerinde söylemiştir. Nitekim bu haber müslümanların imanını arttırmıştı ve onlar hep birlikte “Allah bize yeter, o ne güzel vekildir” demişlerdi. (Buhârî, Tefsîrû sûre (3), 13)”

En başından beri Allah'a tam bir güven içinde bulunan Hz. İbrahim en son anda, ateşe fırlatılırken de aynı itmi'nan ve güven ile “Allah bana yeter, ne güzel vekildir O!” teslimiyeti içinde sadece Allah'tan yardım beklediğini dile getiriyordu. Sonuç ise, gerçek tevekkülün akıllara hayret veren mutlu sonu idi: Kızgın ateşin serinlik veren bir ortama dönüşmesi... Çünkü Allah her şeye kâdirdir. Mesele O'na güvenmektedir.

Uhud Savaşı'ndan sonra Ebû Süfyân, “Bir sene sonra Bedir'de buluşalım” demiş, Hz. Peygamber de “inşallah” diye cevap vermişti. Vakıt gelince Ebû Süfyân Mekke'li müşriklerden topladığı güçle Merru'z-zahran denilen yere kadar gelip ordugâh kurmuştu. Ancak kalbine düşen korku sonucu Mekke'ye geri dönmeye karar vermişti.

Tam bu sırada Medine'ye gitmekte olan Nuaym İbni Mes'ud ve adamlarıyla karşılaştı. Henüz müslüman olmayan Nuaym'a;

- Al sana on deve! Medine'ye gittiğinde, büyük bir kuvvetle gelmişler, seni bekliyorlar, diye Muhammed'i korkut! demişti. Nuaym Medine'de Hz. Peygamber'i harb hazırlıkları içinde buldu. Ebû Süfyân'ın isteğini yerine getirerek:

- Ebû Süfyân, Mekkelileri toplayıp gelmiş, sizi bekliyor. Giderseniz hiçbiriniz geri dönemez! diye müslümanları korkutmak istedi. Başta Hz. Peygamber olmak üzere ashâb-ı kirâmın Allah'a iman ve güvenleri artmış ve "Allah bize yeter, ne güzel vekildir O!" demişler ve sözleşilen yere hareket etmişlerdi. Bedir mevkiine gelince düşmanın çoktan çekip gittiğini gördüler. Panayırsüresinde orada kalıp ticaret yaptılar; sonra da Medine'ye döndüler."

## **GÖNÜL KUTUM**

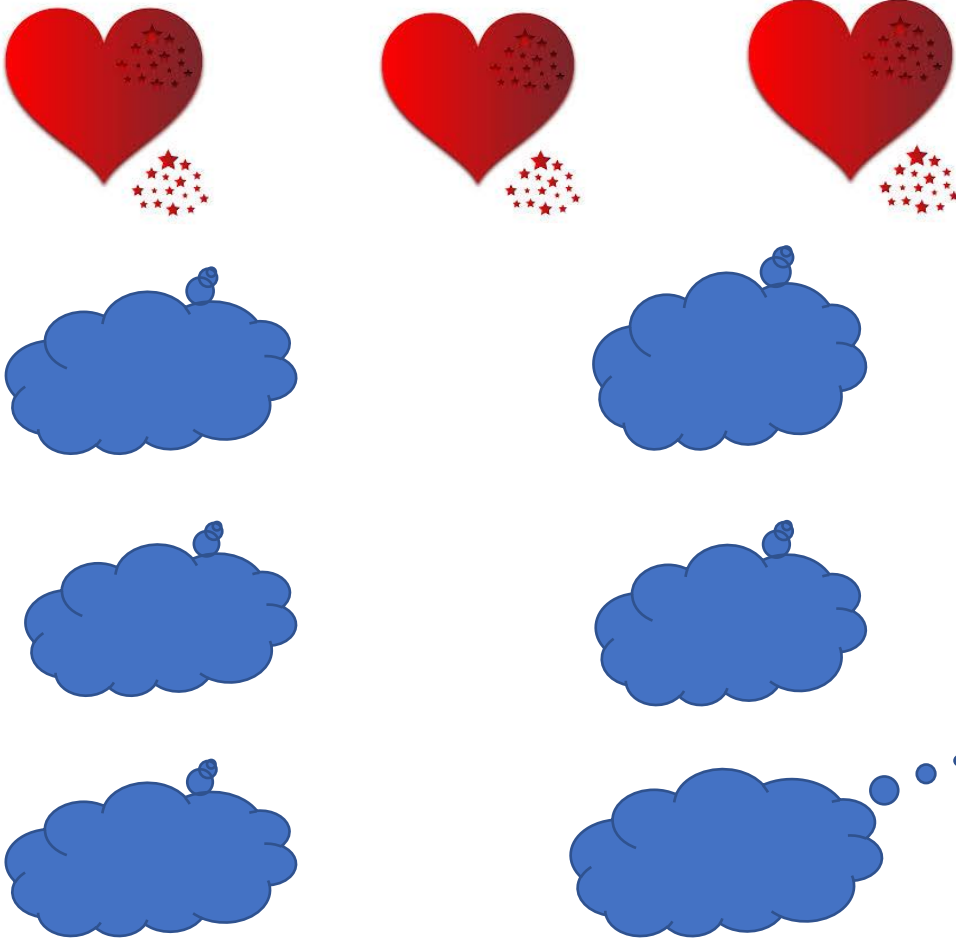
Öğrencilerden tüm uygulama boyunca öğrendikleri, benimsedikleri, hoşlandıkları bir ya da birkaç olayı veya duyguyu ekrana yansıtılan not kâğıdına yazmaları istenir. İsteyenlerin kalbinin içindekileri paylaşabileceği söylenerek paylaşım başlatılır.

## **SEVGİ BOMBARDIMANI (SÖZEL):**

Ekrana bir sandalye resmi yansıtılır. Gönüllü olan bir öğrenci seçilir. Öğrencilerden bu öğrencinin sandalyeye oturduğunu hayal etmeleri istenir. Sandalyeye oturan kişi hakkında herkes olumlu bir sıfat söyler Sırayla gönüllü olan herkes bu sandalyeye oturur.



## GÖNÜL KUTUM



Not: Oturum içeriklerinde kullanılan etkinlikler için aşağıda adı geçen kaynaklardan faydalanılmıştır.

- Işık, Ş. (2017). *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi
- Işık, Ş. (2016). *Lisede grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Erkan, S.(2016). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Kaynak, Ü.&Terzi, S. (2017). *Danışma Uygulamaları ve Programları Bilinçli Farkındalık ve Zaman Yönetimi Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları ve Programları Bilinçli Farkındalık ve Zaman Yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık

## Ek 4. Oturum Uygulamaları

### 1. OTURUM UYGULAMASI (25.11.2020)

- Uygulayıcı kendisini tanıttı
- Tanışma etkinliği yapıldı.
- Uygulanacak olan oturumların içeriği ve süreç hakkında grup bilgilendirildi.
- Öğrencilere bir not defteri edinmeleri ve bu defterin her bir öğrencinin farkındalık günlükleri olduğu söylendi. Oturumlarla ilgili farkındalıklarını ve verilen ev ödevlerini bu deftere yapmaları istendi.
- Öğrencilere not defterine eğitim süresince öfke ve affetme konusuyla ilgili olarak;

neleri öğrenmek istediklerini

neleri kazanmak istediklerini

kendileri hakkında nelerin farkına varmak istediklerini

düşünerek yazmaları istendi. Daha sonra deftere yazdıkları bu amaçlarını eğitim platformunun paylaşım kısmında paylaşmaları istendi. Şu şekilde paylaşımlar yapıldı:

Ö.1: “Çok çabuk öfkeleniyorum. Bunun sebebini merak ediyorum.”, Ö2: “Öfkemi yönetmek için neler yapabileceğimi öğrenmek istiyorum.”, Ö3: “Ben aslında affetmiş gibi yapıyorum normal davranıyorum ama içimden sanki affetmiyor gibi oluyorum. Bu şekilde davranmam doğru mu?”, Ö4: “Affetmediğim çok kişi var. Affedebilmeyi çok isterdim. Ancak bunu nasıl yapacağım?”, Ö5: “Ben uyumlu bir kişiyim. İnsanlar bana yanlış davrandıkları zaman kızsam da tepki veremiyorum. Ben çok affedici miyim?”, Ö6: “Hocam ben insanları kolay kolay affedemiyorum. Birisinin yaptığı en ufak bir hatada hemen soğuyorum. Ama bu soğuma çok geçmeden bitiyor. Neden herkese karşı böyleyim?”, Ö7: “Hocam ben başkalarını kolay affediyorum ancak kendi yaptığım bir yanlış da kendimi çok zor affediyorum. Neden bu böyle?”

- Grup kurallarını hep birlikte oluşturuldu ve tek cümle ile özetlendi.

Gizlilik      Katılım      Gönüllülük      Tek ses      Açıklık

- ‘Affetmenin Dayanılmaz Hafifliği’ isimli etkinlik yapıldı. Öncelikle Affetmenin Hafifliği isimli kısa alıntı bir öğrenciye okutuldu ve diğer öğrencilerin dikkatle dinlemeleri istendi. ‘Lütfen siz de kendi torbanızı düşünün. Acaba ne kadar dolu?’ sorusu yöneltilerek hikâye üzerinden paylaşım başlatıldı. Öğrenciler şu cevapları verdiler.

Ö1: “Hocam benim ki ağzına kadar doludur kesin. Affetmeyi sevmiyorum. Sanki affedersem kendime çok büyük bir kötülük edecekmişim gibi geliyor. Affetmediğim insanları unutuyorum eğer hayatımda yoksa. Eğer hayatımdaysa affedersem de soğuk davranırım. Yani eskisi gibi olmaz.”, Ö2: “Hocam benim torbamda doludur. Ben affetmediğim insanların bana yük olduğunu düşünmüyorum şahsen. Hayatımda istemediğim insanları affetmiyorum. Yani olmasa daha iyi olacağını düşündüğüm insanları. Hayatımdan çıkaramayacağım bir insansa o zaman affetme olur ama çok soğuk davranırım. Karşımda ki hisseder yani.”, Ö3: “Hocam benim torbam çok dolu değil. Sadece üç tane affetmeme olayı aklıma geliyor.”, Ö4: “Hocam benim torbam genelde boş ve kafam rahat. Ben küsmüyorum ama karşı taraf küsüyorsa da eyvallah diyorum. Bana küsen olabilir ama benim küstüğüm affetmediğim biri aklıma gelmiyor. Ben küsersem bile ertesi gün barışırim eğer görüştüğüm biri ise.”, Ö5: “Benim torbamda dolu değil hocam. Affederim ve eğer o kişi hayatımda değilse konuşmama da gerek yok. Gerektiği zaman konuşurum. Affederim ama gerektiği zaman konuşurum.”, Ö6: “Hocam benim torbamda boş gibi. Yani çoğunlukla affetmeye çalışırım.”

- Çalışma kâğıdı ekrana yansıtılarak öğrencilerden affettiğinde elde edeceği kazançları ve affetmediğinde neler kaybedebileceğini düşünerek verilen

boşlukları doldurmaları istendi. Beş dakika süre verildi. Boşluklar için öğrenciler tarafından şu cevaplar önerildi:

### **AFFETMENİN GETİRDİĞİ KAZANCLAR**

İçim Rahat olur.	Hayata daha pozitif bakarız.
Saygı kazanırız.	Ders çıkararak yolumuza devam ederiz.
Huzurlu oluruz.	Olgunlaşırız. Büyürüz.
Çuval hafifler.	Karşımızdaki kişiye ders veririz

### **AFFETMEMENİN NEDEN OLDUĞU KAYIPLAR**

Çuval dolar yük ağırlaşır.	Hayatı kaçıırız.
Kafamız rahat olmaz, gönlümüz huzurlu olmaz.	Zihinsel sıkıntılar başlar.
Öfkemiz tazelenir.	Sürekli düşünürsün.
Çabuk yaşlandırır.	Bağımlılık gelişebilir.
Kul hakkı doğabilir.	Kendinle barışık olmazsın.

Öğrencilere aşağıda verilen sorular yöneltilerek düşünce paylaşımı başlatılmıştır.

Torbamızda bulunan yüklerden nasıl kurtuluruz?

Bu yüklerden kurtulmamamız durumunda yaşamımızda ne ile karşılaşırız?

Eğer torbanız çok dolu ise sizce neden?

Eğer torbanızda az yük var ise sizce neden?

Affetme size neler kazandırır?

Affetmemenin neden olabileceği kayıplar nelerdir?

Yaşadığınız bir affetme deneyimini hatırlayın. Affettikten sonra kendinizi nasıl hissettiniz?

Kendinizi, bir başkasını ya da herhangi bir durumu affedemiyor olabilirsiniz. Bu şekilde yaşamak sizi nasıl etkiliyor?

Sizce affetmeyi kolaylaştıran faktörler nelerdir?

Öğrencilerden şu şekilde yanıtlar gelmiştir:

Ö1: “Bu yüklerden affederek kurtulabiliriz. Affetmiyorsak da o kişiyi hayatımızdan çıkararak ve unutarak belki kurtulabiliriz.”, Ö2: “Bir kişi kin tutmuyorsa, küsmüyorsa, olayları kafasına çok takmıyorsa ve affediyorsa torba boştur.”, Ö3: “Geçmişte yaşadıklarından dolayı canı çok yanan insanın torbası çok dolu olur.”, Ö4: “Karşısına hep negatif insanlar çıkan kişinin torbası daha doludur.”, Ö5: “Affettiğim zaman kendimi havada uçuyor gibi hafif hissetmişim.”, Ö6: “Affetmediklerimi bir yük gibi görmüyorum.”, Ö7: Affetmemek beni huzursuz ediyor.”, “Ö8: Affetmediğimiz zaman bunu çok düşünürüz ve bizi hasta edebilir.”, Ö9: “Affetmediğimiz zaman hep onu düşünürsek o an hayatımızın tadını çıkaramayız.”, Ö10: “Karşımızdaki insanın pozitif bir kişiliği olması bizim affetmemizi etkileyen bir faktördür.”, Ö11: “Karşımızdaki kişinin bize yakınlık göstermesi Affetmemizi etkiler.”, Ö12: “Kendisini affedemeyen insan başkasını affedemez bunun için torbası çok dolu olur.”

- Etkinlik aşağıdaki yönerge okunarak tamamlandı.

*“Her ne kadar başkası için yaptığımızı düşünsek de affetmek aslında kendimiz için yapacağımız bir eylemdir. Affetme bir seçimdir. Affederek sadece bir kere yaşama hakkına sahip olduğumuz biricik olan hayatımızı daha iyi ve kaliteli bir hale getirebiliriz. Affetmek geçmişte yaşadığımız yoğun duygu ve yakınmalardan kurtulmak demektir. Kin tutmaya, nefret beslemeye, dargınlığa ve kendimizi acımaya artık ihtiyacımız olmadığının farkındalığını yaşamaktır. Affetmek, geçmişimizin bugünümüzü esir almasından kurtulmak, olumsuz his ve düşüncelerimizin gitmesine izin vererek hafiflemektir.”*

- Slayt gösterisi ile ‘Affetme’ kavramı hakkında gruba genel bir bilgi verildi.
- Öğrencilere ‘yaşadıkları affetme yaşantılarından bir örnek yazma’ konulu ev ödevi verilerek birinci oturum sonlandırılır.

-

## **2. OTURUM UYGULAMASI (3.12.2020)**

- İlk oturumun kısa bir özeti yapıldı.
- Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bölümünden Doç. Dr. Mualla YILDIZ Hocamız oturumumuza katılarak Affetme kavramı ve affetme kavramının doğuda ve batıda olan yansımalarından söz etmiştir.
- Enstrümantal müzikten üç dakikalık kısa bir bölüm dinletildi. Dinleme esnasında öğrencilerin rahat bir pozisyonda oturmaları ve mümkünse gözlerini kapatmaları istendi. Dinleme etkinliği bittikten sonra öğrencilerin ne hissettiklerine dair paylaşım başlatıldı.  
Ö1: “Sakinlik hissettim hocam.” , Ö2: “Hüzün hissettim.”, Ö3: “Hocam aslında pek bir şey hissetmedim.”, Ö4: “Hocam Hüzünle birlikte biraz huzur hissettim.”, Ö5: “Hocam biraz üzüntülü geldi.”
- ‘Duygularını tanıyabilme ve ifade edebilme’ etkinliği yapıldı. Öncelikle ‘Hepimizin olumlu ve olumsuz duyguları vardır. Olumlu duygular kadar olumsuz duyguları yaşamak da normaldir. Bu duyguları doğru-yanlış, iyi-kötü olarak sınıflandıramayız. Duyguların bir sonucu olarak sergilediğimiz davranışlar, ancak iyi-kötü ve doğru-yanlış olarak adlandırılır’ cümlesi ile giriş yapıldı.
- Öğrencilere “duygu” kelimesinin ne anlama geldiği soruldu ve duygulara örnek vermeleri istendi.  
Ö1: “Duygu hissettiğimiz şeydir.”, Ö2: “Duygu bir olayı yaşarken içimizden geçen şeydir.”, Ö3: “Sevgi, korku, heyecan, umut gibi”
- Daha sonra öğrencilere ‘Duygular Formu’ gösterildi ve eksik olduğunu düşündükleri duygular varsa ekleme yapabilecekleri söylendi.



- Öğrencilerden ellerinde ki formda olan duygulardan ikisini seçmeleri ve bu duyguları yaşadıkları durumlara örnek vermeleri istendi.

Ö1: “Mutluluk duygusunu seçtim hocam. En son mutlu olduğum an doğum günümdü.”, Ö2: “Ben hayal kırıklığını seçtim hocam. Yaşadığım örnek hemen aklıma gelmiyor. Ancak yaşadığım pek çok olayda hayal kırıklığı yaşadığım aklıma geliyor. Galiba insanlara fazla güveniyorum, çok umut besliyorum ama sonucunda da çok hayal kırıklığı yaşıyorum.”, Ö3: “Hocam eksik duygulara panik duygusunu ekleyebiliriz. Ben her zaman çok panik bir insanım.”

- Sunulan slayt ile öğrencilere gerçek affetme-sahte affetme arasındaki fark ve affetmenin basamakları (istasyonları) hakkında bilgi verilir.
- Hz. Muhammed’in Tebük Seferi hakkında bilgi veren yazı bir öğrenci tarafından okundu.
- Affetmenin İstasyonları çalışma kâğıdı ekrana yansıtıldı ve öğrencilerden Tebük Seferini affetme açısından istasyonlarına ayırmaları istendi. Her bir istasyon için ayrı öğrencinin cevaplamaı sağlandı.

Ö1: “Hocam Tebük seferini duymuştum ancak Ka’b bin Malik’in yaşadığı bu affetme olayını duymamıştım. Öğrenmiş olduk. Teşekkür ederiz.”

- Ka’b bin Malik’in Tebük Seferi sürecinde sahip olduğu niyetinden yola çıkılarak öğrencilere niyet kavramı hakkında bilgi verildi.
- Kendi yaşantılarından bir örneği istasyonlara ayırma ödeviyle oturum sonlandırıldı.

### **3. OTURUM UYGULAMASI (10.12.2020)**

- Geçen haftanın özeti yapıldı.
- Grup üyelerine öfke ile ilgili kısa bir çizgi film izletildi
- ‘Öfkemi Tanıyorum’ etkinliği yapılır.

Ekranaya çalışma yaprağı yansıtıldı ve öğrencileri öfkeliendiren bir olayı çalışma kağıdında olduğu gibi not defterlerine yazmaları istendi. Daha sonra gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alındı. Öğrenciler aşağıdaki paylaşımlarda bulundular

Ö1: “Şiddete tanık oldum”, Ö2: “Ablamla kavgalarımız”, Ö3: “Bilgisayar başında rahatsız edilmek”, Ö4: “Rekabeti kaybetmek”, Ö5: “Ders çalışırken çıkan ses”, Ö6: “Yemek yerken ağız şapırdatmak”, Ö7: “Güvenilmemek”, Ö8: “Bana yalan söylenmesi”

Öğrencilerden ‘Öfkeliendiğinde bedenimde neler oluyor?’ bölümünü kendilerine öfkeliendiren olayı düşünerek yazmaları istendi. Öğrenciler şu şekilde yanıtlar verdiler.

Ö1: “Yumruğumu sıkarım”, Ö2: “Suratım asılır”, Ö3: “Ellerim titrer”, Ö4: “Nefesim hızlanır”, Ö5: “Dişlerimi sıkarım”, Ö6: “Yüzüm kızarır”, Ö7: “Kalp atışlarım hızlanır”

Öğrencilere *“Bu fiziksel değişiklikler öfkelenmemize sebep olan olay ile ilgili düşüncelerimizden kaynaklanmaktadır. İnsanlar farklı durum ve olaylara öfkelenirler.*

*Birimizin çok öfkeliendiği bir durum bir başkasının dikkatini bile çekmeyebilir. Öfke olaya, duruma verdiğimiz anlam yani düşüncelerimizle ilgilidir.”* açıklaması

yapıldıktan sonra çalışma yaprağından ‘Öfkeliendiğimde zihnimden geçen düşünceler nelerdir?’ bölümünü kendilerini öfkeliendiren olayı düşünerek yazmaları istendi.

Öğrenciler tarafından aşağıdaki yanıtlar verildi:

Ö1: “Sakin ol”, Ö2: “Hakaret”, Ö3: “Küfür”, Ö4: “Argo”, Ö5: “Estağfurullah”, Ö5: “La Havle”

Öğrencilere *“Öfke bazı duygularımızdan beslenir ya da onlara yol açar. Engellenmişlik, hayal kırıklığı, korku, yalnızlık, kaygı, kıskançlık, sabırsızlık gibi duygular öfkeye yol açabilir. Öfkeliendiğiniz durumları düşündüğünüzde siz hangi duyguları hissetmiştiniz?”* açıklaması yapıldı ve ‘Öfkeliendiğimde ne hissediyorum?’ bölümünü

doldurmaları istendi. Öğrenciler şu cevapları verdiler:

Ö1: “Vurmak istiyorum”, Ö2: “Bağırmak istiyorum”, Ö3: “Ağlamak istiyorum”, Ö4: “Ortamı terk etmek istiyorum”, Ö5: “Güçsüzlük”, Ö6: “Nefret”

- Öfke hakkında bilgi veren slayt sunumu yapıldı.
- Mesneviden ‘Kölenin Kölesi’ hikâyesi bir öğrenciye okutuldu.
- Grup üyelerine İslam dininin öfkeye bakışı hakkında bilgi vermek amacı ile ayet-i kerimelerden, hadis-i şeriflerden örnekler içeren slayt gösterimi yapıldı.
- Sabır-Tahammül kavramları ve aralarında ki farklılıklar anlatıldı.

Ö1: “Hocam gerçekten de biz tahammülü sabır sanıyoruz.” Ö2: “Hocam başımıza ne geldiyse susup, kabul edersek sabırlı olacağımızı düşünüyoruz.”

- Metaforlaştırma bölümünde “**Bardağın Dolup Taşması**” bir öğrenciye okutuldu.
- Grup üyelerinin hafta boyunca kendilerini gözlemleyerek öfkelendikleri anları ve nasıl baş ettiklerini günlüklerine yazmaları istendi.
- Rahatlatıcı bir müzik eşliğinde nefes egzersizi ile oturum sonlandırıldı.

Ö1: “Hocam nefes egzersizi çok iyi geldi, teşekkür ederiz”, Ö2: “Hocam ben nefes egzersizini bilmiyordum. Öğrenmiş oldum, teşekkür ederim”

#### **4. OTURUM UYGULAMASI (17.12.2020)**

- ‘Sinirli Kedi’ isimli kısa çizgi film izletildi.
- Geçen haftanın konusu kısaca özetlendi.
- Öğrencilere verilen hafta boyunca kendilerini gözlemleyerek öfkelendikleri anları ve nasıl baş ettiklerini yazmaları konulu ödev ile ilgili paylaşım yapıldı.

Ö1: “Hocam bu hafta çok öfkelendim. Ailem telefonda oyun oynamama kızıyor. Bende aşırı oynuyorum. Onlar kızınca bende öfkeleniyorum. Bu durumla başa çıkamıyorum. Daha doğrusu oyun oynarken başa çıkabiliyorum. Oyun oynarken unutupuyorum. Onlara sözel bir tepki vermiyorum ama öfkelendiğimi anlıyorlar. Vücut dilimden anlarlar yani.”, Ö2: “Hocam bende bu hafta fazlasıyla öfkelendim.

Canlı dersler olurken odaya gelmelerine çok öfkeleniyorum. Normalde gelmiyorlar ama ders başlayınca kapıyı açıyorlar. Odada bir işleri oluyor, sinirleniyorum bir şey de diyemiyorum. Zaten herkes çok gergin. 9 aydır hepimiz evdeyiz. Bir şey diyemiyorum, deyince kavga çıkıyor.”, Ö3: “Hocam ben bu hafta hiç öfkelenmedim. Evdeyiz yani hocam öfkelenecek bir şey yok. Mutlu edecek bir şey de yok. Ortasındayız yani. Öfkelenecek bir şey olmasın zaten ben sevmiyorum öfkelenmeyi.”

- Öfkelenmemize sebep olan haklılık duygusu hakkında bilgi verildi.
- ‘Öfkenin ABC’si’ etkinliği yapıldı.
- Öfkelenmemize sebep olan düşünceler hakkında hazırlanan slayt sunuldu.

Öğrencilere bu bahsedilen bilişsel çarpıtmalara sahip olup olmadıkları soruldu:

Ö1: “Hocam bende aşırı genelleme var.”, Ö2: “Hocam bende duygusal akıl yürütme var.”, Ö3: “Bende zihinde tekrarlayan düşünceleri çok yapıyorum. Adının böyle olduğunu bilmiyordum ama kötü hissettirmesinden dolayı olumsuz bir şey olduğunun farkındaydım.”

- Öğrencilere öfke yönetimi ile ilgili kısa bir video izletildi.
- Öfke ile baş etmede kullanılabilir yapıcı yollar hakkında bilgi veren çalışma kâğıdı ekrana yansıtıldı. Varsa öğrencilerden kendi yöntemlerini eklemeleri istendi. Öğrenciler tarafından şu cevaplar verildi:

Ö1: “Hocam ben ağlayarak rahatlıyorum.”, Ö2: “Hocam o an yaptığım işi bırakmama gerekiyor. Zihnim hiç susmuyor. Zihnim susana kadar da ben sakinleşmiyorum.”, Ö3:” Ben öfkelendiğimde gökyüzüne bakıyorum. Böyle uçsuz bucaksız ya beni sakinleştiriyor.”, Ö4: “Hocam ben kendi kendime konuşuyorum. Bende şu var hocam hiçbir insanı bilerek ya da yanlışlıkla kıramıyorum. Söyleyeceğim şeyle o kişiyi kıracağıma kendi kendime konuşuyorum bu da beni rahatlatıyor.”, Ö5: “Hocam ben dikkatimi başka şeye yöneltiyorum. Birisine

kızarsam yemek falan yapıyorum.”, Ö6: “Ben uyuyorum hocam, ağlayarak uyuyorum.”

- Metaforlaştırma bölümünde ‘İki Yumurta’ örneği verildi.
- ‘Öfke ile Uzaklaşan Kalpler’ hikâyesi bir öğrenciye okutuldu.
- ABC formu tekrar ekrana yansıtılarak hafta boyunca kendilerini gözlemlemeleri ve öfkelendiklerinde bu formu doldurmaları istenir.

### **5.OTURUM UYGULAMASI (24.12.2020)**

- Önceki haftanın özeti öğrenciler tarafından yapıldı.
- ‘Bağışlayabilmek bir imkândır’ isimli kısa video izletildi.
- ‘Çözüm Bende Etkinliği’ yapıldı.

Etkinliğin amacının sorunlarla baş etmede yapıcı yollar kullanmak olduğu açıklandı.

Öğrencilere birer cümle ile kendilerini kızdıran bir olayı çevrimiçi uygulama platformunun mesajlar kısmından uygulayıcıya yazmaları istendi. Şu Cümleler yazıldı:

Kaba davranışlara mazur kalmak.	Diğerlerinin odama eşyalarını bırakmaları
Haksızlık yapılması	Eşek şakası yapılması
Ablamın kıyafetlerimi giymesi	İftira atılması
Rahatsız olduğum bir şeyin yapılması	Eşyalarım dokunulması

- Uygulayıcı bu cümleleri küçük kağıtlara yazarak bir kutuya koydu.

Çalışma grubu ikiye ayrıldı: bir gruba ‘yıkıcı yollar’, diğer gruba, ‘yapıcı yollar’ adı verildi. Sonra gruplardan okunacak kızgınlık durumlarına grup isimlerine uygun tepki vermeleri istendi. Uygulayıcı kutudan bir kâğıt seçti, gruba okudu, her iki gruptan bir kişinin okunan kızgınlık durumuyla baş etmek için yıkıcı bir yol ve yapıcı bir yol söylemesi istendi.

**Seçilen cümle: Eşyalarım dokunulması**

Yapıcı yol: Ö1: “Güzel bir dille dokunmaması bu durumdan hoşlanmadığımı söyledim.”, Ö2: “Bende sessizce kendi eşyalarımı onun odasına bıraktım ki ne hissettiğimi anlasın.”

Yıkıcı Yol: Ö1: “Bağırırım.”, Ö2: “Azarlarım.”, Ö3: “Bende onun eşyalarına dokunarak zarar veririm.”

### **Seçilen cümle: Rahatsız olduğum bir şeyi yapmas**

Yapıcı yol: Ö1: “Yapmamasını söylerim. Anlamıyorsa da empati kurmasını söylerim.”

Yıkıcı Yol: Ö1: “Bana yaptığı şeyin dozunu arttırarak bende ona yapardım.”, Ö2: “Sıfır sinirlensin diye bende ona kızacağımı bildiğim bir şeyi yaparım.”

### **Seçilen cümle: İftira atılması**

Yapıcı yol: Ö1: “İftiraya yapıcı yoldan yaklaşmam”, Ö2: “Konuşmayı denerim.” Ö3: “Konuşarak işin aslını öğrenirdim sonra ona göre davranırdım.”

Yıkıcı Yol: Ö1: “O kişi ile aramda ki ilişkiyi bitiririm.” Ö2: “Çok sinirlenir kavga ederdim.”

- Öfke-Affetme ilişkisi hakkında bilgi verildi.
- Denge kavramı hakkında bilgi verildi. Hayatımızda ve ilişkilerimizde dengenin öneminden bahsedildi.

Ö1: “Hocam, ben bir arkadaşım ile çok samimi idim. Onunla bütün sırlarımı paylaştım. Ancak daha sonra çok kötü kavga ettik ve onunla artık görüşmüyoruz. Bütün sırlarımı anlattığım için pişman oldum.”

- Hazırlanan Çalışma Kâğıdı ekrana yansıtılarak sorunlarla baş etmede kullanabileceği öneriler hakkında paylaşım başlatılır.
- Hazırlanan bulmaca ekrana yansıtılır. Öğrencilerin bulmacada affedicilik eğilimi yüksek bireylerin özellikleri ile affedicilik düzeyi düşük bireylerin özelliklerini bulmaları istendi. Öğrenciler ekrana yansıtılan bulmaca üzerinde buldukları kelimeleri işaretlediler.

- Metaforlaştırma bölümünde ‘**Diken Ağacı ile Meyve Fidanı**’ bir öğrenci tarafından okundu. Hayatımızın hemen her alanında olumluları artırırsak olumsuzlukların kendiliğinden söneceği vurgusu yapılarak oturum sonlandırıldı.

## **6. OTURUM UYGULAMASI (14.01.2021)**

- Geçen haftanın özeti yapıldı.
- Affetme temalı kısa video izletildi.  
[https://www.youtube.com/watch?v=gFk\\_iBcI2JM](https://www.youtube.com/watch?v=gFk_iBcI2JM)
- ‘Sağlam Kafa Sağlam Vücut ‘etkinliği yapıldı.

Etkinliğin amacının sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıklar edinmek oldu açıklanır.

Öğrencilere sağlıklı yaşamın önemi açıklandı.

Öğrencilere sağlıklı yaşam alışkanlıklarının neler olduğu soruldu.

Ö1: “Hocam ben her gün spor yapıyorum. Salona gidiyorum. Bunun gerekliliği olarak da sigara, şeker ve yağlı yiyeceklerden uzak duruyorum. Boks yapıyorum hocam.”, Ö2: “Hocam ben bir şey yapmıyorum. Sağlığımı pek önemseyemedim söylenemez. Pandemi nedeniyle her gün evdeyim. Hiçbir şey yapmak istemiyorum.”, Ö3: “Hocam her şeye sinirlenmemeye çalışıyorum. Yediklerime dikkat ediyorum.”, Ö4. “Hocam Bu teni sene için kendime hedefler belirledim. Spor salonuna yazılmayı düşünüyorum. Evde kendi başıma hareketler yapmaya çalışıyorum şu an. Fazla bir şey yapamıyorum.”

- Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları Çalışma Yaprağı ekrana yansıtıldı ve okundu.

Öğrencilerden seçtikleri bir alışkanlık için slogan ve misyon yazmaları istendi. Gönüllü öğrenciler sloganları ve misyon ifadelerini okudular.

Ö1: “Zihnini dinlendir. Hayatını yaşa. Zihnini dinlendir ki hayata pozitif bakabil.”, Ö2.

“Şükrettikçe sevin, sevindikçe şükret”, Ö3: “Kendini affedersen, herkesi affedersin.”

- Affetme-sağlık ilişkisi ile ilgili slayt gösterimi yapıldı.
- Olumlu düşünme hakkında bilgi verildi.
- ‘İyimserim, İyimisersin, İyimser ’etkinliği yapıldı.

Uygulayıcı tarafından bu etkinliğin amacının iyimserliğin kendi yaşamında ki önemini fark etmek olduğu açıklandı. Fotoğraf ekrana yansıtıldı ve öğrencilerin fotoğrafı inceleyerek ne anlama geldiği üzerinde düşünceleri istendi.

Ö1: “Anın tadını çıkarıyor hocam”, Ö2: “Bu kişi iyimser galiba.”, Ö3: “Üzerine güneş doğmuş gibi hissediyor.”

Uygulayıcı: Peki sizler kendinizi iyimserlik açısından nasıl tanımlarsınız?

Ö1: “Hocam ben ortayım galiba.”, Ö2: “Hocam ben iyimser olduğumu düşünüyorum.”

- Fotoğrafta ki görüntünün iyimserliği ifade ettiği açıklandı “İyimserlik, yaşadığımız olaylara iyi taraftan bakabilme ve gelecekte iyi sonuçların olacağını umma eğilimi ya da durumudur” tanımı yapıldı.
- Çalışma yaprağı ekrana yansıtılarak ve yönerge öğrencilere okundu ve çalışma yaprağını doldurmaları istendi.
- Gönüllü öğrencilerin iyimser düşüncelerine örnek vermeleri istendi.

Ö1: “Hocam ben bazen kaplara yemek koyuyorum ve sokak hayvanlarına bırakıyorum ve o an çok huzurlu hissediyorum. Aslında kendimin alerjisi var hayvanlara dokunamıyorum ama sevgimi bu şekilde gösteriyorum.”, Ö2: “Hocam ben arkadaşlarımla bulduğumda kendimi huzurlu hissediyorum.”, Ö3. “Arkadaşlarım sürpriz doğum günü yaptıklarında kendimi çok özel hissetmişim.”, Ö4: “Ben babamla sohbet ettiğimde çok huzurlu hissediyorum şahsen.”, Ö5: Aileme yardım etmek beni çok mutlu ediyor.”, Ö6: “Birisinin benim hakkımda ki ince düşünceleri beni mutlu ediyor.”

- Metaforlaştırma bölümünde **M. Gandhi'nin** sözü paylaşıldı.
- **Hayat Bayram Olsa** şarkısı eşliğinde oturum sonlandırıldı.

(<https://www.youtube.com/watch?v=9xbkPTq6cXE>)



## **7. OTURUM UYGULAMASI (21.01.2021)**

- Geçen haftanın özeti yapıldı.
- ‘Hatasız Kul Olmaz’ etkinliği yapıldı.

Her insanın hayatında birtakım hatalar yapabileceği belirtilerek, çalışma yaprağı ekrana yansıtıldı. Onlardan bugüne kadar yaptıkları beş hatayı yazmaları istendi. Bu hataları yapmalarına nelerin sebep olduğu ve sonuçta neler öğrendiklerini de özetlemeleri istendi.

Bütün öğrenciler yazmayı bitirdikten sonra ilgili hata ile ilgili şu an ki duygusu ile benzer olan ifadeyi emoji çıkartmalarından seçerek ilgili alanla eşleştirmeleri söylendi.

Bütün öğrenciler işlemi tamamladıktan sonra paylaşmak isteyenler öncelikli olarak cevaplarını grupta paylaşmaları istenir.

Ö1: “Ben TEOG sınavına girmiştım ve sınavı hiç umursamamıştım. Hatam bu ve büyük bir hata idi. Sebebi gençliğin verdiği tecrübesizliktir diye düşünüyorum. Kazandırdığı şeyler hem tecrübe hem de azmin ve iradenin en önemli şey olduğu. Şu an ki duygum büyük pişmanlık ve üzüntü. Ayrıca şu anki duygu olarak bir de tecrübesizliğim için çok gülüyorum.”, Ö2: “Benim hatam da 9. Sınıfta fazla ders çalışmadığım için temelimin eksik olması. Notlarım güzeldi ama TYT ve AYT sınavına yönelik çalışmadığım için sorsanız hiçbir şey yok. Hatamın sebebi çok kitap okumam. Günde bir kitap bitirebilen bir insanım, annem artık okumamı yasaklıyor. Hatamın sonucunda çok çalışmam gerektiğini öğrendim.”, Ö3. “Annemi ve babamı çok sinir ediyorum. Hatam bu. Sebebini bilmiyorum. Ama artık daha dikkatli davranmaya çalışıyorum. Bu bir hata bence. Bezgin hissediyorum.”, Ö4: “Hayatım boyunca sürekli fevri düşünüyorum ver karar veriyorum. Küçüklüğümde de çok hiperaktiftim. Herhalde hatam bundan kaynaklanıyor. Çabucak olsun istiyorum. Sabırsızım. Biraz beklemem gerektiğini, hemen her şeyi yapmamam gerektiğini öğrendim.”

- Öğrencilere ‘kendini affetme süreci (yaşadıklarını kabul ve anlamlandırma)’ hakkında bilgi verildi.
- Hatalarımızın varlığını manevi olarak anlamlandırmak ve tövbe kavramına hazırlık yapmak amacıyla

Hz. Muhammed (s.a.v)’in “Eğer siz hiç günah işlemeseydiniz, Allah (C.C) sizi helak eder ve yerinize, günah işleyecek (fakat tövbeleri sebebiyle) mağfiret edeceği kimseler yaratırdı.” hadisi şerifi hakkında paylaşım başlatıldı.

Ö1: “İnsanın günah işlemesi güzel ama Allah kendisine tövbe edecek kullar istiyor.”

Ö2: “İnsan kendi iradesi ile kötülükler yapıyor sonra Allaha affetmesi için yakarıyor.”

- Öğrencilere ‘tövbe’ kavramı ile ilgili slayt gösterimi yapıldı.
- Metaforlaştırma bölümünde ‘Hiç Hata Yapmayan Kız’ hikâyesinden seslendirilerek hazırlanan video izletildi.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ln2-oQCayJo>

## **8. OTURUM UYGULAMASI (29.01.2021)**

- Geçen haftanın özeti yapıldı.
- ‘Sevgiye İnan’ konulu kısa animasyon film izletildi.
- ‘Kendimi Seviyorum’ etkinliği yapıldı.

Öğrencilerden resim kağıtlarını almaları ve fotoğraflarını kağıtların üst kısmına yapıştırmaları istendi. (Fotoğraf temin edilmemişse öğrenciler renkli kalem kullanarak kâğıdın üstüne ad ve soyadlarını yazdılar.)

Öğrencilere aşağıdaki talimatlar verildi:

Şimdi resminizin altına sevdiğiniz, memnun olduğunuz ya da gurur duyduğunuz bir özelliğinizi sevdiğiniz renkte bir kalem kullanarak yazınız. Bu özelliğiniz, görünüşünüz, kişiliğiniz, yetenekleriniz ya da becerilerinizle ilgili olabilir.

Şimdi kağıtlarınızı ters çevirin ve arka yüzüne bu kez kendinizle ilgili hoşlanmadığınız bir özelliği hoşlanmadığınız renkte bir kalem kullanarak yazın.

Tekrar kâğıdın ön yüzüne geçin ve hoşlandığınız başka bir özelliğinizi yine sevdiğiniz renkte bir kalem kullanarak yazın.

Bundan sonra sırasıyla kağıtlarınızın arka yüzüne kendinizle ilgili hoşlanmadığınız, ön yüzlerine ise hoşlandığınız özelliklerinizi yazmaya devam edin.

Öğrenciler bu işlemleri tamamladıktan sonra aşağıdaki talimat verildi:

Şimdi kağıtlarınızın arka yüzlerini çevirin ve kendinizle ilgili her eleştirinizi tek tek okuduktan sonra, o eleştirinin hemen altına ‘.....sam bile kendimi seviyorum’ ya da ‘.....zaman bile kendimi seviyorum’ biçiminde ifadeler yazın. Örneğin ‘iyi resim yapamasam bile kendimi seviyorum’ ya da ‘Gözlük taktığım zaman bile kendimi seviyorum’ gibi.

Cevaplandırma işlemi bittikten sonra gönüllü öğrencilerin kağıtlarına yazdıkları ifadeleri paylaşmaları istendi.

Ö1: “Çok çabuk adapte olabilirim. İnsanlarla çok çabuk kaynaşabilirim. Bir şeyi çok çabuk öğrenebilirim. Eğlenceli bir insanım. İnsanlardan çok çabuk soğuyabiliyorum. İnsanlardan çabuk soğusam bile kendimi seviyorum. Hocam ben zaten kendimi çok seviyorum. Biraz iradem zayıf. İradem zayıf olsa bile kendimi çok seviyorum. Çok çabuk sıkılabiliyorum. Çok çabuk sıkılsam bile kendimi seviyorum.”, Ö2: “Hocam benim olumlu özelliklerim Empati kurmak, olumlu düşünmek ve yardımsever olmak. Olumsuz ise sinirlendiğim zaman ağlıyorum bu da beni üzüyor. Sinirden ağlasam bile kendimi seviyorum.”, Ö3: “Hocam olumlu özelliklerim empati kurmak, dürüst olmak ve yardım sever olmak. Olumsuzlar fazla duygusal olmam, sinirlendiğimde fazla sinirlenmem. Fazla sinirlensem bile kendimi seviyorum. Fazla duygusal olsam bile kendimi seviyorum.”, Ö4: “Hocam benim yazım çok kötü ve çok hızlı sinirlenebiliyorum. Olumlu özellik olarak çok gülümsüyorum. Çok sinirlenebiliyorum ama kendimi seviyorum. Yazım kötü olsa bile kendimi seviyorum.”

- Öğrencilerin hazırladıkları kâğıtları fotoğraflarının (ya da isimlerinin) bulunduğu yüz öne gelecek biçimde evde odalarının duvarlarına asmaları istendi.
- Öğrencilere benlik kavramı, benlik saygısı, benlik saygısı yüksek ve düşük bireylerin özellikleri, sevgi, sevgi ve affetme ilişkisi ile manevi kaynaklarımızda sevgiye bakış hakkında slayt gösterimi yapıldı.
- Babanın Kızına 'Benlik Saygısı' İçin Her Gün Yaptığı Konuşma konulu kısa video izletildi.
- 'Kendimle Barış' etkinliği yapıldı.

Dinlendirici bir müzik eşliğinde öğrencilerin rahat bir şekilde oturmaları söylendi. Üç defa derin nefes alarak ve vererek rahatlamaları sağlandı. Gözlerini kapatmaları ve yönergeyi takip etmeleri istendi.

Derin bir nefes almaları ve yavaşça gözlerini açmaları söylendi.

Ellerine aynaları almaları söylendi ve aynada kendilerine bakarak verilen yönergeleri içlerinden tekrar etmeleri istendi.

- Metaforlaştırma bölümünde 'Sevgi Deneyi' anlatıldı. Öğrenciler deneyi evlerinde yapmaları ve sonuçlarını paylaşmaları hususunda cesaretlendi. Deneyle ilgili kısa video izletildi.

### **9. OTURUM UYGULAMASI (04.02.2021)**

- Geçen haftanın özeti yapıldı.
- Kısa animasyon izletildi.  
<https://www.youtube.com/watch?v=TGHrtGeGSe0>
- 'Gönül Umduğuna Küser' isimli etkinlik yapıldı.

Etkinliğin amacının affetmenin altında yatan güçleri fark etmek olduğu açıklandı.

Çalışma yaprağında yer alan örnek olay ekrana yansıtıldı ve öğrencilere okundu. Olayın sonu yarım bırakıldı. Bir miktar süre verilerek onlardan olayı tamamlamaları istendi. Paylaşmak isteyenlerden paylaşımlar alındı ve öğrencilere tartışma soruları yöneltildi.

Ö1: “Esra’ya gelemeyeceğini söyler ve birazda eğlenmek istediğini söyler ve hilalin partisine gitmek istediğini söyler. Ertesi gün çalışalım mı diye sorar?”, Ö2: “Esra’yı arayan İlknur partiye katılmak istediğini söyler fakat Esra Hilalle anlaşamadığı için bu duruma karşı çıkar. Fakat İlknur partiye katılır. O günden sonra Esra ile arası bozulur ve Hilal ile samimi olur.”

### **TARTIŞMA SORULARI:**

1. Esra’nın yerinde olsanız nasıl davranırdınız?

Ö1: “O insandan hoşlanmadığımı bile bile partiye gidiyorsa üzülürdüm ama pişmanlığımı dile getirirse affedebilirdim.”, Ö2: “Eğer bana inat yapıyorsa affetmezdim, darılırdım. Bir taraftan da iki kişi arasında kalmaması için saygı duyardım. Eğer diğer kızın sorunu sadece benimle ise saygı duyardım.”, Ö3: “Yalan söylediği için neden yalan söylediğini sorardım. Sonra gerçekten pişman ise affederdim.”, Ö4: “Bende kırılırdım sonra biraz soğuk davranırdım. Sonra sorardım, özür dilerse barışırdım.”

2. İlknur’un yerinde olsanız nasıl davranırdınız?

Ö1: “Gitmezdim hocam, eğlenmeyi vereyim. Yakın arkadaşım daha önemli.”, Ö2: “Yalan söylemek yerine gitmek istediğimi söylerdim eğer istemiyorsa gitmezdim.”, Ö3: “Doğruyu söylerdim eğer gitmemi istemezse gitmezdim.”, Ö4: “Arda kalmamak için parti teklifini reddederdim.”, Ö5: “Bir bahane söyler ve bir şekilde partiye giderdim.”

3. Esra ve İlknur yaşadıkları bu olay neticesinde nasıl hissediyor olabilirler?

Ö1: “Yazıştırdım hocam.”, Ö2: “Direk soğurdum hocam. Uzaklaştırdım. Sevmediğim kişiyi tercih edebilir o zaman ben olmam.”, Ö3: “Karşıma alır konuşurdum.”, Ö4: “Sebebini sorardım sonra yine soğurdum ondan. Eskisi gibi olmaz.”

4. Esra’nın İlknur’u affedememe nedeninin altında sizce ne yatmaktadır?

Ö1: “Düzgün bir açıklama yapamadığı için affetmemiştir.”, Ö2: “Gittiği için değil de yalan söylediği için affetmemiştir.”

5. Esra İlknur’u affetmek için hangi düşünce yapılarını geliştirmelidir?

Ö1: “Empati kurarsa affedebilir.” Ö2: “En yakın arkadaşımın bu kadar küslük olmamalı. Seviyorsan daha yapıcı olabilirsin.”

Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra sevme ve bağlılığın affetme üzerindeki etkisi ile ilgili olarak etkinlik bilgi notundan yararlanılarak açıklama yapıldı.

- Yakın ilişkilerde affetme hakkında bilgi verildi.
- Hz. Muhammed’in (S.A.V) affetme yaklaşımı Mekke’nin Fethi örneği ile anlatıldı.
- Merhamet (Şefkat) hakkında slayt gösterimi yapıldı.
- Merhamet ile ilgili kısa video izletildi.

<https://www.youtube.com/watch?v=-XaYri3biDA>

- Metaforlaştırma bölümünde merhamet ile ilgili yapılmış olan bir sosyal deney videosu izletilir. [https://www.youtube.com/watch?v=Bf1aq\\_MGwNQ&t=8s](https://www.youtube.com/watch?v=Bf1aq_MGwNQ&t=8s)
- Mevlana’nın “**Sevgi ve merhamet insanın içinde bir nehirdir. Ne kadar güçlü akarsa, içinde kötülük tutunamaz.**” sözü paylaşıldı.
- “Size göre merhamet neye benzer? Niçin?” konulu ödev verilerek oturum sonlandırıldı.

### **10. OTURUM UYGULAMASI (11.02.2021)**

- Geçen haftanın özeti yapıldı.
- ‘Merhamet’ kavramı ile ilgili verilen ödev hakkında paylaşım başlatıldı.

Ö1: “Hocam ben merhameti elmanın kabuğuna benzettim. Kişiye merhamet ettikçe dışı gibi temiz ve parlak olur. Merhamet etmemek ise kabuğu soyulmuş bir elma gibidir. Merhamet etmeyince Bir müddet sonra dışı kararıyor.”, Ö2: “Merhameti iyiliğe benzettim. İyilik yapanın iyilik bulduğu gibi merhamet edeninde merhamet bulacağını

düşündüm. Mesela bir insan bir fidana bakarsa merhamet ederse fidanda meyvesini verir.”, Ö3:“Gönülden sevgiye benziyor sanki. Gönülden bir işi yapınca o iş güzelleşiyor ve tatlanıyor.”, Ö4: İki şeye benzettim, bir insanın beynine ve birde kalbine. İnsan gördüğü şeyler karşısında bazen yanlış yorumlar, kötü yorumlar yapabiliyor. Ama zor durumda birisini gördüğümüzde kalbimizden merhamet duymak geçiyor. Merhamet kalbe daha yakın. İnsanın beyni ve kalbi farklı çalışıyor. Kalbi ile hissediyor ama beyin komut veriyor ve öyle eyleme geçiyor.

- ‘Allah kulundan vazgeçmez’ isimli video izletildi.  
<https://www.youtube.com/watch?v=IL6p42nFPVk>
- ‘Af Yolu’ isimli etkinlik yapıldı.

Etkinliğin amacının affetmeye yönelik olumlu tutum geliştirmek olduğu belirtildi.

Çalışma Yaprağı 1 de verilen hikâye ekrana yansıtılarak bir öğrenciye okutuldu.

Çalışma Yaprağı 2 ekrana yansıtıldı ve beş dakika süre tanınarak çalışma yaprağında verilen düşüncelere katılıp katılmadıklarını belirtmeleri istenir.

Çalışma Yaprağı 2 de yer alan her ifade tek tek farklı öğrenciler tarafından okundu ve doğru cevabı verildi. Öğrencilerin cevaplarını kontrol etmeleri istendi.

Öğrencilere tartışma soruları yöneltildi, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için cesaretlendirildi.

### **Tartışma Soruları:**

1. Aranızda hiç hata yapmayan var mı? Hata yaptığınızda neler hissediyorsunuz?

Ö1: “Hatasız kul olmuyor. Allah da bizleri hata yapıp bir şeyler öğrenmemiz için yarattı.”

2. Hata yaptığınızda kendinizi affedebiliyor musunuz? Kendinizi affetmenizin olayı çözmenizde katkısı olduğunu düşünür müsünüz?

Ö2: “Kendimi affederim. Kendini affeden insanın diğer olayları daha kolay çözer.”

3. Affedicilik hangi durumlarda ve kimlere karşı artar veya azalır?

Ö3: “Ailemizi, aileden olan insanları daha kolay affedebiliriz.”

4. “Affetmeyle mutluluk arasında sizce nasıl bir ilişki vardır?”

Ö4: “Affedince insan rahatlıyor, rahatlayan insan daha pozitif olur. Daha pozitif olan insan da daha kolay mutlu olur.”

5. Affediciliği artırmak için neler yapılmalıdır?

Ö5: “Empati yeteneğimizi artırırsak daha affedici olabiliriz.”

Çalışma Yaprağı 3 de yer alan kart ekrana yansıtıldı, kartta yazılan cümleler hep birlikte söylenerek süreç sonlandırıldı.

- Kur-anı Kerim’de geçen yaratanın affediciliğini vurgulayan ayet-i kerime ve Hz. Yunus Örneği konusunda hazırlanan slayt sunuldu.
- Öğrencilere ‘Seven Yaratın Algısı’ hakkında bilgi verildi. İlgili örnekler paylaşıldı.
- Metaforlaştırma bölümünde Allah’ın kuluna olan merhametini anne sevgisi benzetmesi üzerinden anlatan hadis-i şerif paylaşıldı.

### **11. OTURUM UYGULAMASI (18.02.2021)**

- Allah(C.C)’ın büyüklüğünü konu alan kısa video izletildi.  
<https://www.youtube.com/watch?v=CLoz3KYpEjc>
- Yaradanın varlığı ve birliği ile Yaradana güven hakkında bilgi verildi.
- Mesneviden la tahzen şiirinin yer aldığı video izletildi.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ubmUNbUcZpM>
- Önceki on oturumun kısaca özetinden oluşan slayt sunumu yapıldı.
- Öğrencilere bu uygulama için ilk oturumda yazdıkları amaçlar hatırlatıldı.

Beklentilerine ne derece cevap bulduklarına ve grup yaşantısında hoşlarına giden şeylere ilişkin düşüncelerini paylaşmaları istendi.

Ö1: “Grupta farklı bakış açılarından affetmekle ilgili bilgiler edinmek güzeldi. Hocamız affetmeyi, hoşgörüyü, kendimizi sevmeyi, kendi olumlu ve olumsuz özelliklerimizi



öğrenmeyi, tövbeyi, mutlu olmanın önemini, sabır-tahammül, farkını samimi ve içten bir dille anlattı. Affetmek benim için sadece affetmekti. Bu oturumlarda affetmenin sadece affetmek olmadığını kendimizi affetmenin, insanları affetmenin hayatımızda olumlu yönde birçok şeyi değiştirebileceğini öğrendik.”, Ö2: “Grupta herkesin düşüncesini rahatça söyleyebilmeleri hoşuma gitti çünkü onların düşüncesi bana bir şeyler kattı. Hocamız açık bir şekilde bilgilerini bizimle paylaştı ve bilgi sahibi oldum bu eğitimi yüz yüze olacak şekilde de almak isterdim.”, Ö3: “Sorularıma karşılık güzel cevaplar aldım. Öfke kontrolüm üzerinde etkisi oldu.”, Ö4: “Grup çalışması yapmak ve fikir paylaşımı çok hoşuma gitti. Hocamızın düzenleyeceği başka bir programda da yer almak isterim. Hocamız bize çok yardımcı oldu, sorularımıza içtenlikle ve önemseyerek yanıtlar verdi.”, Ö5: “Etkinliklerimiz çok güzeldi. Öfkeyi kontrol etmeyi öğrendim.”, Ö6: “Pandemi sürecinde evlerimizde arkadaşlarımızdan uzak kaldık. Bu uygulama ile arkadaşlarımızla tekrar bir araya gelerek grup olarak paylaşımlar yapmak çok güzeldi.”, Ö7: “Grupta öğrendiklerimi hayatıma yansıtmaya başladığımı düşünüyorum. Bizlere çok güzel şeyler kattı.”, Ö8: “Grupta herkesin birbirine saygı duyması, fikirlerini önemsemesi çok güzeldi. Hocamıza fikirlerimizi rahatça söyleyebildik.”, Ö9: “Grupta hem öğrendik hem eğlendik. Pek çok şeyi fark ettik. Etkinlikleri çok sevdim. Hocamız gayet açık bir dille anlattığı için çok rahat bir şekilde anladım. Hocamızın iletişimi çok güçlü, bizleri anlıyor, sorularımıza önemseyerek yanıtlar verdi.”, Ö10: “Arkadaşlarımla daha samimi oldum. Bağlarımız gelişti. Etkinlikler yaptık, Kimse birbirini düşüncesinden dolayı yadırgamadı. Hocamız bilgilerini bizim anlayacağımız şekilde aktardı. Bize karşı güzel, anlaşılır bir dil kullandı. Anlamakta zorlanmadım.”, Ö11: “Tövbe etmeyi yanlış yapıyordum. Bunu fark ettim ve düzelttim.”, Ö12: “Birbirimizle fikir alışverişi yaptık. Etkinlikler, kısa filmler çok güzeldi. Hocamız bize değer veren birisi. Bence bu çok başarılı bir çalışma. Hepimize faydası olduğuna inanıyorum.”, Ö13: “Kendim hakkında yeni şeyler öğrendim. Grubumuz yararlı ve eğlenceliydi. Hocamız

bizim ne hissettiğimizi anlayan, neşeli, sevecen bir insan. Her şeyi bize çok güzel ve net bir şekilde anlattı.”

- Öğrencilerin gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak için **Gönül Kutum** ve **Sevgi Yağmuru** etkinlikleri yapıldı.

Öğrencilerden tüm uygulama boyunca öğrendikleri, benimsedikleri, hoşlandıkları bir ya da birkaç olayı veya duyguyu ekrana yansıtılan not kağıdına yazmaları istenir. İsteyenlerin kalbinin içindekileri paylaşabileceği söylenerek paylaşım başlatılır.

- Kendimizi tanımamıza yardımcı oldu.
- Maneviyat yönünden bize iyi geldi.
- Bilgilendirici ve eğlenceli idi.
- Kendimiz hakkında daha doğru ve dürüst bilgilere ulaşmamızı sağladı.
- Birbirimizi dinlemek ve anlamaya çalışmak çok güzeldi.
- Pandemi sürecinde arkadaşarımla bu şekilde paylaşım yapabildiğim için çok mutlu oldum.
- Bizi çok seven bir Allah'ımız var.
- Mutlu olmak elimizde.
- Öğrencilere teşekkür ederek grup süreci sonlandırıldı.

## Ek 5 Kişisel Bilgi Formu

<b>Cinsiyetiniz</b>	Kız ( )	Erkek ( )	<b>Ailenizin aylık gelir durumu nedir?</b>	( ) Gelirimiz bize yetmiyor.
				( ) Gelirimiz bize yetiyor.
				( ) Gelirimiz bize yetiyor ve tasarruf ediyoruz.
<b>Babanızın öğrenim durumu hangisidir?</b>	( ) Okuryazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Yüksekokul/üniversite/lisansüstü		<b>Babanız çalışıyorsa nasıl bir konumda çalışıyor?</b>	( ) Çalışmıyor ( ) Memur/Memur emeklisi ( ) İşçi/İşçi emeklisi ( ) Serbest meslek ( ) Esnaf/Tüccar ( ) Çiftçi ( ) Kendi hesabına (iş buldukça)
<b>Annenizin öğrenim durumu hangisidir?</b>	( ) Okuryazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Yüksekokul/üniversite/lisansüstü		<b>Anneniz çalışıyorsa nasıl bir konumda çalışıyor?</b>	( ) Çalışmıyor ( ) Memur/Memur emeklisi ( ) İşçi/İşçi emeklisi ( ) Serbest meslek ( ) Esnaf/Tüccar ( ) Çiftçi ( ) Kendi hesabına (iş buldukça)

## Ek 6 Affetme Eğilimi Ölçeği ve İzin Belgesi

### Affetme Eğilimi Ölçeği

Sevdiğiniz ve kendisine güvendiğiniz bir arkadaşınız size söz verdi ancak sözünü tutmadı ve siz bu yüzden zor durumda kaldınız. LÜTFEN bu ve buna benzer sizi üzen, öfkeliendiren ve inciten durumları düşünerek, aşağıdaki ifadelerde dile getirilen tutum ve davranışların size ne derece uygun olup olmadığını ilgili bölüme (X) işareti koyarak belirtiniz.		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Kararsızım	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Bana yaptığını burnundan getiririm.					
2	Onunla olan alakamı keserim.					
3	Ona olan hakkımı helal etmem.					
4	Onun da incinmesini ve acı çekmesini isterim.					
5	Onu görmek bile istemem.					
6	Hatasını düzeltebileceğini düşünürüm.					
7	Onun kabahatini unutmaya çalışırım.					
8	Onunla arama mesafe koyarım.					
9	Beddua ederim.					
10	Ondan hoşlanmadığımı söylerim.					
11	Ona artık güvenmem.					
12	Yaptığına misliyle karşılık veririm.					
13	Neden böyle davrandığını düşünerek problemin kaynağını araştırırım.					
14	Allah'ından bulsun derim.					
15	Onu anlamaya çalışırım.					
16	Hak ettiği muameleyi görmesini isterim.					
17	Onun iyi yönlerini düşünürüm.					
18	Allah onu affetsin derim.					

## Affetme Eğilimi Ölçeği İzin Belgesi

03.01.2019

Gmail - ölçek izni



### ölçek izni

4 ileti

Feride Goregen <feridegoregen@gmail.com> 30 Ekim 2017 15:56 Alıcı: aliyten@marmara.edu.tr

Merhaba Ali Hocam, ben Feride Göregen. Size daha öncede yazmıştım, Ankara Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesinde İngilizce öğretmeni olarak çalışmaktayım. Odtü kimya bölümü mezunuyum, yüksek lisansımı da Odtü kimya bölümünde yaptım. Halen Ankara Üniversitesi İlahiyat fakültesi din psikolojisi bölümünde doktora çalışmamı yapmaktayım. İzininizle tezimde Affedicilik eğilimi ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Eğer uygun görürseniz ölçeğin word halini göndere bilir misiniz? Saygılarımla

ali ayten <aliayten@marmara.edu.tr>  
Alıcı: Feride Goregen <feridegoregen@gmail.com>

Feride Hanım Çalışmalanızda kolaylıklar dilerim

## Ek 7 Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği ve İzin Belgesi

### Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği

<b>Açıklama:</b> Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonrada genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ taraftaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyunuz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
<b>(1) Hiç- (2) Biraz- (3) Oldukça- (4) Tümüyle</b>					
1.	Çabuk parlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kızgın mizaçlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Öfkesi burnunda bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Başkalarının önünde eleştirilmek eni çok hiddetlendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>Açıklama:</b> Herkes zaman zaman kızgınlık ya da öfke duyabilir. Aşağıda kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları bazı ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) koyarak belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
<b>(1) Hiç- (2) Biraz- (3) Oldukça- (4) Tümüyle</b>					
<b>ÖFKELENDİĞİMDE YA DA KIZDIĞIMDA.....</b> <b>Sizi ne kadar tanımlıyor?</b>					
11.	Öfkemi kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Kızgınlığımı gösteririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Öfkemi içime atarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Başkalarına karşı sabırlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Somurtur ya da surat asarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>ÖFKELENDİĞİMDE YA DA KIZDIĞIMDA.....</b> <b>Sizi ne kadar tanımlıyor?</b>					
16.	İnsanlardan uzak dururum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Başkalarına iğneli sözler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Soğukkanlılığımı korurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	İçin için köpürürüm ama gösteremem.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>ÖFKELENDİĞİMDE YA DA KIZDIĞIMDA.....</b> <b>Sizi ne kadar tanımlıyor?</b>					
21.	Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖFKELENDİĞİMDE YA DA KIZDIĞIMDA..... Sizi ne kadar tanımlıyor?					
26.	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Kötü şeyler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
ÖFKELENDİĞİMDE YA DA KIZDIĞIMDA..... Sizi ne kadar tanımlıyor?					
31.	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Sinirlerime hâkim olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)

## Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği İzin Belgesi

02.01.2019

Gmail - ölçek için izin



Feride Goregen <feridegoregen@gmail.com>

### ölçek için izin

2 ileti

**Feride Goregen** <feridegoregen@gmail.com>  
Alıcı: ozer.akadir@gmail.com

28 Temmuz 2016 14:28

merhabalar Kadir Hocam..ben Feride Göregen.Ankara Etlık Anadolu İmam Hatip Lisesinde ingilizce öğretmeni olarak çalışmaktayım.Odtü kimya bölümü mezunuyum.yüksek lisansımı da Odtü kimya bölümünde yaptım. Halen Ankara Üniversitesi ilahiyat fakültesi din psikolojisi bölümünde doktora çalışmamı yapmaktayım.İzninizle tezimde sürekli öfke-öfke tarz ölçeğinizi kullanmak istiyorum.saygılarımla..

**ozer.akadir** <ozer.akadir@gmail.com>  
Alıcı: Feride Goregen <feridegoregen@gmail.com>

28 Temmuz 2016 15:50

Sn Göregen  
Söz konusu ölçekleri tez çalışmanızda kullanabilirsiniz. Bşşarılar dilerim.  
Kadir Özer

## Ek 8 Tanrı Algısı Ölçeği ve İzin Belgesi

### Tanrı Algısı Ölçeği

Değerli katılımcılar; Aşağıda “Allah” hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarınıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen; her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar yansıttığını, karşısında bulunan, derecelendirilmiş kutucuklara (X) işaretlemenizdir. Araştırmadan sağlıklı ve doğru bilgiler elde edilebilmesi için lütfen çekinmeden gerçek fikirlerinizi belirtmeye çalışınız.		Hiç	Kısmen	Biraz	Oldukça	Tamamen
1	O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
2	O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.	1	2	3	4	5
3	O'nun beni bağışlayacağını zannetmiyorum.	1	2	3	4	5
4	O'nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: Sevgi.	1	2	3	4	5
5	O'nun bana olan sevgisini hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
6	O'nun bana şefkatle davrandığını hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
7	O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9	O'nu düşünmek bana güven veriyor.	1	2	3	4	5
10	O aklıma geldiğinde O'ndan kaçıp uzaklaşmak istiyorum.	1	2	3	4	5
11	O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor	1	2	3	4	5
12	O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.	1	2	3	4	5
13	O, her zaman güvenebileceğim tek kaynaktır	1	2	3	4	5
14	O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
15	O, benim için korkutucudur.	1	2	3	4	5
16	Zor zamanlarımda, O'nun, yanımda olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
17	O, bütün insanları karşılık beklemeden sever.	1	2	3	4	5
18	O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.	1	2	3	4	5
19	O'nu düşünmekle huzur buluyorum.	1	2	3	4	5
20	O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	1	2	3	4	5
21	O'nun bana yakın olduğunu sanmıyorum.	1	2	3	4	5
22	O'nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5



# Tanrı Algısı Ölçeği İzin Belgesi

02.01.2019

Gmail - tez konusu



Feride Goregen <feridegoregen@gmail.com>

## tez konusu

3 ileti

**Feride Goregen** <feridegoregen@gmail.com>  
Alıcı: "GÜLER, Özlem" <aramissis@hotmail.com>

9 Ağustos 2016 14:12

Merhaba Özlem hocam.Tez konum ' Ergenlerde Tanrı Algısı ve Kendilik Algısı ilişkisi'..Örneklem ise Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesi, Tefvik İleri Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mamak Anadolu İmam Hatip Lisesi olacak..

**Özlem GÜLER AYDIN** <aramissis@hotmail.com>  
Alıcı: Feride Goregen <feridegoregen@gmail.com>

9 Ağustos 2016 14:24

Ergenlerde tanrı algısı ve kendilik algısı konulu tez çalışmanızda tanrı algısı ölçeğini kullanabilirsiniz..  
İyi çalışmalar..

Psk.Dr. özlem Güler Aydın

ASUS'umdan gönderildi.

----- Orijinal Mesaj -----

Başlangıç:Feride Goregen  
Gönderme:Tue, 09 Aug 2016 14:16:20 +0300  
Bitiş:Özlem  
Konu:tez konusu

Merhaba Özlem hocam.Tez konum ' Ergenlerde Tanrı Algısı ve Kendilik Algısı ilişkisi'..Örneklem ise Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesi, Tefvik İleri Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mamak Anadolu İmam Hatip Lisesi olacak..

**Feride Göregen** <feridegoregen@gmail.com>  
Alıcı: Özlem GÜLER AYDIN <aramissis@hotmail.com>

9 Ağustos 2016 15:56

Çok teşekkür ediyorum Özlem hocam.Emeğinize sağlık.iyi çalışmalar..

## Ek 9 Etik Kurul İzni

### ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 08/04/2019

Toplantı Sayısı : 04

Karar Sayısı : 103

103- Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Feride Göregen**'in "Maneviyat Temelli Affetme Programının Geliştirilmesi, Öfke ve Affetme Eğilimi ile İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili 04/03/2019 tarih ve 3/65 sayılı karar doğrultusunda yaptığı düzeltmeler Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Feride Göregen**'in "Maneviyat Temelli Affetme Programının Geliştirilmesi, Öfke ve Affetme Eğilimi ile İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

## Ek 10 MEB Araştırma İzni



T.C.  
ANKARA VALİLİĞİ  
Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.8934527  
Konu : Araştırma izni

06.05.2019

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2017/25 nolu Genelgesi.  
b) 19/04/2019 Tarihli ve E.26158 sayılı yazınız.

Enstitünüz, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencisi Feride GÖREGEN'in "**Maneviyat Temelli Affetme Programının Geliştirilmesi: Öfke ve Affetme Eğilimi ile İlişkisinin İncelenmesi**" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma talebi Müdürlüğümüzce uygun görülmüş ve uygulamanın yapılacağı İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerine bilgi verilmiştir.

Uygulama formunun (4 sayfa) araştırmacı tarafından uygulama yapılacak sayıda çoğaltılması ve çalışmanın bitiminde bir örneğinin (cd ortamında) Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesini rica ederim.

Turan AKPINAR  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza  
Aşlı ile Aynıdır.

Adres: Alparslan Türkeş cad. Ümürlü Mah.4/A  
Yenimahalle/ANKARA  
Elektronik Adı: ankara.meb.gov.tr  
e-posta: ataturk@tr.meb.gov.tr

Bilgi için: Ayşe ARDA  
Tel: 0 (312) 212 36 00  
Faks: 0 (312) 221 02 16

Bu elektronik güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır. <https://evdsis.meb.gov.tr> adresinden: 9573-670e-31d5-8295-7729 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.  
ANKARA VALİLİĞİ  
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.7013810  
Konu : Araştırma izni

05.04.2019

..... KAYMAKAMLIĞINA  
(İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2017/25 nolu Genelgesi.  
b) Keçiören İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 01.04.2019 tarihli ve 6591288 sayılı yazısı.

Keçiören İlçesi Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesi İngilizce Öğretmeni Feride GÖREGEN' in "**Ergen Bireylerde Tanrı Algısı, Öfke ve Affetme Eğilimi İlişkisinin İncelenmesi**" konulu araştırması kapsamında uygulama yapma talebi Araştırma Komisyonumuzca incelenmiş olup ilçenize bağlı ekli listede belirtilen okullarda uygulamanın yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Uygulama formunun (3 sayfa) uygulama yapılacak sayıda araştırmacı tarafından çoğaltılarak, araştırmanın ilgi (a) genelge çerçevesinde, ilçe milli eğitim müdürlüklerinin sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde, okul ve kurum yöneticileri de uygun gördüğü takdirde gönüllülük esasına göre yazımız ekinde gönderilen uygulama araçlarının uygulanmasına izin verilmesini rica ederim.

Turan AKPINAR  
Vali a.  
Milli Eğitim Müdürü

EK:  
Uygulama formu (3sayfa)  
Okul listesi (1 sayfa)  
DAĞITIM:  
Altındağ-Çankaya-Keçiören  
Pursaklar-Yenimahalle

## BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

### **LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ**

Sizi Dr. Öğretim Üyesi Mualla YILDIZ ve Feride GÖREGEN tarafından yürütülen “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının (DOMAB) Din Eğitimi Alan Ergen Bireylerin Öfke Ve Affetme Eğilimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Dr. Öğretim Üyesi Mualla YILDIZ (Danışman)  
A.Ü Sos.Bil.Ens.Fels.ve Din Bilimleri Böl.  
[muallayildiz@gmail.com](mailto:muallayildiz@gmail.com)

Feride GÖREGEN (Doktora Öğrencisi)  
A.Ü Sos.Bil.Ens.Fels.ve Din Bilimleri Böl.  
[feridegoregen@gmail.com](mailto:feridegoregen@gmail.com)

#### **1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:**

- a) **Araştırmanın Amacı:** Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının (DOMAB) İmam Hatip Lisesinde öğrenim görmekte olan ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, öfke ve affetme eğilimi üzerinde neden olduğu farklılığı tespit etmektir.
- b) **Araştırmanın İçeriği:** Bu çalışmada Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının (DOMAB) Tanrı algısı, öfke ve affedicilik eğilimi puanları üzerinde oluşturduğu farklılığı belirlemek amacıyla ön test-son test kontrol gruplu deneysel nicel bir çalışma yapılacaktır. Araştırmacı tarafından örneklem grubuna ilk önce ön test bölümünde Tanrı Algısı Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği ve Affetme Eğilimi Ölçekleri uygulanacaktır. Daha sonra 11 (onbir) oturumdan oluşan Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının (DOMAB) çalışmanın deney grubuna uygulanacaktır. Uygulama safhasında denek grubuna haftada bir gün 60 dakika olarak uygulamanın yapılması planlanmaktadır. Sonunda ise aynı ölçekler tekrar son test olarak uygulanacaktır. Üç ay sonra ise izleme testi uygulanacaktır.
- c) **Araştırmanın Nedeni:** Tez çalışması
- d) **Araştırmanın Öngörülen Süresi:** 3(üç) ay
- e) **Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı:** 100
- f) **Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler):** Ankara/Keçiören Etlik Anadolu İmam Hatip Lisesi
- g) **Çalışmanın Faydaları:** Çalışmamızda Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı (DOMAB) ile ergen bireylerin affetme eğilimlerini arttırmayı ve bu şekilde öfke denetimlerine olumlu yönde katkıda bulunmayı hedeflemekteyiz. Bundan dolayı çalışmaya katılan öğrencilerimizin de öfke denetimlerinde ve affetme eğilimlerinde olumlu yönde artış olmasını böylelikle onların psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacağımızı düşünmekteyiz.
- h) **Çalışmanın Muhtemel Riskleri:** Çalışmanın maddi ve manevi olarak muhtemel bir riski öngörülmemektedir.

#### **2. Çalışmaya Katılım Onayı:**

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.**

Bu çalışmada gönüllülük esas olduğu için istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

## EK 12 Ölçek Puanlarının Normal Dağılım Gösterme Durumunun İncelenmesi

### Tanrı Algısı Ölçeği

	Grup	ön sevgi yönelimli	son sevgi yönelimli	izleme sevgi yönelimli	ön korku yönelimli	son korku yönelimli	izleme korku yönelimli
N	Deney	50	50	50	50	50	50
	Kontrol	46	46	46	46	46	46
Missing	Deney	0	0	0	0	0	0
	Kontrol	0	0	0	0	0	0
Mean	Deney	53,1	52,8	52,5	18,6	17,7	17,9
	Kontrol	53,3	53,4	52,6	17,5	17,5	19
Median	Deney	55,5	55	56	17	15	15,5
	Kontrol	56	57	57	16,5	16,5	16,5
Skewness	Deney	-1,17	-2,58	-2,52	0,719	0,931	0,858
	Kontrol	-2,04	-2,3	-1,62	0,74	0,538	0,864
Std, error skewness	Deney	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337
	Kontrol	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
Kurtosis	Deney	1,25	8,76	7,55	-0,152	-0,206	-0,179
	Kontrol	5,06	5,42	2,04	0,26	-0,358	0,0779
Std, error kurtosis	Deney	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662
	Kontrol	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688
Shapiro-Wilk W	Deney	0,866	0,733	0,696	0,934	0,873	0,895
	Kontrol	0,767	0,699	0,781	0,945	0,936	0,919
Shapiro-Wilk p	Deney	< ,001	< ,001	< ,001	0,008	< ,001	< ,001
	Kontrol	< ,001	< ,001	< ,001	0,031	0,014	0,003

### Affetme Eğilimi Ölçeği

	Grup	ön uzaklaşma kaçma	son uzaklaşma kaçma	izleme uzaklaşma kaçma	ön iyimserlik	son iyimserlik	izleme iyimserlik	ön öcalma	son öcalma	izleme öcalma	ön affetme eğilimi	son affetme eğilimi	izleme affetme eğilimi
N	Deney	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Kontrol	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
Missing	Deney	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Kontrol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	Deney	23,7	21,5	22,4	16,5	18,4	18,6	12,3	11,8	11,7	54,7	59,2	58,5
	Kontrol	22,2	22,9	23,3	16,7	16,7	16,2	12,2	12,1	13,1	56,6	56,1	54
Median	Deney	25	22	23	16,5	18,5	19	11	10,5	10,5	54	59,5	58
	Kontrol	22	23,5	24	17	17	16,5	11	11,5	11,5	58,5	56	54
Skewness	Deney	-0,388	-0,178	-0,158	-0,14	-0,166	-0,696	0,407	0,779	0,637	-0,0789	-0,106	-0,0218
	Kontrol	0,366	-0,031	-0,283	-0,0416	0,0455	-0,0142	1,07	0,495	0,46	-0,432	-0,16	-0,172
Std, error skewness	Deney	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337
	Kontrol	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
Kurtosis	Deney	-0,659	-0,2	-0,514	-0,0271	-0,929	1,13	-0,679	-0,13	-0,24	-0,556	-0,551	-0,302
	Kontrol	-0,36	-0,583	-0,389	1,28	-0,879	-0,577	0,514	-0,371	-0,706	0,317	-0,0862	-0,358
Std, error kurtosis	Deney	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662
	Kontrol	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688
Shapiro-Wilk W	Deney	0,96	0,99	0,984	0,985	0,958	0,946	0,96	0,918	0,942	0,981	0,986	0,985

	Kontrol	0,97	0,971	0,978	0,97	0,965	0,971	0,892	0,956	0,936	0,981	0,981	0,986
Shapiro-Wilk p	Deney	0,093	0,953	0,72	0,793	0,072	0,024	0,093	0,002	0,016	0,604	0,802	0,775
	Kontrol	0,277	0,308	0,512	0,283	0,179	0,294	< ,001	0,077	0,014	0,64	0,635	0,838

### Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

	Grup	ön sürekli öfke	son sürekli öfke	izleme sürekli öfke	ön öfke ice	son öfke ice	izleme öfke ice	ön öfke dışı	son öfke dışı	izleme öfke dışı	ön öfke kontrol	son öfke kontrol	izleme öfke kontrol
N	Deney	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	Kontrol	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
Missing	Deney	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Kontrol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	Deney	23,7	21,8	21,7	18,4	17,9	18,3	17	15,9	15,5	20,7	22,4	22,5
	Kontrol	22,2	22	21,7	17,4	17,5	17,9	15,8	16,3	16,4	19,2	19,7	19,6
Median	Deney	23	21	20	17,5	17	17,5	16	14,5	15	20	21,5	22
	Kontrol	22	20,5	20	16,5	17	18	15	15,5	15	18	18,5	19,5
Skewness	Deney	0,0333	0,152	0,631	0,276	0,556	0,11	0,715	0,805	1,43	0,236	-0,0918	0,00586
	Kontrol	0,344	0,627	0,594	0,302	0,501	0,254	0,977	0,81	0,735	0,574	0,484	0,198
Std, error skewness	Deney	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337	0,337
	Kontrol	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
Kurtosis	Deney	-0,723	-0,946	-0,458	-0,192	0,137	-0,389	0,469	0,111	2,55	-0,644	-0,931	-1,08
	Kontrol	-0,648	-0,342	-0,371	-0,928	0,421	0,0327	0,668	0,139	0,0875	0,124	-0,582	-0,389
Std, error kurtosis	Deney	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662	0,662
	Kontrol	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688	0,688
Shapiro-Wilk W	Deney	0,975	0,967	0,934	0,981	0,965	0,984	0,922	0,931	0,881	0,978	0,955	0,95
	Kontrol	0,954	0,937	0,947	0,931	0,963	0,979	0,921	0,937	0,937	0,954	0,948	0,983
Shapiro-Wilk p	Deney	0,361	0,173	0,008	0,614	0,149	0,734	0,003	0,006	< ,001	0,455	0,057	0,034
	Kontrol	0,065	0,015	0,036	0,009	0,155	0,548	0,004	0,015	0,015	0,07	0,038	0,725



## Özet

Göregen, Feride, Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) Din Eğitimi Alan Ergen Bireylerin Öfke ve Affetme Eğilimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Danışman: Doç. Dr. Mualla Yıldız, ..... s.

Bu Çalışmanın amacı ergenlerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke tarzlarının tespit edilmesi ve yapılacak olan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı uygulamasının din eğitimi alan ergen bireylerin değerlere yönelik farkındalıkları ile sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke puanları üzerinde ki etkisinin incelenmesidir. Bu kapsamda nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntemde açıklayıcı sıralı desende bir araştırma yürütülmüştür.

Araştırmanın ilk bölümünde manevi güçlenme ve bakım programına olan ihtiyacı belirlemek ve var olan durumu betimlemek için ergen bireylerin sahip oldukları Tanrı algısı, affetme eğilimleri ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin tespitine yönelik ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmış nicel bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma verileri 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Ankara ili merkezinde farklı türde liselerde 10.sınıf düzeyinde öğrenim görmekte 596 öğrenciden yüz yüze olarak toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgiler Formu, Affetme Eğilimi Ölçeği, Tanrı Algısı Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Demografik değişkenlere göre uygulanan ölçeklerin alt boyutlarının puanlarında ve ölçekler arası alt boyutların puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin seven Tanrı algılarının ve affetme eğilimlerinin güçlendirilmesine yönelik programların uygulanarak manevi olarak güçlendirilmelerinin onların öfke düzeyleri ve affetme eğilimleri üzerinde olumlu yönde etkileri olacağı ortaya konmuştur.

Araştırmanın ikinci bölümünde din eğitimi alan ergen bireylere yönelik oluşturulan manevi güçlenme ve bakım programı Kovid-19 salgını nedeniyle 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Keçiören ilçesi Etlik Anadolu İmam-Hatip Lisesinde 11. sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan 50'si deney ve 46'sı kontrol grubunda olmak üzere 96 öğrencinin katılımı ile web tabanlı olarak 11 çevrimiçi oturumda uygulanmıştır. Çalışma ön-test, son-test, izleme-testi kontrol gruplu yarı deneysel desende yürütülmüştür. Çalışmada DOMAB programının etkililiğini ölçmek amacıyla katılımcılara Demografik Bilgiler Formu, Affetme Eğilimi Ölçeği, Tanrı Algısı Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda ölçek alt boyutlarına göre alınan puanlarda hem grup içinde hem de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. DOMAB programının ergenlerin öfke düzeylerini düşürmesi, affetme eğilimlerini ve öfke kontrollerini artırması üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın son bölümünde ise DOMAB programının uygulanması tamamlandıktan sonra ergenlerin değerlere yönelik farkındalıklarını ve programın etkililiğinin tespit etmek amacıyla nitel yöntemde fenomenolojik desende bir araştırma yürütülmüştür. Bu amaçla deney grubundan 16 öğrenci ve 5 öğrenci velisi ile gönüllük esasıyla mülakatlar yapılmıştır. İkili görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizine tabi tutularak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programının ergenlerin değerlere yönelik farkındalıklarının artırılması üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin ve velilerin uygulanan manevi güçlenme ve bakım programının etkililiği, faydası, gerekliliği ve yaygınlaştırılması hususunda hem fikir oldukları belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, maneviyat, manevi güçlenme ve bakım, değerler, ergenlik, Tanrı algısı, affetme eğilimi, öfke, öfke kontrolü

### **Abstract**

Göregen, Feride, Investigation of the Effects of Value-Oriented Spiritual Empowerment and Care Program on Anger and Forgiveness Inclination of Adolescent Individuals who received Religious Education, Doctoral Dissertation, Advisor: Doç. Dr. Mualla Yıldız, ..... s.

The aim of this study is to determine the God perception, inclination to forgive and anger styles of adolescents and to determine the effect of value-oriented spiritual empowerment and care Program application that will be made on the awareness of the values of the adolescents receiving religious education and their God perception, inclination to forgive and anger scores. In this context, a research was conducted in an explanatory sequential design in the mixed method in which qualitative and quantitative methods were used together.

In the first part of the study, a quantitative study, prepared according to the relational screening model, was conducted to determine the relationship between the perception of God, forgiveness inclination, and trait anger and anger styles of adolescents in order to determine the need for a spiritual empowerment and care program and to describe the existing situation. The research data were collected face-to-face from 596 students studying at the 10th grade level in different types of high schools in the city center of Ankara in the 2018-2019 academic year. The Demographic Information Form, The Forgiveness Inclination Scale, The God Perception Scale, The Trait Anger and Anger Expression Style Scale were used as data collection tools. The obtained data were analyzed with SPSS 25 program. Statistically significant differences were found between the scores of the sub-dimensions of the scales applied according to the demographic variables and the scores of the sub-dimensions between the scales. As a result of the research, it has been revealed that the spiritual empowerment of adolescents by applying programs to strengthen their perception of loving God and their

inclination to forgive will have positive effects on their anger levels and forgiveness inclination.

In the second part of the study, firstly, the contents of the spiritual empowerment and care program for adolescents receiving religious education were created. Due to the Kovid-19 epidemic, it was applied in 11 online sessions on a web-based basis with the participation of 11th grade students at Etlik Anatolian Imam-Hatip High School in Ankara province Keçiören district in the 2020-2021 academic year. 96 students, 50 in the experimental group and 46 in the control group, participated in the research. The study was conducted in a quasi-experimental design with pre-test, post-test, follow-up-test control group. In the study, Demographic Information Form, Forgiveness Inclination Scale, God Perception Scale and Trait Anger and Anger Style Scale were applied to the participants in order to measure the effectiveness of the Value-Oriented Spiritual Empowerment and Care Program. The data obtained from the research were analyzed with the SPSS 25 program. As a result of the research, statistically significant differences were found both within the group and between the groups in the scores obtained according to the sub-dimensions of the scale. It was concluded that the Value-Oriented Spiritual Empowerment and Care Program was effective on reducing the anger levels of adolescents, increasing their tendency to forgive and anger control.

In the last part of the study, after the implementation of the Value-Oriented Spiritual Empowerment and Care Program was completed, a qualitative research was conducted in a phenomenological design in order to determine the awareness of the values of the adolescents and the effectiveness of the program. For this purpose, interviews were conducted with 16 students and 5 parents of students from the experimental group on a voluntary basis. The data obtained from the bilateral interviews were analyzed by subjecting them to content analysis. As a result of the research, it was determined that the Value-Oriented Spiritual Empowerment and Care Program was

effective on increasing the awareness of adolescents about values. In addition, it was determined that students and parents agreed on the effectiveness, benefit, necessity and dissemination of the spiritual empowerment and care program.

**Keywords:** Psychology of religion, spirituality, spiritual empowerment and care, values, adolescence, perception of God, forgiveness inclination, anger, anger control