T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

TRANSPERSONEL PSİKOLOJİDE AFFETMEK

Doktora Tezi

BABAK KHİRİZAD

Ankara, 2016

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

TRANSPERSONEL PSİKOLOJİDE AFFETMEK

Doktora Tezi

Babak KHİRİZAD

Tez Danışmanı:

Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Ankara, 2016

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim.(……/……/200…)

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

BABAK KHİRİZAD

İmzası

……

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

TRANSPERSONEL PSİKOLOJİDE AFFETMEK

Doktora Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı	**İmzası**
. Prof...Dr Dr. Öznur ÖZDOĞAN .(Danışman)	.....
Prof.Dr. Şaban Ali DÜZGÜN	.....
.Doç. Dr. İhsan ÇAPCIOĞLU	.....
. Yrd. Doç. Dr. Fatma Zeynep BELEN	.....
Yrd. Doç .Dr Elif KARA	.....
.....	.....

Tez Sınavı Tarihi 25.01.2017

ÖNSÖZ

İnsana yaklaşımını olumlu duygu, değer ve davranışlar üzerinden yapan pozitif psikolojinin etkisiyle bireyin dini yaşantısı ve psikolojik iyi olmasını konu edinen araştırmalarda son zamanlarda büyük bir artış olduğu halde metot ve içerik olarak oldukça farklı bir yaklaşım sergiledikleri görülmektedir. Dinî hayatı, manevî hayatı iyi olma ve değerler ilişkisine doğru hızla yönelen bu araştırmalar özellikle dinin insan psikolojisiyle olan ilişkilerini tespit etmeyi amaç edinen din psikolojisinin dikkatini çekmekte olup psikolog ve din psikolojisi uzmanlarının yoğun ilgisine mazhar olmaktadır. Psikolojinin din psikolojisiyle birlikte insan üzerine ortak çalışmalar yapması ile önemli mesailer harcayan araştırmacıların gayretleri ciddi anlamda bir literatür oluşmasını sağlamıştır.

İnsanların mutlu ve huzurlu olmak istediği erdemli bir dünyada, sağlıklı insan-insan ve insan-evren ilişkisinin kurulması için olumlu duygu ve değerler arasında önemli işler gören affetme olgusu bu süreç içerisinde birçok araştırmacı tarafından mutluluğun anahtarı olarak sunulmaktadır.

Din psikolojisi alanında ‘Affetme psikolojisi’ ni ele alan bu araştırma; hem dinî yönelimin bireyin affetmesine hem de affetmenin bireyin psikolojik iyi olmasına katkısını incelemektedir. Özellikle ‘psikolojik açıdan sağlıklı, olumlu bir duygusal ve bilişsel yapıya sahip olma’ anlamında ifade edilen psikolojik iyi olma hali çalışmaları içerisinde dini yönelim ve affetme arasındaki ilişki üzerinde durulmaktadır.

Araştırmanın birinci bölümü teorik açıklamalara ayrılmıştır. Bu bölümde affetmek, psikolojik ve dini bir bakış açısıyla ele alınmıştır.

İkinci bölüm, araştırmada uygulanan yöntem ve anketin sonuçlarından oluşmaktadır.

Üçüncü bölüm ise sonuç, öneriler ve vakalardan oluşmaktadır.

Bu çalışmada emeği geçen herkese özellikle, saygı değer danışmanım Prof. Dr. Öznur Özdoğan ve değerli hocalarım; Prof. Dr. Şaban Ali Düzgün, Doç. Dr İhsan Çapcıoğlu,Yrd.Doç. Dr. Fatma Zeynep Belen ve Yrd. Doç .Dr Elif Kara ve değerli eşim Azar Khatabakhsh'a desteklerinden; ayrıca bütün arkadaşlarıma,özellikle, Sayın Emine Dilşad Akça ve sevgili yeğenim Sayın Puya Zohuriyan' a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER:

ÖNSÖZ ii
İÇİNDEKİLER: v
Simgeler Ve Kısaltmalar 9
1.GİRİŞ 2
1.1. Araştırma Problemi (Sorun): 4
1-2.Araştırma Amacı: 5
1.3-Araştırmanın Önemi: 6
1.4. Araştırma Sınırlılıkları 7
BÖLÜM I 9
Transpersonel Psikoloji– Benötesi 9
1.1-ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ 9
1.1.1- Transpersonel - Benötesi Nedir: 9
1.3.2. Sözlük Anlamı: 10
1.3.3-Affın Terim Anlamı 11
1.3.4. Kavramsal Açıdan Affetme: 12
1.3.5. Affetme Kavramının Tarihçesi 15
1.4. AFFETME KAVRAMINI ETKİLEYEN BAZI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ .. 19
1.4.1-Kuran Ve Affetmek 21
1.4.2. Hz. Peygamber'in Ümmetini Affa Teşviki 24
1.5. KUR'ÂN'DA AF KAVRAMI VE BU ANLAMA GELEN DİĞER KAVRAMLAR 26
1.5.1. Mağfiret 26
1.5.2. Safh 28
1.5.3. Tevbe 30
1.5.4. Rıza 33
BÖLÜM II 35
KENDİNİ AFFETME 35
2.1.KENDİNİ AFFETME 35
2.2. AFFETMEYİ KOLAYLAŞTIRAN BAZI FAKTÖRLER 36
2.2.1-Özür Dileme 37

2.2.2. Empati: 39
2.2.3. İlişkiye Bağlanma: 41
2.2.4. Zararın Boyutu 43
2.3.PSİKOLOJİK İYİ OLMA 44
2.3.1-Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli 47
2.4-AFFETME İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 51
2.5-PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 57
BÖLÜM III 58
ARAŞTIRMADA KULLANILAN YÖNTEMLER 58
3.1-YÖNTEM 58
3-2. ARAŞTIRMA EVRENİ VE ÖRNEKLEM 59
3.3.ÇALIŞMA GRUBUNUN ÖZELLİKLERİ: 61
3.3.1. Çalışma Grubunun Yaşı: 61
3.3.2.Çalışma Grubunun Eğitim Durumu: 61
3.3.3.Çalışma Grubunun Cinsiyet: 62
3.4.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 62
3.4.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU 62
3.4.2.-KULLANILAN ÖLÇEKLER 62
3.3. FAKTÖR 64
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI 67
BÖLÜM IV 68
BULGULAR VE YORUM 68
4.1. AÇIMLAYICI FAKTÖR ANALİZİ (AFFETME) 68
4.2.AÇIMLAYICI FAKTÖR ANALİZİ (TANRI ALGISI) 71
4.3-AÇIMLAYICI FAKTÖR ANALİZİ (PSİKOLOJİK İYİ OLMA) 73
4.4. DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ (AFFETME) 75
4.4.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Tanrı algısı) 77
4.4.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Psikolojik İyi Olma) 80
4.4.3. İkinci Dereceden Doğrulayıcı Faktör Analizi 83
4.4.4- Ölçek ve Alt Boyutların Güvenilirliği 87
4.4.5 Ölçeklere Ve Alt Boyutlara Göre Demografik Değişkenlerin Farklılığı .. 88
4.4.6..Sorular Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 92

4.5. ÖNTEST VE SONTEST UYGULAMALARI 103
4.5.1. YÖNTEM 103
4.5.2. Araştırma Deseni 103
4.5.3.Araştırmanın Çalışma Grubu: 104
4.5.3.Çalışma Grubunun Yaşı: 105
4.5.4.Çalışma Grubunun Eğitim Seviyeleri: 105
4.5.4.Çalışma Grubunun Cinsiyet: 106
4.6. Araştırmanın Veri Toplama Araçları 106
4.6.1.Kişisel Bilgi Formu: 106
4.6.2.-Affetme Eğilimi Ölçeği 106
4.6.3.-Tanrı Algısı Ölçeği; 107
4.7. Verilerin Analizi: 107
4.8. BULGULAR: 107
BÖLÜM V 115
TARTIŞMA 115
5.1. Tartışma 115
5.1.2. Nicel Araştırma Sonucu Elde Edilen Bulgular: 116
5.1.2.1. Cinsiyet bakımından Sonuçlara Bakıldığında: 116
5.1.3. Nitel Araştırma Sonucu Elde Edilen Bulgular 118
5.2. Ön test son test tartışma: 118
5.3. Affetmede Kullanılan Yontemler 120
SONUÇ VE ÖNERİLER 123
ÖNERİLER 130
EKLER: 132
Ek.1-Vaka Örnekleri 132
Ek.2.-Tema Odaklı Grup Toplantıları 149
Ek.3.Tema Odaklı Grup Toplantılarına Örnek Bir Vaka 155
EK4.Birebir Görüşmelerden Bir Vaka 159
ÖZET 165
ABSTRACT 167
KAYNAK: 169
EKLER 182

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler 60
Tablo 2. KMO ve Bartlett Sonuçları 68
Tablo 3. Ölçek Faktörleri 70
Tablo 4. KMO ve Bartlett Sonuçları 71
Tablo 5. Ölçek Faktörleri 72
Tablo 6. KMO ve Bartlett Sonuçları 73
Tablo 7. Ölçek Faktörleri 74
Tablo 8. DFA modelinin Uyum İndeksleri 77
Tablo 9. DFA modelinin Uyum İndeksleri 80
Tablo 10. DFA modelinin Uyum İndeksleri 83
Tablo 11. DFA modelinin Uyum İndeksleri 86
Tablo 12. Ölçekler arasındaki ilişkinin İncelenmesi 86
Tablo 13 Ölçek ve Alt Boyutların Güvenilirliği 87
Tablo 14. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Yaş Grupları Bakımından Farklılığının İncelenmesi (ANOVA Testi) 88
Tablo 15. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Eğitim Seviyeleri Bakımından Farklılığının İncelenmesi (ANOVA Testi) 90
Tablo 16. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Cinsiyete Bakımından Farklılığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem t Testi) 92
Tablo 17. Soruların Yaş Gruplarına Göre Farklılığının İncelemesi (AnovaTesti) ... 94
Tablo 18. Soruların Eğitim Seviyelerine Göre Farklılığının İncelemesi (Anova Testi) 96
Tablo 19. Soruların Cinsiyete Göre Farklılığının İncelemesi (Bağımsız t testi) .. 98
Tablo 20. Sorular Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..... ….. 99
Tablo 21. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler 104
Tablo 22. Affetme Ölçeğindeki Sorulara Dair Tekrarlı Ölçümler Arasındaki Farkın İncelenmesi 108
Tablo 23. Tanrı algısı ölçeğindeki Sorulara Dair Tekrarlı Ölçümler Arasındaki Farkın İncelenmesi 111

ŞEKİLLER

Şekil 1: 3 Boyutlu 1. Dereceden DFA Modeli 76
Şekil 2: Tek Alt Boyutlu 1. Dereceden DFA Modeli 79
Şekil 3: Tek Boyutlu 1. Dereceden DFA Modeli 82
Şekil 4: 3 Boyutlu 2. Dereceden DFA Modeli 85
Şekil 5: Affetme Ölçeğindeki Sorulara Dair Tekrarlı Ölçümlerin Ortalamalarının Karşılaştırılması 109
Şekil 6 : Tanrı algısı ölçeğindeki Sorulara Dair Tekrarlı Ölçümlerin Ortalamalarının Karşılaştırılması 113

Simgeler Ve Kısaltmalar

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

AÜİFD: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi

c. : Cilt

çev. : Çeviren

DEÜİİBF: Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi

diğ. : diğerleri

Ed: Editör

M: Ortalama

PİOÖ: Psikolojik İyi Olma Ölçeği

ss./pp: Sayfa Sayısı

vb.: ve benzeri

1.GİRİŞ

Affetme ve affedicilik, yüzlerce yıldır felsefî ve teolojik araştırmaların konusu olmuştur. Psikolojide ise, affetme ve affedicilikle ilgili çalışmaların yaygınlık kazanması, pozitif psikoloji akımıyla birlikte son çeyrek asırda gerçekleşmiştir. Konuyla ilgili araştırmalar, 1980'lerde hız kazanmış, 2000'li yıllarda ise affetme/affedicilik konusu, psikolojide en çok çalışılan konulardan birisi haline gelmiş (McCullough, Bono ve Root, 2005), danışmanlık psikolojisi, sosyal psikoloji, din psikoloji, aile danışmanlığı gibi alanlarda affedicilik üzerine çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu ilgi; affetmenin sosyal ilişkiler açısından vazgeçilemez bir özellik olmasından kaynaklanmaktadır.

Bağışlama ve bağışlanma kavramları dinî literatürde olduğu kadar psikoloji biliminde de önem kazanmıştır. Suçluluk hisseden kişinin karşısında suçlu olduğu mercii olarak Tanrı'dan ya da diğer bir kişiden af talep etmesi, dinî bir değer olmasının yanı sıra, psikolojik süreçler içermesi bakımından da modern psikolojinin inceleme alanına girmiştir (Elif Kara 2009).

Affetme farklı şekillerde ele alınmaktadır. Birincisi, bireyin Tanrı'nın kendisini affetmesi ile ilgili düşüncelerinin incelenmesidir. İkincisi ise bireyin kendisini, başkasını/başkalarını veya olumsuz hayat koşullarını affetmesidir.

Bir başka ifadeyle kişi, kendisine karşı suç işleyen birini veya kendisini affedememesi gibi, olumsuz hayat koşullarını da tolere ede(meye)bilir. Zaman zaman toplumda "seni asla affetmeyeceğim", "kendimi asla affetmeyeceğim" gibi serzenişte bulunanları ya da hayat şartlarına kızarak "batsın bu dünya, kötü kader" gibi ifadele-

rin kullananları duymak mümkündür. Kısacası çok boyutlu bir yapı arz eden affetme konusu farklı şekillerde ele alınabilir.

Affedicilik; çiftler, arkadaşlar, toplumlar ile olan ilişkileri kalıcı yapmada etkili bir özelliktir. Sosyal ilişkilerdeki kaçınılmaz olan zorlukların tümünde adaleti yerine getirme çabası ya da affetmenin karşıtı olarak düşünülen kin tutma, intikam alma duygusu hâkim olsaydı; yaşam oldukça negatif duygularla sürdürülmeye çalışılırdı.

Affetme davranışı ise kişilerarası ilişkilerin varlığını ve geleceğini olası kıldığı gibi, kişinin içsel ilişkilerini de önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır. Affetmenin kişinin kendisine dönük boyutu da vardır. Kişinin kendini ve diğerlerini affetmesi için sağlıklı bir kapasitesi olmadan mutlu bir gelecek ihtimali zordur.

Bu tez beş bölümden oluşmaktadır: Birinci bölümde Transpersonel psikoloji ve Kur'an a göre affetme kavramı incelanmiştir.

İkinci bölümde; insanın kendisini affetmesi ve bunu nasıl sağlayabileceği psikolojik kuramlar çerçevesinde ele alınmıştır. Ayrıca Ryff'ın psikolojik iyi olma ölçeği incelenmiş, affetme ve psikolojik iyi olma üzerine yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Üçüncü bölümde; araştırma sürecinde hangi yöntemlerin kullanıldığına, araştırmada kullanılan ölçekler hakkında ayrıntılı bilgiye ve veri toplama araçlarına yer verilmiştir.

Araştırmanın dördücü bölümünü toplanılan verilerle yapılan analizlere yer verilmiş, ayrıca çalışmanın nitel kısmını oluşturan 40 kişiyle yapılan görüşmelerin ön test ve son test bulguları ele alınmıştır.

Beşinci ve son bölümde; araştırmanın bulguları üzerine varılan sonuç ve önerileri yer verilmiştir.

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının ilki insanların cinsiyet, yaş ve eğitim seviyesi hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanan Bilgi Toplama Formu' dur. Ayrıca insanların affedicilik düzeyini saptamak için Ali Ayten tarafından hazırlanmış olan anket ve Özlem Güler tarafından hazırlanmış olan Tanrı Algısı Ölçeği (TA) son olarak da psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için (Ruff, 1989) Psikolojik İyi Olma Ölçekleri' nin 42 maddelik formu kullanılmıştır.

1.1. Araştırma Problemi (Sorun):

İnsanların dini ve manevi inançları ile psikolojileri ve iyi hissetmeleri arasındaki ilişkinin varlığının birçok araştırma sonucunda ortaya çıkmış olması yadsınamayan bir bilgidir. Batıda özellikle din psikolojisi alanında yapılan alan araştırmaları da bu iki olgu arasında olumlu ya da olumsuz bir ilişkinin (korelâsyonun) varlığını kanıtlar niteliktedir.

Bu çalışmada da ***affetmenin*** beraberinde getirdiği huzurun, mutluluğun ve sağlığın ne demek olduğu, nasıl tanımlandığı, nasıl yaşandığı ele alınacaktır. En sonunda da affetme bilinci ve tecrübelerinin insanların maddi manevi yaşamlarıyla bir ilişki içinde olup olmadığı; öyle ise ne tür bir ilişki içinde olduğu (olumlu ya da olumsuz)

araştırılacaktır. Dolayısıyla bu çalışma affetmeye yönelik bir bakış açısına sahip olan insanların, psikolojisini konu edinmiş olacaktır. Buna göre;

"Katılımcıların affetme düzeyleri arttıkça psikolojileri ve iyi hissetme düzeyleri de artmakta mıdır yoksa azalmakta mıdır? "

"Katılımcıların affetmek düzeyleri arttıkça Tanrı algısı düzeyleri artmakta mıdır? Azalmakta mıdır?"

"Katılımcıların affetme düzeylerinin ölçümüyle elde edilen puanlara göre dağılımı nedir? Ve bu puanlara göre katılımcılar hangi düzey içerisine girmektedir?"

"Katılımcıların psikolojik iyi hissetme düzeylerine göre dağılımı nedir? Ve bu puanlara göre katılımcılar hangi düzey içerisine girmektedir?"

"Katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu gibi demografik özellikleriyle affetmek düzeyleri arasında nasıl bir dağılım vardır?"

1-2.Araştırma Amacı:

Yüce bir yaratıcıya inanma duygusu, ilk insanlıktan günümüze değin varlığını sürekli olarak sürdürmüş olan bir olgudur. Bu olgunun gerek bireysel, gerekse toplumsal boyutları ile birçok yönü bulunmaktadır. Örneğin affetmek Yahudilik, Hıristiyanlık, İslam, Budizm ve Hinduizm düşüncesine göre insan yaratılışında var olan en büyük, en üstün hediyedir.

Affetmek kişinin sürdürmekte olduğu yaşamın farkında lığını, davranışlarıyla ve hisleriyle anlaması ve ifade etmesidir.

Hayata verilen affetmeye cevaplar/ karşılıklar insanın zihninde yaşadığı kavgalara karmaşaya son vermesine, insanın yaratıcısı ile daha sağlıklı ilişkiler kurmasına ve dünyada ise inananların mutluluğuna, diğer insanlarla daha derin, daha tatmin edici ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

Affetmede suçu tamamen unutma ve olmamış gibi davranma yoktur. Ancak, nefreti yenmek ve öç alma duygusundan vazgeçmek esastır. Suçlu yine suçludur ve suç yine suç tur. Affetmede, kinin ve nefretin azalması ve suçluya karşı güzel duygular için bir dönüş ve motivasyon vardır. Sonuçta olumsuz duyguların yerini olumlu duygular alır, kişide "daha olumlu gelişmelerin olacağı konusunda" bir ümit oluşur. Ancak affetme, sadece "affediyorum" sözünden ibaret değildir. Bireyin davranışlarına, hayat tarzına ve başkalarıyla olan ilişkilerine yansıyan bir yönü vardır.

1.3-Araştırmanın Önemi:

Affedicilik eğiliminin düşük olduğu toplumlarda sosyal yaşamın gerektirdiği dinamiklerin oluşması ya çok zordur ya da mümkün değildir. Sosyal yaşam birlikte çalışmayı, iş birliğini, paylaşmayı, sorumluluk almayı ve iletişimi gerektirmektedir.

Bu dinamiklerin oluşmasında etkin olan faktörlerden biri de "affedicilik" eğilimidir.

Bireyler yaşamları boyunca içinde bulundukları an ve gelecek hakkında düşünme, plan yapma eğilimi içerisindedirler. Aile, okul gibi bireylerden oluşan kurumlar da içinde bulundukları durumdan yola çıkarak gelecekleri hakkında planlamalar yapma ihtiyacı ve isteği içerisindedirler. Ancak planlama yapabilmek için şu anda içinde bulunduğu durumun açıkça bilinmesi gerekmektedir. Bireyler var olan durum

hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarında ortaya çıkan belirsizlik bir rahatsızlık durumuna sebep olmaktadır. Çalışma bu yönleriyle dikkate alındığında günceldir.

Bireyin içinde bulunduğu belirsizlik durumu kişide çaresizlik ve kaygıya neden olmaktadır. Belirsizliğin uzun süre devam etmesi durumunda kişide sürekli kaygı ortaya çıkmaktadır. Bireyler sürekli kaygı içinde oldukları zaman yaşamlarını "normal" şekilde sürdüremedikleri bilinmektedir

Toplum içerisinde yaşayan ve sosyal bir varlık olan insanın birey olarak kendi içinde ve toplum içerisinde kendisini nasıl hissettiği, bireyin psikolojik iyi halinin oluşması ve devam etmesi için büyük önem taşımaktadır. Affedicilik gibi sosyal bir duygu geliştirilmesi şimdiki ve gelecek zamana ilişkin duyguları, kaygı, öfke kontrolü gibi bireysel duygular açısından bireyi iyi bir seviyeye getirecek ve birey psikolojik olarak iyi durumda olacaktır. İyi durumdaki bireylerden oluşan iyi toplumların oluşması ve varlığını devam ettirebilmesi için bireyle ilgili bu durumların önemi yadsınamaz.

1.4. Araştırma Sınırlılıkları

Bu araştırmada nicel çalışma evren örnekleminde 18-60 yaş arası İran da yaşayan çeşitli kurumlarda çalışan 1500 kişi ile sınırlandırıldı. Ayrıca bu çalışmada insanların affedicilik düzeyini saptamak için Ali Ayten tarafından hazırlanmış olan anket, Özlem Güler tarafından hazırlanmış olan Tanrı Algısı Ölçeği (TA) ve psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için (Ruff, 1989) Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin 42 maddelik formu ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın nitel kısmında İran da yaşayan 19-54 yaş arası 40 kişi ve Tanrı Algısı Ölçeği (TA), Affedicilik Ölçeği, testleri ön test ve son test uygulamasıyla sınırlandırılmıştır.

BÖLÜM I

Transpersonel Psikoloji– Benötesi

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesinden üç ana başlığa yer verilecektir. Transpersonel- Ben ötesi başlığı altında affetmenin sözlük anlamı, tarihçesinden, affın terim anlamları ele alınacaktır. Ve affetme kavramını etkileyen bazı kişilik özellikleriyle Kur'an da af kavramı ve bu anlama gelen diğer kavramlar ele alınacaktır.

1.1-ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

1.1.1- Transpersonel - Benötesi Nedir:

Çalışmamıza esas teşkil eden "Transpersonel" kavramı psikolojik bir fikir olarak, yaklaşık yüzyıl önce ortaya atılmış ve ilk kullanımı da William James tarafından gerçekleştirilmiştir (Mark C. Kasprow ve Bruce W. Scotton, Journal of Psychotheray Practice and Research, 8:1, Winter 1999. s. 12).

Transpersonel kelimesi tam anlamıyla "ben ötesi" demektir. Ego ötesindeki insan deneyimlerini içeren âlemle ilgilidir. "Transpersonel" [ben ötesi] soysal, ırksal, kolektif ve filo genetik anılar, karmaşık deneyimler ve arketiptik dinamikleri kapsar (Stanislav Grof,Geleceğin Psikolojisi,Sezer Soner (çev.), Izmir: Ege Meta Yaınları,2002. s.14).

Transpersonel Psikoloji (Benötesi Psikolojisi), öncelikle her insanın derinliklerinde, genelde bilinen, güncel hayata yansıyan yönünden daha yüce bir yönü olduğuna inanır. İnsanı sonsuz gelişme potansiyeli olan bir varlık olarak kabul eder ve bitmiş değil, gelişme halinde bir ekoldür. Benötesi deneyimler, tanımları itibarıyla kim-

lik duygusu ve benlik kavramını aşar. İnsanlığın maneviyatını ve daha geniş yönlerini ihtiva eder (Ö. Özdoğan-Gazali ve Benötesi Yaklaşım).

İnsanın kendi yürüdüğü yolda kendi gerçeğini bulması, bütün bir insan olarak kendini ifade ederek diğer insanlarla sağlıklı iletişim kurması öncelikle kendisini tanımaktan geçmektedir. Enneagram, yaşam boyu süren kendimizi keşfetme sürecinde bize tipimize ilişkin tuzakları ve zaafları göstererek, kendi öz doğamıza daha derinden bakmamızı sağlar. Bu çalışma, tipimizin otomatik tepkilerine dur diyerek, iç görü kazanmamızı sağlar ve uykuda yaşamak yerine uyanmamızı amaçlar. Kişilik tipimizin otomatik tepkilerini ne kadar çok görürsek, onlarla özdeşleşmekten o kadar vazgeçeriz. Kendimiz olmak ve özgürleşmek böyle ifade edilebilir (Ö. Özdoğan-Gazali ve Benötesi Yaklaşım).

1.3.2. Sözlük Anlamı:

"Af" kelimesi Arapça "A-F-V" kökünden türemiş bir isimdir. Sözlükte "silmek, yok etmek, imha etmek, mahvetmek, kazımak, iptal etmek, hükmünü kaldırmak, bir şeyin en iyisi ve en kalitelisi, bir şeyin izlerini ve varlığını bütünüyle ortadan kaldırmak; bir şeyi bırakıp diğer şeyi istemek, bir şeyi almak, ona ulaşmayı istemek anlamlarına gelir.

Lütuf, ihsan, iyilik, fazilet; bağışlamak, sorumluluktan kurtarmak; günahı gidermek, işlenmiş olan günahtan dolayı hesaba çekmemek, hak edenin cezasını vermekten vazgeçmek ve hak edilen cezayı düşürmek, ıskat (bir hakkı düşürmek), nafakadan artan şey, fazlalık, artık, ihtiyacın karşılanmasından sonra artakalan, çoğalmak" gibi manalara gelmektedir. Bu kelime Arap dilinde türevleri ve kendisiyle kullanılan edat ve harf-i cerlerle farklı manaları da ifade etmektedir. Lazım ve müteaddî

olarak kullanımı aynıdır (İbn Fâris, Ebu'l Hüseyin Ahmed b. Zekeriyya, Mu'cemu'l-Mekâyîs fi'l-Luğa, IV, (tah. Abdus-Selâm Muhammed Hârun), El-Fikr. ts., s.57, (a.f.v. mad.)).

Affetmek, bağışlamak, vazgeçmek, çekilmek, görülmeyecek hale getirmek ve cezalandırmanın kaldırılması anlamları da olan afv kavramının; safh (hoşgörü) anlamını içerdiği de belirtilmektedir (Ez-Zebîdî, Tâc,s. 67).

Affediciliği, Hargraveve Sells (1997); hatalı olan birine karşı öfkenin sonlandırılması, DiBlasio ve Proctor (1993); ilişkilerin ve duygusal yaralanmaların tedavi edilmesi, Smedes (1984); ise bir zarara sebep olan kimsenin cezalandırılmadan affedilmesi olarak tanımlamaktadır. Piderman' a (2010) göre ise affedicilik; kinin ve acının uzaklaştırılması, kızgınlık ve intikam düşüncelerinden uzaklaşmaya karar verilmesidir.

1.3.3-Affın Terim Anlamı

Af ile ilgili yapılan tanımları şu şekilde sıralamak mümkündür:

"Müstahak olunan cezayı düşürmektir" (er-Râzî . 606/1210))

"Suçun karşılığı olan cezayı terk etmektir" (Sahih-i Buhari s. 433.)

"Kötülük ve haksızlık edeni, suç ve günah işleyeni bağışlama; cezalandırmaktan vazgeçmedir." (İbn Manzur,74)

"Övülen bir vasıf olarak "affetme" korku veya çekingenlikten dolayı başkasını bırakıvermek değildir. Bilakis kişinin karşısındakini cezalandırma gücüne sahip ol-

masına rağmen serbest bırakmasıdır.” (el-Behiy, Muhammed, İnanç ve Amelde Ahlaki Kavramlar (. Turgut,A. 1995, s. 229.)

Kuran’da Allah’ın affedici oluşu ve affın ilahî bir sıfat ve yüksek bir ahlaki meziyet olduğu çeşitli vesilelerle dile getirilmiştir. (Şûra, 42/42)

إِنَّمَا السَّبِيلُ عَلَى الَّذِينَ يَظْلِمُونَ النَّاسَ وَيَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ أُوْلَئِكَ لَهُم عَذَابٌ أَلِيمٌ

Ceza yolu ancak insanlara zulmedenler ve yeryüzünde haksız yere taşkınlık edenler içindir. İşte onlar için elem dolu bir azap vardır. (Şûra, 42/42)

1.3.4. Kavramsal Açıdan Affetme:

Affetme (forgive) kelimesi etimolojik olarak eski İngilizcede "şikâyetlerinden vazgeçme ve kızgınlığı durdurma" demektir (Droll, 1984). Williamson ve Gonzales’e (2007) göre ise affetme pek çok süreci içine alan ve birçok değişkenden oluşan karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu nedenle affetmenin uzlaşılan bir tanımı yoktur (Berry ve diğerleri, 2005). Enright tanımında biliş, duygu ve davranış etkileşimini (Enright ve Fitzgibbons, 2000), McCullough aradan geçen zaman ile birlikte intikam düşüncesinin azalmasını ve uzlaşıda artışı (McCullough, Fincham ve Tsang, 2003), Snyder bilişi (Thompson ve Snyder, 2003), Worthington ise duyguyu vurgulamıştır (Worthington ve Wade, 1999). Tüm bu tanımlara bakıldığı zaman affetmenin karışık bir olgu olduğu görülmektedir.

McCullough’a (2000) göre sosyal ilişkilerde hata ve yaralanmalar bazen kaçınılmaz olur ve affetme bu ilişkilerin yeniden düzenlenmesini sağlar. Ek olarak affetmenin ilişkide uyumu artırdığını ileri sürer. Affetme suçlu kişiye karşı olumsuz dü-

şünce, duygu ve davranışın azalmasını sağlarken; olumlu düşünce, duygu ve davranışı artırır.

McCullough (2008) affediciliği aile veya grup fonksiyonlarının yararı için gelişen bireyler arası bir ilişki olarak değerlendirmektedir. Yani, affedicilik grupta uyumu tekrar sağlar ve böylece topluluğun başarısına ve varlığını sürdürmesine katkısı olur. McCullough, Pargament ve Thorensen (2000) de affetmeyi, kişinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçerek, zarar gören ilişkiyi düzeltmek amacıyla öfke ve intikam alma gibi olumsuz duyguları, hoşgörü ve empati duygularıyla değiştirme süreci olarak tanımlamaktadır. Tanıma göre birey suçluyu affettiğinde düşünce, duygu, güdü ya da davranış olarak değişim göstermiştir. Bu anlamda affetme sadece içsel ya da sadece kişilerarası bir süreç olmamakla birlikte; iki özelliği de birlikte içermektedir (Alpay, 2009).

Affetme, suçlunun sorumluluğundan kurtulması anlamına gelmez. Affetme, manevi anlamda kırgınlık yaşayan kişinin, bu kırgınlığı ve kızgınlığından, suçlu lehine vazgeçmesidir (Dawary, 2006). Affetmede suçu tamamen unutma ve olmamış gibi davranma da yoktur. Ancak, nefreti yenmek ve öç alma duygusundan vazgeçmek esastır. Suçlu yine suçludur ve suç yine suçtur (Dowrick, 2000).

Affetme hem içsel hem de kişilerarası bir tanım olarak literatürde yer almaktadır (Alpay, 2009). Affetme psikolojik bir iyileşme kaynağı olarak vurgulanmaktadır. Bu iyileşme sadece kişinin kendisi için değil incinmenin yaşandığı ilişki için de bir iyileşme oluşturmaktadır. Kişilerarası düzeyde affetme, incinen kişinin hatalı kişiyi affetmesi ile ilişkinin düzelmesine yardımcı olabilmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Gerçek anlamda affetmenin gerçekleşmesi için her şeyden önce nefret, öfke, kırgınlık, kendine kızma, intikam alma gibi olumsuz duygular bir kenara bırakılmalıdır. Bir kişi affettiğini söylediği halde hâlâ olumsuz duygu ve düşünceler taşıyorsa affetme içselleştirilmemiş demektir. Psikolojik iyileşme sağlaması beklenen affetme içsel olarak da gerçekleşmelidir (Auerbach, 2005). Bu anlamda, sosyal ahengin oluşturulmasına katkı sağlayan olumlu sosyal bir fenvomen olarak görülmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Batıda affetmenin kavramsallaştırmasına ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmıştır. ABD'de affetmenin kavramsallaştırılmasına yönelik yapılan bazı çalışmalar şu şekildedir: Denton ve Martin (1998) klinik sosyal çalışmacılar arasında bir araştırma yürütmüş, şu sonuçları bulmuştur: Affetme, genellikle olumsuz duygulardan vazgeçmedir; affetmek, göz yummak değildir; affetme için iki kişi gereklidir; affetme, unutma veya uzlaşının garanti olmadığı yavaş bir süreçtir. Benzer şekilde Kanz (2000) da ABD üniversitelerinden öğrencilere affetme kavramı hakkında sorular sormuştur. Katılımcılar diğer kişi farkında olmadan da affetmenin mümkün olabileceği fikrinde anlaşmışlardır. Onlara göre affetme bir tür zayıflık ya da suçlunun zarar verici davranışını mazur veya haklı görmek değildir. Katılımcıların affetme ile ilgili diğer düşünceleri de şu şekildedir:

Affetme otomatik olarak doğru davranışı geri getirmez, affetme gerçekleştiği zaman öfke azalır, suçlu kişi hayatında büyük bir değişiklik yaptığında ve insanlar affetme konusunda vicdani bir sorumluluğa sahip olduğunda affetme daha olasıdır. Younger, Piferi, Jobe ve Lawler (2004) tarafından yapılan bir diğer araştırma ABD öğrencilerinin affetme tanımlarından dört ana tema ortaya çıktığını göstermiştir.

Bunlar; negatif duyguların gitmesine izin vermek, kabullenmek ve üstlenmek, ilişkiye geri dönmek ve olayı unutmak ya da unutmamak. Kearns ve Fincham (2004) ise ABD üniversite öğrencilerinde affetme kavramını açıklamak için prototip bir yaklaşım kullanmışlardır. Bu çalışmada "dürüst, samimi, açık fikirli ve yardımsever olma, birisine ikinci şans verme, hatalardan öğrenme, doğru olanı yapma, probleme çözüm bulma, sevgiyi gösterme, kişinin özrünü kabul etme, herkesin hata yapabileceğini anlama ve sonrasında kişiyi iyi hissettirme" katılımcılar tarafından daha temel tutumlar olarak kabul edilmiştir. Tüm bu tanımlara bakıldığında, affedicilik, bireyler ve sosyal ilişkiler için pozitif sonuçlar doğuran insan gücü veya kişilik özelliği olarak anlaşılabilir (Bery ve diğerleri, 2005).

1.3.5. Affetme Kavramının Tarihçesi

Yapılan bir hatayı affetme eski bir kavramdır (Droll, 1984). Affetmenin karşıtı olan intikam ise, kişiye verilmiş bir zarar sonrası durumu eşitlemek için kullanılan ilkel bir tepki olarak görülmektedir. (Taysi, 2007). İntikam daha eski ve dürtüsel bir cevaptır. Bireyler bir hataya intikam ile cevap verdiklerinde ortaya çıkan en az üç zarar vardır. Birincisi; intikam grup uyumuna müdahale eder, böylelikle toplum zayıflar ve dış grup baskılarına daha duyarlı hale gelir. İkincisi; intikam alma davranışı ile bireylerin eline savunma sorumluluğu yerleştirilir, böylece toplumun sorumlulukları zayıflar ve gücü aşınır. Sonuncusu da, bireyler hatayı olduğundan daha büyük algılayabilirler ve bu nedenle suça cevap verme esnasında, suçun şiddeti ile verilen tepki tamamen orantısız olabilir (Droll, 1984). Bu nedenle insanlar kişilerarası hataların etkilerine karşı çeşitli çözüm yolları geliştirmişlerdir (Fry ve Björkqvist, 1997).

Affetmenin karşıtı olarak düşünülen intikam alma ve misilleme yapmanın toplum açısından masraflı hale gelmesiyle birlikte toplum yavaş yavaş affetmenin önemini anlamaya başlamış ve edebiyat da bu yeni değeri yansıtacak şekilde gelişerek affetmeyi övmüş ve intikamın zararlarını anlatmaya başlamıştır. Dostoyevski, Twain, O'Neil, Elliot, Dickens, Franklin ve birçok yazar eserlerinde bu konuyu vurgulamıştır (Droll, 1984). Affetmenin kaçınma davranışı ve intikamın döngüsel yapısını kesintiye uğratması sayesinde, insanlar suçluya karşı doğal olan negatif tepkilerini bastırarak, bunun yerine gitgide pozitif olanları hayata geçirmek için motive olmaktadırlar (McCullough ve Witvliet, 2000).

Affetme; felsefede, dinlerde, psikolojide, ahlâkbilimde ve siyasal yapılarda merkezi bir kavramdır (Meninger, 1996). Hemen hemen tüm dünya dinleri bir "affetme" ve "affedilme" kavramına sahiptir. Topluma ve kişilerarası ilişkilere düzenlemeler getiren dinler, bu kavramlara sağlayacağı içsel ve toplumsal huzur açısından değer vermişlerdir (Kara, 2009). Dinler savunucularına, yaşamın çoğu yönünü yorumlamak için (diğerleri tarafından acıya ve zarara uğratılmak gibi) anlam çerçeveleri sağlarlar (Park, 2005). Kendini güçlü bir şekilde belirli bir din ile tanımlamayanlarda bile, dinlerin insanların çatışmalarını çözmek için son derece güçlü etkileri olabilmektedir (Mullet, 2010). Birçok dünya dininde binlerce yıldır affetme kavramından bahsedilmiştir (McCullough ve Worthington, 1999; Rye ve diğerleri, 2000). Affetme veya kırgınlığı sürdürmede neyin doğru, neyin yanlış olduğunun cevabı bu dinlerin anlam çerçevesinde genellikle açıkça belirlenmiştir (Mullet, 2010). Dini doktrinler sıklıkla affetmeyi bir erdem olarak teşvik eder ve öğretilerinde kişilere inanç aşılamak ve kişilerarası hataları affetmeyi kolaylaştırmak için yöntemler önerirler (McCullough, Bono ve Root, 2005; Mullet ve diğerleri, 2003; Pargament ve Rye, 1998; Rye ve

diğerleri, 2000; Thoresen, Luscin ve Harris, 1998). Üç büyük tek tanrılı dinde insanların tanrı tarafından affedileceği bilgisi ve bunun bir sonucu olarak da hataların affedilmesi gerektiği düşüncesi yaygındır (McCullough ve Worthington, 1999). Hindu geleneğinde de affetme her zaman büyük bir erdem olarak kabul edilmiştir. Bu dine göre doğruluk 10 erdeme dayanmaktadır ve affedicilik bu erdemlerden biri olarak kabul edilir (Ryeve diğerleri, 2000). Modern çağda da, Hindistan politik ve ruhani lideri Mahatma Gandhi gibi insanlar, affediciliği büyük bir erdem olarak ilan etmiş ve zayıfın asla affetmeyeceğini çünkü affediciliğin güçlü bir nitelik olduğunu belirtmiştir (Goel, 2003). Budizm'de, kişiyi affetmemekle oluşacak olan öfke gibi yıkıcı duyguların zararlarından korumak için affetme bir tür ihtiyaçtır (Hui ve Ho Daphne, 2004).

İslâm inancının temeli olan Kur'an'da da; Allah'ın çok affedici olduğu birçok yerde tekrarlanır ve insanlardan da affetmeleri istenir (Kurt, 2005). Affetme ile ilgili olan bazı ayetler şu şekildedir;

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

"(Resulüm) Sen affetme yolunu tut, iyiliği emret ve cahillerden yüz çevir." (Araf, 7/199),

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ(٣٧)

"Onlar, büyük günahlardan ve hayâsızlıktan kaçınırlar; kızdıkları zaman da kusurları bağışlarlar." (Şura, 42/37),

وَجَزَاء سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Ama (unutma ki,) kötülüğü cezalandırma (teşebbüsü) de, bizatihi bir kötülük olabilir; o halde, kim (düşmanını) affeder ve barış yaparsa mükafatı Allah katındadır, çünkü O, zalimleri sevmez. (Şura, 42/40),

وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

"Bununla birlikte her kim güçlüklere göğüs gerecek ve (kendine yapılanları da) bağışlayacak olursa (bilsin ki), bu, yapılmaya değer işlerdendir" (Şura, 42/43)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

"Ey inananlar eşlerinizden ve çocuklarınızdan size düşman olanlar da vardır; onlardan sakının. Bununla birlikte yine de onları affedecek, kusurlarını görmezden gelecek ve böylece onları bağışlayacak olursanız, (bilin ki) Allah çok bağışlayan, çok müşfik olandır" (Teğabün, 64/14) .

Yukarıda verilen ayetlerde de görüldüğü gibi İslam inancı toplumsal barışın ve insanlar arası ilişkilerin onarılmasına sağladığı katkılar dolayısıyla affetmeye oldukça önem vermektedir. Dinlerin hemen hepsinde yer alan affetme anlayışları birbirine göre bazı farklılıklar gösterse de önem verilen bir husus olmuştur. Yahudilikte af sadece mağdurun kendisinden istenebilir ve sadece mağdur affedebilir. Yahudilik'teki bu inanç İslam'daki kul hakkı ile örtüşmektedir. Hıristiyanlık'ta ise merhamet ve sevgi ön plandadır (Auerbach, 2005). Bunlarla birlikte sadece dinî emir oldu-

ğu için yerine getirilen affetme davranışında, mağdur durumdaki kişinin içsel kırgınlıkları çözümlenmemiş olabilir (Rye, 2005).

Aslında psikodinamik yaklaşımda yer alan affedicilik kavramı bebeklik dönemlerine; bu döneminde çocuğun anne ile kurduğu ilk önceleri cinsel manada ilişkinin doğurduğu bağlanma kavramı temeline dayanmaktadır. Birey bebeklik döneminde anne ile emme dürtüsünün bulunduğu bir bağlanma sürecine girmektedir. Daha sonraları ise bu bağlanma ve dürtüsel faydacılık, sevgi ile bağlanmayı doğurmaktadır.

Bireyin sevgi ile bağlandığı kişiyi affetmesi daha kolay olmaktadır. Bu yaklaşıma göre genelde incitilen kişi ebeveyn olmaktadır. Çocuk anne veya babasını ne kadar incitirse incitsin anne içgüdüsel bir bağlanma ile çocuğunu affeder. Çocuk incinen kişi olduğunda ise bebeklikten gelen bağlanma kavramı çocukta bir sevgi ve bağlılık duygusu doğurduğundan incinen çocuğun anne-babasını affetmesi kolaylaşacaktır.

1.4. AFFETME KAVRAMINI ETKİLEYEN BAZI KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Affetme kişide psikolojik açıdan bir rahatlama yaratır. Kişinin mutlu olmasına, psikolojik açıdan iyi olma haline etki ve yardım eder. Affetmede bazı kişilik olguları ön planda yer almaktadır. Nitekim bu kişilik özelliklerine göre bazı insanlar bağışlayıcı olabiliyorken bazı insanlar bağışlayıcı olamamaktadırlar. Bireylerin bazısının çok aşırı bağışlayıcı olmasının yanında bu durumun tam tersi olan intikam alma arzusunun bazı bireylerde sık görülmesinin sebebi de bu kişilik özelliklerinin kişiden kişiye farklılık göstermesidir (Bugay, 2011).

Narsizm kavramı affetme kavramıyla genellikle iç içe değerlendirilmiş bir kişilik özelliğidir. Affetme ile ilgili yapılan araştırmalarda sıklıkla ele alınan kişilik özelliklerinden biri kendine hayran olma, kendi üstünlüğüne inanma ve kişilerarası ilişkilerde fayda sağlamadır (Raskin ve Terry, 1988). Narsist bireylerin kendilerini hiçbir zaman haksız veya suçlu görmemeleri ve her olay için karşılarındaki bireylerin haksız kendilerinin ise haklı olduğunu savunmaları affedicilik özeliklerinin olmasını engellemektedir. (Raskin ve Terry, 1988).

Kişilik özelliği düzeyinde affetme ile ilişkisi incelenen diğer bir değişken ise (religiousness) dindarlıktır. McCullough ve Worthington (1999), dindarlık ile affetmeyi bir arada ele alan çalışmaları incelediklerinde; dindar bireylerin diğerlerine göre affetmeye daha çok değer verdikleri ve daha fazla affetme eğiliminde oldukları yönünde bulguları özetlemektedirler. Ayrıca McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson (2001) yaptığı başka bir çalışmada bazı insanların affetme duygusunun aksine intikam duyguların daha yüksek olduğundan bahsetmişlerdir. Yapılan bu çalışmada ayrıca intikam duygusu yüksek olan kişilerin karşısındaki bireyi affetmek yerine; ona zarar verme eğilimde olduğunu belirtmişlerdir. Buna ek olarak intikam duyusu taşıyan bireylerin narsizim ile olumlu, ancak uzlaşma ile olumsuz özellikler gösterdiği bulunmuştur (McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson 2001).

Maltby ve Day yaptıkları çalışmalarda affetme sınırlarının kişinin kendini savunma biçimiyle anlamlı bir ilişkide olabileceğini düşünmüşlerdir. Çalışmalarında, affetme eğilimiyle nevrotik savunma biçimi (yapma-bozma, sahte özgecilik, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme) kullanımı arasında olumsuz bir ilişki bulmuşlardır. Yani yapılan bu araştırma savunma biçimleri olaylar karşısında çok aşırı kendini göste-

ren bireylerin affetme yatkınlıkları azalmıştır. Nörotik savunma stili ile affetmenin ilişkisine bakılan bir başka çalışmada, nörotik savunma stiline sahip olan bireylerin daha az affetme eğilimi gösterdiğine işaret edilmektedir (Maltby ve Day, 2004). Sastre, Vinsonneau, Chabrol ve Mullet (2005), araştırmalarında affetmede isteksizlik ve intikam almanın kişilik bozukluğu ile güçlü ilişkisi üzerinde yoğunlaşmış ve kişilik bozukluğuna sahip olan bireylerin affetme duyguları ile ilişkileri yüksek bulunmuştur.

Yapılan araştırmalarda affetme kavramıyla ilişkisi araştırılan bir diğer olguda sosyal iletişim ve yalnızlık kavramları olmuştur. Karremans, Langeve Holand 2005 yılında yaptığı bir çalışmada bu konu üzerinde yoğunlaşmışlardır. Affetme yetisine sahip olmayan bireylerin sosyal çevreleriyle aralarında bazı ilişkilerin olabileceğini düşünmüşlerdir. Bunun için yaptıkları çalışmalarda affetme eğilimleri yüksek olmayan kişilerin yalnızlık çektiğinden bahsedilmektedir. Aynı zamanda Day ve Maltby yaptıkları çalışmalarda sosyal anlamda güçlü bireylerin affedicilik özelliğine sahip olduğunu düşünerek bu bağlamda bir araştırma yapmışlardır. Fakat araştırmanın sonucu durumun böyle olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmanın sonucuna göre affetme eğilimi sosyal ilişkiler ile ilişkili bulunmamıştır. Buna karşın yapılan bu çalışmada affetme davranışını gösteren bireylerin mutlulukları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler görülmüştür (Day veMaltby, 2005).

1.4.1-Kuran Ve Affetmek

Kur'an-ı Kerim'de, Yaradan'ın affediciliği ve bağışlaması çeşitli vesilelerle ifade edilerek affın ilahi bir sıfat ve yüksek bir ahlaki üstünlük olduğu kesin olarak ortaya konulmuştur.

Yaradan'ın günahkâr kullarını affettiği gibi, müminlerin de birbirlerini affetmeyi bilmeleri gerekir. Diğer insanlara karşı kin ve nefret beslemek mümin kişinin benimseyeceği bir davranış değildir (Mustafa Bilgen 2006).

Affetmek, Yaradan'ın sıfatlarından biridir. Yaradan kendisine ortak koşma (şirk) suçu dışında kalan diğer suç ve günahları hesap gününde affedebilir.

إِنَّ اللّهَ لاَ يَغْفِرُ أَن يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَن يَشَاء وَمَن يُشْرِكْ بِاللّهِ فَقَدِ افْتَرَى إِثْمًا عَظِيمًا

Şüphesiz Allah, dilediği kimselerin daha hafif günahlarını bağışladığı halde, Kendisine ortak koşulmasını asla bağışlamaz: zira Allaha ortak koşanlar, gerçekten korkunç bir günah işlemiş olurlar. (Nisa, 4/48)

وَجَزَآءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَاَصْلَحَ فَاَجْرُهُ عَلَى اللهِ اِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الظَّالِمِين

Ama (unutma ki,) kötülüğü cezalandırma (teşebbüsü) de, bizatihi bir kötülük olabilir; o halde, kim (düşmanını) affeder ve barış yaparsa mükafatı Allah katındadır, çünkü O, zalimleri sevmez. (Şura, 42/40),

يَآاَيُّهَا الَّذِينَ اَمَنُوا تُوبُوآ اِلَى اللهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ اَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ

"Ey iman edenler, içten gelerek yapılan bir tövbe ile Allah'a tövbe ediniz. Umulur ki, Rabbiniz günah ve kötülüklerinizi örter..." (Tahrîm, 66/8)

Yaradan'ın bu ayet ile tövbeden sonra affetme ihtimalini göstermiştir. Tövbe ile birlikte günahkâr bir kulun yapması gereken husus Rabbi'nden af dilemesidir.

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاء وَالضَّرَّاء وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِين

Onlar ki hem bolluk hem de darlık zamanında (Allah yolunda) harcarlar, öfkelerini kontrol altında tutarlar ve insanları affederler, çünkü Allah iyilik yapanları sever; (Al-i İmran, 3/134)

قَوْلٌ مَعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ اَذًى وَاللهُ غَنِىٌّ حَلِيمٌ

Yaradan: "Güzel söz söylemek ve affetmek, peşinden eziyet gelen bir sadakadan daha hayırlıdır. Allah Gani'dir, (Hiçbir şeye muhtaç değildir) Halim'dir. (Yarattıklarına karsı yumuşak davranandır)" (Bakara, 2/263) diye buyurup, affetmenin faziletinden bahsetmektedir.

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَاَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

"(Ey resulüm) sen af yolunu tut, iyiliği emret ve cahillere aldırış etme." (A'raf, 7/199)

إِن تُبْدُواْ خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُواْ عَن سُوَءٍ فَإِنَّ اللّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرً

"Bir hayrı açıklar ya da gizli tutarsanız veya bir kötülüğü bağışlarsanız, şüphesiz Allah, affedicidir, güç yetirendir. " (Nisa, 4/149)

وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ

"Kullarından tövbeyi kabul eden, kötülükleri affeden ve işlediklerinizi bilen O'-dur." (Şura, 42/25)

1.4.2. Hz. Peygamber'in Ümmetini Affa Teşviki

Yaradan'ın Kur'an-ı Kerimde toplu ve veciz ifadelerle günahları bağışlayacağından bahsederek, inanmış kulları için ahiret hayatına ışık tutar. Yukarıda geçen söz konusu ayetler incelenerek Yaradan'ın affının mahiyetini ve şekli ortaya konulmaya çalışıldı.

Yaradan'ın Kur'an-ı kerimde bahsedilen affedişinin yanı sıra başkaca affediş örneklerine de rastlamaktayız. Zaman zaman kapalı ifadelerin açıklayıcısı konumunda olan hadisler bu konuda bize ışık tutmaktadır. Aşağıda verilen hadisleri incelenerek Allah'ın affı konusunda daha geniş bir malumata sahip olunacaktır.

Yaradan, mümin kullarından af dileyenleri bağışlayacağını bildirmiştir.

"Bana kim dua ederse duasını kabul edeyim. Benden kim dilekte bulunursa dileğini yerine getireyim. Benden kim af dilerse, onu bağışlayayım." (Sahih-i Buhari, c. II, s. 47)

Hadis-i kutside Yaradan'a dua etmek, dilekte bulunmak ve af istemek günahların affı için sebep olarak anılmıştır.

Peygamberimiz manevi durumu ne olursa olsun tüm insanların Allah'tan af dilemeleri gerektiğini bildirmiştir.

"Ey insanlar! Allah'a tövbe edip ondan af dileyiniz. Zira ben O'na günde yüz defa tövbe ederim." (Müslim, Tevbe .III, 2113).

"Yaradan, gündüz günah işleyenin tövbesini kabul etmek için geceleyin elini açar. Geceleyin günah isleyenin tövbesini kabul etmek için de gündüzün elini açar. Güneş battığı yerden doğuncaya kadar bu böyle devam edip gider." (Müslim, **Tevbe**,c. III, s. 2069).

Yaradan'ın tövbeleri kabul etmek için gece ve gündüz elini açması demek; kuluna "Haydi bana tövbeni sun da, kabul edeyim." demesidir. Bu ifadeyle Yaradan'ın kullarına olan sevgi ve merhametinin genişliği anlatılmaktadır.

Kulun günahı ne kadar çok olursa olsun, kaç defa günah islerse islesin, tövbe edip af dilediği takdirde, Yaradan'ın onu her zaman bağışlayacağı açıklanmaktadır.

"Kim bir hayır islerse, ona onun on misli vardır veya daha da artırırım. Kim bir kötülük işlerse, ona da onun misli vardır. Ya da tamamen affederim. Kim bana bir karış yaklaşırsa, ben ona bir arşın yaklaşırım; kim bana bir arşın yaklaşırsa, ben ona bir kulaç yaklaşırım. Kim bana yürüyerek gelirse, ben ona koşarak varırım. Kim bana hiçbir şeyi ortak koşmamak şartıyla dünya dolusu günahla gelirse, ben kendisini o kadar mağfiretle karsılarım." (Müslim, **Tevbe**,c. III, s. 2069.)

"Affedin ki, Yaradan da sizi affetsin ve şerefinizi yükseltsin!" (Sahih-i Buhari, c. II,s.55).

"Kim merhamet etmezse merhamet olunmaz" (Müslim, Fedâil, 66).

"Kendinden uzaklaşanlara yaklaşmak, zulmedenleri affetmek, kendini mahrum edenlere [kendine bir şey vermeyenlere] ihsan etmek, güzel huylu olmaktır .(" Sahih-i Buhari, CII) .

“ “Musa aleyhi selam, "Ya Rabbi, senin indinde en aziz kimdir?" diye sordu. Yaradan da "İntikam almaya gücü yeterken affedendir" buyurdu.” (Sahih-i Buhari ,C.II).

1.5. KUR’ÂN’DA AF KAVRAMI VE BU ANLAMA GELEN DİĞER KAVRAMLAR

1.5.1. Mağfiret

Sözlükte “örtmek, gizlemek, birinin kusurunu ifşa etmeyip bağışlamak” manasına gelen ğafr (ğufran) kökünden türemiştir.

Râgıb el-İsfahânî, Allah’a izafe edilen mağfireti “kulunu azap görmekten koruması” şeklinde yorumlamıştır. Aynı kökten gelen istiğfar, “kişinin kusurunun bağışlanmasını Allah’tan talep etmesi” demektir. İsfahânî’ye göre bu talebin hem söz hem de fiille olması gerekir; aksi halde istiğfar kişiyi yalancı durumuna düşürür. Kur’ân-ı Kerîm’de mağfiret kökünden türeyen toplam 234 kelimenin 229’u Allah’a nisbet edilmiştir (ğâfir, ğafur, ğaffar, ğufran, mağfiret, istiğfar…). Bunların kırk ikisi istiğfar kavramı etrafında şekillenmiş olup sonuç itibariyle Allah’ın bağışlayıcı vasfının aracıdır. Allah’ın, kullarının işlediği suç ve günahları örtüp affetmesi ve bağışlaması anlamına gelen bir terim olan mağfiret, Kur’an-ı Kerim’de yirmi sekiz ayette geçer. Mağfiret kelimesi bir yerde “başkasının kusurunu görmeme” anlamında insana, yirmi yedi ayette de Allah’a nisbet edilmiştir. Mağfiret kavramı, Kur’an’ın yaklaşık 100 suresinde de Allah’ın engin merhamet ve bağışlayıcılığını ifade etmektedir (Necm, 53/32). Ayrıca, “şunu bilmelisin ki Rabbinin bağışlayıcılığı engindir” gibi kat’i müjdeleyici beyanlardan başka; mağfiret kavramının geçtiği ayetlerin çoğunda mağfiret-

le birlikte büyük ecir, çok değerli rızık ve cennetlerin verileceği beyan edilmektedir (A. Bebek, 2003,).

الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنتُمْ أَجِنَّةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا تُزَكُّوا أَنفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى

Büyük günahlardan ve çirkin fiillerden kaçınanlara gelince, onlar arada bir hataya düşseler de (bilsinler ki) Rabbin bağışlamada cömerttir. O, sizi toz topraktan var ederken de, annelerinizin rahminde saklı bulunduğunuzda da sizinle ilgili her bilgiye sahiptir. O halde kendinizi saf ve temiz görmeyin; (çünkü) O, kimin Kendisine karşı sorumluluk bilinci taşıdığını en iyi bilendir. (Necm, 53/32).

İsimlerinden biri de "*Gaffâr*" olan Yaradan, kullarının yaptığı hata ve günahları bu isminin bir tecellisi olarak affeder. Bu itibarla, Cenabı-ı Hak "*Ğaffâru'z-Zünûb*" (günahları affeden) olarak bilinir. Mağfiret kelimesinin kökü olan "*Ğufrân*" da, affetmek, bağışlamak demektir. Allah Teâlâ'nın affedicilik vasfını ifade eden "*Ğâfûr*" kelimesi, sıfat olarak Kur'an-ı Kerîm'de doksan bir yerde; yine aynı manaya gelen "*Gâfir*" kelimesi bir yerde; (Ğafir, 40/3.) "*Ğaffâr*" kelimesi de beş yerde geçmektedir (Tâha, 20/82; Sâd,38/66; Zümer,39/5; Ğâfir, 40/42, Nuh, 71/10).

خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ يُكَوِّرُ اللَّيْلَ عَلَى النَّهَارِ وَيُكَوِّرُ النَّهَارَ عَلَى اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُسَمًّى أَلَا هُوَ الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ

"O, gökleri ve yeri (deruni bir) hakikate göre yaratmıştır. O gecenin gündüze sızıp onu örtmesini ve gündüzün de geceye sızıp örtmesini sağlar; O, güneşi ve ayı

(kendi kanunlarına) tabi tutmuştur, her biri (O'nun tarafından) belirlenen bir süre içinde akıp gitmektedir. O, güçlü ve bağışlayıcı değil midir?" (Zumer, 39/5).

وَعَدَ اللّهُ الَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ (٩)

"Allah, iman edip, salih amellerde bulunanlara mağfiret ve büyük ecir vadetmiştir." (Mâide, 5/9).

1.5.2. Safh

Safh, biriyle tokalaşmak, elini sıkmak, biri ile selamlaşmak, bir şeye nazikçe, hafif bir şekilde dokunmak gibi anlamlara gelir. (Aslan, Hoşgörü, s. 71).

Safh; bir şeyin genişliği ve yanı, kenarıdır. Ayrıca safh hoşgörü anlamına da gelir. Aftan daha derin bir anlamı vardır. Çünkü af, yapılan bir hatayı bağışlamakken, safh kusurun işlenmesine kızmamak, onu hoşgörü ile karşılamaktır. (Râğıb, Müfredât,s. 282;).

Es-Safûh; kerim, cömert kimseyi niteleyen bir ifadedir. Çünkü o kendisine karşı suç işleyeni hoş görür. Safeha fiili, "afeve" fiilinden daha derin bir anlama sahiptir, insan bazen affedici (afuvv) olabilir, fakat aynı zamanda "safûh" olmayabilir. Ne şekilde ve ne zaman olursa olsun, birisinin su ihtiyacını karşılayan hakkında "safha'r-raculu" ifadesi kullanılır. "Tesaffaha" fiili, bir şey ya da bir topluluğun durumu hakkında düşünmek anlamındadır. (İbn Manzûr,Lisân, IV, 2455).

Af ve hoşgörü kavramlarının amaç yönünden birleştiklerini söyleyebiliriz. Af ve hoşgörü münasebeti konusunda Reşid Rızâ (v. 1935 h.) şu görüşlere yer vermektedir: Af, suçluyu cezalandırmaktan vazgeçmek iken; safh (hoşgörü), bunun da ötesinde

levm etmeyi, kınamayı ve hor görmeyi terk etmektir. Bu ifadenin; affettikten sonra safh (hoşgörü) merhalesinin devreye girmesi için söylenmiş olduğunu belirtebiliriz. (Aslan, Hoşgörü,s. 81).

"Allah emrini getirinceye kadar affedin, hoş görün. Şüphesiz Allah, her şeye gücü yetendir" (Bakara, 2/109).

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّاراً حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُواْ وَاصْفَحُواْ حَتَّى يَأْتِيَ اللّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

"Namazı kılın, zekâtı verin, kendi hesabınıza önceden gönderdiğiniz her iyiliği Allah katında bulursunuz. Hiç şüphesiz Allah yaptıklarınızı görmektedir." (Bakara, 2/110).

وَأَقِيمُواْ الصَّلاَةَ وَآتُواْ الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ اللّهِ إِنَّ اللّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِير

"Namazınızda dikkatli ve devamlı olun, arındırıcı (mali) yükümlülüğünüzü yerine getirin, çünkü kendiniz için önceden yaptığınız her iyiliği Allah katında mutlaka bulacaksınız: Unutmayın, Allah bütün yaptıklarınızı görür." (Bakara, 2/110).

Konuya ilişkin olarak Enes (r.a.) diyor ki:

"Ben Peygamber'e on yıl hizmet ettim. Ne beni dövdü, ne yaptığım bir dünya işi için 'neden böyle yaptın?' veya yapmadığım (ihmal ettiğim) bir dünya işi için 'neden yapmadın?' dedi. Dul kadınları şefkatli bir koca, yetimleri de merhametli bir baba

gibi korurdu.” (Serrâc, Ebu Nasr Abdullah Bin Ali et-Tusi, el-Luma' fî't-Tasavvuf, Şirketü'l-Kudsli't-Ticare).

وَلَا يَأْتَلِ أُوْلُوا الْفَضْلِ مِنكُمْ وَالسَّعَةِ أَن يُؤْتُوا أُوْلِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (٢٢)

“Bunun içindir ki, (haksız iftiralara uğramış olsalar bile,) içinizden (Allah'ın) bolluk ve genişlik bahşetmiş olduğu kimseler yakınlarına, düşkünlere ve kötülük diyarından Allah için göç eden kimselere yardımdan el çekmesinler; onları affedip geçsinler. (Öyle ya,) Allah'ın da sizi bağışlamasını istemez misiniz; (hem de) Allah'ın çok merhamet edip esirgeyen gerçek bağışlayıcı olduğunu (gördüğünüz halde)?” (Nur, 24/22).

1.5.3. Tevbe

Tevbe t-v-b kökünden türetilmiş bir kavram olup, kelime manası itibariyle dönmek (rücû) anlamına gelir. Asıl anlamı rücû etmek olan tevbe kelimesinin kökünden türeyen ve Kur’ân-ı Kerim’de geçen “tevvâb” kelimesi mübalağa sığası ile tevbeyi çok yapan anlamındadır. Yüce Allah’ın sıfatı olarak “et-Tevvâb” ise itaatle, Allah’a yönelen kişinin, istediği bağışlanmayı kabul eden ve affeden manasındadır (İbn Manzûr, Lisân, I,454).

Tevbe, Kur’ânî bir kavramdır. Arapça bir kelime olan tevbe, tâbe, -yetûbû, tevben ve tevbeten- kökünden mastardır. Rücu etmek, geri dönmek, pişman olmak, işlediği günahı terk ederek Allah’a dönüş ve yöneliş anlamlarına gelir. Tevbe kelimesi, hatadan, günahtan, masiyetten Allah’a dönme anlamı ile yaygın bir kullanım alanına sahiptir (Sosyal Bilimler Ens. Dergisi, 2002,).

Tevbe, yaptığı günahtan pişman olmak, özür duygusu içerisinde hayıflanmaktır. Tevbe, işlenen günahı derhal terk etmek suretiyle ondan pişman olmak, bir daha o günaha dönmemeye kesin karar vermektir (Özarslan, Tevbe, s. 353).

Pişman olmak; yaptığı bir eylemin ya da inandığı bir düşüncenin yanlış olduğunu anlamak ve karar vermektir. Tevbe ise bu kararı pratiğe dökmek, yürürlüğe koymak, bu karara göre hatalı davranış ya da düşüncesini terk ederek, onun alternatifi olan doğru davranış ya da düşünceyi benimsemektir.

"Ey inananlar! Yürekten tevbe ederek Allah'a dönün ki, Rabbiniz kötülüklerinizi örtsün, sizi, içlerinden ırmaklar akan cennetlere koysun. Allah'ın Peygamberini ve onunla beraber olan müminleri utandırmayacağı o gün, ışıkları önlerinde ve defterleri sağlarından verilmiş olarak yürürler ve: 'Rabbimiz! Nurumuzu tamamla, bizi bağışla, doğrusu Sen her şeye kadirsin' derler" (Tahrim, 66/8).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Ayetinde "halis, katışıksız" manası taşıdığı gibi "düzeltici, onarıcı" anlamına da gelir. Nush kelimesi de bu manalarla bağlantılı olarak "öğüt vermek, nasihat etmek" demektir. Ayetteki ifade, tevbenin tam manasıyla pişman olma ve bir daha pişman olduğu o işe dönmeme azmini içermesi gerektiğini göstermektedir. Kelimenin bu sözlük anlamları ve tevbede aranan şartlar dikkate alınarak mealde bu kelime "içtenlikle ve kararlılık içinde" şeklinde çevrilmiştir. Böyle bir içtenlik ve kararlılıkla yapı-

lan tevbeye de İslâmî kaynaklarda tevbe-i nasûh denilmiştir (Karaman, Kur'ân Yolu, V, 410).

فَمَن تَابَ مِن بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

Ancak kim işlediği zulümden sonra tevbe eder ve (davranışlarını) düzeltirse, şüphesiz Allah onun tevbesini kabul eder. Muhakkak Allah, bağışlayandır, esirgeyendir. (Maide, 5/39).

وَالَّذِينَ عَمِلُواْ السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُواْ مِن بَعْدِهَا وَآمَنُواْ إِنَّ رَبَّكَ مِن بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ

Kötülük işleyip bunun ardından tevbe edenler ve iman edenler; hiç şüphesiz Rabbin, bundan (tevbeden) sonra elbette bağışlayandır, esirgeyendir. (Araf, 7/153).

Günahtan ve hatadan tevbe etmek, işlenen suçtan pişmanlık duymakla başlar; salih amel ve ibadet ile sonuçlanır. İşte o zaman bu samimi tevbe kalbi temizler, günahlarından arındırır. Bundan sonra da kalbi salih amel işlemeye teşvik eder. İşte samimi ve içten gelen kalbi uyaran, günaha dönmemesi için öğüt işlevini gören samimi tevbedir. Böyle bir tevbe gerçekleşirse Yüce Allah'ın onunla günahları örtmesi ve bu şekilde tevbe edenleri, biraz önce âyette gözler önüne serildiği gibi kâfirlerin rezil olacakları bir günde, onları cennetlere sokması umulur. O gün Yüce Allah peygamberini ve onunla birlikte olan müminleri utandırmayacaktır (Kutub, Fî Zilâl,VI, 3618).

Yaradan Tahrim suresinin 8. ayetinde, müminlere, günahlarını affetmesi ve ahirette cennetine koyması için kendisine samimi bir şekilde tevbe etmelerini emretmektedir.

1.5.4. Rıza

Kişinin imkânlarıyla sağladığı bir şeye rızası/uyumu anlamındadır. Allah'ın rızası bizim daha ötesini algılayamadığımız için mevcuda uyum göstererek yetinmemizi reddeden ve daha değerli ve kalıcı olanı bize müjdeleyen bir içeriğe sahiptir. (Prof. Dr. Şaban Ali Düzgün: Takva ve Rıza'yı Çökerten Kuşku).

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاء مَرْضَاتِ اللّهِ وَاللّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ

Yine insanlardan kimi de vardır ki, Allah'ın rızasına ermek için kendini feda eder. Allah ise kullarına çok merhametlidir. (Bakara, 2/207).

وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمُ ابْتِغَاء مَرْضَاتِ اللّهِ وَتَثْبِيتًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَآتَتْ أُكُلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِن لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطَلٌّ وَاللّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Allah'ın rızasını aramak, kendilerini veya kendilerinden bir kısmını Allah yolunda sabit kılmak için mallarını Allah yolunda harcayanların hâli ise, bir tepedeki güzel bir bahçenin hâline benzer ki, ona kuvvetli bir sağanak düşmüş de yemişlerini iki kat vermiştir. Böyle bir bahçeye yağmur düşmese bile mutlaka bir çisenti vardır. Allah, yaptıklarınızı görür. (Bakara, 2/265).

Bunun üzerine kendilerine hiç bir kötülük dokunmadan Allah'ın nimeti ve lütfuyla geri döndüler ve Allah'ın rızasına uydular. Allah büyük lütuf sahibidir.

فَانقَلَبُواْ بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُواْ رِضْوَانَ اللّهِ وَاللّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ

Ve Allah'ın lütfu ve nimeti ile (savaştan) bir zarara uğramadan döndüler: Çünkü onlar, Allah'ın rızası için çabalıyorlardı ve Allah, yüceliğinde ve lütfunda sınırsızdır. (Âli İmrân, 3/174).

BÖLÜM II

KENDİNİ AFFETME

Bu bölümde Affetmeyi kolaylaştıran bazı kavramlar ele alınacak olup psikolojik iyi olma ve affetme alanında yapılmış diğer literatür çalışmalarına yer verilecektir.

2.1.KENDİNİ AFFETME

Kişilerarası affetme psikolojisine artan bir ilgi olmakla birlikte, affetme ile ilgili araştırmaların çoğu affetme süreçlerine mağdurun bakış açısından odaklanmışlardır. Bununla birlikte affetmeyi suçlunun bakış açısından anlamaya çalışmak çok önemlidir. Affetme sürecini tam olarak anlamak istiyorsak, olaya sadece mağdurun bakış açısından odaklanmak oldukça önemli bir eksikliktir (Riek, 2010).

Affetmenin bir boyutu da kişinin hatalarına karşı kendini affetmesidir. Kişi birini yaraladığı zaman, kendisinin farkında olduğunda, yaptığı davranıştan dolayı suçluluk, gönülsüzlük, isteksizlik, utanç gibi duygular hissedebilmektedir. Bunların yanında kişi kendisine verdiği bir zarardan ötürü de pişmanlık duyguları yaşayabilmektedir (Strelan, 2007). Kendini affetme, kişinin zararı hatırlatan uyarıcıdan daha az kaçındığı ve kendisinden intikam almanın azaldığı, kendine daha iyi davrandığı güdü değişiklikleri kümesi olarak kavramsallaştırılır (Hall ve Fincham, 2005). Bir başka tanımda da kendini affetme, başarısız olunan konularda kişiye kendini iyi hissettiren bir süreç olarak ele alınır (Snow, 1993).

Kendini affetmenin, başkasına verilen zarar sonucu oluşması gerektiği konusu belirtilmekle beraber (kişinin kendisini incittiği için özür dileyemeyeceği), Hall ve Fincham (2005) kişinin kendine verdiği zarar sonrası da kendini affetmenin gerçekleşebileceğini öne sürmektedir. Kişinin kendine vereceği zararın sadece davranış boyutunda (uyuşturucu almak) olmayıp, düşünsel boyutta da (hasta bir yakınının ölümünü isteme) olabileceği belirtilmektedir. Yazarlar, kendini affetme (yaptığı suçtan ötürü kendini affetme) ile kişilerarası affetme (inciten kişiyi affetme) arasında fark olduğunu vurgulamışlardır. Kişilerarası affetmede, uzlaşmanın gerekli olmadığı ancak kendini affetmede kişinin kendiyle uzlaşması gerektiği vurgulanmıştır. Benlikle uzlaşma, kişinin ileride değişim göstermek için gerçek bir çabaya girme isteği göstereceğini kabul etmesidir. Eğer kişi kendini affetmezse, kişilerarası affetmede olduğundan daha kötü sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Taysi, 2007). Kişinin kendisinin işlediği suçlardan pişmanlık duyması, bunun sonucunda geçmişini silip yeni ve iyi bir insan olması için affedilme önemli bir terapi değeri taşımaktadır. Affetmenin öfke, kırgınlık, korku, mağdur olma psikolojisi içerisinde olmak gibi birçok olumsuz duygu için bir dönüşüm sağlayabileceği düşünülmektedir (Jones, 1997). Bu duyguların affetme ile giderilmesi halinde acı deneyimler geçirmiş kişi, olumsuz duygu ve düşüncelerden sıyrılabilecektir (Kara, 2009).

2.2. AFFETMEYİ KOLAYLAŞTIRAN BAZI FAKTÖRLER

Kişilerin birbirlerini affetme süreçlerine bakıldığında bazı kavramların bu süreci etkilediği ortaya konmuştur. Kişiler arası çatışmalarda bazı durumsal süreçlerin affetme sürecine etki ettiği üzerinde durulmuştur. Bazı durumsal, sosyal ve ilişkisel faktörlerin zarar verici ilişki olaylarına nasıl tepki verildiğini etkilerler (Worthington veWade,1999).

Literatür incelendiğinde affetme ile ilişkisi olan ve affetmeyi kolaylaştıran bazı faktörler suçlunun özür dilemesi, kurbanın suçluyla empati kurması, ilişkiye bağlanma ve zararın şiddetidir.

2.2.1-Özür Dileme

Kişilerarası çatışmaların çözüme ulaşmasında rol oynayan özür (apology) (Darby ve Schlenker, 1982; Ohbuchi, Kameda ve Agerie, 1989; Weiner, Graham, Peter, ve Zmuidinas 1991;Hodgins, Liebeskind ve Schwartz, 1996) affetme bağlamında da ele alınmıştır (McCullough ve diğerleri, 1997). Suçlunun incittiği kişiden özür dilemesi affetme sürecini kolaylaştıran ve aynı zamanda bu süreci hızlandıran bir etken olarak kabul edilmiştir.

İncinen kişi inciten kişinin özür dilediği durumlarda daha az saldırganlık gösterme eğilimindedir (Ohbucki ve diğerleri,1989; Scobie ve Scobie, 1998). Özür, bireyin hatasının farkına vararak işlediği suçtan ve karşısındaki bireyi incitmekten pişman olunduğunun bir göstergesi veya bir işareti sayılmaktadır. Özür dileyen kişi yaptığı hatayı telafi etmek ve bağışlanmak için karşısındaki bireyden özür diler. Çünkü bağışlanma duygusu bireyde bir rahatlama yaratır. Özür duygusu suçu işleyen kişi açısından bir rahatlama oluşturduğu gibi hatadan zarar gören ve incinen birey için de suçlu bireye karşı olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olan bir kavramdır. Özür dileyen kişi özür diledikten sonra bu davranışı bir daha bireye karşı sergilememeye dikkat etmelidir. Çünkü bu bağışlanmak için ve özrün asıl amacına ulaşması için gerekli bir durumdur. Yapılan araştırmalarda bağışlanma ve özrün bu durumda birbirleri ile ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalar özür dileme-

nin incinen kişinin saldırganlığını yüksek oranda azalttığını ortaya koymuştur. Ohbuchi ve diğerleri,(1989) tarafından yapılan bir çalışma bu durumu net olarak gözler önüne sermiştir. Çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bir grup öğrencinin arkadaşlarını incitecek davranışlarda bulunması ve daha sonra da yaptıkları için arkadaşlarından özür dilemesi sağlanmıştır. Zarara uğratılan grubun bireyleri; özür karşısında şiddetli bir kızgınlık ve saldırganlık göstermemişlerdir. Bu araştırmada araştırılan bir diğer faktörde özür dilemede suçun oranı ve boyutu olmuştur. Aşırı büyük suçlar basit suçlara göre daha fazla tepkiyle karşılanmıştır.

McCullough ve arkadaşları (1997) yaptığı araştırmada özrü affetmenin ortaya çıkmasında etkili bir faktör olarak ele almıştır. McCullough ve arkadaşlarına göre (1998), affetme incinen kişinin empati kurma yetisi ile alakalıdır. Yani kişinin bağışlanma sürecinde suçlunun özür dilemesinin yanında karşısındaki bireyin kişiyi bağışlayabilmesi için empati kurabilmesi ön şart olarak kabul edilmiştir. Fiziksel ve psikolojik açıdan bağışlanmanın saldırganının kurban tarafından bağışlanmasına etki eden sosyal yakınlık, özür, zarar verme niyeti, sonuçların ortadan kalkması ve başkalarının tutumunun affetme üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Gauche ve Mullet (2005), çalışmalarında ortaya çıkan bu durumu katılımcılardan fiziksel ve psikolojik şiddet açısından açıklamalarını istemişlerdir. Yapılan bu çalışmada ortaya çıkan bir diğer sonuç ise psikolojik saldırganlığın fiziksel saldırganlığa göre daha ılımlı karşılanması ve psikolojik saldırı karşısında incinen tarafın bağışlaması özür koşuluyla daha kolay sağlanmıştır. Ayrıca Gauche ve Mullet bu çalışmaları sonucunda kişinin suçluyu affetmesinde bir diğer belirleyici etkenin sosyal yakınlık durumu olduğunu ortaya koymuşlardır.

2.2.2. Empati:

Affetme ve affedicilik kavramın etkileyen en önemli kavramlardan biri de empatidir. Empati genel olarak kişinin kendisini başkasının yerine koyarak içerisinde bulunduğu fiziksel ve psikolojik durumu anlayıp onun hissettiklerini anlama olarak tanımlanmıştır (Worthington veWade, 1999). Empati, Rogers'in 70'li yıllarda elde etmiş olduğu tanıma göre; bir bireyin kendisini başka bir bireyin yerine koyarak O'nun duygu ve düşüncelerini hissederek, tüm bunları dile getirmesidir. Empatinin tamamen otomatik olarak algılanmaması gerekmektedir. Empati kavramı hem zihinsel hem de duygusal bağlarla ilişkisi olan aslında karmaşık bir kavramdır. Empati karşılıklı olarak, diğerinin duygu durumuna açık olmaya hazır olması ve kişiler arasındaki yakın, samimi, içten bağlarla ilişkilendirilebilmektedir.

Empati kavramı kendi içerisinde bazı bileşenleri içeren bir şemsiye kavram olarak da ifade edilebilir. Empati sevecenlik, merhamet ve sempati gibi duygular ile iç içedir (Batson ve Shaw, 1991). Empatinin genel hatlarıyla içeriğini oluşturan bu kavramlar, affedicilik kavramı içerisinde ele alındığında affediciliğe etkisinin güçlü olduğu görülür. Özellikle merhamet, mağdurun suçluyu bağışlamasında önemli bir etkendir…

McCullough ve arkadaşlarına göre (1997), empati diğer araştırmalarda olduğu gibi affetmenin en etkili belirleyicisidir. Yani affetmenin en etkili ve önemli belirleyicisi ona göre empatidir. Haksızlığa uğrayan yani mağdur olan kişi suçlu olan kişi ile ne kadar empati yaparsa affetme düzeyi o derece artacaktır.

Worthington (1998), bireyler arası affedicilik olarak açıkladığı modelinde affedicilik kavramına etki eden kavramlar içerisinde yer alan empatiyi modelinin önemli

değişkeni olarak belirlemiş ve diğer değişkenleri de empati kavramı çerçevesi içerisinde değerlendirmeye almıştır. Bu bağlamda Worthington'a göre (1998), en önemli ve etkili kavram empati olarak karşımıza çıkmaktadır. Tsang ve Standford'un (2006), yaptığı araştırmada kadınlar ve erkekler arasında affetme ve bağışlanma kavramı incelenmiştir. Haksızlığa uğrayan kadınlarla bu kadınların beraber yaşadıkları ve onlara şiddet uygulayan erkekler arasındaki affetme kavramı incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre ise empati ile affetme kavramı yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Enright ve arkadaşları (1992) da, affetmeyi açıklayan bir süreç modeli oluşturmuşlardır. Bu modelde affetme kavramını etkileyen kavramlardan biri empati olarak belirlenmiştir. Kişinin geçmiş yaşantısı, geçirdiği çocukluk dönemi ve yaşadığı çevre kişiyi anlamada farklı değişkenler olarak belirlenmiştir ve sonuç olarak empati kavramı affetmeyi kolaylaştıran bir etken olarak belirlenmiştir. Çünkü karşısındakini anlamaya çalışan, onun içerisinde bulunduğu hali anlayan kişi için kendisine karşı haksızlık eden kişiyi affetmek daha kolaydır. Özellikle affetme terapilerinde empatiyi oluşturabilmek için suçlu kişi hakkında zarar görenin daha fazla bilgi sahibi olması sağlanmaktadır (Hill,2001).

Empatik eğilim ve benlik saygısının affedicilik üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Alpay, 2009). Duygusal istikrar ve uyumluluk düzeyleri yüksek bireyler, kırgınlığı daha az sürdürmektedirler. Uyumlu kişiler affetmeyi olumlu ilişkiyi sürdürmek için yararlı bir mekanizma olarak görmektedir. (F. Çapcıoğlu, 2015).

2.2.3. İlişkiye Bağlanma:

Affetme kavramına etki ettiği düşünülen bir diğer faktör ilişkiye bağlanmadır. Rusbult, Verette, Whitney, Slovik, ve Lipkus (1991), çiftler arasında yaptıkları çalışmalarda birbirine bağlı olan ve birbirine bağlı olmayan çiftler arasındaki uyum düzeylerini incelemişlerdir ve yapılan çalışmalarda birbirine bağlı olan çiftlerin birbirine bağlı olmayan çiftlere göre uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu kanısına varılmıştır. Literatürde, ilişki uyumu veya kalitesi ile affetme arasında bir ilişki bulan araştırmalar hızla artmaktadır (Fincham, 2000; Thompson ve diğerleri, 2005).

Bowlby (1977), bağlanmayı "genellikle daha güçlü ve olgun olarak algılanan, farklılaşmış ve tercih edilen diğer bazı bireylerle geliştirilen bağ" olarak; bağlanma davranışını ise "bir bağlanma figürüyle yakınlığı sağlayan ve bunu sürdüren her türlü davranış şekli" olarak tanımlamıştır (Paterson ve Moran, 1988). Bağlanma teorisine göre insan varlıklarının özünde, diğerleri ile bağlanmaları araştırmaya ve şekillendirmeye programlanırlar. Diğerleriyle ilişkilerin şekillenmesine, bu şiddetli isteğin, bazen bakım alan rolünde ve bazen bakım veren olarak bağlanmaya yol açtığı belirtilmiştir (Bowlby,1988).

Bowlby'ın (1988), yapmış olduğu diğer bir araştırmada anne ile çocuk arasındaki bağlanma kavramı üzerinde yoğunlaşmıştır. Araştırmacıya göre en sağlam bağlanma bağı anne bebek bağlanması olarak nitelenmiştir. Anne ve bebek arasında var olan bu bağlanma bebek ve bakan arasındaki duygusal bağa bağlanmıştır. Bowlby, bebeklikteki "kontrol sistemi" bakım veren-çocuk ilişkisine uygun olmakla birlikte, gelişimin ilerlemesiyle daha iyi kontrol ve kendini düzenleme için özerkliğin çocuğa göre değiştiğini düşünmüştür. Bilişsel bir şekilde bu ilişkilerde beklenenlere göre;

çocuğun ortaya çıkan kapasitesi, hem bu ilerlemenin değişmesine hem de bu özelliğinin izlediği yolun değişmesine yardıma izin vermiştir (Bowlby, 1988; Lopez, 1995).

Hazan ve Shaver (1987) ilk kez yakın ilişkilere dair inançlar temelinde yetişkin bağlanmasını araştırmışlardır. Araştırmacılar, yetişkinlikte yakın ilişkileri anlamak için önerdikleri modelde; yetişkin ilişkilerinde sadece erken çocukluk yaşantılarının etkili olmadığını, romantik aşkın kendisinin de bir bağlanma süreci olduğunu belirtmişlerdir. Hazan ve Shaver (1987) çalışmalarında bağlanmayı tanımlarken, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız şeklinde sınıflandırma kullanmışlardır. Bu bağlanma stillerini yetişkin bağlanmasına uyarlayarak çocukluktaki bağlanma davranışının özelliklerini yakın ilişkilerde bağlanma davranışlarının özellikleriyle paralel hale getiren paragraflarla ölçüm yapmışlardır. Araştırmacılar, bu üç paragraftan hangisinin katılımcıları daha iyi betimlediğini sormuşlardır. Sonuç olarak güvenli stile sahip olanların yakın ilişkilerde daha mutlu, başkalarını da güvenilir ve destekleyici olarak algıladıkları belirtilmiştir. Kaçınan stile sahip olanların; ilişkilerinde uzak ve soğuk, tek başlarına kalmayı yeğleyen özelliklere sahip oldukları, kaygılı/kararsız stile sahip olanların ise; ilişkilerine takıntılı, kendileriyle ilgili kuşku duyan ve başkalarının kendileriyle ilişki kurmak istemediklerini düşünen kişiler oldukları belirtilmiştir.

Rusbult ve Buunk'a (1993) göre, özellikle yakın ilişkilerde bir ilişkiyi sürdürme isteği bağlanma kavramıyla ilişkili olarak incelemiştir. Böylelikle ilişkiyi sürdürme isteğini doğuran ve arttıran bağlanma kavramı affetmeyi de beraberinde getirmektedir. İlişkiye bağlı olan bireyler işlenen bir suçun sonucunda tehlikeye giren ilişkiyi

sürdürme eğilimi göstermektedirler. Duygusal açıdan birbirine yakın kişilerde bu tür bir bağlanım ile affetme arasında ne tür bir ilişki olduğuna yönelik araştırmalar yürütülmüştür. Bunlardan biri, ilişkiye bağlanım ve ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bireylerde affetmenin daha fazla görüldüğüne işaret etmektedir.

Affetme terapi sürecine birçok kişi, eş veya aile; çeşitli problemler nedeniyle katılmaktadır (Hill, 2001). Görülüyor ki eş veya aile olan bireyler affetme kavramına daha çok ihtiyaç duymaktadırlar. Çünkü eşler arasında ya da aile içerisinde anne baba veya iki kardeş arasındaki ilişkiye bağımlılık durumu diğer kişiler arasında olan bağlanma süreci ile değerlendirilirse aile içi bağlamanın daha yüksek düzeyde olduğu görülür. Bu durumda aile bireyleri arasında işlenen bir suç sonrasında affetme ve bağışlanma sürecinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda da bağlanım ile affetme arasında nedensel bir ilişkiye işaret edilmektedir (Finkel ve diğerleri, 2002; Karremans ve Van Lange, 2004).

2.2.4. Zararın Boyutu

Kişilerarası çatışmalarda, bazı faktörler affetmenin ortaya çıkmasında rol oynamaktadır. Araştırmalarda ortaya çıkan bir diğer değişken ise zararın veya suçun şiddeti olarak adlandırılmaktadır. Affetme kavramına etki eden değişkenlerden empati kurma, var olan ilişkiye bağlılık gösterme ve özür dileme faktörleri affetmeyi kolaylaştıran ve durumu olumluya çeviren faktörlerken bu bölümde ele alınan zararın ya da suçun şiddeti affetme kavramını olumsuz etkilemiştir. Yani bir affedicilik kavramında empati, özür ve bağlanma arttıkça bağışlanma daha kolay olurken zararın şiddeti arttıkça affetme daha zor bir duruma gelmektedir.

Boon ve Sulsky (1997) yaptıkları araştırmada, suçun şiddeti ile affetme arasında bir ilişki olduğunu, belirtmişlerdir. Suçun şiddeti arttıkça mağdur kişiye yönelik sorumluluk yüklemelerinin arttığını, affetmeninse azaldığını bulmuşlardır. (Hamilton,1978).

Suçun şiddeti arttıkça affetmenin azaldığına işaret eden araştırmalar bu durumu desteklemektedirler. Yüklemenin temel boyutlarının ilk tartışmalarında, nedensel yüklemelerin, odak, istikrarlılık ve kontrol boyutlarından bahsedilmiş, niyet faktörünün ise nedene ait bir özellik olmadığı ancak olaya neden olan kişinin bir özelliği olduğu vurgulanmıştır. Son çalışmalarda, evlilikte yapılan yüklemelere nedensel yüklemelerin yanında sorumluluk yüklemelerinin de dâhil olduğu vurgulanmış ve niyetin, sorumluluk yüklemelerinde temel faktör olduğu belirtilmiştir (Bradbury ve Fincham, 1990).

2.3.PSİKOLOJİK İYİ OLMA

Yaşam var olduğundan bu yana insanlar; kendilerini neyin mutlu ettiğini ve insanların temel olarak mutluluklarının neye dayandığını hep sorgulamışlardır. Mutluluk kavramı insanların her zaman ilgi odağı olmuştur. İnsan var olduğu günden beri mutluluğun kaynağını aramıştır. Bundan dolayı mutluluk kavramı farklı tanımlarda yer almıştır. Sokrates'e göre; erdemli olmak, mutlu olmak demektir. Mutluluk; insanın kendi doğasını kendi potansiyelini gerçekleştirmesindendir ve bütün insanlar doğaları gereği mutlu olmak isterler. Mutluluk bütün insani istek ve arzuların nihai amacı ve insanın varoluşunun en yüksek hedefidir (Yıldız, 2002). Epikuros'a göre ahlak, mutluluğun özünü, mutluluğa götürecek yolları öğretir. Ona göre yegâne iyi,

mutlak değer hazdır. Haz bütün eylemlerin amacı olmalıdır. Platon'a göre; en yüksek iyi "mutluluktur". Mutluluğu elde etmenin tek yolu erdemdir. Aristo'da ise, mutluluk bütün eylem ve çabalarımızın en yüksek amacıdır (Akt. Özgen, 1997). Bu bağlamda mutluluk terimi, yaşamın amaç ve değerinin insan ruhunda olduğunu gösterir (Türer, 1992).

Tüm bu tanımlarla birlikte psikoloji bilimi de bireyin mutluluğu ve iyi oluş kavramı üzerine odaklanmıştır. Geçmişinin büyük bölümünde psikoloji kendisini insan aklının hastalıklarıyla ilişkilendirmiştir: anksiyete, depresyon, nevroz, obsesyonlar, paranoya, delüzyonlar. Doktorların amacı, hastaları olumsuzdan (negatiften), hastalık durumundan tarafsız (nötr) normal duruma getirmek olmuştur (Wallis, 2005).

Son yıllarda psikopatoloji odaklı yaklaşımlara tepki olarak insanların güçsüzlüklerini değil insan doğasının psikolojik gücünü araştıran yeni bir yaklaşım olan "pozitif psikoloji" ortaya çıkmıştır (Fava ve Ruini, 2003; Martin ve diğerleri, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikolojinin bilimsel ve uygulamadaki amacı, normal insanları daha güçlü, daha üretken hale getirmek, insanların yüksek olan gerçek potansiyellerini anlamalarını sağlamak ve nelerin insanların iyi olmasını sağladığını araştırmaktır. Özellikle Abraham Maslow'un "Freud bize insanın karanlık yarısını tanıttı, bize düşen ise sağlıklı yarısını anlamaktır" sözünden sonra yeni bir çığırın açıldığı ve pozitif psikoloji akımıyla birlikte araştırmaların bireyin olumlu yönlerini daha fazla anlamaya çalıştığını söylemek yanlış değildir (Tütüncü,2012).

Psikolojik iyi olma, öznel iyi olma veya daha az teknik tanım olan iyi yaşam gibi kavramlara ilgi antik Çin, Yunan ve Aztek medeniyetlerine dayanmaktadır (Herrera,

2008). Eski Çağ Yunan filozoflarına göre iyi yaşam, hayata anlam veren ve hayatın yönünü ortaya çıkaran erdemdir (Waterman, 1993). Eski Çağ Çinli düşünürlere göre ise iyi yaşam, üyelerinin kendi rol ve sorumluluklarını doğru gerçekleştirmeleri sayesinde ortaya çıkan disiplinli bir toplumdur. Benzer şekilde, Aztek felsefesinde psikolojik iyi olma zihin ve beden arasında denge ve sosyal rollere uygun bir yaşam olarak açıklanmıştır (Murguia, 2001; Padilla ve Delgado de Snyder, 1989). Günümüz psikolojisinde iyi yaşamın ne olduğu konusu iki şekilde gündeme gelmektedir. Birincisi oldukça uzun bir geçmişe sahip olan öznel iyi olma, diğeri ise psikolojik iyi olmadır. Psikolojik iyi oluş kavramının tarihsel gelişimine baktığımızda öncelikle öznel iyi oluş kavramının sonrasında günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi oluş kavramının şekillendiği görülmektedir (Timur, 2008).

Ryan ve Deci (2001) "iyi oluş" kavramıyla ilgili kuramsal çalışmaları, hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudomonism) olmak üzere iki temel geleneğe dayandırmaktadır. Hazcılık mutluluğu tanımlamak için kullanılan düşünce olarak M.Ö. 4.yy Yunan filozofu Sokrates'in öğrencilerinden Aristippus'a dayanan; hoşa giden deneyimlerin sayısını arttırmayı, acı veren deneyimleri azaltmayı gerektiren ve haz alınan anların toplamının (ne kadarına ulaşıldığına ve ne kadar sürdüğüne bakılmaksızın) kullanıldığı bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Benzer biçimde Kahneman, Diener ve Schwartz (1999) iyi olmayı; yaşamı haz veren ve zevkli hale getiren deneyimlerin bütünü olarak ele almıştır. Hazcı (hedonic) bakış açısına göre, mutluluk ve doyum iyi oluş olarak görülmektedir. İyi olmanın tek ölçüsü bireyin kendisi ve bireysel değerleridir. Yani dünyayı ve kendi yaşamını değerlendirmesi, bireyin kendisinin oluşturmuş olduğu değer ve ölçülere göredir (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas veSmith, 1999; akt. Kuzucu, 2006). Tanımlara bakıldığın-

da bu tarz bir iyi oluş olumlu duygulanımın varlığına karşılık, olumsuz duygulanımın yokluğu olarak değerlendirilir ve kavramsal olarak "öznel iyi oluşa" karşılık gelir (Deci ve Ryan, 2008).

2.3.1-Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff'a göre yaşam boyu gelişim kuramları ve daha iyi pozitif işlev görmeye yönelik kuramların hepsi iyi oluşun çeşitli yönlerini vurgulasa da bir araya geldiğinde hantal bir yapı ortaya çıkmıştır (Timur, 2008). Ryff bu kuramların üç yönden yetersiz olduğunu belirtmiştir. Birincisi bu yaklaşımların çok az güvenilir ölçme ve değerlendirme süreçleri üretmiş olmaları, ikincisi her bir yaklaşımın psikolojik iyi olma için öne sürdüğü ölçütlerin birbiriyle çelişmesi, üçüncüsü ise her bir yaklaşımın son derece kuramsal ve yüzeysel olmasıdır (Akın, 2009). Ryff, Bradburn ve öğrencilerinin ortaya koyduğu çalışmayı, temel aldığı mutluluk kavramını karşılama noktasındaki sorunlardan dolayı eleştirmiş ve duygu, yaşam doyumu noktasında pozitif işlem görmenin ihmal edildiğini söyleyerek psikolojik iyi olma kavramını önermiştir (Ryff, 1989a, 1989b). Psikolojik iyi olma genelde depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunlar merkezinde anlaşılmaya, belirtilmeye çalışılmış ve bu durumların olmaması durumunda bireyin psikolojik sağlıklı olacağı belirtilmiştir. Ryff (1995) bu durumun yerine olumlu özelliklerin varlığı yönünde iyi olmaya bakılmasını önermiştir. Çünkü psikolojik iyi olma, olumsuzlukların var olmamasından daha fazla bir durumu ifade eder.

Ryff'ın modeline göre "psikolojik iyi olma mutlulukla doğrudan ilişkili değildir, bunun yerine mutluluk iyi yaşanmış bir hayatın ürünüdür" (Ryff ve Singer, 1998). Psikolojik iyi olmanın altı boyutta ele alındığı bu model; tam ve verimli psikolojik

işlevselliği, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır. Ayrıca Ryff'ın modeli bireyin, kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve bu düşüncelere ilişkin farkındalık sağlamasını, kendini değerlendirirken kendi standartlarını ölçüt almasını, kendi değerlerini savunmasını, değerlerini yansıtan, uygun seçimler yapmasını ve belirlediği amaçlara ulaşmak için çaba sergilemesini içermektedir (Tütüncü, 2012).

Özerklik: Bu modelinin birinci boyutudur. Hür iradeyi, bağımsızlığı ve davranışın içsel düzenlenmesini içermektedir (Ryff, 1989a). Kendini gerçekleştirmiş ve tam işlevsel olan bireyler, kendi davranışlarını düzenleme ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilme becerilerine sahiptir (Ryff ve Essex, 1992). Özerklik bireyin benlik algısı, özgürlük ve tutumlarının birleşimiyle oluşur. Maslow'a göre bu kavram bireyin çevresinin değil kendisinin düşünüp, buna göre bağımsızca tutumlar takınmasını gerektiren bir kavramdır. Rogers da bu kavramı iç odaklı olmak yerine bireyin kendi kişisel standartlarını oluşturması ve buna göre hareket etmesi olarak tanımlamaktadır (Ryff, 1989a). Özerklik düzeyi yüksek olan bireyler; bağımsız, kararlarını kendi alabilen, içsel kontrol odağına sahip, sosyal baskılara karşı direnebilen, kendini kişisel değerlerine göre yargılayan, başkalarından onay alma ihtiyacı hissetmeden davranabilen kişilerdir. Özerklik düzeyi düşük olan bireyler ise diğer insanların yargı ve değerlendirmelerini önemseyen ve karar verirken görüş alma ihtiyacı hisseden, sosyal baskılara uyan, diğerlerinin ne düşündüğüyle çok fazla ilgilenen bireylerdir (Ryff, 1989a, 1989b). Ancak Ryff (1995; akt. Akın, 2009), özerkliğin Batı ve Avrupa merkezli kültürün bir özelliği olduğunu ve kolektif kültürlerde yaşayan bireylerin özerklik düzeylerinin düşük olmasına rağmen psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olabileceğini önemli bir not olarak belirtmiştir.

Çevresel Hâkimiyet: Ryff (1989a) psikolojik iyi olma modelinin bir diğer boyutu olan çevresel hâkimiyetin yapısını aktif katılım ve çevreye hâkim olmanın bir bütünü olarak tanımlamaktadır. Ona göre çevresel hâkimiyet, bireyin günlük yaşam olayları ve sorumlulukları üzerinde kontrole sahip olduğunu hissetmesiyle ilişkilidir. Aynı zamanda bireyin kişisel ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme becerisidir (Ryff, 1989). Çevresel hâkimiyet seviyesi yüksek olan bireyler çevreyi yönetme yeterliliğine sahip olan, çevresindeki olanaklardan faydalanabilen, kendi istek ve değerlerine uygun bir ortam oluşturabilen bireylerdir. Düşük düzeyde çevresel hâkimiyeti olan bireyler ise çevresindeki olayları kontrol edemeyen, etrafındaki olanakların farkına varmayan, yaşantısını kontrol etmekte zorluk yaşayan bireylerdir (Ryff, 1989a).

Bireysel Gelişim: Ryff'ın (1989) bireysel gelişim kavramı "bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi" olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yeni deneyimlere açık olması ve güçlüklerle mücadele edebilme gücünü kendinde hissetmesi bu boyutla ilişkilidir. Bu becerisi yüksek olan bireyler yeni deneyimlere açık, kendi potansiyeline güveni olan, kendilerini sürekli gelişen bir varlık olarak gören ve davranışlarında zamanla gelişme fark eden kişilerdir. Bireysel gelişim seviyesi düşük olanlar ise yaşamda durgunluk yaşayan, kendilerinde bir değişim göremeyen, yaşama karşı ilgisiz kişilerdir (Ryff ve Singer, 1996).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Bu boyut, psikolojik iyi olmanın sosyal ve kişilerarası yönüyle ilişkilidir (Keyes ve Ryff, 2002). Ryff (1989) olumlu ilişkileri "başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları" olarak tanımlamıştır. Bireyin, diğerleriyle olan ilişkilerini önemsemesi ve onlara güvenmesi

psikolojik iyi olmanın önemli bir yönüdür (Ryff, 1989a). Diğerleriyle yüksek düzeyde olumlu ilişkide bulunan bireyler diğer insanlarla güvenilir, doyumlu ilişkilerde bulunan, başkalarının yerine kendini koyabilen, diğerlerinin refah ve mutluluğunu da düşünen, kişilerarası ilişkilerde karşılıklı öz-veriyi ön planda tutan, ilişkilerin tek taraflı olmadığının ve karşıdaki bireyin de düşünülmesi gerektiğinin farkında olan bireylerdir (Keyes ve Ryff, 1999). Diğerleriyle olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ise kişilerarası ilişkilerde yalnızlık ve güven duygusunda azlık yaşayarak geri çekilen, insanlarla iletişime geçmekte zorlanan, arkadaşlık bağlarını sürdürmekte başarısızlık yaşayan, içe kapanık bir yaşam süren bireylerdir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995).

Yaşam Amaçları: Psikolojik iyi olma modelinin beşinci boyutudur. Ryff yaşam amacının yapısını kişinin arzuları, hedefleri ve bunlara eşlik eden anlamlılık ve bütünlük duyguları olarak tanımlamıştır (Ryff, 1989a). Yaşamın amacını bulmak bireye kişisel olarak anlam ifade edecek bir hedef koyma sayesinde oluşacak bir süreçtir. Anlamlı bir yaşam sürme, psikolojik iyi olma ile ilişkilidir (McKnight ve Kashdan, 2009). Bireyin amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunması ve kendini yönetmesi, ona yaşamının anlamlı olduğu duygusunu kazandırmaktadır. Yaşam amaçları olan bireyler, şimdiki ve geçmiş hayatının anlamlı olduğu duygusuna sahip, hayata yön veren, amaçları olan bireylerdir. Yaşam amaçlarına sahip olmayan bireyler ise, hayatta anlam duygusu oluşturamamış, yaşamın boş olduğunu düşünen, çok az sayıda hedef ve amaçları olan bireylerdir (Ryff, 1989a, 1989b).

Öz-kabul: Ryff'ın psikolojik iyi olma modelinin son boyutudur. Ryff (1989) olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Bireylerin belli alanlardaki

zayıflıklarını fark ettiğinde bile kendini iyi hissetmesi yüksek düzeyde öz-kabulün göstergesidir (Sheldon ve Kasser, 2001). Ryff ve Singer (1996) öz-kabulün, pozitif psikolojik işlevselliğin en temel unsuru ve olgun, kendini gerçekleştirmiş ve optimal düzeyde işlevsel olan bireyin en belirgin özelliği olduğunu belirtmiştir. Yani kendini kabul etme ve kendine yönelik olumlu tutumlara sahip olma, psikolojik sağlık için gereklidir. Öz-kabul düzeyi yüksek olan bireyler kendine karşı olumlu bir tavrı olan, benliğinin olumlu ve olumsuz yanlarını birlikte kabul eden, geçmişi ile ilgili olumlu duyguları olan kişilerdir. Öz-kabulü düşük olan bireyler ise geçmişe dönük hayal kırıklıkları olan, kendine karşı memnuniyet duygusu olmayan, belirli kişilik özellik-lerinden rahatsız olan ve olduğundan farklı biri olmak isteyen bireylerdir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

2.4-AFFETME İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Affetme üzerine yapılan bilimsel araştırmalar günümüzde, psikolojinin birçok alanında devam etmektedir. Bu konuda son yıllarda yapılan araştırmalarda özellikle şu hususlar ele alınmaktadır:

- Affetme eğilimini ölçen ölçeklerin geliştirilmesi,
- Affetmenin sağlık ve psiko-biyoloji açısından sonuçlanın incelenmesi,
- Durumsal ve kişilikle ilişkili yönlerinin açıklanması,
- Ruh sağlığı - affetme ilişkisinin ve affetmenin kişiler arası ilişkilerdeki faydalanın incelenmesi,

- Affetme-dindarlık ilişkisinin incelenmesi (Robert Emmons ve Raymond Paloutzian,"Din Psikolojisi" (çev. Ali Ayten), Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 21 (2001/2), s. 116-117.).

Son yıllarda affetme çalışmalarının büyük ilgi görmesinin nedenlerinden biri, affetmenin hem fiziksel sağlık hem de psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu sonuçları olduğunun ileri sürülmesidir (Thoresen, Harris ve Luskin,2001; Worthington, Berry ve Parrott,2001). Affetme üzerine yapılan çalışmalar da bu görüşe deneysel destek sağlamaktadır (Krause ve Ellison, 2003).

Affetme ve sağlık ilişkisine dair literatürdeki son araştırmalara göre; affetme, sağlığı destekleyen duygu odaklı bir başa çıkma sürecidir, (Worthington,2006; Worthington veScherer,2004) affetmenin olumlu duygusal deneyimler oluşturmasından ziyade affetmezliği azaltma yoluyla sağlık üzerinde önemli bir etkisi olabilir, (Harris veThoresen,2005), affetme (özellikle fedakârca yapılan affetme) fiziksel ve zihinsel sağlığı etkileyebilir (Witvliet ve McCullough,2007; Worthington ve diğerleri,2005).

Bono, McCullough ve Root (2007) da psikolojik iyi oluşun artan affedicilik ile bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Snook' un (2005) bulgularına göre affetmeyen kişiler diğerlerine daha çok öfke ve kızgınlık duyarlar. Ayrıca, affetmeyen kişiler deneycilere daha az arkadaşça, sempatik, kibar ve profesyonel olmayan duygular yansıtmışlardır (Akt. İnak, 2010). Enright ve The Human Development Study Group (1991) tarafından tasarlanan, affetmeyi teşvik eden bir müdahale programı da çeşitli ciddi suçlar (ensest, ebeveyn sevgisi yoksunluğu gibi) ile başa çıkan bireyler arasında psikolojik iyi olmayı artırmıştır (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Coyle ve

Enright, 1997; Freedman ve Enright, 1996). Program özellikle kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, programa katılan bireyler azalmış anksiyete seviyeleri, öfke ve depresyonun yanı sıra özsaygıda artış sergilemişlerdir.

Ysseldyk, Matheson ve Anisman (2007) yaptıkları "Ruminasyon: affedicilik, kincilik ve psikolojik sağlık arasında bir köprü" isimli bir çalışmaya göre; regresyon analizleri, yüksek affedicilik ve düşük kinciliğin büyük psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca affedicilik (kindar olmayan) ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki kısmen yüksektir. Bu bulgular, affedicilik ve kinle alakalı olmasına rağmen, onların psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileri farklı ruminatif eğilimleri yansıtmaktadır.

Brown, Barnes ve Campbell 2007 yılında yaptıkları iki çalışmada; dini aşırı tutuculuk (RF) ve ruhsal affediciliğin; affetme yanlısı tutum ve diğerlerini affetmeye eğilim; yönleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Birinci çalışmada, aşırı dini tutuculuğun affetme yanlısı tutumlarla önemli derecede ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmada; kavramsal olarak aşırı dindarlığın ölçüsü ve yapısı açısından ortaya çıkan ihtiyaçların şiddet ile ilişkili bir bilişsel stil ve kategorik düşünme açsından ele alınmıştır. Aşırı tutucu (dindarlık) ve affedicilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Affedicilik, psikolojik tepki ve sağlık gibi değişkenlerde "Öfkenin rolü" adlı çalışmada (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou veEdwards, 2008); Bireyin öfke düzeyindeki azalışın affedicilik düzeyine olumlu etkisi olup olmadığı araştırma konusunu oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; sürekli affediciliğinin orta-

lama sistolik kan basıncı ve hız basınç çarpımında (üretiminde) önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Affedicilik durumu da ortalama kalp atış hızı ile ilişkilendirilmiştir. Sürekli affetme belirgin olarak az ilaç ve az alkol kullanımı, düşük kan basıncı ve hız basınç üretimi ile ilgilidir; durumsal affetme belirgin olarak düşük kalp atış hızı ve daha az fiziksel semptomlarla anlamlı derecede ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular affetme-sağlık bağlantısı ile ilgili önemli teorik çıkarımlara sahiptir, ayrıca elde edilen bulgular; affetmenin yararlarının öfke dağılımının ötesinde genişlediğini desteklemektedir (Lawler-Row ve diğerleri, 2008).

Eaton ve diğerlerinin 2006 yılında yaptıkları ortak çalışmanın başlığı: "Ruhsal ve durumsal affedicilik: öz saygının rolü, yapı ihtiyaçları ve narsizim" dir. Bu çalışmanın amacı bazı bireylerin affediciliğinin diğerlerinden yüksek olmasının nedenini anlamada kişilik korelasyonlarının ego savunuculuğu, affedicilik korelasyonlarının ego savunuculuğu ve affedicilik arasındaki ilişkileri içeren durumların ikisinde de ortaya koymaktır. Özellikle affedicilik ve öz saygı arasındaki pozitif ilişki ve affedicilik, yapısal ihtiyaçlar ve narsizm arasındaki ilişkiler tahmin edilmiştir. Katılımcılara özsaygı skalası, kişi yapı ihtiyaçları, narsizm skalası ve affetme eğilim ölçeği uygulanmıştır. Durum affedicilikleri "Sinirlilikle İlgili Kişilerarası Motivasyon Ölçeği" ile ölçülmüştür. Uygulanan skalanın değerlendirilmesi sonucunda hipotez genel olarak desteklenmiştir. Özsaygısı yüksek olan katılımcıların affedicilik düzeyleri de yüksek çıkarken, narsisit kişilik özellikleri gösteren bireylerin affedicilik düzeylerinin düşük olduğu kanısına varılmıştır. Bulgular genel olarak hipotez içeriklerini desteklemektedir (Eaton ve diğerleri, 2006).

Maltby, Macaskill ve Day 2011 yılında, "Kendini ve başkalarını affetme başarısızlığı: Affetme, kişilik, sosyal cazibe ve genel sağlık arasındaki ilişkisi" isimli çalışmalarında (Maltby, Macaskill ve Day, 2001); kendini affetme, başkalarını affetme ve kişilik ve genel sağlık önlemler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Başkalarını affetme başarısızlığı; erkekler arasında sosyal içe dönüklük ve bayanlar arasında sosyal patoloji açısından yansımaktadır. Ayrıca, başkalarını affetme başarısızlığına erkekler ve bayanlar arasında yüksek depresyon skorları eşlik etmektedir. Bulgular affetme kavramının bireysel ve toplumsal psikopatoloji ile ilişkili olabileceğini desteklemektedir (Maltby ve diğerleri, 2001).

Lawler-Row ve Piferi 2006 yılında "Affedici karakter: Hayatın daha güzel yaşanmasının tanımlanması" isimli çalışmada, ruhsal affedicilik, potansiyel arabuluculuk faktörler ve sağlık değişkenleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. 425 yetişkinde, yaşları 50-95 olanlar, 60 yaşından büyük ve sık sık kilise hizmetlerine katılmış bayanlarda affetme özelliği yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Affedicilik öznel iyi olma, depresyon ve stress ile ilişkili bulunmuştur. Affetmede başarılı yaşlanmanın 6 boyutu ve sağlıklı davranış, sosyal destek ve manevi iyi olma ile affedicilik ilişkilendirilmiştir. Çalışmada ele alınan tüm bağımsız değişkenler affedicilik üzerinde rol oynadığını göstermiştir. Literatürde daha çok azaltılmış negatif etkilerle (affect) affediciliğin ilişkisi üzerine yoğunlaşırken, mevcut çalışmada affediciliğin; varoluşçu iyi olma, kişiler arasındaki ilişkiler ve kişisel gelişim üzerindeki deneysel çalışmalar ile ilişkisi ele alınmaktadır (Lawler-Row ve Piferi, 2006).

Affetme eğilimini, bu eğilimin cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyal çevre, dindarlık, gurur ve alçakgönüllülük durumları ile ilişkisini inceleyen bu araştırma, Ekim

2009 tarihinde yapılmıştır. Araştırmaya katılanların %49,5'i (159 kişi) erkek, 50,5'i% (162 kişi) kadındır. Örneklemin yaş aralığı, 14 ile 70 yaşları değişirken yaş ortalaması 30'dur. Elde edilen bulgular değerlendirilirken, araştırmanın konu ve amacına uygun istatistiksel analiz teknikleri kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizi, diğer araştırmalardan elde edilen ikincil verilerin değerlendirilmesi ve tüm bu verilerin karşılaştırılması neticesinde:

Katılımcıların, yapılan çalışmalardan sonra, "kendilerine karşı herhangi bir suç işleyen ve onları üzen, inciten birisini anlama, onun iyi yönlerini düşünme, hatasını düzeltebileceğini bekleme, problemin asıl kaynağını araştırma" gibi affetme eğilimlerinin yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın kendilerini inciten kişiden "kaçma, ona güvenmeme, mesafeli davranma, ona yaptığının misliyle karşılık verme, beddua etme, incinmesini ve acı çekmesini isteme" gibi kaçma ve öç alma eğilimlerinin düşük olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmada, bireylerin affetme eğilimlerinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve sosyal çevre gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermediği anlaşılmıştır.

Araştırmada; "Allah'a yakınlık hissi, sosyal problemlerin çözümünde dini emirleri referans alma, dürüstlük, oruç, namaz gibi ibadetleri yerine getirme, Kuran okuma ve dini bilgi düzeyine sahip olma" gibi dindarlık eğilimindeki artışla birlikte “kişilerin kendilerine karşı suç işlemiş birisini anlama, onun hatasını düzeltebileceğini düşünme ve problemin asıl kaynağını araştırma” gibi affetme eğiliminin azaldığı anlaşılmıştır. (A. Ayten, Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma 2009)

2.5-PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Özen ve Gülaçtı (2009) öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından inceledikleri araştırmanın çalışma grubu 2006-2007 öğretim yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinin Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalında öğrenim gören 555 öğrenciden oluşmuştur. Veri toplama araçları: Araştırmanın değişkenlerinden olan psikolojik iyi oluşu ölçmek için Ryff ve Keyes, (1995) tarafından geliştirilmiş olan "Psikolojik İyi Oluş ölçeği" kullanılmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Öğretmen adaylarına ait kişisel bilgileri elde etmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, yaş, maaş durumu, yaşanılan yer psikolojik iyi oluşu etkilemektedir.

Swinyard, Kau ve Phua (2001) tarafından gerçekleştirilen iyi oluş ve materyalizm ile ilgili kültürler arası karşılaştırmalı bir araştırmada, Amerika ve Singapur örneklem olarak alınmış, materyalisttik yönelim ile yaşam doyumu arasında iki kültürde de anlamlı negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgular gelir düzeyi ya da refah ile öznel iyi oluş arasında zayıf bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Ho, Cheung ve Cheung (2009), Hong-Kong'da yaşayan 1807 ergenle yaptıkları çalışmalarında yaşamın anlamı, iyimserlik ve iyi oluşları arasında ki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif yönde ilişki saptanmış, psikolojik problemler ile negatif ilişki saptanmıştır.

BÖLÜM III

ARAŞTIRMADA KULLANILAN YÖNTEMLER

Bu başlık altında araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, deney işlemleri, verilerin toplanması ve analizine dair bilgilere yer verilmiştir

3.1-YÖNTEM

Çalışma 1312 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Veriler IBM SPSS Statistics 23 ve IBM SPSS AMOS 23 programlarına aktarılarak tamamlanmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken sayısal değişkenler, Büyük Sayılar Yasası'na göre $n \to \infty$ için, örneklem ortalamasının dağılımı normal dağılıma yaklaşır (İnal ve Günay, 2002, s.264). Kategorik değişkenler için frekans dağılımları verilmiştir. Sorular ile demografik değişkenler arasında farklılık olup olmadığı grup sayısı iki ise (Cinsiyet) "iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi" (t testi), grup sayısı ikiden fazla ise (Yaş, Eğitim durumu) "tek yönlü varyans analizi" (ANOVA) ile test edilmiştir. Analiz sonucunda öncelikle varyans homojenliği için Levene testine, ardından farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı "çoklu karşılaştırma testi" (Tukey ya da Tamhane's T2) ile kontrol edilmiştir. Varyans homojenliğini sağlayan değişkenlerde gruplar arasındaki fark incelemesi için Tukey, varyans homojenliğini sağlamayan değişkenlerde gruplar arasında fark incelemesi için Tamhane's T2 testine bakılmış ve sonuçlar tablolar halinde verilmiştir. Sorular arasındaki ilişki ise pearson korelasyon katsayıları ile belirtilmiştir. Affetme, Tanrı algısı ve Psikolojik iyi olma ölçeklerinin

oluşturulması için öncelikle IBM SPSS Statistics 23 programı ile açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Oluşturulan ölçekler IBM SPSS AMOS 23 programı ile doğrulayıcı faktör analizi uygulanarak model test edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliği için ise Cronbach's Alfa değerlerinden faydalanmıştır.

3-2. ARAŞTIRMA EVRENİ VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmada Affetme, Tanrı Algısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerinden yararlanıldı. Tahran, Tebriz, Karaj şehirlerinde toplam 1700 anket dağıtıldı ve bunların 1532 si katılım sağlanarak geri dönmüştür. Yaş aralıkları, cinsiyet ve eğitim seviyesine göre gruplandırılan 1312 tam, doğru, dolu anket tezde kullanılmak üzere seçilmiştir.

Çalışma 1312 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %48,8'si kadın, %51,2'i erkektir. Örneklemde en çok %40,0 ile 25-34 yaş grubundakilerle görüşülmüş iken en az %14,1 ile 45 ve üzeri yaş grubundakiler ile görüşme yapılmıştır. Katılımcıların %51,0'i lisans mezunu iken %26,4'ü lise mezunu ve %22,6'sı lisansüstü mezunudur.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Erkek	672	51,2
	Kadın	640	48,8
Toplam		1312	100,0
Yaş	16-24	324	24,7
	25-34	525	40,0
	35-44	278	21,2
	45+	185	14,1
Toplam		1312	100,0
Eğitim Durumu	Lise	346	26,4
	Lisans	669	51,0
	Lisansüstü	296	22,6
Toplam		1311	100,0

3.3.ÇALIŞMA GRUBUNUN ÖZELLİKLERİ:

3.3.1. Çalışma Grubunun Yaşı: Araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığı 18-68 arasındadır.

Yaş	16-24	324	24,7
	25-34	525	40,0
	35-44	278	21,2
	45+	185	14,1
Toplam		1312	100,0

Örneklemde en çok %40,0 ile 25-34 yaş grubundakilerle görüşülmüş iken en az %14,1 ile 45 ve üzeri yaş grubundakiler ile görüşme yapılmıştır.

3.3.2.Çalışma Grubunun Eğitim Durumu:

Eğitim Durumu	Lise	346	26,4
	Lisans	669	51,0
	Lisansüstü	296	22,6
Toplam		1311	100,0

Katılımcıların %51,0'i lisans mezunu iken %26,4'ü lise mezunu ve %22,6'sı lisansüstü mezunudur.

3.3.3.Çalışma Grubunun Cinsiyet:

Çalışma 1312 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %48,8'si kadın, %51,2'i erkektir.

Cinsiyet	Erkek	672	51,2
	Kadın	640	48,8
Toplam		1312	100,0

3.4.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.4.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumları, öznel dindarlık algıları ve varsa ya da önceden geçirdikleri önemli bir sıkıntı ve rahatsızlığın sorulduğu sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bir kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

3.4.2.-KULLANILAN ÖLÇEKLER

3.3.2.1-Affetme Eğilimi Ölçeği

Bu araştırmada katılımcıların kişilerarası affetme eğilimlerini tespit etmek için "Affetme Eğilimi Ölçeği" kullanılmıştır. Doç. Dr. Ali Ayten, tarafından hazırlanmış olan bu ölçekte öncelikle mevcut affetme eğilimiyle ilgili bazı ölçekler incelenmiştir. Özellikle "Suçluya İlişkin Kişisel Motivasyon Ölçeği" model alınmış ve birkaç soru

buradan esinlenerek oluşturulmuştur. Başlangıçta affetme/affetmeme eğilimini içeren 35 maddelik bir havuz oluşturulmuş, din psikolojisi uzmanlarıyla yapılan görüşmeler sonrasında ölçeğe 20 madde dâhil edilmiştir.

3.3.2.2-Tanrı Algısı Ölçeği;

Bu araştırmada katılımcıların Tanrı algısı düzeylerini ölçmek için Özlem Güler tarafından hazırlanmış olan Tanrı Algısı Ölçeği (TA) kullanılmıştır. Ölçek, likert formatına göre düzenlenmiş olup, her bir soruda "tamamen katılıyorum", oldukça katılıyorum", "kararsızım", "pek katılmıyorum" ve "hiç katılmıyorum" şeklinde beş derece mevcuttur. Bu dereceler en olumludan en az olumluya doğru sırasıyla +5, +4, +3, +2 ve +1 değerinde puanlara sahiptir. Bunlar herhangi bir deneğin bu ölçekten alacağı en yüksek ve en düşük puanı belirlemektedir. Ölçme araçlarından elde edilen veriler SPSS 11.5 paket programı ile analiz edilmiştir.

3.3.2.3-Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:

Psikolojik İyi Olma Ölçeği (Scales of Psychological Well-Being): Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Ryff'ın (1989) geliştirdiği, Cenkseven (2004) ve Akın'ın (2008) Geçerlik ve Güvenirlik çalışmasını yaptığı "Psikolojik İyi Olma Ölçeği" (PİGOÖ) kullanılmıştır. Ryff geliştirdiği ölçekle kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmeyi amaçlamış ve ölçeğini yapısal olarak çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeline dayandırmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçeği, psikolojik iyi olma modelini temel alarak 6 alt boyuttan ve her bir boyutu 14 maddeden oluşan toplam 84 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84 en yüksek puan ise 504'dür. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. (1) Hiç katılmıyorum, (2)

Biraz katılmıyorum, (3) Çok az katılmıyorum, (4) Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum, (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı bir derecelendirmeye sahip olup, her bir alt ölçekte yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters kodlanmaktadır. Ryff'ın geliştirmiş olduğu bu çok boyutlu ölçme aracı, psikolojik iyi oluş kavramının felsefi temeli ile yakından ilişkili olup, bu felsefi temeli iyi temsil ettiği için (Lent, 2004) tercih edilmiştir. Ölçeğin tercih edilmesi ile ilgili diğer bir neden ise ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğe ilişkin değerlerin yüksek olmasıdır (Cristopher, 1999; Hemenover, 2003). Bu araştırmada bu ölçeğin seçilmesindeki neden, ölçeğin hem geçerlilik ve hem güvenirlik açısından yeterli oluşudur.

3.3. FAKTÖR

Faktör 1 Uzaklaşma/kaçma: Kişinin kendisine karşı suç işleyen ile olan ilişkilerini bitirme ve ondan kaçma isteğini ve ona karşı güvensizlik hoşnutsuzluk duyma gibi eğilimlerini kapsamaktadır.

q6 - Onu görmek bile istemem.

q7 - Gururum incinir.

q10 - Onunla arama mesafe koyarım.

q13 - Ona artık güvenmem.

Faktör 2 Öç alma: Kişinin kendisine karşı suç işleyenin yaptığına misliyle karşılık verme, ona beddua etme, hak ettiği muameleyi görmesini dileme, kısmi felç (halk arasında inme inmesi) geçirmesini ve acı çekmesini isteme" gibi eğilimler bütünüdür.

q1 - Bana yaptığını burnundan getiririm.

q3 -Ona olan hakkımı helal etmem.

q4 -Onun da incinmesini ve acı çekmesini isterim.

q11 -Beddua ederim.

Faktör 3 İyimserlik: Kişinin kendisine karşı suç işleyeni anlama, onun iyi yönlerini düşünme, hatasını düzeltebileceğini bekleme, Allah'tan onun için af dileme ve problemin kaynağını araştırma" gibi eğilimler bütünüdür.

q5 -Onunda bir insan olduğunu, hata yapabileceğini düşünürüm.

q16 -Onu anlamaya çalışırım.

q17 -Onun iyi yönlerini düşünürüm.

Faktör 4 Tanrı Algısı:

q2.1 - O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hissediyorum.

q2.4 - O'nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: sevgi.

q2.5 - O'nun bana olan sevgisini hissedebiliyorum.

q2.7 - O'nun bana yakın olduğunu sanıyorum.

q2.10 - O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor.

q2. 17 - O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.

q2.18 - O'nu düşünmekle huzur buluyorum.

Faktör 5 psikolojik iyi olma:

q3.4 - Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.

q3.16 - Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir

q3.21 - Günlük yaşamım hareketlidir, fakat her şeye yetişmek bana mutluluk verir.

q3.23 - Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.

q3.25 - Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmada veriler 2014 yılı Şubat- Aralık ayları arasında İran ‘da çeşitli kurumlarda çalışan memur ve aileleri arasında çalışmış oldukları kurumlardan gerekli izinler alınarak elde edilmiştir.

Katılımcılardan kendi haklarında bilgi vermelerine dayanan bilgi onam formu alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma süresince elde edilen bulgular kuramlara ve ölçeklere göre analiz edilerek yorumlanacaktır.

4.1. AÇIMLAYICI FAKTÖR ANALİZİ (AFFETME)

1312 kişi ile Affetme düzeyini ölçecek bir ölçek oluşturmak amacıyla yapılmış olan çalışmada veriler İBM SPSS Statistic 23 programına aktarılmıştır. Bu veri setine öncelikle açımlayıcı faktör analizi uygulanmış ve faktör çıkarma yöntemi olarak "Temel Bileşenler Yöntemi" tercih edilmiştir. Olabildiğince güçlü yüklenen faktörlerin oluşmasının istenildiği durumlarda en çok tercih edilen "Varimax" döndürme yöntemi kullanılmıştır Faktör sayısına ilişkin bir sınırlandırma getirilmiş ve 3 alt boyutta oluşması sağlanmıştır. Faktör yükü ise 0,50 üzerindeki ifadelerin yer alması sağlanmıştır.

Tablo 2. KMO ve Bartlett Sonuçları

Kasiyer Meyer Olkin (KMO)		0,829
Bartlett Sphericity Testi	X2	3376,276
	Sd	55
	P	0,000***

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

Tabloya göre, Kasiyer Meyer Olkin (KMO) değerinin 0,829 olduğu bulunmuştur. Böylece verilere uygulanacak faktör analizi sonuçlarının yararlı ve kullanılabilir olacağı görülmektedir. Bartlett Sphericity testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı düzeyde yüksek ilişkiler bulunduğu ve verilerin faktör analizi uygulamaya elverişli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (X^2: 3376,276, sd:55, $p<0,001$).

Uygulanan faktör analizi sonucunda 18 olan madde sayısı 11'e düşürülmüştür. Bu 11 maddenin kapsam geçerliliği sonucunda 3 faktöre ayrıldığı ve bütün faktör yüklerinin 0,500'ün üstünde olduğu görülmüştür. Bu 3 faktöre ait açıklama oranları, maddelerin dağılımı ve faktör yükleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Faktörleri

	Faktör Yükleri	Varyans Yüzdesi	Özdeğeri
Uzaklaşma/kaçma		19,942	2,194
q10	0,782		
q13	0,763		
q6	0,646		
q7	0,585		
Öç alma		18,712	2,058
q1	0,737		
q4	0,670		
q3	0,658		
q11	0,625		
İyimserlik		17,733	1,951
q16	0,830		
q17	0,751		
q5	0,674		
Toplam		56,388	

Bu 3 faktörlü yapı toplam varyansın %56,388'ini açıklamaktadır.

4.2.AÇIMLAYICI FAKTÖR ANALİZİ (TANRI ALGISI)

1312 kişi ile maneviyatlarını ölçecek bir ölçek oluşturmak amacıyla yapılmış olan çalışmada veriler İBM SPSS Statistic 23 programına aktarılmıştır. Bu veri setine öncelikle açımlayıcı faktör analizi uygulanmış ve faktör çıkarma yöntemi olarak "Temel Bileşenler Yöntemi" tercih edilmiştir. Faktör sayısına ilişkin bir sınırlandırma getirilmiş ve tek alt boyutta oluşması sağlanmıştır. Faktör yükü ise 0,50 üzerindeki ifadelerin yer alması sağlanmıştır.

Tablo 4. KMO ve Bartlett Sonuçları

Kasiyer Meyer Olkin (KMO)		0,862
Bartlett Sphericity Testi	X2	2967,337
	Sd	21
	P	0,000***

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

Tabloya göre, Kasiyer Meyer Olkin (KMO) değerinin 0,862 olduğu bulunmuştur. Böylece verilere uygulanacak faktör analizi sonuçlarının yararlı ve kullanılabilir olacağı görülmektedir. Bartlett Sphericity testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı düzeyde yüksek ilişkiler bulunduğu ve verilerin faktör analizi uygulamak için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır (X^2: 2967,337, sd:21, p<0,001).

Uygulanan faktör analizi sonucunda 20 olan madde sayısı 7'ye düşürülmüştür. Bu 7 maddenin kapsam geçerliliği sonucunda tek faktöre ayrıldığı ve bütün faktör yüklerinin 0,500'ün üstünde olduğu görülmüştür. Bu tek faktöre ait açıklama oranları, maddelerin dağılımı ve faktör yükleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 5. Ölçek Faktörleri

	Faktör Yükleri	Varyans Yüzdesi	Özdeğeri
Faktör 1		50,956	3,567
q2.10	0,757		
q2.5	0,755		
q2.1	0,724		
q2.18	0,723		
q2.7	0,705		
q2.17	0,674		
q2.4	0,652		

Bu tek faktörlü yapı toplam varyansın %50,956'sını açıklamaktadır.

4.3-AÇIMLAYICI FAKTÖR ANALİZİ (PSİKOLOJİK İYİ OLMA)

1312 kişi ile psikolojik iyi olma durumunu ölçecek bir ölçek oluşturmak amacıyla yapılmış olan çalışmada veriler İBM SPSS Statistic 23 programına aktarılmıştır. Bu veri setine öncelikle açımlayıcı faktör analizi uygulanmış ve faktör çıkarma yöntemi olarak "Temel Bileşenler Yöntemi" tercih edilmiştir. Faktör sayısına ilişkin bir sınırlandırma getirilmiş ve tek alt boyutta oluşması sağlanmıştır. Faktör yükü ise 0,50 üzerindeki ifadelerin yer alması sağlanmıştır.

Tablo 6. KMO ve Bartlett Sonuçları

Kasiyer Meyer Olkin (KMO)		0,774
Bartlett Sphericity Testi	X2	1159,806
	Sd	21
	P	0,000***

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

Tabloya göre, Kasiyer Meyer Olkin (KMO) değerinin 0,774 olduğu bulunmuştur. Böylece verilere uygulanacak faktör analizi sonuçlarının yararlı ve kullanılabilir olacağı görülmektedir. Bartlett Sphericity testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı düzeyde yüksek ilişkiler bulunduğu ve verilerin faktör analizi uygulamak için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır (X^2: 1159,806, sd:21, p<0,001).

Uygulanan faktör analizi sonucunda 29 olan madde sayısı 5'e düşmüştür. Bu 5 maddenin kapsam geçerliliği sonucunda tek faktörde toplandığı ve bütün faktör yüklerinin 0,500'ün üstünde olduğu görülmüştür. Bu iki faktöre ait açıklama oranları, maddelerin dağılımı ve faktör yükleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 7. Ölçek Faktörleri

Değişkenler	Faktör Yükleri	Varyans Yüzdesi	Özdeğeri
Faktör 1		35,167	2,462
q3.25	0,671		
q3.23	0,651		
q3.16	0,645		
q3.4	0,642		
q3.21	0,631		

Bu tek faktörlü yapı toplam varyansın %35,167'sini açıklamaktadır.

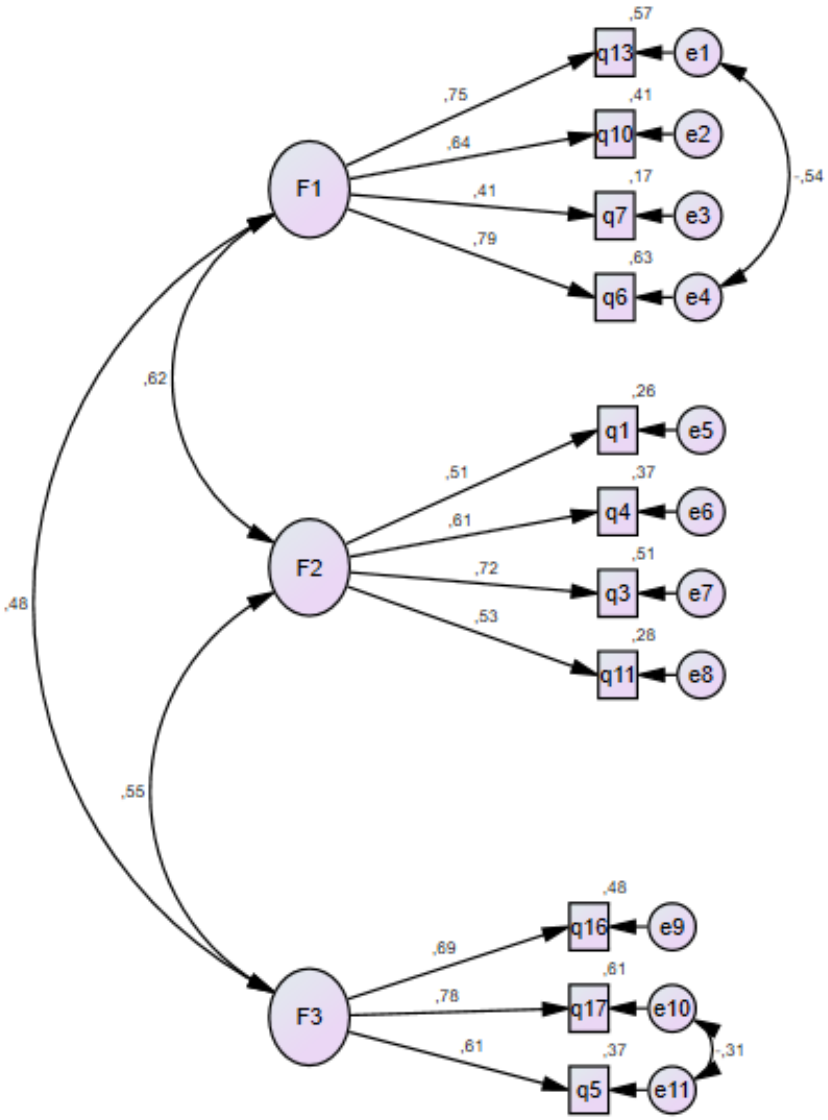
4.4. DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ (AFFETME)

Açımlayıcı faktör analizinde elde edilen ölçeklerin test edilmesi için 1132 kişilik veri setine doğrulayıcı faktör analizi İBM SPSS AMOS 23 programı ile uygulanmıştır.

İlk aşamada, açımlayıcı faktör analizi sonunda elde edilen tek faktör boyutun (F1: Uzaklaşma/kaçma, F2: Öç alma, F3: İyimserlik) gizil değişken, bu faktörleri oluşturan ifadelerin de gösterge değişken olarak yer aldığı 1. Dereceden DFA modeli Şekil 1'de oluşturulmuştur. Gizil değişkenler metrik olmadıklarından parametre değerlerini tahmin edebilmek için gizil değişkenlerden, gözlenen (gösterge) değişkenlere doğru çizilen yollardan birine 1 değeri atanması (faktör yükünün 1'e eşitlenmesi) veya gizil değişkenin varyansına bir değer atanması (genelde 1) sağlanmalıdır (Hair vd., 2005: 791).

İkinci aşamada, model tahminlenirken yapısal eşitlik modellerinde sıklıkla kullanılan ve verilerin normal dağılmadığı durumlarda bile güvenilir sonuçlar veren maksimum likelihood yöntemi kullanılmış, gözlemlenen değişkenlerin hataları, gizil değişkenlerin varyansları ve gizil değişkenlerden gözlenen değişkenlere doğru çizilen yollara ilişkin regresyon katsayılarını kapsayan parametrelerin tahmin edilebilmesi amaçlanmıştır. Uyum indekslerini iyileştirilmesi için en yüksek modification indices değerine sahip olan affetme düzeyi ölçeğindeki "q13" ve "q6" ile "q17" ve "q5" soruları arasındaki hata terimleri arasında iki yönlü ilişki kurulmuştur. Ayrıca boyutlar arasındaki beklenen kovaryansın tespiti için boyutlar arasındaki ilişkisel kurgu yapılmıştır ve boyutlar arasındaki ilişkilere de şekil 1'de yer verilmiştir.

Şekil 1: 3 Boyutlu 1. Dereceden DFA Modeli



Son aşamada ise tek boyutlu 1. dereceden oluşturulan DFA modeli için uyum indeksleri incelenmiştir. Tablo 8'de, elde edilen bulgular incelendiğinde, affetme düzeyi ölçeğinin 11 ifadeden oluşan 3 faktörlü yapısının genel olarak iyi uyum sağladığı görülmektedir.

Tablo 8. DFA modelinin Uyum İndeksleri

χ2/df	GFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
4,929	0,974	0,954	0,935	0,954	0,055	0,0367

Elde edilen uyum değerlerine bakıldığında, χ2/df, GFI,IFI,TLI, CFI, RMSEA ve SRMR değerlerinin iyi uyum sağladığı (Meydan, Şeşen, 2011; Hu, Bentler, 1999; Tabachnick, Fidell, 2001) görülmektedir. Genel olarak uyum indekslerine bakıldığında affetme düzeyi ölçeğinin kabul edilebilir olduğu söylenmelidir.

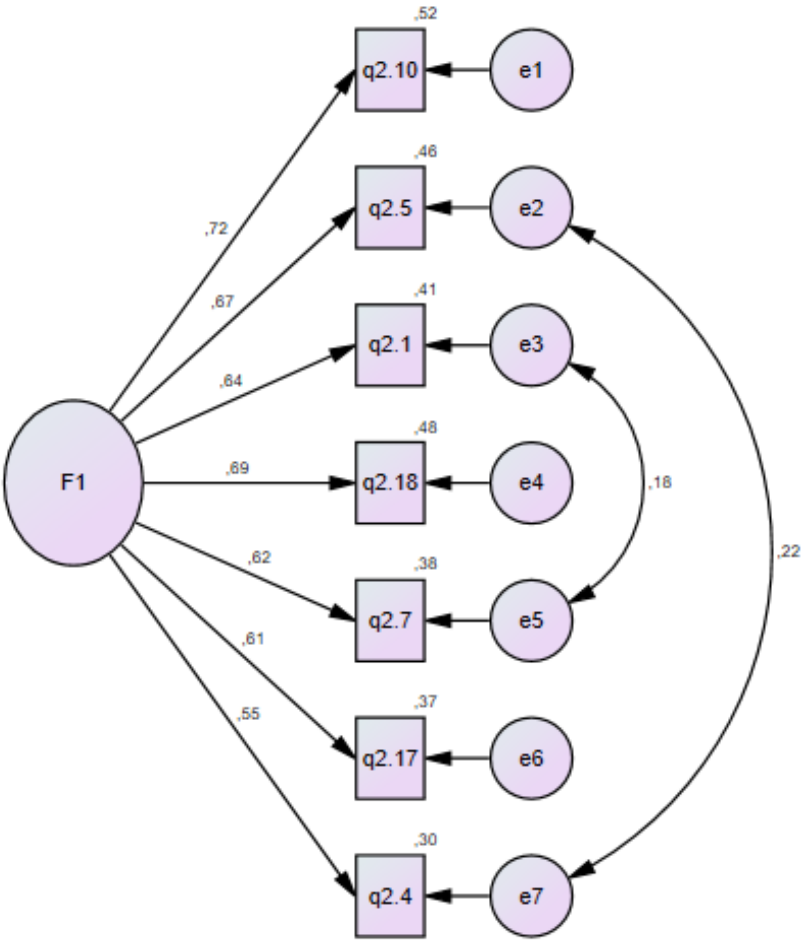
4.4.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Tanrı algısı)

Açımlayıcı faktör analizinde elde edilen ölçeklerin test edilmesi için 1312 kişilik veri setine doğrulayıcı faktör analizi İBM SPSS AMOS 23 programı ile uygulanmıştır.

İlk aşamada, açımlayıcı faktör analizi sonunda elde edilen tek faktör boyutun (F1: Tanrı algısı) gizil değişken, bu faktörleri oluşturan ifadelerin de gösterge değişken olarak yer aldığı 1. Dereceden DFA modeli Şekil 2'de oluşturulmuştur. Gizil değişkenler metrik olmadıklarından parametre değerlerini tahmin edebilmek için gizil değişkenlerden, gözlenen (gösterge) değişkenlere doğru çizilen yollardan birine 1 değeri atanması (faktör yükünün 1'e eşitlenmesi) veya gizil değişkenin varyansına bir değer atanması (genelde 1) sağlanmalıdır (Hair vd., 2005: 791).

İkinci aşamada, model tahminlenirken yapısal eşitlik modellerinde sıklıkla kullanılan ve verilerin normal dağılmadığı durumlarda bile güvenilir sonuçlar veren maksimum likelihood yöntemi kullanılmış, gözlemlenen değişkenlerin hataları, gizil değişkenlerin varyansları ve gizil değişkenlerden gözlenen değişkenlere doğru çizilen yollara ilişkin regresyon katsayılarını kapsayan parametrelerin tahmin edilebilmesi amaçlanmıştır. Uyum indekslerini iyileştirilmesi için en yüksek modification indices değerine sahip olan Tanrı algısı ölçeğindeki "q2.1" ve "q2.7" ile "q2.4" ve "q2.5" soruları arasındaki hata terimleri arasında iki yönlü ilişki kurulmuştur. Ayrıca boyutlar arasındaki beklenen kovaryansın tespiti için boyutlar arasında ilişkisel kurgu yapılmıştır ve boyutlar arasındaki ilişkilere de şekil 2'de yer verilmiştir.

Şekil 2: Tek Alt Boyutlu 1. Dereceden DFA Modeli



Son aşamada ise tek alt boyutlu 1. dereceden oluşturulan DFA modeli için uyum indeksleri incelenmiştir. Tablo 9'da, elde edilen bulgular incelendiğinde, Tanrı algısı ölçeğinin 7 ifadeden oluşan tek faktörlü yapısının genel olarak iyi uyum sağladığı görülmektedir.

Tablo 9. DFA modelinin Uyum İndeksleri

χ2/df	GFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
11,042	0,974	0,959	0,929	0,959	0,088	0,0334

Elde edilen uyum değerlerine bakıldığında, GFI, IFI, TLI, CFIve SRMR değerlerinin iyi, χ2/df ve RMSEA değerlerinin ise kabul edilemez olduğu (Meydan, Şeşen, 2011; Hu, Bentler, 1999; Tabachnick, Fidell, 2001) görülmektedir. Genel olarak uyum indekslerine bakıldığında Tanrı algısı ölçeğinin kabul edilebilir olduğu söylenmelidir.

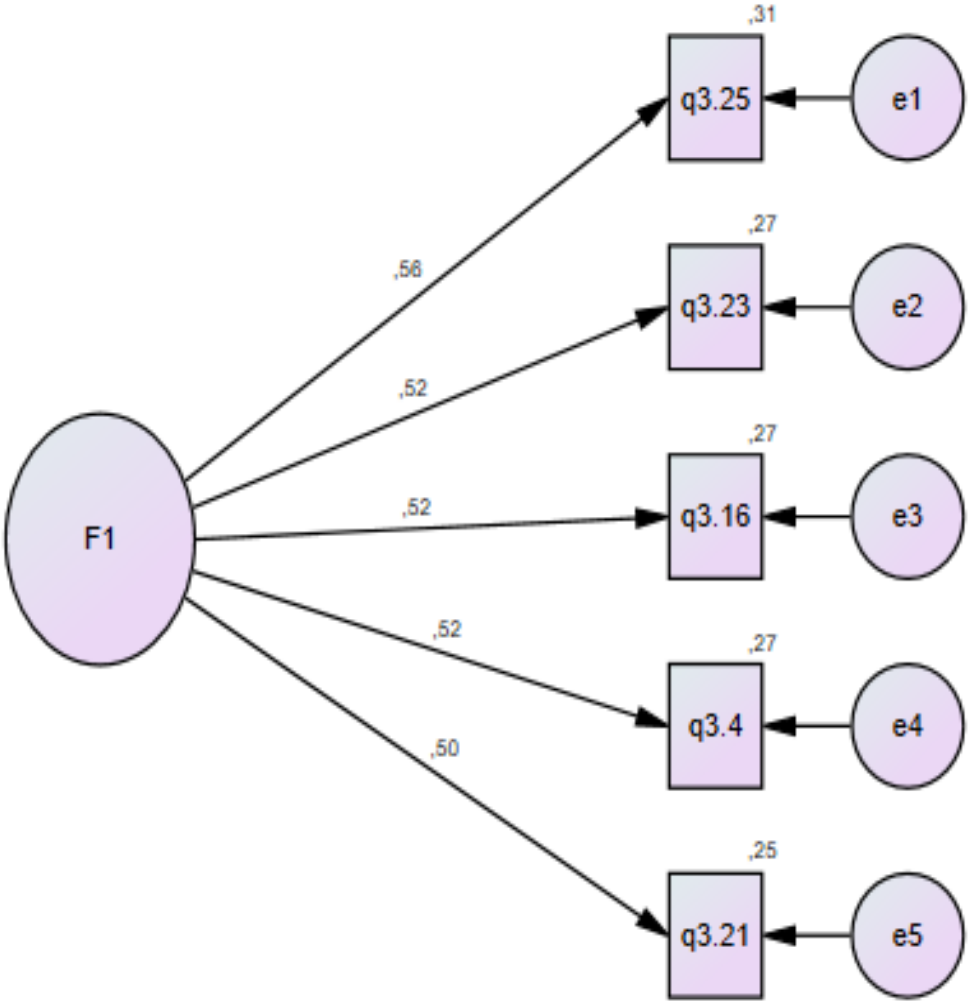
4.4.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Psikolojik İyi Olma)

Açımlayıcı faktör analizinde elde edilen ölçeklerin test edilmesi için 1312 kişilik veri setine doğrulayıcı faktör analizi İBM SPSS AMOS 23 programı ile uygulanmıştır.

İlk aşamada, açımlayıcı faktör analizi sonunda elde edilen tek faktör boyutun (F1:Psikolojik iyi olma) gizil değişken, bu faktörleri oluşturan ifadelerin de gösterge değişken olarak yer aldığı 1. Dereceden DFA modeli Şekil 3'te oluşturulmuştur. Gizil değişkenler metrik olmadıklarından parametre değerlerini tahmin edebilmek için gizil değişkenlerden, gözlenen (gösterge) değişkenlere doğru çizilen yollardan birine 1 değeri atanması (faktör yükünün 1'e eşitlenmesi) veya gizil değişkenin varyansına bir değer atanması (genelde 1) sağlanmalıdır (Hair vd., 2005: 791).

İkinci aşamada, model tahminlenirken yapısal eşitlik modellerinde sıklıkla kullanılan ve verilerin normal dağılmadığı durumlarda bile güvenilir sonuçlar veren maksimum likelihood yöntemi kullanılmış, gözlemlenen değişkenlerin hataları, gizil değişkenlerin varyansları ve gizil değişkenlerden gözlenen değişkenlere doğru çizilen yollara ilişkin regresyon katsayılarını kapsayan parametrelerin tahmin edilebilmesi amaçlanmıştır.

Şekil 3: Tek Boyutlu 1. Dereceden DFA Modeli



Son aşamada ise tek alt boyutlu 1. dereceden oluşturulan DFA modeli için uyum indeksleri incelenmiştir. Tablo 10'da, elde edilen bulgular incelendiğinde, psikolojik iyi olma ölçeğinin 5 ifadeden oluşan tek faktörlü yapısının genel olarak iyi uyum sağladığı görülmektedir.

Tablo 10. DFA modelinin Uyum İndeksleri

χ2/df	GFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
7,974	0,987	0,953	0,906	0,953	0,073	0,0337

Elde edilen uyum değerlerine bakıldığında, GFI, IFI, CFI, RMSEA ve SRMR değerlerinin çok iyi, χ2/df, TLI değerlerinin ise kabul edilemez olduğu (Meydan, Şeşen, 2011; Hu, Bentler, 1999; Tabachnick, Fidell, 2001) görülmektedir. Genel olarak uyum indekslerine bakıldığında psikolojik iyi olma ölçeğinin kabul edilebilir olduğu söylenmelidir.

4.4.3. İkinci Dereceden Doğrulayıcı Faktör Analizi

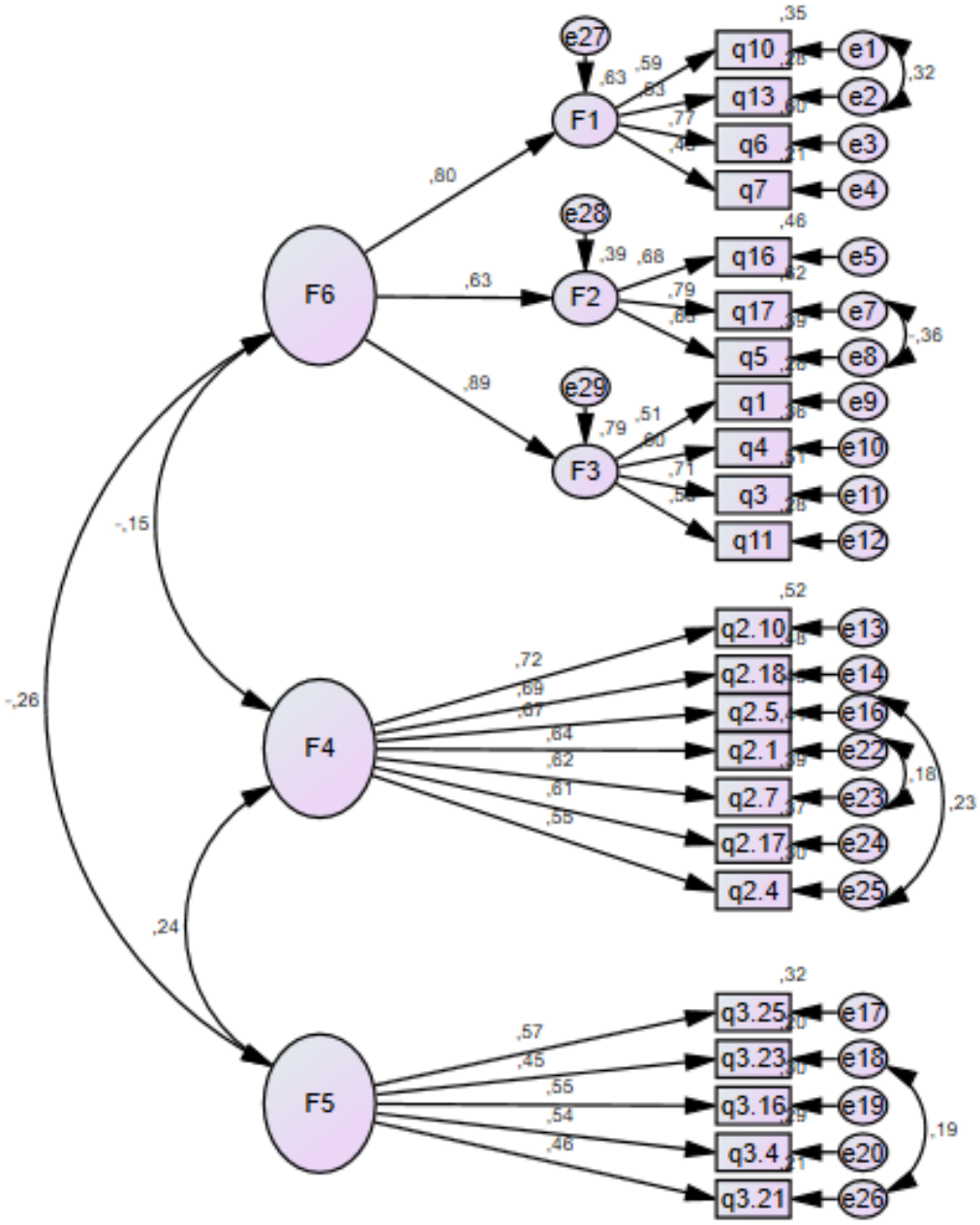
Açımlayıcı faktör analizinde elde edilen ölçeklerin test edilmesi için 1312 kişilik veri setine doğrulayıcı faktör analizi İBM SPSS AMOS 23 programı ile uygulanmıştır.

İlk aşamada, açımlayıcı faktör analizi sonunda elde edilen 3ölçeğin (F1: Uzaklaşma/kaçma, F2: Öç alma, F3: İyimserlik,F4: Maneviyat, F5: Psikoljik iyi olma, F6: Affetme) gizil değişken, bu faktörleri oluşturan ifadelerin de gösterge değişken olarak yer aldığı 2. Dereceden DFA modeli Şekil 4'te oluşturulmuştur. Gizil değişkenler metrik olmadıklarından parametre değerlerini tahmin edebilmek için gizil değişkenlerden, gözlenen (gösterge) değişkenlere doğru çizilen yollardan birine 1 değeri

atanması (faktör yükünün 1'e eşitlenmesi) veya gizil değişkenin varyansına bir değer atanması (genelde 1) sağlanmalıdır (Hair vd., 2005: 791).

İkinci aşamada, model tahminlenirken yapısal eşitlik modellerinde sıklıkla kullanılan ve verilerin normal dağılmadığı durumlarda bile güvenilir sonuçlar veren maksimum likelihood yöntemi kullanılmış, gözlemlenen değişkenlerin hataları, gizil değişkenlerin varyansları ve gizil değişkenlerden gözlenen değişkenlere doğru çizilen yollara ilişkin regresyon katsayılarını kapsayan parametrelerin tahmin edilebilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkilere de şekil 4'te yer verilmiştir.

Şekil 4: 3 Boyutlu 2. Dereceden DFA Modeli



Son aşamada ise 3 ölçek ile 2. dereceden oluşturulan DFA modeli için uyum indeksleri incelenmiştir. Tablo 11'de, elde edilen bulgular incelendiğinde, 3 ölçeğin toplam 23 ifadeden oluşan yapısının genel olarak iyi uyum sağladığı görülmektedir.

Tablo 11. DFA modelinin Uyum İndeksleri

χ2/df	GFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
4,095	0,945	0,910	0,896	0,910	0,049	0,0497

Elde edilen uyum değerlerine bakıldığında, χ2/df, GFI, IFI,CFI, RMSEA ve SRMR değerlerinin iyi, TLI değerinin kabul edilemez olduğu (Meydan, Şeşen, 2011; Hu, Bentler, 1999; Tabachnick, Fidell, 2001) görülmektedir. Genel olarak uyum indekslerine bakıldığında ölçeklerin kabul edilebilir olduğu söylenmelidir.

Tablo 12. Ölçekler arasındaki ilişkinin İncelenmesi

			Standardize Regresyon Katsayısı
Tanrı algısı	<--	Psikoljik iyi olma	0,243***
Psikoljik iyi olma	<--	Affetme	0,262***
Tanrı algısı	<--	Affetme	0,149***

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

Ölçekler arasındaki ilişkiler incelendiğinde,

Tanrı algısı ölçeği ile psikolojik iyi olma ölçeği arasında (%24,3) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır. (p<0,05).

Psikolojik iyi olma ölçeği ile affetme ölçeği arasında (%26,2) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır. (p<0,05).

Tanrı algısı ölçeği ile affetme ölçeği arasında (%14,9) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır. (p<0,05).

4.4.4- Ölçek ve Alt Boyutların Güvenilirliği

Ölçek güvenilirliğinin değerlendirilmesi sırasında en sık kullanılan kriterlerden biri içsel tutarlılık ölçüsü olan Cronbach alfa' dır.

Tablo 13. Ölçek ve Alt Boyutların Güvenilirliği

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cronbach's alfa
Affetme	Uzaklaşma/kaçma	71,4
	Öç alma	68,0
	İyimserlik	69,2
Tanrı algısı		0,818
Psikolojik İyi Olma		0,643

Her bir ölçek ve alt boyut için hesaplama yapılmış, Cronbach’s alfa değeri hesaplanmıştır. Bu değerler genelde kabul edilebilir değer olan 0,70'ten

(Nunnally,1978: 245-246) yüksektir. 0,60-0,70 aralığındaki Cronbach's alfa değerleri orta seviyede güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.4.5 Ölçeklere Ve Alt Boyutlara Göre Demografik Değişkenlerin Farklılığı

Tablo 14. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Yaş Grupları Bakımından Farklılığının İncelenmesi (ANOVA Testi)

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
Affetme	16-24 yaş	324	2,75	0,732	6,170	0,000***	1-2 2,3-4
	25-34 yaş	525	2,62	0,629			
	35-44 yaş	278	2,68	0,616			
	45+ yaş	185	2,85	0,595			
	Toplam	1312	2,70	0,653			
Uzaklaşma/Kaçma	16-24 yaş	324	3,30	0,887	9,371	0,000***	1,2,3-4
	25-34 yaş	525	3,28	0,822			
	35-44 yaş	278	3,33	0,816			
	45+ yaş	185	3,64	0,744			
	Toplam	1312	3,35	0,835			
Öç Alma	16-24 yaş	324	2,53	0,908	2,873	0,035*	3-4
	25-34 yaş	525	2,41	0,837			
	35-44 yaş	278	2,41	0,833			
	45+ yaş	185	2,59	0,933			
	Toplam	1312	2,46	0,870			
İyimserlik	16-24 yaş	324	2,30	0,945	8,022	0,000***	1-2
	25-34 yaş	525	2,04	0,745			
	35-44 yaş	278	2,17	0,694			
	45+ yaş	185	2,13	0,565			
	Toplam	1312	2,14	0,774			
Tanrı algısı	16-24 yaş	324	4,19	0,653	12,106	0,000***	1-2,3,4
	25-34 yaş	525	4,43	0,576			
	35-44 yaş	278	4,41	0,608			
	45+ yaş	185	4,41	0,526			
	Toplam	1312	4,36	0,604			
Psikolojik İyi Olma	16-24 yaş	324	4,07	0,553	8,932	0,000***	1,2,3-4
	25-34 yaş	525	4,09	0,575			
	35-44 yaş	278	4,19	0,600			
	45+ yaş	185	3,90	0,634			
	Toplam	1312	4,08	0,589			

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

Affetme, Tanrı Algısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerindeki ve uzaklaşma/kaçma, öç alma ve iyimserlik alt boyutlarındaki sorulara verilen cevapların ortalamalarının, yaş grupları bakımından farklı olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizinden (one-way ANOVA) yararlanılmıştır. Buna göre affetme, Tanrı algısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerindeki ve uzaklaşma/kaçma, öç alma ve iyimserlik alt boyutlarındaki sorulara verilen cevapların ortalamalarının yaş grupları bakımından farklılık gösterdiği bulunmuştur. 16-24 yaş grubundakilerin 25-34 yaş grubundakilere göre, 45 yaş üzerindekilerin de 25-34 yaş grubundakilere ve 35-44 yaş grubundakilere göre affetme ölçeği sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir.

45 yaş üzerindekilerin 16-24 yaş grubundakilere, 25-34 yaş grubundakilere ve 35-44 yaş grubundakilere göre uzaklaşma/kaçma alt boyutu sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir. 45 yaş üzerindekilerin 35-44 yaş grubundakilere göre öç alma alt boyutu sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir. 16-24 yaş grubundakilerin 25-34 yaş grubundakilere göre iyimserlik alt boyutu sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir.

25-34 yaş grubundakilerin, 35-44 yaş grubundakilerin ve 45 yaş üzerindekilerin 16-24 yaş grubundakilere göre Tanrı algısı ölçeği sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir.

16-24 yaş grubundakilerin, 25-34 yaş grubundakilerin ve 35-44 yaş grubundakilerin 45 yaş üzerindekilere göre psikolojik iyi olma ölçeği sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir

Tablo 15. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Eğitim Seviyeleri Bakımından Farklılığının İncelenmesi (ANOVA Testi)

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
Affetme	Lise	346	2,72	0,714	1,077	0,341	-
	Lisans	669	2,71	0,630			
	Lisansüstü	296	2,65	0,627			
	Toplam	1311	2,70	0,653			
Uzaklaşma/Kaçma	Lise	346	3,31	0,863	0,547	0,579	-
	Lisans	669	3,37	0,823			
	Lisansüstü	296	3,33	0,831			
	Toplam	1311	3,35	0,835			
Öç Alma	Lise	346	2,58	0,935	5,977	0,003**	1-3
	Lisans	669	2,46	0,846			
	Lisansüstü	296	2,35	0,831			
	Toplam	1311	2,46	0,870			
İyimserlik	Lise	346	2,12	0,816	0,202	0,817	-
	Lisans	669	2,15	0,755			
	Lisansüstü	296	2,14	0,770			
	Toplam	1311	2,14	0,774			
Tanrı algısı	Lise	346	4,41	0,569	3,325	0,036*	1-3
	Lisans	669	4,37	0,581			
	Lisansüstü	296	4,29	0,685			
	Toplam	1311	4,36	0,604			
Psikolojik İyi Olma	Lise	346	3,96	0,689	9,557	0,000***	1-2,3
	Lisans	669	4,11	0,568			
	Lisansüstü	296	4,14	0,482			
	Toplam	1311	4,08	0,589			

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

Affetme, Tanrı algısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerindeki ve uzaklaşma/kaçma, öç alma ve iyimserlik alt boyutlarındaki sorulara verilen cevapların ortalamalarının, eğitim seviyeleri bakımından farklı olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizinden (one-way ANOVA) yararlanılmıştır. Buna göre, Tanrı algısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerindeki ve öç alma alt boyutlarındaki sorulara verilen cevapların ortalamalarının eğitim seviyeleri bakımından farklılık gösterdiği bulunmuştur ve lise mezunlarının lisansüstü mezunlarına göre Tanrı algısı ölçeği ve öç alma alt boyutu sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca lisans ve lisansüstü mezunlarının lise mezunlarına göre psikolojik iyi olma ölçeği sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir.

4.4.6..Sorular Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 16. Ölçeklerin ve Alt Boyutların Cinsiyete Bakımından Farklılığının İncelenmesi (Bağımsız Örneklem t Testi)

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Affetme	Erkek	672	2,65	0,595	-2,504	0,012*
	Kadin	640	2,74	0,705		
Uzaklaşma/Kaçma	Erkek	672	3,28	0,812	-2,879	0,004**
	Kadin	640	3,41	0,853		
Öç Alma	Erkek	672	2,44	0,808	-1,229	0,219
	Kadin	640	2,49	0,930		
İyimserlik	Erkek	672	2,10	0,710	-1,773	0,076
	Kadin	640	2,18	0,835		
Tanrı algısı	Erkek	672	4,32	0,622	-2,746	0,006**
	Kadin	640	4,41	0,580		
Psikolojik İyi Olma	Erkek	672	4,06	0,594	-1,162	0,245
	Kadin	640	4,10	0,583		

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

Affetme, Tanrı algısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerindeki ve uzaklaşma/kaçma, öç alma ve iyimserlik alt boyutlarındaki sorulara verilen cevapların ortalamalarının, cinsiyetler bakımından farklı olup olmadığını incelemek için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Buna göre affetme ve Tanrı algısı ölçeklerindeki ve uzaklaşma/kaçma alt boyutundaki sorulara verilen cevapların ortalamalarının cinsiyetler

bakımından farklılık gösterdiği bulunmuştur ve kadınların erkeklere göre sorulara verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 17. Soruların Yaş Gruplarına Göre Farklılığının İncelemesi (ANOVATesti)

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
Onun kabahatini unutmaya çalışırım.	16-24 yaş	324	2,61	1,258	3,328	0,019*	1-3
	25-34 yaş	525	2,45	1,025			
	35-44 yaş	278	2,33	1,108			
	45+ yaş	185	2,44	1,004			
	Toplam	1312	2,47	1,105			
Allah onu affetsin derim.	16-24 yaş	324	3,79	1,108	4,735	0,003**	1-4
	25-34 yaş	525	3,91	0,980			
	35-44 yaş	278	4,00	0,881			
	45+ yaş	185	4,11	0,932			
	Toplam	1312	3,93	0,991			
O, benim için korku-tucudur.	16-24 yaş	324	3,38	1,283	17,148	0,000***	1,2,3-4
	25-34 yaş	525	3,30	1,456			
	35-44 yaş	278	3,55	1,410			
	45+ yaş	185	4,11	1,100			
	Toplam	1312	3,49	1,384			
O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	16-24 yaş	324	4,43	0,828	5,733	0,001**	1-2
	25-34 yaş	525	4,65	0,683			
	35-44 yaş	278	4,59	0,746			
	45+ yaş	185	4,57	0,681			
	Toplam	1312	4,57	0,738			

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

"Onun kabahatini unutmaya çalışırım.", "Allah onu affetsin derim.", "O, benim için korkutucudur." ve "O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır." sorularına verilen

cevapların ortalamalarının, yaş grupları arasında farklı olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizinden (one-way ANOVA) yararlanılmıştır. Buna göre, farklı yaş gruplarındaki katılımcıların sorulara verdikleri cevapların ortalaması bakımından farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

16-24 yaş arasındakilerin, 35-44 yaş arasındakilere göre "Onun kabahatini unutmaya çalışırım." sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

45 ve üzeri yaşındakilerin, 16-24 yaş arasındakilere göre "Allah onu affetsin derim." sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

16-24 yaş 25-34 yaş ve 35-44 yaş grubundakilerinin, 45 ve üzeri yaşındakilerine göre "O, benim için korkutucudur." sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

25-34 yaş arasındakilerinin, 16-24 yaş arasındakilere göre "O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır." sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

Tablo 18. T Soruların Eğitim Seviyelerine Göre Farklılığının İncelemesi (ANOVA Testi)

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
Onun kabahatini unutmaya çalışırım.	Lise	346	2,50	1,235	0,887	0,412	-
	lisans	669	2,48	1,068			
	Lisansüstü	296	2,39	1,023			
	Toplam	1311	2,47	1,105			
Allah onu affetsin derim.	Lise	346	3,99	1,054	0,850	0,428	-
	lisans	669	3,91	0,940			
	Lisansüstü	296	3,90	1,028			
	Toplam	1311	3,93	0,991			
O, benim için korku-tucudur.	Lise	346	3,94	1,275	26,731	0,000***	1-2,3
	lisans	669	3,35	1,408			
	Lisansüstü	296	3,26	1,337			
	Toplam	1311	3,49	1,384			
O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	Lise	346	4,77	0,538	20,674	0,000***	1-2,3
	lisans	669	4,54	0,742			
	Lisansüstü	296	4,41	0,871			
	Toplam	1311	4,57	0,738			

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

"Onun kabahatini unutmaya çalışırım.", "Allah onu affetsin derim.", "O, benim için korkutucudur." ve "O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır." sorularına verilen cevapların ortalamalarının, eğitim seviyeleri arasında farklı olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizinden (one-way ANOVA) yararlanılmıştır.

Buna göre, farklı eğitim seviyelerindeki katılımcıların “O, benim için korkutucudur.” ve “O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.” sorularına verdikleri cevapların ortalaması bakımından farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Lise mezunu olanların, lisans ve lisansüstü eğitim seviyelerindekilere göre “O, benim için korkutucudur.” sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

Bütün grupların “O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.” sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldıkları) cevaplandırdıkları görülmektedir.

Tablo 19. : Soruların Cinsiyete Göre Farklılığının İncelemesi (Bağımsız t testi)

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Onun kabahatini unutmaya çalışırım.	Erkek	672	2,40	1,024	-2,155	0,031*
	Kadin	640	2,53	1,181		
Allah onu affetsin derim.	Erkek	672	3,92	0,983	0,186	0,852
	Kadin	640	3,93	1,001		
O, benim için korkutucudur.	Erkek	672	3,51	1,347	0,587	0,557
	Kadin	640	3,47	1,422		
O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	Erkek	672	4,51	0,789	-3,244	0,001**
	Kadin	640	4,64	0,674		

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

"Onun kabahatini unutmaya çalışırım.", "Allah onu affetsin derim.", "O, benim için korkutucudur." ve "O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır." sorularına verilen cevapların ortalamalarının, cinsiyetler arasında farklı olup olmadığını incelemek için bağımsız t testinden yararlanılmıştır. Buna göre, farklı cinsiyet gruplarındaki katılımcıların "Onun kabahatini unutmaya çalışırım." ve "O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır." Sorularına verdikleri cevapların ortalaması bakımından farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Kadınların, erkeklere göre "Onun kabahatini unutmaya çalışırım." sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

Kadınların, erkeklere göre "O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır." sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

Tablo 20. Sorular Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		q2.1	q2.4	q2.6	q2.9	q2.12	q2.17	q2.18	q2.19	q2.20	q3.1	q3.3	q3.24	q3.28
q1	R	0,014	0,007	0,150	-0,094	0,102	0,012	0,016	-0,047	0,128	-0,077	0,040	-0,054	-0,093
	P	0,617	0,797	0,000	0,001	0,000	0,655	0,553	0,087	0,000***	0,005	0,150	0,051	0,001
	N	1310	1302	1293	1304	1306	1307	1307	1309	1305	1301	1304	1302	1308
q3	R	-0,018	-0,006	0,081	-0,147	0,124	-0,003	-0,040	-0,052	0,093	-0,117	0,087	-0,119	-0,109
	P	0,525	0,834	0,004**	0,000	0,000	0,912	0,148	0,061	0,001**	0,000	0,002	0,000	0,000
	N	1306	1298	1289	1300	1302	1303	1303	1305	1301	1297	1298	1298	1304
q9	R	-0,085	-0,095	-0,009	-0,164	-0,006	-0,117	-0,079	-0,102	0,114	-0,091	0,022	-0,199	-0,124
	P	0,002	0,001	0,743	0,000***	0,825	0,000	0,005	0,000	0,000	0,001**	0,426	0,000***	0,000
	N	1309	1301	1292	1303	1305	1306	1306	1308	1304	1300	1301	1300	1306
q14	R	-0,152	-0,071	0,050	-0,194	0,068	-0,076	-0,200	-0,098	0,054	-0,081	0,077	-0,180	-0,109
	P	0,000	0,010	0,070	0,000	0,014	0,006	0,000***	0,000	0,049	0,003	0,006	0,000	0,000***
	N	1310	1302	1293	1304	1306	1307	1307	1309	1305	1301	1302	1301	1307
q18	R	0,229	0,109	0,046	0,290	0,134	0,221	0,247	0,137	0,036	-0,056	0,006	0,095	0,052
	P	0,000***	0,000***	0,101	0,000	0,000	0,000***	0,000	0,000***	0,199	0,043*	0,826	0,001	0,060

	N	1312	1304	1295	1306	1308	1309	1309	1311	1307	1303	1304	1303	1309
q2.6	R	0,067	0,045	1,000	0,143	0,338	0,113	0,095	0,033	0,223	-0,019	0,013	-0,081	0,015
	P	0,015	0,106		0,000	0,000	0,000	0,001	0,241	0,000***	0,485	0,646	0,004	0,578
	N	1295	1287	1295	1289	1291	1292	1292	1294	1290	1286	1287	1286	1292
q2.9	R	0,392	0,298	0,143	1,000	0,117	0,394	0,549	0,293	-0,007	0,025	-0,075	0,123	0,180
	P	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,795	0,375	0,007	0,000***	0,000
	N	1306	1298	1289	1306	1303	1304	1304	1306	1304	1297	1298	1299	1303
q2.12	R	0,039	-0,017	0,338	0,117	1,000	0,010	0,013	-0,116	0,266	-0,076	0,069	-0,106	0,004
	P	0,160	0,544	0,000	0,000		0,730	0,634	0,000	0,000	0,006**	0,013	0,000	0,893
	N	1308	1300	1291	1303	1308	1306	1306	1308	1304	1299	1300	1299	1305
q2.18	R	0,400	0,338	0,095	0,549	0,013	0,486	1,000	0,399	-0,034	0,158	-0,114	0,204	0,114
	P	0,000	0,000	0,001	0,000	0,634	0,000		0,000	0,216	0,000***	0,000	0,000	0,000***
	N	1309	1301	1292	1304	1306	1307	1309	1309	1305	1300	1301	1300	1306

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

“Bana yaptığını burnundan getiririm.” sorusu ile “O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.” sorusu arasında (%12,8) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır.($p<0,05$).

“Ona olan hakkımı helal etmem.” sorusu ile “O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.” sorusu arasında (%9,3) ve “O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.” sorusu arasında (%8,1) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır.($p<0,05$).

“Onun kabahatini unutmaya çalışırım.” sorusu ile “O’nu düşünmek bana güven veriyor.” sorusu arasında (%16,4), “İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.” sorusu arasında (%9,1) ve “Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.” sorusu arasında (%19,9) negatif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır.($p<0,05$).

“Neden böyle davrandığını düşünerek problemin kaynağını araştırırım.” sorusu ile “O’nu düşünmekle huzur buluyorum” sorusu arasında (%20,0) ve “Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşırız.” sorusu arasında (%10,9) negatif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır.($p<0,05$).

“Allah onu affetsin derim.” sorusu ile “O’nun bana karşı merhametli olduğunu düşünüyorum.” sorusu arasında (%22,9), “O’nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: sevgi” sorusu arasında (%10,9), “O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.” sorusu arasında (%22,1), “O’nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.” sorusu arasında (%13,7) pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$).

“O’nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.” sorusu ile “O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.” sorusu arasında (%22,3) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$).

“O’nu düşünmek bana güven veriyor.” sorusu ile “Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.” sorusu arasında (%12,3) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$).

“O, benim için korkutucudur.” sorusu ile “İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.” sorusu arasında (%7,6) negatif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$).

“O’nu düşünmekle huzur buluyorum.” sorusu ile “Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşırız.” sorusu arasında (%11,4) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$).

4.5. ÖNTEST VE SONTEST UYGULAMALARI

İlk anket uygulamasının 1312 kişiye yapılması üzerine katılımcılardan 40 kişi tarafından geniş çalışma yapılmak istendi. 4 oturum birebir görüşme, 4 oturum 3-4 kişilik grup odaklı tema toplantısı (ortak sorunlara sahip kişiler) şeklinde oturumlar tamamlanmıştır. Buradan sonra ki bölümde odak grubu bu birlikte çalışma yapılan 40 kişiden oluşmaktadır.

4.5.1. YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, deney işlemleri, verilerin toplanması ve analizine dair bilgilere yer verilmiştir. Ve bu araştırmada sekiz oturum düzenlenmiş olup dördü birebir dört oturum da teme odaklı grup toplantısı şeklinde gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlarda ayet hadis ve araştırmada geliştirilen affetme modelinden yararlanılmıştır.

4.5.2. Araştırma Deseni

Çalışma 40 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Veriler IBM SPSS Statistics 23programına aktarılarak tamamlanmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken sayısal değişkenler, Büyük Sayılar Yasası'na göre $n \to \infty$ için, örneklem ortalamasının dağılımı normal dağılıma yaklaşır (İNAL ve GÜNAY, 2002, s.264). Affetme ve Tanrı Algısı ölçeklerindeki her soru için uygulanan tekrarlı ölçümler arasındaki değişimin anlamlılığını test etmek için paired sample t test kullanılmıştır.

4.5.3.Araştırmanın Çalışma Grubu:

Katılımcıların %57,5'si kadın, %42,8'i erkeklerden oluşmaktadır. Örneklemde en çok %42,0 ile 25-34 yaş grubundakilerle görüşülmüş iken en az %2,5 ile 45 ve üzeri yaş grubundakiler ile görüşme yapılmıştır. Katılımcıların %55,0'i lisans mezunu iken %07,5'i lise mezunu ve %37,5'i lisansüstü mezunudur.

Tablo 21. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Erkek	17	42.5
	Kadın	23	57.5
Toplam		40	100,0
Yaş	19-24	11	27,5
	25-34	17	42,5
	35-44	11	27,5
	45+	1	2,5
Toplam		40	100,0
Eğitim Durumu	Lise	3	7.5
	Lisans	22	55.0
	Lisanüstü	15	37.5
Toplam		40	100,0

4.5.3.Çalışma Grubunun Yaşı:

Araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığı 19-55 arasındadır. Örneklemde en çok %42,0 ile 25-34 yaş grubundakilerle görüşülmüş iken en az %2,5 ile 45 ve üzeri yaş grubundakiler ile görüşme yapılmıştır.

Tablo 2. Çalışma Grubunun Yaşı

Yaş	19-24	11	27,5
	25-34	17	42,5
	35-44	11	27,5
	45+	1	2,5

4.5.4.Çalışma Grubunun Eğitim Seviyeleri**:**

Katılımcıların %55,0'i lisans mezunu iken %07,5'i lise mezunu ve %37,5'i lisansüstü mezunudur.

Eğitim Durumu	Lise	3	7.5
	Lisans	22	55.0
	Lisanüstü	15	37.5

4.5.4.Çalışma Grubunun Cinsiyet:

Katılımcıların %57,5'si kadın, %42,8'i erkeklerden oluşmaktadır.

Cinsiyet	Erkek	17	42.5
	Kadın	23	57.5
Toplam		40	100,0

4.6. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

4.6.1.Kişisel Bilgi Formu:

Katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumları, öznel dindarlık algıları ve varsa ya da önceden geçirdikleri önemli bir sıkıntı ve rahatsızlığın sorulduğu sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bir kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

4.6.2.-Affetme Eğilimi Ölçeği

Bu araştırmada katılımcıların kişilerarası affetme eğilimlerini tespit etmek için "Affetme Eğilimi Ölçeği" kullanılmıştır. Doç. Dr. ALİ AYTEN, tarafından hazırlanmış olan bu ölçekte öncelikle mevcut affetme eğilimiyle ilgili bazı ölçekler incelenmiştir. Özellikle "Suçluya İlişkin Kişisel Motivasyon Ölçeği" model alınmış ve birkaç soru buradan esinlenerek oluşturulmuştur. Başlangıçta affetme/affetmeme eğilimini içeren 35 maddelik bir havuz oluşturulmuş, din psikolojisi uzmanlarıyla yapılan görüşmeler sonrasında ölçeğe 20 madde dâhil edilmiştir.

4.6.3.-Tanrı Algısı Ölçeği;

Bu araştırmada katılımcıların Tanrı algısı düzeylerini ölçmek için Özlem Güler tarafından hazırlanmış olan Tanrı Algısı Ölçeği (TA) kullanılmıştır. Ölçek, likert formatına göre düzenlenmiş olup, her bir soruda "tamamen katılıyorum", oldukça katılıyorum", "kararsızım", "pek katılmıyorum" ve "hiç katılmıyorum" şeklinde beş derece mevcuttur. Bu dereceler en olumludan en az olumluya doğru sırasıyla +5, +4, +3, +2 ve +1 değerinde puanlara sahiptir. Bunlar herhangi bir deneğin bu ölçekten alacağı en yüksek ve en düşük puanı belirlemektedir. Ölçme araçlarından elde edilen veriler SPSS 11.5 paket programı ile analiz edilmiştir.

4.7. Verilerin Analizi:

Araştırmada ön test-son test ölçümlü kullanılmıştır. Çalışma 40 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir .Veriler IBM SPSS Statistics 23programına aktarılarak tamamlanmıştır.). Affetme ve Tanrı Algısı ölçeklerindeki her soru için uygulanan tekrarlı ölçümler arasındaki değişimin anlamlılığını test etmek için paired sample t test kullanılmıştır.

4.8. BULGULAR:

40 kişiyle yapılan görüşmelerden sonra tekrar uygulanan anketlerin ardından sorulara verilen cevaplar arasındaki değişimin incelenmesi için bağımlı örneklem t testinden yararlanılmıştır. Uygulanan bağımlı örneklem t testi sonucunda "Bana yaptığını burnundan getiririm", "Onunla olan alakamı keserim.", "Onu görmek bile istemem", "Hatasını düzeltebileceğini düşünürüm.", "Ondan hoşlanmadığımı söylerim" sorularına verilen cevapların zamanla istatiksel olarak anlamlı derecede daha düşük ortalama ile (daha az katıldığı) cevapladıkları tespit edilmiştir ($p<0,05$). "Onun iyi

yönlerini düşünürüm.” ve “Allah onu affetsin derim.” Onun kabahatini unutmaya çalışırım (affederim).”, sorularına katılım ise istatiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek ortalama ile(daha fazla katıldığı) cevaplandırıldığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

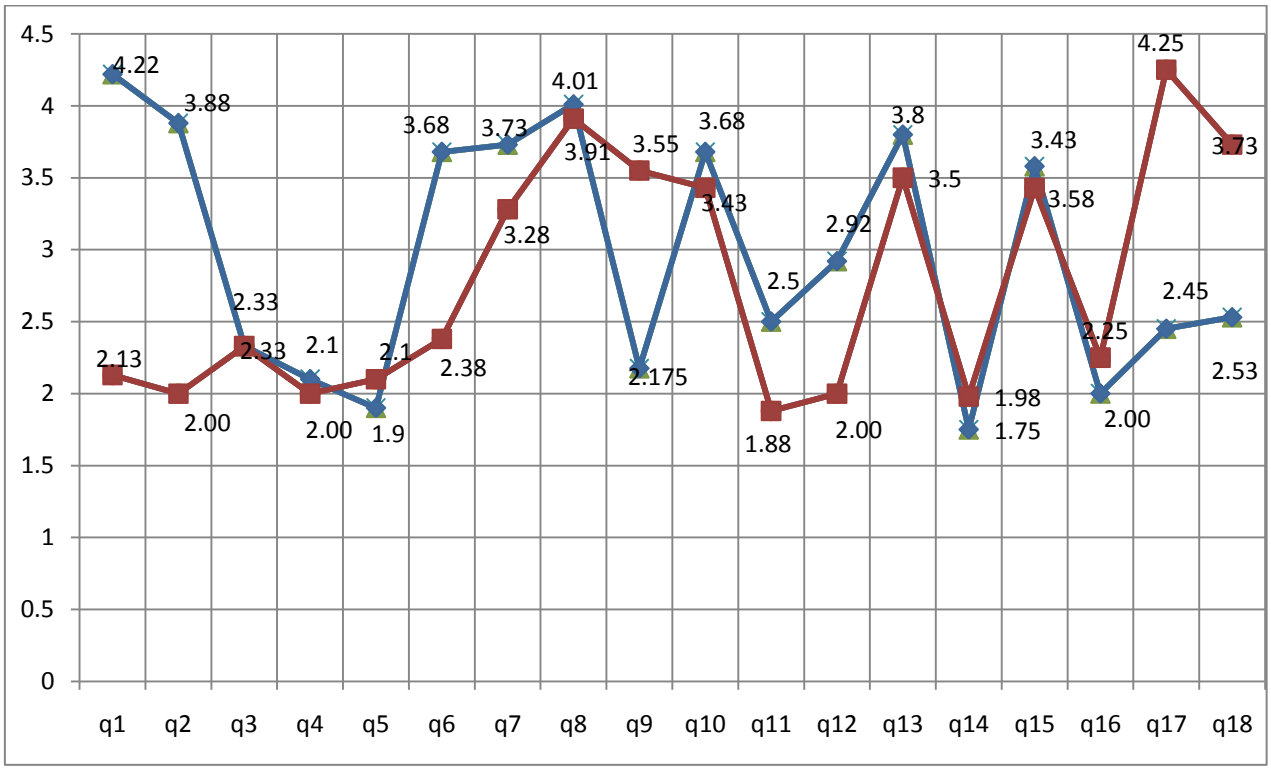
Affetme ölçeğindeki diğer soruların ortalamalarının zamanla gösterdiği değişimi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 22. Affetme Ölçeğindeki Sorulara Dair Tekrarlı Ölçümler Arasındaki Farkın İncelenmesi

	Ortalama	Std. Sapma	t	P
q1 - q1'	2,10	1,297	10,241	0,000***
q2 - q2'	1,88	1,137	10,434	0,000***
q3 - q3'	0,00	1,585	0,000	1,000
q4 - q4'	0,10	1,194	0,530	0,599
q5 - q5'	-0,20	1,572	-0,805	0,426
q6 - q6'	1,30	1,951	2,270	0,029*
q7 - q7'	0,41	1,743	1,470	0,150
q8 - q8'	0,10	1,280	2,223	0,032*
q9 - q9'	-1.37	1.496	-5.810	0,000***
q10 - q10'	0,30	1,645	0,961	0,342
q11 - q11'	0,62	1,338	0,827	0,413
q12 - q12'	0,92	1,841	3,132	0,003**
q13 - q13'	0,30	1,786	1,062	0,295
q14 - q14'	-0,23	1,349	-1,055	0,298
q15 - q15'	0,15	1,578	0,601	0,551
q16 - q16'	-0,25	1,613	-0,980	0,333
q17 - q17'	-1,80	1,964	-5,797	0,000***
q18 - q18'	-1,20	1,706	-4,634	0,000***

**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

Şekil 5: Affetme Ölçeğindeki Sorulara Dair Tekrarlı Ölçümlerin Ortalamaları-nın Karşılaştırılması



S1--:once- S2 -:sonra

q1: Bana yaptığını burnundan getiririm : Önce 4.22 - sonra 2.12

q2: Onunla olan alakamı keserim : Önce 3.88 -sonra 2.00

q6: Onu görmek bile istemem : Önce 3.68 -sonra 2.38

Soruya verilen cevapların zamanla statiksel olarak anlamlı derecede daha düşük ortalama ile(daha az katıldığı) cevapladıkları tespit edilmişken ($p<0,05$).

q17: Onun iyi yönlerini düşünürüm : Önce 2.45 -sonra 4.25

q18: Allah onu affetsin derim : Önce 2.53 -sonra 3.78

q9: Onun kabahatini unutmaya çalışırım : Önce 2.17 -sonra 3.55

Sorularına ise verilen zamanla statiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek ortalama ile(daha fazla katıldığı) cevapladıkları tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 23. Tanrı algısı ölçeğindeki Sorulara Dair Tekrarlı Ölçümler Arasındaki Farkın İncelenmesi

	Ortalama	Std. Sapma	t	P
q2.1 - q2.1'	0,22	0,800	1,778	0,083
q2.2 - q2.2'	0,68	1,542	2,768	0,009**
q2.3 - q2.3'	2,47	1,154	13,559	0,000***
q2.4 - q2.4'	0,15	1,122	0,845	0,403
q2.5 - q2.5'	0,10	0,982	0,644	0,523
q2.6 - q2.6'	1.225	1.576	4.913	0,000***
q2.7 - q2.7'	0,02	0,891	0,177	0,860
q2.8 - q2.8'	0,58	1,681	2,190	0,035*
q2.9 - q2.9'	0,14	1,050	0,305	0,762
q2.10 - q2.10'	0,25	0,954	1,657	0,105
q2.11 - q2.11'	1,50	2,136	4,441	0,000***
q2.12 - q2.12'	1,38	1,427	6,096	0,000***
q2.13 - q2.13'	0,50	1,086	2,912	0,006**
q2.14 - q2.14'	0,83	1,833	2,795	0,008**
q2.15 - q2.15'	0,29	1,224	1,551	0,129
q2.16 - q2.16'	0,27	1,176	1,478	0,147
q2.17 - q2.17'	0,38	0,774	3,063	0,004**
q2.18 - q2.18'	0,25	1,032	1,533	0,133
q2.19 - q2.19'	0.20	0,911	1.388	0.173
q2.20 - q2.20'	1,07	1.731	3.929	0,000***

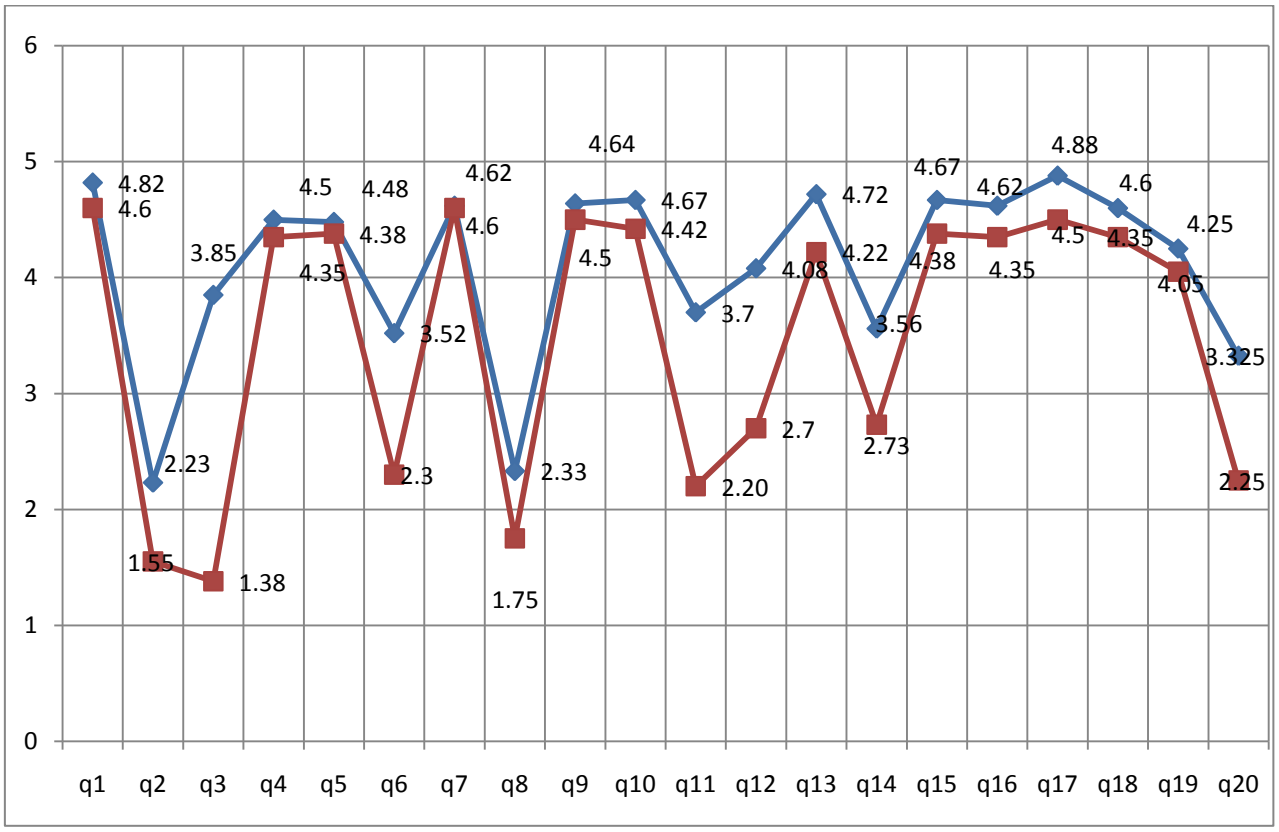
**:p<0,05 **:p<0,01 ***:p<0,001*

40 kişiyle yapılan görüşmelerden sonra tekrar uygulanan anketlerin ardından sorulara verilen cevaplar arasındaki değişimin incelenmesi için bağımlı örneklem t tes-

tinden yararlanılmıştır. Uygulanan bağımlı örneklem t testi sonucunda “O’nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.”, “Onun beni bağışlayacağını zannetmiyorum.”, O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum “O’nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum.”, “O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.”, “O, benim için korkutucudur.”

“O, her zaman güvenebileceğim tek kaynaktır.”, “O’nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.”, “O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.” ve O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor. Sorularına verilen cevapların zamanla istatiksel olarak anlamlı derecede daha düşük ortalama ile (daha az katıldığı) cevapladıkları tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tanrı algısı ölçeğindeki diğer soruların ortalamalarının zamanla gösterdiği değişimi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Şekil 6 : Tanrı algısı ölçeğindeki Sorulara Dair Tekrarlı Ölçümlerin Ortalamalarının Karşılaştırılması



S1--:once- S2 -:sonra

q2: O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor: Önce 2.23 sonra,1.55

q3: Onun beni bağışlayacağını zannetmiyorum: Önce 3.85 sonra,1.38

q6: O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum:

Önce 3.52 sonra,2.30

q8: O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum: 2.33 sonra,1.75

q11: O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor: Önce 3.70 sonra,2.20

q12: O, benim için korkutucudur : Önce 4.08 sonra, 2.70

q14: O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum: Önce 3.56 sonra 2.73

q20: O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor: Önce 3.32 sonra2.25

Sorularına verilen cevapların zamanla istatiksel olarak anlamlı derecede daha düşük ortalama ile (daha az katıldığı) cevapladıkları tespit edilmiştir ($p<0,05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanacak ve literatür ışığında tartışılacaktır. Daha sonra, ayetlerden, hadislerden, dört aşamalı affetme modelinden yararlanılarak düzenlenen oturumlar ve tema odaklı grup toplantılarının araştırma bulguları üzerindeki etkileri ele alınacaktır.

5.1. Tartışma

Bu araştırmada 1312 kişinin anket sonuçlarına bakıldığında bazı insanların affedememelerinde kendilerini ya da başkalarını olduğu gibi kabul edememeleri etkin faktör olarak belirlendi. Tanrı algısı ölçeği ele alındığında insanların olumlu Yaradan anlayışı arttıkça affetme eğilimlerinin de o kadar arttığı görüldü. Ayrıca psikolojik iyi olma ölçeği, olumlu Yaradan algısı ve affetme yetisi arasında da doğru orantılı sonuçlar elde edildiği gözlemlendi.

Affetme, Tanrı algısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerindeki ve uzaklaşma/kaçma, öç alma ve iyimserlik alt boyutlarındaki sorulara verilen cevapların ortalamalarının yaş grupları bakımından farklılık gösterdiği bulunmuştur. 16-24 yaş grubundakilerin 25-34 yaş grubundakilere göre, 45 yaş üzerindekilerin de 25-34 yaş grubundakilere ve 35-44 yaş grubundakilere göre affetme ölçeği sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir.

Sonuçlara genel olarak bakıldığında 16-24 yaş grubu, tüm yaş gruplara göre daha iyimser görülmüştür. (Akt: Kuzucu,2006;Ryff ve Keyes,1995)

45 ve üzeri yaş grubu tüm yaş gruplara göre öç alma alt boyutu sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede yüksektir.

Tanrı algısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerindeki ve öç alma alt boyutlarındaki sorulara verilen cevapların ortalamalarının eğitim seviyeleri bakımından farklılık gösterdiği bulunmuştur ve lise mezunlarının lisansüstü mezunlarına göre Tanrı algısı ölçeği ve öç alma alt boyutu sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca lisans ve lisansüstü mezunlarının lise mezunlarına göre psikolojik iyi olma ölçeği sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir.

Sonuçlara göre lise mezunları lisans ve lisansüstü mezunlarına göre öç almaya daha eğilimlidir. Ayrıca lisans ve lisansüstü mezunları lise mezunlarına göre psikolojik iyi oluşları daha yüksek olduğu görülmüştür. (Akt: Kuzucu,2006;Ryff ve Keyes,1995)

5.1.2. Nicel Araştırma Sonucu Elde Edilen Bulgular:

5.1.2.1. Cinsiyet bakımından Sonuçlara Bakıldığında:

Kadınların erkeklere göre affetme eğilimleri daha yüksektir. Ayrıca Kadınlar erkeklere göre Tanrı algısı, psikolojik iyi olma ve iyimserlik bakımından verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Akt: Kuzucu,2006;Ryff ve Singer, 1989)

5.1.2.2. Soruların Yaş Gruplarına Göre Farklılığının İncelemesi:

16-24 yaş arasındaki insanlar başka yaşlara göre daha kolay kabahatleri unutmaya çalışırlar.

Bütün yaş gruplarının Yaradan'ı gerçekten çok bağışlayıcı gördüklerine ulaşılmıştır. Ayrıca 35 yaş ve üzeri insanlar 'Allah onu affetsin' demeye daha eğilimlidir

-24 yaş 25-34 yaş ve 35-44 yaş grubundakilerinin, 45 ve üzeri yaşındakilerine göre "O, benim için korkutucudur." sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

25-34 yaş arasındakilerinin, 16-24 yaş arasındakilere göre "O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır." sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

5.1.2.3. Sorular Arasındaki İlişkinin İncelenmesi:

"Bana yaptığını burnundan getiririm." sorusu ile "O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor." sorusu arasında (%12,8) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır.($p<0,05$).

"Ona olan hakkımı helal etmem." sorusu ile "O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor." sorusu arasında (%9,3) ve "O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum." sorusu arasında (%8,1) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır.($p<0,05$).

"O, benim için korkutucudur." sorusu ile "İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür." sorusu arasında (%7,6) negatif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır.($p<0,05$).

“Allah onu affetsin derim.” sorusu ile “O’nun bana karşı merhametli olduğunu düşünüyorum.” sorusu arasında (%22,9), pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır.($p<0,05$).

Kadınların, erkeklere göre “Onun kabahatini unutmaya çalışırım.” sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

Kadınların, erkeklere göre “O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.” sorusunu daha yüksek ortalama ile (daha fazla katıldığı) cevapladığı tespit edilmiştir.

5.1.3. Nitel Araştırma Sonucu Elde Edilen Bulgular

Araştırma süresince görüşülen kişilerde nasıl affedeceklerini bilememenin en büyük sorun olduğu görüldü. Ayetleri ve hadisleri doğru anlamlandıramamanın kişilerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği göz önüne alınarak dört aşamalı affetme modeli geliştirilmiştir. Araştırmanın nitel bölümünde ön test uygulanmış olan 40 kişiyle geliştirilen affetme modelinin de kullanıldığı sekiz görüşme yapılmış ve ardından son test uygulanmıştır.

5.2. Ön test son test tartışma:

Bu sonuçlardan yola çıkarak kırk katılımcılar, kendi rızalarıyla bir araya gelindi. Katılımcıların %57,2’si kadın, %42,8’i erkek olarak çalışmaya katılmıştır. Örneklemde en çok %42,0 ile 25-34 yaş grubundakiler katılmış iken en az %2,5 ile 45 ve üzeri yaş grubundakiler katılma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların %55,0’i lisans mezunu iken%07,5’ü lise mezunu ve %37,5’si lisansüstü mezunudur.

40 kişiye tekrar uygulanan anket uygulamasının ve sekiz görüşmenin (birebir 4 ve genel görüşme 4 olmak üzere) ardından, sorulara verilen cevaplar arasındaki değişim, olumlu yönde görülmüştür.

Örnek olarak verilmek istendiğinde:

q1- "Bana yaptığını burnundan getiririm" sorusuna katılım ve onaylama ortalaması,4.2 iken görüşmelerden sonra 2.12 ye gerilemiştir.

q2- "Onunla olan alakamı keserim" sorusuna katılım ortalaması görüşmelerden önce 3.88 iken süreç ardından bu ortalama 2.00 a düşüş gerçeklemiştir.

"Onun iyi yönlerini düşünürüm." ve "Allah onu affetsin derim." Onun kabahatini unutmaya çalışırım (affederim).", sorularına katılım ise istatiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek ortalama ile(daha fazla katıldığı) cevaplandırıldığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

"O, her zaman güvenebileceğim tek kaynaktır.", "O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.", "O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır." ve O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor. Sorularına verilen cevapların zamanla istatiksel olarak anlamlı derecede daha düşük ortalama ile (daha az katıldığı) cevapladıkları tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Görüşmelerde, insanların affetmeyi tam olarak anlamadıklarını ve süreci affetmek yerine kişiyi affetmeye yöneldikleri görülmüştür. Oysaki en doğru iş, kişiyi Allah'a bırakmak ve aradaki süreci affetmektir. Görüldü ki Peygamberlerin yaşamış olduğu Kur'an'da anlatılan gerçek yaşanmışlıklara peygamberlerin verdiği tepkilerin

insanlar üzerinde daha somut bir etkisi oldu. Kişilerin bu yaşantılardan kendisine örnek alarak; kendini ve yaşantılarını kabullenmeye daha eğilimli olduğu tespit edildi. Bu yaşantılarda olduğu gibi kişileri Yaradan'a bıraktıkları zaman kendilerini ve yaşantılarını affetmeye daha meyilli oldukları gözlemlendi.

Bu görüşmelerde insanlara, Yaradan'ın sevgi dolu olduğunu, insanları affettiğini, insanların birbirini affetmeleri durumunda mutlu ve iyi bir hayat yaşayacakları hikayelerle de desteklenilerek F.Zeynep Belen'in Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği Ve Uygulanması 2014 tezinden de yararlanılmıştır.

Katılımcılar daha önce karşılaştığı durumlara öfke duygusu ile tepki verdikleri ve bu durumlarla baş etmek için hiçbir çaba göstermedikleri halde, artan affedicilik eğilimi sayesinde öfke yaratan durumlarda; ne kendilerine ne da başkalarına zarar vermeden tepki verebilecekleri birçok yolun olabileceğini fark etmişlerdir. Yani birey tehdit diye algıladığı durumlara daha önce otomatikleşmiş tepkileri vermeden kendine biraz daha zaman vermeyi başarmış denilebilir. (Kate Loewenthal, Religion.2007)

5.3. Affetmede Kullanılan Yontemler

TÖVBE MODELİ

Farkındalık

Kendini, yaşantılarını kabul etme ve anlamlandırma

Kendine ve başkalarına iyi işler yapma

Kararlılık, kalıcılık, hataya geri dönmeme (temizlenme)

Öznur Özdoğan

AFFETME MODELİ

İkisi kendine, ikisi başkasına olmak üzere 4 iyilik yapmak. (dengeyi sağlamak)

Araştırmada görüldü ki kişilerin yaptığı iyilikler psikolojik açıdan kalıcı bir huzur sağlıyor; fakat bunu yalnızca başkalarına yaptıkları zaman fedakarca davranışlara girdikleri ve tükenme yaşadıkları gözlemlendi. Ancak iyilikleri kendisi için yaptıkları ve başkaları için yaptıkları şeklinde dengelediği zaman kalıcı psikolojik iyi oluşun sağlanabildiği görülmüştür.

Hikâyeler okumak.

Araştırmada Hz. Muhammed'in hayatından, Kur'an-ı Kerim içinden, geleneksel kültürden gelen Mesnevi gibi kitaplar içerisinden seçilen hikayelerden okumanın kişiler üzerinde somutlaştırmaya yardımcı olduğu görüldü.

Her gün 1 yada 2 ayet okunmasını önermek ve birlikte okumak.

Anlayarak okunan ayetlerden yararlanmanın katılımcılar üzerinde olumlu Yaradan anlayışını ve Yaradan'la sağlıkla bağ kurmayı güçlendirdiği görüldü. Genel olarak affetmeye yönelik, anne babaya yönelik ayetlerden seçildi.

Nefes çalışmaları yapmak.

“Nefes alış verişleri 24 saatlik süreçte sadece burundan alınıp, burundan verilmelidir.

Ciğerlerin tamamına nefes almak için mutlaka diyafram kullanılması gereklidir.

Dakikada alıp verilen nefes sayısı mümkün olan en az sayıya indirilmelidir.

Derin alıp, uzun verilen nefesler psikolojik olarak huzur ve mutluluk duygusu oluştururlar.” (Mustafa kartal, Nefes teknikleri)

Kendini kabul için duygularını ifade edebilecekleri cümle örnekleri yazmak ve bu cümleleri oturumlarda kullanmak.

Katılımcıların kendilerindeki olumu yanları daha net görebildikleri ve çalışmalar sonunda oldukları hali, olumlu bakış açısı değişimiyle, kabul ettikleri görülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanların affedicilik düzeyleri ile Tanrı algısı düzeyleri ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma:

Tse ve Yip (2008) yaptıkları çalışmada affetmenin, kişilerarası uyum ve psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Karremans, Van Lange ve Holland (2005) da suçlu kişiyi affedemeyen kişinin, hem suçluyla hem de başkalarıyla olumlu etkileşimde bulunamayacaklarını ifade etmektedir. Bu bilgiler affedicilik ile psikolojik iyi olmanın alt boyutu olan diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında anlamlı ilişki çıkmasını da destekler niteliktedir.

Araştırmada geliştirilen ve üç alt boyuttan (18 ifade) oluşan Affetme Eğilimi Ölçeği'nin istatistiki açıdan güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların "kendilerine karşı herhangi bir suç işleyen ve onları üzen, inciten birisini anlama, onun iyi yönlerini düşünme, hatasını düzeltebileceğini bekleme; problemin asıl kaynağını araştırma" gibi affetme eğilimlerin yüksek; buna karşın kendilerini inciten kişiden "kaçma, ona güvenmeme, mesafeli davranma, ona yaptığının misliyle karşılık verme, beddua etme, inme inmesini ve acı çekmesini isteme" gibi kaçma ve öç alma eğilimlerinin düşük olduğu anlaşılmıştır.(Ayten 2009)

Araştırmanın sonuçlarına göre affedicilik ve Tanrı algısı ile affedicilik ve psikolojik iyi olma durumu değişkenleri aralarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Çalışma 1312 veri üzerinde gerçekleşmiştir. Katılımcıların %51,2'si erkek, %48,8'i kadındır. Örneklemde en çok %40,0 ile 25-34 yaş grubundakilerle görüşül-

müş iken en az %14,1 ile 45 ve üzeri yaş grubundakiler ile görüşme yapılmıştır. Katılımcıların %51,0'i lisans mezunu iken %26,4'ü lise mezunu ve %22,6'sı lisansüstü mezunudur.

Araştırmada 3 ölçek kullanılmıştır: affedicilik, Tanrı algısı ve psikolojik iyi olma ölçekleri. Affedicilik ölçeği 3 alt boyuta (uzaklaşma/kaçma, öç alma ve iyimserlik) bölünmüştür.

Affediciliğin psikolojik iyi olma ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olması bu konudaki literatür ile uyumludur. Sheffield'in (2003) bulgularına göre de affedicilik ile psikolojik iyi oluş bağlantılı bulunmuştur.

Aynı araştırmaya göre diğerlerini affeden insanların sıkıntı, anksiyete, depresyon ve çatışmaya daha az sahip olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Hebl ve Enright'ın (1993) çalışması da affetmenin depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bono, McCullough ve Root (2007) iyi oluşun artan affedicilik ile bağlantılı olduğunu bulmuşlardır.

Enright ve The Human Development Study Group (1991) tarafından tasarlanan, affetmeyi teşvik eden bir müdahale programı da çeşitli ciddi suçlar (ensest, ebeveyn sevgisi yoksunluğu gibi) ile başa çıkan bireyler arasında affetmenin psikolojik iyi olmayı artırdığını göstermiştir (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Coyle ve Enright, 1997; Freedman ve Enright, 1996).

Yaş gruplarına göre:

16-24 yaş grubundakilerin 25-34 yaş grubundakilere göre, 45 yaş üzerindekilerin de 25-34 yaş grubundakilere ve 35-44 yaş grubundakilere göre affetme ölçeği sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir. (Marcia Webb ve diğerleri, 2005.)

16-24 yaş grubundakilerin, 25-34 yaş grubundakilerin ve 35-44 yaş grubundakilerin 45 yaş üzerindekilere göre psikolojik iyi olma ölçeği sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir. (Akt: Kuzucu,2006;Ryff ve Keyes,1995)

25-34 yaş grubundakilerin, 35-44 yaş grubundakilerin ve 45 yaş üzerindekilerin 16-24 yaş grubundakilere göre Tanrı algısı ölçeği sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksektir. (Kate Loewenthal, Religion,*2007)*

Sonuçlara genel olarak bakıldığında 16-24 yaş grubu, tüm yaş gruplara göre daha iyimser görülmüştür. (Akt: Kuzucu,2006;Ryff ve Keyes,1995)

45 ve üzeri yaş grubu tüm yaş gruplara göre öç alma alt boyutu sorularına verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede yüksektir.

Araştırmada affetme, Tanrı algısı ve psikolojik iyi olma ölçeklerindeki ve uzaklaşma/kaçma, öç alma ve iyimserlik alt boyutlarındaki sorulara verilen cevapların ortalamalarının, eğitim seviyeleri bakımından farklı olup olmadığını incelenmiştir.

Sonuçlara göre lise mezunları lisans ve lisansüstü mezunlarına göre öç almaya daha eğilimlidir. Ayrıca lisans ve lisansüstü mezunları lise mezunlarına göre psikolo-

jik iyi oluşları daha yüksek olduğu görülmüştür. (Akt: Kuzucu,2006;Ryff ve Keyes,1995)

Cinsiyet bakımından Sonuçlara bakıldığında:

Kadınların erkeklere göre affetme eğilimleri daha yüksektir. Ayrıca Kadınlar erkeklere göre Tanrı algısı, psikolojik iyi olma ve iyimserlik bakımından verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Akt: Kuzucu,2006;Ryff ve Singer, 1989)

Genelde bütün ilahi dinlerin ve özelde İslam Dini'nin toplumsal uyumun devamı ve beşeri ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi açısından insanların birbirlerini affetmesini öğütlediği daha önce de ifade edilmişti. (Ali Ayten 2009)

Araştırmanın sorularına göre:

16-24 yaş arasındaki insanlar başka yaşlara göre daha kolay kabahatleri unutmaya çalışırlar.

Bütün yaş gruplarının Yaradan'ı gerçekten çok bağışlayıcı gördüklerine ulaşılmıştır.

Ayrıca 35 yaş ve üzeri insanlar 'Allah onu affetsin' demeye daha eğilimlidir.

Lise mezunları başka gruplara göre Yaradan'ı daha korkutucu görmüşler.

Kadınlar erkeklere göre bir insanın kabahatini daha kolay unutmaya çalışır ve Allah'ı gerçekten bağışlayıcı görürler. (Orathinkal A. *Jose* ve Vansteenwegen Alfons.2007)

Soru bazında bakılacak olursa:

Bu çalışmada insanların bazı konularda eksik oldukları ve bu yüzden affetmekte zorlandıkları görülmüştür. Bu eksik boyutların kimisi eğitim eksikliği, Tanrının doğru anlaşılmaması ve hayata bakış açısının dar olmasından kaynaklandığına ulaşılmıştır. Bu bağlamda, insanların affetme yöntemini bilmedikleri için, affetme kavramını anlayıp uygulamada zorlandıkları görüldü.

Bu sonuçlardan yola çıkarak kırk katılımcılar, kendi rızalarıyla bir araya gelindi. Katılımcıların %57,2'si kadın, %42,8'i erkek olarak çalışmaya katılmıştır. Örneklemde en çok %42,0 ile 25-34 yaş grubundakiler katılmış iken en az %2,5 ile 45 ve üzeri yaş grubundakiler katılma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların %55,0'i lisans mezunu iken%07,5'ü lise mezunu ve %37,5'si lisansüstü mezunudur. (M. Girard ve E. Mullet,.1997)

40 kişiye tekrar uygulanan anket uygulamasının ve sekiz görüşmenin (birebir 4 ve genel görüşme 4 olmak üzere) ardından, sorulara verilen cevaplar arasındaki değişim, olumlu yönde görülmüştür.

Örnek olarak verilmek istendiğinde:

q1- "Bana yaptığını burnundan getiririm" sorusuna katılım ve onaylama ortalaması,4,2 iken görüşmelerden sonra 2.12 ye gerilemiştir.

q2- "Onunla olan alakamı keserim" sorusuna katılım ortalaması görüşmelerden önce 3.88 iken süreç ardından bu ortalama 2.00 a düşüş gerçeklemiştir.

q17- “Onun iyi yönlerini düşünürüm” sorusuna katılım ortalaması görüşmelerden önce 2.45 iken, yaklaşık 2 ye katlanarak, süreç sonrası 4.25 e ulaşmıştır.

Tanrı algısı ölçeğinde cevaplar arasındaki değişime bakıldığında:

q3- “Onun beni bağışlayacağını zannetmiyorum” sorusunu onaylama ortalaması, 3.85 iken görüşmelerden sonra 1.38 e gerileme göstermiştir.

q12- “O, benim için korkutucudur” sorusunun onaylamasının ortalaması, 4.08 iken yaklaşık 2katı oranda düşüş göstererek 2.70 sayısına gerilemiştir.

Görüşmelerde, insanların affetmeyi tam olarak anlamadıklarını ve süreci affetmek yerine kişiyi affetmeye yöneldikleri görülmüştür. Oysaki en doğru iş, kişiyi Allah’a bırakmak ve aradaki süreci affetmektir. (Kate Loewenthal, Religion.2007)

Bu görüşmelerde insanlara, Yaradan’ın sevgi dolu olduğunu, insanları affettiğini, insanların birbirini affetmeleri durumunda mutlu ve iyi bir hayat yaşayacakları gösterildi.

Katılımcılar daha önce karşılaştığı durumlara öfke duygusu ile tepki verdikleri ve bu durumlarla baş etmek için hiçbir çaba göstermedikleri halde, artan affedicilik eğilimi sayesinde öfke yaratan durumlarda; ne kendilerine ne da başkalarına zarar vermeden tepki verebilecekleri birçok yolun olabileceğini fark etmişlerdir. Yani birey tehdit diye algıladığı durumlara daha önce otomatikleşmiş tepkileri vermeden kendine biraz daha zaman vermeyi başarmış denilebilir. (Kate Loewenthal, Religion.2007)

وَجَزَاء سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (٤٠)

Ama (unutma ki,) kötülüğü cezalandırma (teşebbüsü) de, bizatihi bir kötülük olabilir; o halde, kim (düşmanını) affeder ve barış yaparsa mükafatı Allah katındadır, çünkü O, zalimleri sevmez..(Şûra,42/40)

Bu ayetten anladığımız Yaradan'ın bizi her zaman iyi işler yapmaya yöneltmesidir ve yöntemlerde gördük ki iyilik yapmak derken hem kendimize hem başkalarına yapılacak olan iyilikten bahsedildiğini anlamaktayız.

Bu araştırmada görüldü ki iyilik de, iki taraflı ve dengeli olmalıdır.

İnsanlara süreci affedip kişileri Yaradan'a bırakmaları önerildiğinde görüldü ki daha affetmeye eğilimlidirler.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّهِ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (١٥٩)

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.(Ali İmran, 3/159).

Ayetinden de örnek alarak Hz Muhammedin Uhud Savaşında etrafında kaçanlar, sözünü dinlemeyenlere karşı yumuşak başlı bir şekilde kabullendiği ve onları Allah'a bıraktığı görülmüştür.

Neden kişiyi Yaradan'a bırakıyoruz**?**

Biz kendimizi ve başkalarını cezalandırdığımız zaman insanca bir hareketle öfkeli veya yararlı olmayan bir davranış sergilemiş oluyoruz. Fakat Yaradan'a bıraktığımızda ilahi terazinin değeri şaşmaz ve kendimiz de dâhil kimsenin zararına bir değerlendirme olmaz çünkü Yaradan, şefkati en büyük olandır.

ÖNERİLER

Tüm bulgular genel olarak değerlendirildiğinde affedicilik ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Affediciliğin psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda psikolojik danışma uygulamalarında affetmeyi teşvik eden programlar yapılandırılıp uygulanabilir.

Affetmenin sağlayacağı potansiyel faydalar nedeniyle tüm eğitim kurumlarında ilk kademelerden itibaren affetmeyi teşvik eden, önemini ve faydalarını yansıtan temaların işlenmesi çocuklara bu özelliğin yerleşmesi açısından faydalı olacaktır.

Bireylere öneriler:

İnsanların kendilerini affetmelerinde kalıcı bir psikolojik iyi oluşu sürdürebilmeleri için günlük hayatlarında aşırı konuşmaktan kaçınmaları tavsiye edilir.

Affetmeyi kolaylaştıran faktörlerden biri de kendi iç enerjimizin yüksek olmasıdır. Bu enerjiyi yüksek tutabilmek için fazla verici olmaktan yani fedakârlığa kaçmaktan ve sevginin dahi aşırısından kaçınmak gerekir.

Kişisel gelişim ve psikoterapilerde kişileri affetme üzerinde durulurken bu araştırmada kişileri değil süreci affetmenin üzerinde durmanın aff sürecini kolaylaştırdığı görülmüştür. Bu tür çalışmalarda sürecin affı üzerinde durulması önerilir.

İnsanlar kendi sıkıntıları olduğu zaman diğer insanların sorunlarını dinlediğinde objektif bakamayacağından ve kendilerine zarar vereceğinden dolayı bu durumlarda başkalarını dinlememeleri önerilir.

- İnsanlar değişmezler sadece sevgimizin düzeyi değişir.
- Affetmemek insanların kulu olmaktır ama Allah'ın kulu olmak gerekir.
- İnsanlar sadece süreci (affetmek istedikleri kişi ile aralarında geçen olayı) affetmelidirler insanları affetmek Yaradan'a mahsustur.

EKLER:

Ek.1-Vaka Örnekleri

VAKA 1 (Zeynep: (anne affı))

‘34 yaşında evli ve 2 çocuk sahibiyim. Baskıcı bir annem ve daha geride duran bir babam vardı. Daha çok küçük bir çocukken anne baskısıyla büyüdüm. Okumamı hiçbir zaman istemedi. Ben okula kayıt oldukça annem kaydımı sildirirdi ve dolayısıyla okul hayatım sık sık ara vererek geç tamamlandı. Ben öğrenimimi daha yeni bitirmiştim ki yaşıtlarım işlerinde çoktan ilerlemişlerdi. Anneme bu yüzden hep çok kızdım. Hemen kendime şehir dışında bir iş bulup uzaklaştım. Şuan evliyim ve bende bir anneyim fakat geçenlerde fark ettim ki bende çocuklarıma annem gibi davranıyordum bir an durdum ve annem gibi olmayacağım dedim. Babak’in anketlerini gördüm, kendimi de annemi de affetmeliydim.’

Yaşamsal ayrıntılar:

Zeynep Hanım’da babasına karşı duyduğu öfke duygularında baskın bir şekilde fark ediliyordu. İlk anlatımda öfke anneye karşı gibi dursa da daha çok babasının koruyucu kimliğini göremediğinden içinde duyduğu babaya karşı öfke üzerine çalışmalara başlanıldı. Önce araştırma sonucu bulunan ‘Affetme modeli’ ile çalışılırken ardından birebir ve grup görüşmeleri yapıldı. İsra, 17/23-24 ayetleri ve 2. 3. numaralı hadisler kullanıldı.

VAKA 2 (Hüseyin: (anne affı))

‘27 yaşındayım. Kendi işimin sahibi ve 1 senelik evliyim. Annemle evlendiğimden beri görüşmüyorum. Ben genç bir delikanlıyken bir kızı sevmiş ve evlenmek istemiştim, evlenme sürecine girdiğimiz zaman annem bize engel olmuş, bana onu bir başkasıyla gördüğünü söylemiş ve onu da iffetsizlikle suçlamıştı, ayrıldık. Daha sonraki iki kız arkadaşımla da farklı bahaneler uydurarak beni ayırmıştı. Evden uzaklaştım ve annemin rızasını almadan bir başkasıyla evlendim. Şu anda annemin eksikliğini hissediyor ve yanımda olmasını istiyorum. Fakat yaptıklarını içime sindiremiyorum.’

Yaşamsal ayrıntılar:

Hüseyin Bey’in yaşantısını dinledikten sonra anlaşıldı ki bilinçaltında aslında annesine benzeyen kişilerle evlenmek istememiş. Görünüşte anne engel olmaya çalışmışsa da Hüseyin Bey ilişkilerini bitirme konusunda her zaman son kararı veren olmuş. Affetme modelinin dört aşamalı çalışmasıyla görüşmelere başlanıldı. Çalışmalarımızda İsra, 17/24, A'raf, 7/199 ayetleri ile 2 numaralı hadis ve 1, 3 numaralı hikâyeler okundu.

VAKA 3 (Elmas: (anne affı))

‘23 yaşlarında geç bir hanımım. Annem çocukluğumuzdan beri ablamı hep ön plana çıkarırdı. İnsanların önünde onu över ve daha başarılı görürdü. Hayatım boyunca bu durum kendimi yetersiz görmeme sebep oldu ve annemden istemsiz uzaklaştım. Ona her zaman bir kızgınlık duydum. Babak’in anketlerini gördüm görüşmek istedim. Çalışmalara başladık ve fark ettim ki annem aslında ikimizi de kollarken yaşça büyük olduğu için önce onun yaşaması gerektiği düşüncesiyle bunları yapmıştı kötü bir niyeti yoktu beni yetersiz görmüyordu. Babak’in çalışmalarındaki bu farkındalığım hayatımı baştan sona değiştirdi…’

Yaşamsal ayrıntılar:

Elmas Hanım kendisini sevmediği, değersiz hissettiği için öncelikle kendisine güvenmesi ve kendisini kabullenmesi üzerinde tövbe modeliyle çalışmalara başlanıldı. Çalışmalarımızda Lokmân 31/14, A'raf, 7/199 ayetleri ile 2, 6 numaralı hadis ve 1 numaralı hikâye okundu.

VAKA 4 (Nilüfer: (anne affı))

‘Ben 13- 14 yaşlarımda iken beni büyüten hanımın gerçek annem olmadığını, beni doğuran annemin ben 2 yaşlarındayken vefat ettiğini öğrendim. Bunu öğrendiğim güne kadar büyüten annem hiç kötü davranmamıştı, öz annem gibiydi her zaman. Fakat gerçeği benden gizlemiş olmalarını hazmedemiyordum. Büyüten annemden bir de kardeşim vardı. Bunu öğrendikten sonra öz kızıyla beni ayırdığını düşündüm ve her hareketlerini böyle yorumladım. İçten içe kızgınlığım büyüdü. Yaşım

büyüdükçe eski günlerimizin özlemiyle bu yaşadığım durumu aşmak istedim. Ve çalışmalara başladık.'

Yaşamsal ayrıntılar:

Nilüfer Hanım'ın hikâyesini dinlerken aslında gerçek annesini öğrendiği günden itibaren büyüten annesine ön yargılı baktığı ve bu yüzden öğrenmeden önceki günlerine özlen duyduğu gözlemlendi. Bu yüzden önce tövbe modeli ile kendini kabul sağlandı ardından affetme modeli kullanılarak annesi ile ilişkilerinde değişme sağlandı. Çalışmalarımızda Bakara, 2/263, Tahrîm, 66/8, ŞURA, 42/40, Al-i İmran Suresi, 3/134 ayetleri ile 4, 5 numaralı hadisler okundu.

VAKA 5 (Hande: (kendini affetme))

'Annemin ölümünden hep kendimi suçladım. Biz 3 kardeşiz ve hepimizin evleri ayrı. Anneme haftada bir gün sırayla giderdik. Rahatsızlığının başlarında hiçbirimiz çok önemsememiştik. Ablam doktora götürdüğünde kanser teşhisi konulmuş ve ablamın yanında kalmıştı. Ben duyduğumda inanmadım, pek kabullenemedim hasta olmasını. Bir zaman sonra onu görmeye gittiğimde kendimi kötü hissettim ve yanıma aldım. Anneme ben bakıyordum. Ve her gün daha kötüye gidiyordu. En sonunda vefat etti. Annem öldükten sonra kendimi çok suçladım, baştan beri ilgilenmediğim için, onu başka bir doktora götürmediğim için. Daha büyük bir hastaneye gitsek iyileşebilirdi belki; hayatımda da arkadaşlarımdan, çevremden kanseri atlatanları, falanca doktorla görüşüp iyileşenleri duydukça suçluluk duygum büyüdü. Artık kronikleşen bir mide ağrım vardı. Kendimi bir türlü affedemiyordum.'

Yaşamsal ayrıntılar:

Hande Hanım anketlerle ulaşanlardandı. En baskın duygu kendisini suçlamak olarak gözlemlendi. Affetme modeli ile kabullenme çalışmalarına başlanıldı. Görüşmelerde tahlilleri tavsiye edilen doktora götürmesi yönlendirildiğinde ilk öğrendiği zaman göstermiş olsaydı dahi ellerinden bir şey gelmeyeceği doktorlar tarafından belirtildi. Bu durum Nilüfer Hanım'ın tabiriyle 'sırtımdan bir yükün kalkması' şeklinde ifade edildi. Çalışmalarımızda Tahrîm, 66/8, Tevbe, 9/43 ayetleri ve 10, 13 numaralı hikayeler okundu.

VAKA 6: (Özlem: (baba affı))

"24 yaşında öğrenciyim. Her gece uykumdan ağlayarak, bağırarak uyanıyordum. Çocukluğum boyunca annem; 'baban kızar', 'baban döver' diyerek büyütmüştü beni. Babamın beni hiçbir zaman sevmediğini düşünürdüm, iletişimimiz çocukken de büyüdüğümde de hiç iyi olmamıştı. Arkadaşlarım babalarıyla okula gelir, gezmeye babalarıyla giderlerdi fakat benim babam hiç yanımda olmadığı için ona hep kızdım. Anketlerle karşılaştığım gün kendimi ve babamı affetmem gerektiğini düşündüm."

Yaşamsal ayrıntılar:

Özlem Hanım babasını sevmekten çok korkmuştu ve bu da babasıyla konuşmasını dahi engellemişti. Bu duyguları aşabilmek için yavaş yavaş bağ kurulmaya çalışıldı, gün içinde yaşanan bazı ufak olaylar paylaşılarak aynı zamanda düzenli bir şekilde affetme modeline devam ederek görüşüldü. Görüşmeler sonunda Özlem Ha-

nım babasıyla artık hayatı paylaşabildiğini, babasının yapısı gereği pek konuşkan olmadığını anladığını bu yüzden de kendisi küçükken bağ kuramadığı babasını şimdi olduğu gibi kabul ederek çok daha kaliteli vakit geçirebildiklerini belirtti. Çalışmalarımızda Tövbe Suresi, 9/43, Lokmân Suresi 31/14 ayetleri ve 1, 11 numaralı hadisler okundu.

VAKA 7: (Hakan: (eşle bağlantılı anne affı))

"4 yıllık evliyim. Eşim biz evlenmeden önce de çalışan bir hanımdı fakat ben evlendikten sonra çalışmasını hiç istemedim. Bu yüzden sürekli tartışıyorduk. Eşime hep kızdım, iş yerine kadar gidip orada da tartıştık. Babak'i ailece daha önceden tanırdık; anketleri gördükten sonra eşim kendisiyle konuşmuş ve görüşmek istemişti. Birkaç kez görüştükten sonra çalışmalara başladık…"

Yaşamsal ayrıntılar:

Hakan Bey yaşantısını anlatırken ortaya çıktı ki annesinin çalışma hayatı küçükken onun yalnızlık hissetmeme neden olmuştu. Kreşten en son çıktığını ve genellikle unutularak bir iki saat geç alındığını belirtti. Bu nedenle çocuklarının da aynı duyguları yaşamasından korkmuştu annesine olan kızgınlığı eşine karşı davranışlarına öfke olarak yansımıştı. Çalışmalarımızda Lokmân, 31/14, Nahl, 16 ayetleri ile 3, 4 numaralı hadisler okundu.

<u>Oturum konusu: Çift</u>

VAKA 8: (Manolya: (eş affı))

"7 yıllık evliyiz. Evliliğimizin ilk yıllarında çok mutluyduk hiçbir problemimiz yoktu. Zamanla eşim evlilik yıl dönümlerimizi unutmaya başladı, çocuğumuzda olmuştu ve annemden yardım almak için onun yanında büyütüyordum. Eşim de annesinde kaldı o süre boyunca ve evimize döndüğümüzde eşimin değiştiğini düşünmeye başladım. Annesini ön planda tutmaya başlamıştı, bana eskisi gibi değer vermiyor ve kötü davranıyordu. Artık seslerimizi yükselterek tartışıyorduk. Arada sırada sevdiğini söylese de öfkem dinmiyordu. Boşanmak istiyordum eşimi de annesini de affedemiyordum."

Yaşamsal ayrıntılar:

Manolya Hanım ve eşi arasındaki sıkıntıların birbirlerinden mekânsal olarak uzak kaldıkları dönemlerde iletişim kurmamalarından kaynaklandığı görüldü. 'Neden aramadı sormadı,' gibi suçlamalara saplanılıp kalınmıştı. Affetme modeline başlanıldı. Çalışmalarımızda Nahl 16, Bakara Suresi2/83 ayetleri ile 15, 11 numaralı hadisler okundu.

VAKA 9: Leyla: (eş affı)

"12 yıllık evliyim, 2 çocuğum var. Maddi durumumuz her zaman iyiydi. Bir gün eşimde değişimler fark ettim. Biraz konunun peşine düştüğümde başka bir kadın olduğunu öğrendim. Kısa sürelik bir ilişkiymiş fakat hazmedemedim ve çocuklarımı da

alıp babamın evime gittim. 5-6 ay uzak kaldık, boşanmayı düşündüm. Bu süreç içinde eşim pişmanlığını gösterdi, ailem de yuvamı yıkmamam konusunda baskı yapıyordu, sonuçta çocuklarımın da babasıydı; eve geri döndüm. Ama 2 sene geçmesine rağmen eşime duyduğum kızgınlık ve öfkeyi içimden atamıyordum. Babak'le görüşmeye başladık ve çalışmalarda Rabbimin tövbe kapısının farkındalığı eşimle yeni bir sayfa açmamızı sağladı!"

Yaşamsal ayrıntılar:

Leyla Hanım hem eşinin yanında olmak istiyordu hem de içindeki kızgınlığa engel olamıyor ve kalmamayı tercih ediyordu. Kendi içinde çatıştığı görüldü. Yaradan'ın tövbe kapısı hatırlatarak içindeki kızgınlığı dindirmesi sağlandı affetmede süreci, affın önemi ve kişileri Yaradan'a bırakma üzerinde durularak affetme modeli ile çalışıldı. Çalışmalarımızda Bakara 2/83, Nisa, 4/48 ayetleri ile 17, 14, 3 numaralı hadisler okundu.

VAKA 10 (Murat: (eş affı))

"4 yıllık evliyim. Eşimin benden önce bir başkasını sevdiğini ama onunla evlenmediğini öğrendikten sonra çok fazla tartışmaya başladık. Tartışmalarımızda birbirimizi aşağılayan sözler söylüyor, birbirimizi çok kırıyorduk. Hatta boşanmayı bile düşündük. Babak'in anketlerini gördüm ve çalışmalarına katılmak istedim. Çalışmalarda en çok Hz. Muhammedin hayatından hikâyelerden etkilendim özellikle eşine verdiği değer ve Hz. Aişe örneği beni derinden etkilemişti. Bu durumun eşimin elinde olmadığını fark ettikten sonra, durumu affetmem daha kolaylaştı."

Yaşamsal ayrıntılar:

Murat beyle görüşüldüğünde görüldü ki Hz. Peygamberimizin eşlerine davranışları, hayatından hikâyeler ve sözlerinden insanlar daha çok etkilendi. Çalışmalarımızda Nisa, 4/48, Şûra, 42/40 ayetler ile 22, 18 numaralı hadisler okundu.

VAKA 11: (Ahmet: (karşı cins affı))

"Bir zamanlar bir kızı çok sevmiştim. Daha onun hiç haberi yokken birlikte olduğumuzun hayallerini kurardım. Kendisine duygularımı açtıktan sonra o da kabul etti. İlişkimiz samimi olmaya başladıkça parasal sorunları olduğunu bu yüzden sıkıntılar çektiğini söyledi. Bende bu konuda elimden geldiğince yardım ediyordum. Kendi aramızda yüzük bile takmıştık. Benim ailemin haberi vardı ama o daha söylememişti. Ne zaman paraya sıkışsa yardım ediyordum. Kendi bütçem yetmediği zaman babamdan para alarak yine ona veriyordum. Ev tutmamı istedi tuttum. Bir gün aradım, açmadı. Evine gittim kimse yoktu ev sahibi evin boşaltıldığını söyledi. Sokak sokak gezdim, her yeri aradım ama ona ulaşamadım bir türlü. Sonunda arkadaşlarından benden aldığı paralarla bir başkasıyla kaçtığını öğrendim. Ve hayatım alt üst olmuştu. O günden beri kendime gelememiştim. Anketlerle karşılaşınca Babak'le görüştüm.

Yaşamsal ayrıntılar:

Ahmet Bey'de karşı cins ilişkisi konusunda her zaman bir güvensizlik gözlemlendi. Ve yaşanılan, bizi öfkelendiren, alt üst eden olaylarda kişileri Yaradan'a bırakmayı, süreci affetmenin öneminin farkındalığı üzerinde duruldu. Hayatına bu yönde bir bakış açısının insanlara karşı olan güvenini geri kazanmasını sağladığını, daha mutlu olmasına yardımcı olduğunu belirtti. Çalışmalarımızda Şûra, 42/40 ayetleri ve 10,11,5 numaralı hadisler okundu.

VAKA 12: (Deniz: (eş affı))

"Kendimden 17 yaş büyük birisiyle aile zoruyla evlendirilmiştim ve evliliğimde bir türlü mutlu olamıyordum. Aileme beni zorla evlendirdikleri için kızıyordum. Eşim beni hiç dikkate almıyordu yaşı benden büyük olduğundan olsa gerek benimle ilgilenmiyor ve hep yorgun oluyordu. Bende genç bir kadındım ve gezmek, eğlenmek istiyordum. O, hemen çocuğumuz olsun istediğinden bir evladımız oldu ama ben gençliğimi yaşayamadım. 12 senedir evliyiz ve bu kızgınlığımdan ikinci bir çocuk sahibi olmak bile istemedim. Gizli gizli başkalarıyla görüşmeye başladım. Bundan dolayı kendime de, aileme de, eşime de hep öfke duydum. Bu öfkelerimin farkındaydım, atlatabilmek için kişisel gelişim eğitimlerine de katıldım ama fayda göremedim. Babak'in anketlerini görünce birde onu denemek istedim ve birlikte çalışmaya başladık."

Yaşamsal ayrıntılar:

Genel olarak araştırmalarda görüldü ki dinine bağlı insanlar kendisinden vazgeçmiş ve hep başkalarına yardımcı olmaya çalışıyorlar. Kişisel gelişime ve psikolojiye yakın insanlarda ise kendinden başkasını düşünmeme ve bencillik artmakta. Bu araştırma yoluyla din psikolojisiyle tanıştırıldıklarında bu iki duygunun dengelenebildiği zaman mutluluğun daha kolay elde edildiği farkındalığına erişildi. Çalışmalarımızda Ali imran, 3/159, Tagabün, 64/14 ayetleri ve 19,12 numaralı hadisler okundu.

VAKA13 (Esra: (eş affı))

"44 yaşındayım. Evlendikten 3 ay sonra öğretmenlikten ayrıldım. Bunun tek sebebi eşimin işimi bırakmam konusundan sürekli baskı yapmasıydı. Çalışmamı, dışarı çıkmamı hiç istemiyor, hemen çocuk yapıp sadece evde oturup onunla ilgilenmemi istiyordu. Tüm bu baskılara 6 yıl dayanabildim ve bir gün boşanmaya karar verdim. Boşandık. Özel bir yerde çalışmaya başladım, farklı bir hayatım vardı artık. Yine de kendimi, en başta işimi bıraktığım için; eşimi de, beni buna zorladığı için affedemiyordum. Erkeklere de artık güvenemiyordum. Babak'in anketlerini gördüm ve kendisiyle görüşmek istedim."

Yaşamsal ayrıntılar:

Esra Hanımın hayatında denge ve düzen olmadığından her şeyi ya kendi istediği için ya da eşi istediği için yaptığı ve özveriden ziyade fedakârca davranışlarda bu-

lunduğu gözlemlendi. Affetme modeli uygulamaları sonunda görüşmelerden önce "işimi bırakmak yerine keşke eşimi bıraksaydım" diyen Esra Hamın görüşmeler sonrası bu duygudan kurtulduğunu, artık hayatında denge sağlamanın önemini anladığını ve ona göre yeni bir düzen kurduğunu belirtti. Çalışmalarımızda Al-i İmran Suresi, 157/ Nisa Suresi, 4/48 ayetleri ve 16-15 numaralı hadisler okundu.

VAKA 14 (Ahmet: (karşı cins affi))

"37 yaşındayım. 3 yıl önce bir evlilik yaptım ve eşim benden 13 yaş küçüktü. 3 yıl sürdürebildik evliliğimizi çünkü eşimin beni aldattığını öğrendim. O an o kadar öfke duymuştum ki bir yandan kendisinin genç benim yaşlı olduğum için bunu yaşadığımızı düşünüyordum ve kendime kızıyordum, bir yandan da bana bunu nasıl yapabildiğine inanamıyordum. Boşandıktan sonra yaşım hâlâ gençti tekrar bir evlilik yapmak istiyordum ama bir daha da kadınlara güvenemedim. Babak'in anketlerini gördüm ve belki de eşimi affedebilirsem yeni bir hayatım olabileceğini düşündüm. Birlikte görüşmeye başladık."

Yaşamsal ayrıntılar:

Ahmet Bey kimseye güvenmiyordu. İlk görüşmelerimizde Yaradan'la bağının eksik olduğunu belirtti. Cezalandırıcı Tanrı algısı olduğu gözlemlendi ve affetme modeli çalışılırken en çok Tanrı tasavvuru üzerinde duruldu. Çalışmalarda Şura Suresi, 42/30, Bakara Suresi, 2/182 ayetleri ve 16-20 numaralı hadisler okundu.

VAKA 15 (Muhsin)

"44 yaşındayım. Eşimi çok sevmiştim evlenirken. Mutlu bir evliliğimiz olduğunu sanıyordum ama evliliğimizin 4. yılında eşimin beni uzun süredir aldattığını öğrendim. Benden aldığı paralarla başka bir adamla görüşüyormuş hatta bana aldırdığı bir evde onunla zaman zaman birlikte yaşıyorlarmış. Bunları öğrendiğimde ne yapacağımı bilememiştim. Boşandık tabii ama içimde ona ve aldattığı kişiye karşı her zaman kin duydum."

Yaşamsal ayrıntılar:

Muhsin Bey'in ilk zamanlarda hayata küskün yanı ön planda olduğu gözlemlendi. Bu durumdan sonra yaşamanın bile zor geldiğini belirtmişti. Çalışmalarda affetme modeli kullanılarak eski eşini tamamen affedemese de kendi hayatını normal seyrine döndürmesi başarıldı. Çalışmalarda Lokmân 31/14, İsra,17/23-24 ayetleri ile 10,11 numaralı hadisler okundu.

VAKA 16 (Arzu: (baba affi))

"Babam Ahmet Ali, ben ve kardeşlerime hep kızgındı. Annem öldükten sonra ben daha küçük bir çocukken kardeşlerim evimizi satmış, babamı bir huzur evine terk etmiş, beni de yatılı okula vermişlerdi. Bende kardeşlerime kızıyordum tabii ama babam hiçbirini görmek dahi istemiyordu artık. Beni de başta kabul etmemişti ama

sonraları küçük olduğumdan olsa gerek benimle görüştü. Babak'in anketlerini görünce önce kendim sonrada babam için çalışmaya başladık."

Yaşamsal ayrıntılar:

Baba sadece Kur'an ayetlerini ve Hz. Peygamberimizin hadislerini kabul ettiğinden yöntemin tamamı uygulanamasa da çocuklarla görüşmeyi kabul etti. Çalışmalarda Bakara, 2/157, Al-i İmran, 3/16 ayetleri ve 1, 12 numaralı hadisler okundu.

VAKA 17 (Mansur: (baba affı))

"Babama çok öfkeliydim. Bana hayatta kalma çabalarımda hiçbir zaman destek olmadı. Okul hayatımda, evlendiğim dönemde yanımda dahi olmadı. Bir gün evden kovmuştu beni: 'Kendi paranı kendin bul' diyerek. Ondan sonra görüşmedik. Zaten kendim yaşıyordum, kiramı ödemek için arabamı satmak zorunda kaldım, yetmedi kredi çektim, arkadaşlarımdan borç aldım ama sıkıntılarımı kendi kendime atlatmakta hep çok zorlandım. Şimdi babam hasta vicdanım görmemi söylese de affedemiyorum. Annem sürekli babamı görmem için arıyor ısrar ediyor ama ayaklarım geri geri gidiyordu. Babak'la tanıştık ve hayatıma yeni bir yön vermeye karar verdim."

Yaşamsal ayrıntılar:

Mansur Bey'in babasına çok kızgın olduğu ve bütün sorumlunun babası olduğunu düşünüyordu. Babayı affetmekte en çok zorlananlardandı yine kişiyi Yaradan'a

bırakmanın ve süreci affetmenin üzerinde duruldu. Baba ile olan iletişimin doğru kurulmasına çalışıldı. Çalışmalarda Nisa, 4/64, Araf, 7/23 ayetleri ile 10, 16 numaralı hadisler okundu.

VAKA18 (Rıza(kendine af etmek))

"Babamın ölümünden hep kendimi sorumlu tuttum. Hayattayken daha çok yanında olmalıydım. Annem öldükten sonra babam tek başına kalmıştı, yanıma almamıştım onu. Kendi kendine yaşlanmış ve yanında kimse olmamıştı. Bir gün babamın ölüm haberini bile komşusundan öğrenmiştim. Ona bakacak maddi imkânım olduğu halde ilgilenmediğim için suçladım kendimi. Anketleri gördüğümde bana da bir faydası olabileceği düşüncesiyle Babak'le tanıştık."

Yaşamsal ayrıntılar:

Rıza Bey'de en çok kendini suçlama görüldüğünden affetme modeli uygulamaları sırasında yaşlı bakım evlerine gitmesi tavsiye edildi. Bunun üzerine yaşlı bakım evlerine giden Rıza Bey orada onlarla bulunmaktan, onlara yardım edebilmekten huzur duyduğunu belirtti. Çalışmalarda Bakara, 2/157, Şura, 42/30 ayetleri ve 5, 18 numaralı hadisler okundu.

VAKA 19 (Sude: (karşı cins affı))

"Mehmed adında bir delikanlı bana hep çok yardımcı oluyordu. Zaman geçtikçe Mehmed'in bu ilgisinin kendime özel olduğunu düşündüğümden olsa gerek ona aşk duymaya başlamıştım. Bir gün Mehmed'in başka kızlara da bana yaptığı gibi yardımcı olduğunu görünce hayal kırıklığına uğradım. O kadar kızmıştım ki kızlarla da kavga ettim. Mehmed bu olanlardan sonra benimle bir daha görüşmek istemedi anlam veremedim. Ben haklıydım, kötü bir şeydi yaptığım belki ama onlarda hak etmişti. Nasıl Mehmed'i elimden almaya kalkmışlardı. Babak'e öncelikle Mehmed'i bana getirmesi için gitmiştim, kabul ediyorum. Ama görüşmelerimiz bana çok daha iyi geldi. Kendimle zihnim, maneviyatım ve ruhum arasındaki dengeli bağlantıyı kopartmıştım, çalışmalar onu yeniden kurabilmem için bana yol gösterdi."

Yaşamsal ayrıntılar:

Kişisel gelişim eğitimlerine çokça katılan Sude Hanımda bencillik gözlemlendi. Kendini kabullenme ve insanları sevme değerleri üzerinde durularak affetme modeli düzenli olarak çalışıldı. Çalışmalarda Şura, 42/40, Al-i İmran, 3/134 ayetleri ve 14, 15 numaralı hadisler okundu.

VAKA 20 (Arman: (anne affı))

"29 yaşındayım. Kendi işimin sahibi ve 3 senelik evliyim. Annemle 1.5 senedir görüşmüyorum. Ben genç bir delikanlıyken bir kızı sevmiş ve evlenmek istemiştim, evlenme sürecine girdiğimiz zaman annem bize engel olmuş, bana onu bir başkasıyla gördüğünü söylemiş ve onu da iffetsizlikle suçlamıştı, ayrıldık. Daha sonraki iki kız arkadaşımla da farklı bahaneler uydurarak beni ayırmıştı. Evden uzaklaştım ve an-

nemin rızasını almadan bir başkasıyla evlendim. Şuanda annemin eksikliğini hissediyor ve yanımda olmasını istiyorum. Fakat yaptıklarını içime sindiremiyorum. Bir gün Babak'in anketini gördüm ve görüşmek istedim."

Yaşamsal ayrıntılar:

Çalışmalarda affetme modeli ile birlikte sürekli kendini suçlayan Arman Bey'in kendini kabullenmesi üzerinde duruldu. Çalışmalarda Nisâ, 4/149, Tahrîm, 66/8 ayetleri ile 22, 21 numaralı hadisler okundu.

VAKA 21 (Elif: (anne affı))

"27yaşlarında genç bir hanımım. Annem çocukluğumuzdan beri abımı hep ön plana çıkarırdı. İnsanların önünde onu över ve daha başarılı görürdü. Hayatım boyunca bu durum kendimi yetersiz görmeme sebep oldu ve annemden istemsiz uzaklaştım. Ona her zaman bir kızgınlık duydum. Babak'in anketlerini gördüm görüşmek istedim.

Yaşamsal ayrıntılar:

Çalışmalara sonunda Elif Hanım farkındalığını şu şekilde paylaştı: "Fark ettim ki annem aslında ikimizi de kollarken yaşça büyük olduğu için önce onun yaşaması gerektiği düşüncesiyle bunları yapmıştı kötü bir niyeti yoktu, beni yetersiz görmüyordu. Babak'in çalışmalarındaki bu farkındalığım hayatımı baştan sona değiştirdi." Çalışmalarda Nisa, 4/99, Şura 42/40 ayetleri ile 10, 13 numaralı hadisler okundu.

Ek.2.-Tema Odaklı Grup Toplantıları

Oturum 1

Oturum teması: Uygun bir grup ortamının oluşturulması, çalışma amacının açıklanması.

Oturum amacı:

Grup üyelerinin grup amaçlarını ve kurallarını öğrenmelerini, bu amaç ve kurallara uymayı kabul etmelerini sağlamak ve neler yapılacağı konusunda bilgilendirmek.

Katılımcı sayısı:

4 kişi

Katılımcı nitelikleri: Annesini suçlayan ve affedemeyen 4 kişi

Uygulama:

Tanışma. Neler öğreteceğimiz, neler yapacağımız anlatıldı. Kendi yöntemlerimizi anlattık. Dinin manevi değerlerinden nasıl yararlanabilecekleri ve süreçte hayatlarına nasıl uygulayabilecekleri anlatıldı.

Konu üzerinde affetme çalışmalarında katılımcılara; kişileri Allah' a bırakmaları ve süreci affetmelerini nasıl yapabilecekleri anlatıldı.

Eski olaylar, affedemedikleri olaylar gelecek oturumlarda konuşulmamak üzere sadece bu oturumda konuşuldu.

Araştırma yöntemi açıklandı

- iki kendine iki başkasına olmak üzere 4 iyilik yapmaları önerildi.

-hikâyeler okundu.

-her gün 1 ya da 2 ayet birlikte okundu. (anne babaya, affetmeye yönelik)

-nefes çalışmaları ve musiki dinletileri yapıldı.

Annenin değeri anlatıldı. Anneyi affetmemenin yaşamlarında birçok şeyi de kötü yönde etkilediği anlatıldı.

Affettiklerinde kendilerine yol açabilecekleri, sıkıştıkları durumun içinden Yaradan'ın açacağı kapıdan kolaylıkla çıkabilecekleri anlatıldı.

Kur'anı Kerim'den bir ayet okundu ve kendilerinin de okuması için dağıtıldı. Gelecek görüşmeye kadar günde 4 iyilik yapmaları ödevi verildi.

Oturum sonunda 'kendini affetme' ve 'tanrı algısı' ölçekleri uygulandı.

<u>İzlenimler:</u>

Katılımcıların daha önce duymadıkları bu 'süreci affetme kişiyi Yaradan'a bırakma' kavramı heyecanla karşılanıp böyle bir çalışmada yer aldıkları için çok mutlu oldukları gözlemlendi.

Anketlerle karşılaşarak gelen katılımcıların kendilerini affetmede istekli oldukları gözlemlendi.

Oturum 2:

Oturum teması: Hz. Muhammed'in hayatı ve sözleri.

Oturum amacı:

Hz. Muhammed'in hayatı ve sözlerinden yola çıkarak kendi hayatları üzerine affetmeyi nasıl uygulayabileceklerinin gösterilmesi.

Katılımcı sayısı:

4 kişi

Katılımcı nitelikleri: Annesini suçlayan ve affedemeyen 4 kişi

Uygulamalar:

Hz. Peygamberimizin hayatından bazı bölümler okundu. Hadislerden 2 tane okundu. Ortamın samimiliğini arttırmak için mesneviden hikâye okundu.

Nefes çalışmaları yapıldı. Önceki hafta yaptıkları iyi işler konuşuldu. Kendilerine ve başkalarına nasıl iyilik yapabilecekleri birlikte konuşularak anlatıldı. Ve gelecek görüşmeye Hz. Muhammedi'n hayatından bir hikaye getirmeleri, affetme yöntemini hayatlarında uygulamaları istendi.

İzlenimler:

Kendilerini daha rahat ifade ettikleri gözlemlendi. Birinci oturumda yaptığımız kuran okuma ve iyilik yapma ödevinin ikinci oturumda Hz. Muhammed'e ve Kur'an'a mesafeli duranların daha yumuşak karşılamalarını olumlu etkilediği görüldü. Kişisel gelişime gidenlerin de olduğu bu grupta bencilliğin olduğu gözlendi. Kendilerinden başkasına güvenmemenin öğretildiğini belirttiler ve bu öğretinin affetmeyi güçleştirdiği görüldü.

Oturum 3:

Oturum teması: Benzer bir olayı yaşamış ve affetmiş bir kişiden hikâyesini dinlemek.

Oturum amacı:

Yaşanmış hikâyeye dışarıdan bir bakışla öfkelerini nasıl yönlendirebilecekleri ve olayları nasıl daha kolay affedebileceklerinin farkındalığının yaşatılması.

Katılımcı sayısı:

4 kişi

Katılımcı nitelikleri: Annesini suçlayan ve affedemeyen 4 kişi

Uyglama:

İki görüşme sırasında da açıklanan yönteme göre neler yaptıkları konuşuldu. Kendi hikâyelerine benzer bir olayı yaşamış ve bu araştırmada ortaya konulan affetme yöntemiyle affetmiş kişi oturuma davet edildi. Kendi hikâyesini anlattı ve katılımcıların sorularına cevap verdi. Katılımcılar tarafından genel olarak yöntemi

hayatına nasıl uyguladığı ve affettikten sonra hayatının nasıl değiştiğini soruldu. Karşılıklı paylaşımlarda bulunulduktan sonra nefes çalışmalarına, ayet ve hikâye okumalarına devam edildi.

Gelecek görüşme için okunulanlar dışında bir hikâye ya da söz getirmeleri ödevi ve affetme yöntemini hayatlarına uygulamaya devam etmeleri ödeviyle ayrılındı.

İzlenimler:

Başka insanların yaşadığı hikâyeyi ve affedişini kişinin bizzat kendinden dinlemenin daha etkili olduğu gözlemlendi. Affetmeye yakınlaştıkları, Hz. Muhammed'in sözlerinin hayatlarına daha çok dokunduğu görüldü. Kendilerini ve insanları sevmeye yönelik hikayeler bulmaları önerildi.

Oturum 4:

Oturumun teması: Kendilerini ve insanları sevmek

Oturum amacı:

Affetmeyi hayatlarının bir parçası haline getirmelerinin ve içselleştirmelerinin sağlanması.

Katılımcı sayısı:

4 kişi

Katılımcı nitelikleri: Annesini suçlayan ve affedemeyen 4 kişi

Uygulama:

Getirdikleri hikâyeler paylaşıldı. Bu hikâyelerde kendilerini ve başkalarını sevmenin hayata bakışlarını nasıl değiştirebileceği konuşuldu. İyilik yapmalarındaki sadece başkasına değil kendilerine de yaptıkları iyiliklerin önemi üzerinde duruldu. Hayatlarında bu dengeyi korumalarının nasıl sağlanabileceği konuşuldu. Dengenin hayattaki en önemli şeylerden biri olduğu belirtildi.

Affetme ve tanrı algısı ölçekleri uygulandı.

İzlenimler:

Araştırmada ortaya konulan affetme yönteminin önemi ve kişiyi bırakıp süreci affetmenin çok daha kolay olduğu görüldü.

Kur'an-ı Kerim ve Hz. Peygamberimizi şimdiye kadar yanlış anladıkları, sadece kötü olaylar ve ayetleri; vaizlerden, televizyonlardan, gazetelerden yanlış öğrendikleri katılımcılar tarafından belirtildi. Bu yanlış öğretileri kendileri araştırmaya başladıklarında, din bilim insanlarıyla görüşerek doğru yerde, doğru hadis ve ayetleri öğrendiklerinde hayatlarının daha yolunda gittiği yine katılımcılar tarafından belirtildi.

Ek.3.Tema Odaklı Grup Toplantılarına Örnek Bir Vaka

Bu tema odaklı grup toplantılarına aşağıda Ali, Hasan ve Meryem isimlerini verdiğimiz kişilerin hikâyelerinden bir örnek sunulmaktadır.

Kişilere ait bazı bilgiler:

Ali ara sıra babasından şiddet görmektedir, Hasan ailesinden sürekli şiddet görmektedir, Meryem aile şiddetine maruz kalmamıştır. Bu üç kişinin de yaşadıkları problemlerin ortak noktası babalarıyla yaşadıklarını affedememeleri olduğu gözlemlendi.

Özellikle Ali Bey'in babası her zaman ona kendi sözünü geçirmeye çalışan otoriter bir kişiliktir. Ali bey daha bir çocukken annesi onu her zaman babasından 'baba kızar, baba döver' diyerek korkutmuş. Çocuğun korkularını babanın sinirli yapısı ve tavırları desteklemiştir. Kendisinden somut bir olay anlatılması istendiğinde şu örneği vermekte: 'Örneğin bir arkadaşımın evine gittiğimde her zaman korkuyla eve dönerdim. Babam bir şey söylemezdi ama sinirlendiği bakışlarından anlaşılırdı. Babam bazı konularda haklı olsa da çoğunda haklı değildi. Bir keresinde bir arkadaşımda kaldığımda bir tokat yedim şimdi düşündüğümde gördüm ki o arkadaşım iyi bir insan değildi ve babam benim o kişiden zarar görmemi istememişti fakat daha sonraları çalıştığım yeri beğenmedi, başladığım kurumdan memnun olmadı, hep kendisiyle yaşamamı, çalışmamı istedi en büyük tartışmamız bu konuda çıktı. Zaman zaman iş yerime gelip huzursuzluk çıkarırdı. Daha önce de iş yerimde tartıştığımızı düşünerek tekrar olay çıkmaması için yaşadığım şehirden taşındım babamla da bir daha konuşmadım.' Bu olay üzerine babasını affedemediğini, on aydır görüşmediklerini ve çalışmalara katılmak istediğini belirtti.

‘Daha sonra Babak’in anketleri elime geçti bu anketleri doldurduktan sonra kendisiyle görüşmeyi babamı affetmeyi istedim. Ve kendisiyle görüşmeye karar verdim.’

Meryem; çoğu gece uykudan babasının korkusuyla, bağırarak uyanmakta ve sürekli bir mide ağrısı çekmektedir.

Hasan; babasından sürekli bir şiddet görmekte ve her zaman babasından korkmaktadır. Hayatının sonuna kadar kendine babasını affetmeme sözü vermiştir.

Hasan Bey ve Meryem Hanım da bu çalışmaya anketlerden ulaşan ve hikâyeleri Ali Bey’inkiyle birbirine çok benzeyen üç kişidir. Bu üç kişiyle de birebir görüşüldükten sonra oturumlara grup olarak devam etmeye karar verildi. (4 kez birebir, 4 kez grupça)

Oturum 1:

Oturum temasi: Kimi, neden affetmeliyiz?

Affeden insanların hikâyeleri okundu ve ‘Bu hikayede neler hissettin?’ sorusu katılımcılara yöneltildi. Görüldü ki katılımcılar tarafından affeden insanlar ‘neden affediyor’, ‘cezalandırmalıydı’, ‘karşısındaki hatalıydı’ gibi kızgınlık ve öfkeyle değerlendirilerek soru cevaplandırılıyor.

Oturum izlenimi:

Eski olaylar, affedemedikleri olaylar gelecek oturumlarda konuşmamak üzere sadece bu oturumda konuşuldu. Katılımcıların öfkelerini boşaltmaları sağlandı.

Oturumun yöntemi:

Çalışmada ortaya konulan yöntemin açıklanması:

Araştırma yöntemi açıklandı

-İki kendine iki başkasına olmak üzere 4 iyilik yapmaları önerildi.
-Hikâyeler okundu.
-Her gün 1 ya da 2 ayet birlikte okundu. (anne babaya, affetmeye yönelik)
-Nefes çalışmaları ve musiki dinletileri yapıldı.

Affetme yönteminde asıl olanın kişiyi değil, süreci affetmek olduğu; kişiyi de Rabbine bırakmanın önemini anlatıldı.

Affettiklerinde kendilerine yol açabileceklerini sıkıştıkları sıkıntının içinden Yaradan'ın açacağı kapıdan kolaylıkla çıkabileceklerini anlatıldı.

Yaşanılan süreci affetmede kendimize yaptığımız iyiliğin, başkasına yaptığımız iyiliğin önemi; mesneviden, Kur'an'dan hikâyeler okuyarak affetmeyi başaran insanların örnekleri görüldü. Affetmeye niyet edildi.

Oturum 2:

Farklı hikâyelerle 4 aşamalı affetme tekiniği uygulandı. Yeni hikâyelerde yeni anlamlandırmalar yapıldı. Hz. Muhammed'in sözlerinden birlikte okundu ve yaşadığı olaylardan anlatıldı. Affedemedikleri olaylardan konuşulmadan o yaşanmışlıklardaki olumlu yönleri ele alındı, güzel söyledikçe güzel görmeyi başarma çalışıldı.

Gelecek görüşmemizde Mevlana ya da Hz. Muhammed'den okuduğumuz gibi hikâyeler getirmeleri ödevi verilerek ayrılındı.

Oturum 3:

Yine 4 aşamalı affetme çalışması yaparken hikâye kısmında kendilerinin getirdikleri hikâyeler okundu ve bu hikâyeleri ararken getirecekleri hikâyeyi seçmek için okudukları birçok güzel hikâyenin bakış açılarını olumlu yönde değiştirdiği görüldü. Kendilerine faydalı olabilecek istedikleri bir ayeti getirmeleri ödeviyle ayrılındı.

Oturum 4:

Getirilen ayetler okunduğunda görüldü ki herkes affetme üzerine ayetler getirmişti ve kendilerine çok iyi geldiği katılımcılar tarafından belirtildi. Sonunda tekrar anket uygulaması yapıldı ve kendilerinde affetmeyi nasıl başardıkları fiziki materyal olan anket sonuçlarıyla gösterildi.

İzlenimler:

Yapılan son oturum olan bu oturumda babalarını aramaları ve ona bir hediye göndermeleri tavsiye edildiğinde üç kişi de bunu mutlulukla yapabileceklerini belirtti.

Daha sonra Ali beyle görüştüğümüzde yaşadığı şehre geri döndüğünü ve babasıyla bir tatile çıktıklarını çok güzel vakit geçirdiklerini söyledi.

Bu dört görüşme 15 günde bir yapıldı. Fakat 15 gün arasında üç kişiyle de birebir görüşmelerle 4 aşamalı affetme çalışmasına devam edildi.

EK4.Birebir Görüşmelerden Bir Vaka

Emine hanım

47 yaşında, 20 senedir evli. Bir erkek bir kız; 2 çocuğu var. Eşi memur, kendisi önceden çalışıyormuş şimdi ev hanımı.

‘’Eğitimim için gittiğim şehirde 22 sene önce tanışmıştık Caner’le. Maddi açıdan ailemden uzakta olmanın getirdiği sıkıntıları çokça çekiyordum, bu zorlu günlerde Caner hem maddi hem manevi yanımda oldu. Arkadaşlığımız ilerledikçe benimle evlenmek istediğini söyledi. Onu seviyordum fakat evlenmeyi düşünmüyordum. Ve bana sağladığı maddi destekten yoksun kalmak istemedim… Eğitimimizin devam ediyor olmasını bahane göstererek sadece nişanlanabileceğimizi söyledim. 1 yıl nişanlı kaldık, ailesi de her zaman destek oldu. Bana ev tutular, masraflarımı karşıladılar ve ilgilendiler. Bir yılın sonunda eğitimimizin bitmesi üzerine Caner ve ailesi evlenme konusunda tekrar baskı yapmaya başlayınca onunla evlenmek istemediğimi, aslında onu sevmediğimi söyledim, ayrıldık. 2 yıl kadar sonra şimdiki eşimle evlendik. Bana yaptıkları onca iyiliğe rağmen Caner’i terk etmiş olmamın vicdan azabını evliliğim boyunca taşıdım. Yıllar sonra taşıdığım bu yük bedenimde kanser olarak karşıma çıktı. Bu süreçte hastalığımın tedavisinin yanı sıra psikolojik terapilere de devam ediyordum fakat yine de kendimi affedemiyordum. Bir gün Babak’ın yaptığı anketi gördüm kendisiyle tanışıp görüşmelere başladık.’’

Emine hanımın hayat hikâyesini dinledikten sonra affetme çalışmalarına başladık.

Oturum 1:

Oturum Konusu:

-Kendi hikayesini anlatması,

-Bu hikâyede neler yaşandığı sorgulandı.

Oturumun yöntemi:

Sorun tespitinden sonra 4 aşamalı affetme tekniği anlatıldı

Günde en az 4 iyilik yapmaya niyet

Günde 1 ayet okumak

Günde istediği bir hikâye (ilk hikâyesi için kendi istediği, isterse öneri hikâyeler)

Nefes çalışmaları

Oturum izlenimleri:

Sorunlar anlatıldı, kendine kızması azaldı fakat hala kendini kötü hissettiğini belirtiyordu. Çocuklarına kızmaları devam ediyordu; burada hadislerden ve hikâyelerden okumalar yapıldı. Biblio terapi benzeri kitaplarla birlikte Kur'an okumalarına başlanıldı, birlikte nefes çalışmaları yapıldı.

Oturum 2:

Oturum konusu: İyilik yap, iyi ol

Oturumun yöntemi:

- iki kendine iki başkasına olmak üzere 4 iyilik yapmaları önerildi.
-hikâyeler okundu.
-her gün 1 ya da 2 ayet birlikte okundu.
-nefes çalışmaları ve musiki dinletileri yapıldı.

Oturumdan izlenimler:

Sırtındaki yükü azaltmaya başladı. Çokça iyilik yaptıkça yük azaldı ve rahatlamaya başladı. Katılımcı çalışmalarda her şeyi içine işleyerek yapması sayesinde çabuk etkilendi ve iyileşme süreci hızlandı. Caner Bey hala kafasındaydı. Bir sonraki görüşmeye kadar Caner beyin görülebilmesi ve konuşulması önerildi.

Oturum 3:

Oturumun teması:

Süreci affetmenin, anda yaşananları anlamlandırmanın önemi

Oturum yöntemi:

Tövbe Aşamaları:
Farkındalık
Kendini ve yaşantılarını kabul etme ve anlamlandırma
Kendine ve başkalarına iyi işler yapma
Kararlılık, kalıcılık, hataya geri dönmeme (temizlenme)
(Öznur Özdoğan)

Caner beyle görüşülmüştü ve aralarında geçen konuşmalar paylaşıldı:

‘’Ben sizi unutmuşum tanımadım dedi. Beni bırakmıştı. Bende af diledim, o çoktan affetmişti. Beni unutmuş, mutlu bir yuva kurmuştu. Yıllarca kendimi boşuna suçlamışım.’’

Affetme çalışmalarında ilk olarak sırtına yük yaptığı bu durumu atmasına yardımcı olmak adına Süreci affetmenin, zamanda yaşananları anlamlandırmanın önemi üzerinde çalışıldı.

O zamanlarda nişanlı gecen bir yılda karşı tarafın yaptıkları gönülden yapmış olduğu; bırakmak istediğinde sevgiyle bırakıldığı görüldü ve kendine kızgınlığını bırakması önerildi.

Oturumadan izlenimler:

Emine hanım kendi içinden gelerek af dilemişti; Caner bey onu unutmuş olmasına rağmen 20 yıllık yükünü attığı bu konuşma sonrasında çok rahatlamış olarak 3. Oturuma gelmişti. Göğsündeki kitleden parça alınacağını belirtti.

Oturum 4:

Oturum teması:

Süreci affetme kişiyi Allah’a bırakma, bunun nasıl yapılacağı

Oturumun Yöntemi:

Günde en az 4 iyilik yapmaya niyet

Günde 1 ayet okumak

Günde istediği bir hikâye

Nefes çalışmaları

Oturumdan izlenimler:

iki hafta sonra Emine hanımın göğsünden alınan parçadan çıkan sonuçta kitlenin iyi huylu olduğunu öğrenilmişti. Kendini affettikten sonra çocuklarına yakın olmak eşiyle daha güzel vakit geçirebilmek için biyopsi yaptırdığını söyledi; 4 aşamalı affetme çalışmalarına devam edildi.

Oturum 5:

Oturumun teması:

Kalıcı psikolojik iyi oluş hali

Oturumun yöntemi:

Günde en az 4 iyilik yapmaya niyet

Günde 1 ayet okumak

Günde istediği bir hikâye

Nefes çalışmaları

Oturumdan izlenimler:

Genel değerlendirmede Emine Hanım kendini artık suçlu hissetmediğini, çok mutlu olduğunu, eşi ve çocuklarıyla daha kaliteli zaman geçirebildiğini belirtti. Bu huzur halinin devamlılığı açısından affetme yönteminin önemi tekrar vurgulandı. Emine hanım da 4 aşamanın kendisine çok iyi geldiğini ve bundan sonra da devam edeceğini belirtti.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Tanrı algısı, affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş ve eğitim seviyeleri değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediklerini incelemektir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ilki insanların cinsiyet, yaş ve eğitim seviyesi hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanan Bilgi Toplama Formu' dur. İnsanların affedicilik düzeyini saptamak için Ali Ayten tarafından hazırlanmış olan anket ve ayrıca Özlem Güler tarafından hazırlanmış olan Tanrı Algısı Ölçeği (TA) ve son olarak da psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için (Ruff, 1989) Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin 42 maddelik formu kullanılmıştır.

Çalışma 1312 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Veriler IBM SPSS Statistics 23 ve IBM SPSS AMOS 23 programlarına aktarılarak tamamlanmıştır. Katılımcıların %48,8'i kadın, %51,2'si erkektir.

Tanrı algısı ölçeği ile psikolojik iyi olma ölçeği arasında pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmuştur.

Sonuçlara göre lise mezunlarının lisans ve lisansüstü mezunlarına göre öç almaya daha eğilimli olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca lisans ve lisansüstü mezunlarının lise mezunlarına göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Cinsiyet bakımından sonuçlara bakıldığında kadınların erkeklere göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ayrıca kadınların erkeklere göre Tanrı algısı, psikolojik iyi olma ve iyimserlik bakımından verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

ABSTRACT

The objective of this study is to investigate the relationship between God Perception, Forgiveness and Psychological Wellbeing. Its second objective is to investigate whether or not there exists a significant difference between said concepts and gender, ages and education level variables of the subjects.

The first device which is used for data collection in this research study is the Information Gathering Form which is prepared in order to collect information about the gender, age and education levels of the subjects. Also, the interview that is prepared by Ali Ayten is used for measuring the forgiveness levels of the subjects and the Scale which is developed by Özlem Güler for measuring the God Perception and finally Scale which comprised to 42 items prepared by Ruff in 1989 is used for measuring the Psychological Wellbeing of the subjects are used in this study.

The study is carried out on 1312 subjects. Their data is completed and processed after having transmitted into IBM SPSS Statistics 23 and IBM SPSS AMOS 23 programs. 48,8% of the subjects were female and 51,2% male.

A weak and positive relationship is found between God perception and psychological wellbeing variables.

The results suggested that high school graduates had stronger tendency to take revenge when compared with university graduates who had completed their B.S. and M.S. programs.

Also it is observed that B.S. and M.S. graduates got higher scores in psychological wellbeing scale when compared with that of the high school graduates.

When results are analyzed according to sex differences, it is observed that females had stronger tendency to forgive when compared with that of the males.

It is also observed that the average values of females in their scores of God perception, psychological wellbeing and optimism are found as significantly higher than that of the males.

Key Words: God Perception, forgiveness, psychological wellbeing, optimism, information gathering form.

KAYNAK:

Abacı, R. , (1986). Demokratik, Otoriter ve İlgisiz Olarak Algılanan Ana Baba Tutumlarının Çocuğun Kaygı Düzeyi ile İlişkisi.Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi: Ankara.

A. Bebek,(2003). "Mağfiret ",Dia,Tdv,Yayinlar, İstanbul.

Agırakça, A, (1990)"A-F-V" md., Samil _slâm Ansiklopedisi, Samil Yayınevi,

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. , (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Akgün, A., Gönen, S., ve Aydın, M. , (2007). İlkögretim Fen ve Matematik Ögretmenligi Ögrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Degiskenlere Göre İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (20),283-299.

Akkaya Ş. , (1999) Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi: Samsun.

APA. , (2007). Dsm-Iv-Tr Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Ankara: Hyb yayıncılık.Ata, B. ve Urman, B. (2008). Araştırma makalelerinin kritik analizi, Türk Jinekoloj. ve Obstetrik Derneği Dergisi,5 (2),83-88.

Ay, M.Emin . ,(1990) “Magfiret” md., Samil _slâm Ansiklopedisi, Samil Yayı-nevi,

Aydın, B. ,(2005). Çocuk ve Ergen Psikolojisi.Ankara: Nobel Basımevi.Balkaya, F. ve Şahin, H. N. , (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. Türk Psikoloji Dergisi, 14 (3), 192-202.

Aydın, M.:, , (1996) Dinler Tarihine Giris, Din Bilimleri Yayınları, Konya,

Ayten.A, (2009), Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi

Balkaya, F.: , (2001). ÇokBoyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversi-tesi: Ankara.

Barber, L., Maltby, J. ve Macaskill, A. , (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination, Personality and Individual Differences, 39, 253–262.

Bassett, R. L., Bassett, K. L., Lloyd, M. W. ve Johnson, J. L. , (2006). Seeking forgiveness: Considering the role of moral emotions. Journal of Psychology and Theology, 34 (2), 111-124.

Başal, H. A. , (1997). Lise ve Süper Lise Öğrencilerinin Kaygı ve Kendine Saygı Bakımından Karşılaştırılması, Nasıl Bir Eğitim Sistemi Güncel Uygulamalar ve Ge-leceğe İlişkin Öneriler Eğitim Sempozyumu,Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakül-tesi, İzmir.

Belen.F.Z. , (2014) Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniği ve uygulanması doktora tez Ankara.

Boston.Türer,C., (1999). Kınalızade‟de Mutluluk. Felsefe Dünyası, 30(2),80-90.

Budak, S. , (2000). Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yay.Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. Journal of Personality,30,29-50.

Cardi, M., Milich, R., Harris, M. J. ve Kearns, E. , (2007) Self-esteem moderates the response to forgiveness instructions among women with a history of victimization, Journal of Research in Personality, 41,804–819.

Cenkseven, F. , (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi,2(4),153-167.

Cenkseven, F. , (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal BilimlerEnsitüsü, Adana.

Christensen, K. J., Padilla-Walker, L. M., Busby, D. M., Hardy, S. A. ve Day, R. D. , (2011) Relational and social-cognitive correlates of early adolescents‟ forgiveness of parents. Journal of Adolescence, 34,903–913.

Christopher, J. C. , (1999). Situating psychological wellbeing: Exploring the cultural roots of its theory and research. Journal of Counseling & Development, 77,141–152.

Colin, V.L. , (1996). Human attachment. New York: Cambridge University Press.Collins, B. (1974). Four components of the Rotter internal-external scale: Belief in a difficult world,a just world, a predictable world, and a politically responsive world. Journal of Personality and Social Psychology 29(3),381–391.

Çapcıoğlu.F. , (2015) Affedicilik Değeri Üzerine / Toplum Bilimleri Dergisi • Temmuz 2015 • 9 (18) Ankara.

Çapıoğlu.İ- Ayten .A. ,(2013) Dinve Maneviyat psikolojisi. phoniks yay Ankara.

Çardak.M. , (2012) Doktora Tezi : Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke Üzerindeki Din Psikolojisi ve Manevi Değerler" Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Yıl 2005/2, Sayı: 15

Doğan, T. , (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30 (1), 120-129.

Dost, M. T. .**,** (2005). Öznel Iyi Olus Ölçeği"nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 3,(23), 103-111.

Düzgün Ş.A .**,** (2012) Din Birey ve Toplum . Akçağ Yayınları Ankara

Düzgün. Ş.A .**,** Takva ve Rıza'yı Çökerten Kuşku, Kagem Bülten Sayı: 2,2016. Ankara

Düzgün.Ş.A .**,**(2011)Allah Tabiat ve Tarih: Teolojide Yöntem Sorunu ve Teolojinin Meta-paradigmatik Temelleri, Ankara: Lotus, (2005; 2011)

Geçtan, E. (1999). İnsan Olmak.İstanbul: Remzi Kitabevi

Geçtan, E. (2003). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar.İstanbul: Metis Yayınları.

Gordon, K.C., Baucom, D. H. B. ve Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. Forgiveness: Theory, research, and practice M. E. McCullough, K. I. Pargamet, ve C. E. Thorsen (Editörler), s.254-280. New York: Guilford.

Göcen.G , (2012) Şükür Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.

Göztok.M.F. , (2014) Kur'ân'da Af Kavramı Gerekliliği Ve Sınırları Yüksek Lisans Tezi Danışman :Prof. Dr. Bahattin Dartma Van.

Halisdemir D. , (2013) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri Ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi.

Hamilton, W. L. , (1978). Who is responsible? Toward a social psychology ofresponsibility attribution. Social Psychology, 41 (4),316-328.

Hankins, G. ve Hakins, C. (1988) Prescription for Anger.New York: Warner.

Hargrave, T. D, (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapautic frame-work. The family journal: counseling and therapy for couples and families, 2, 339-348.

Hargrave, T. D. ve Sells, J. N, (1997). The development of a forgiveness scale. Journal of Marital and Family Therapy, 23,41-62.

Hazan, C. ve Shaver, P, (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52,511-524.

Health, Religion&Culture, 10 (3), , s. 215.

Hedonic Well-Being to Biomarkers. Society for Psychophysiological

in Quest of Successful Ageing. International Journal of Behavioral

Kara, E. , (2009). “Dini ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri” Omu Uluslar Arası Sosyal Araştırmalar Dergisi. Sayı 2/8. ss. 221-229.

Karakağ.A.C. :(2014) Gerçeklğk Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati Ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi Tez Danığmanı: Doç.Dr. Mustafa Koç Sakarya Üniversitesi.

Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M. ve Holland, R. W. , (2005). Forgiveness and its assocaitions with prosocial thinking, feeling, doing beyond the relationship with the offender. Personality and Socail Psychology, 31, 1315-1326.

Kathleen Lawler-Row ve Rachel L. Piferi, , (2006) "The Forgiving Personality: Describing a life

Kaya, K. , (2001). Mesleki Lisesi Ögrencilerinin Atılganlık ve SürekliKaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, izmir.

Kemper, T.D. , (1993). Sociological models in the explanation of emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), The handbook of emotions(pp. 41-51). New York: Guilford.

Kılıç M. , (1994). Yurtta Kalan Üniversite Ögrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Yurt Yaşamına İliskin Etmenler.Doktora Tezi, Malatya İnönü Üniversitesi, Egitim Bilimleri Fakültesi: Malatya.

Kısaç, O. , (1997),Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara

Kuyumcu.B. , (2012) Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri Ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarasıbir Karşılaştırma Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi.

Küçükturan, G. , (1987). Anadolu Liseleri Sınavlarına Hazırlanan Çocukların Kaygı Düzeylerine Ana-Baba Tutumlarının Etkisi.Hacettepe Üniversitesi: Ankara.

Lerner, H , (1996). Öfke Dansı. (Çev. G. Sinem). İstanbul: Varlık Yayınları

lived?", Personality and lndividual Differences, sy.,4 1 (2006), s. 1009.

Loewenthal,K. Religion, (2007), Culture and Mental Health, Cambridge 2007, s. 136.

Lopez, G. F. , (1995). Contemporary attachment theory: An introduction with implications for counseling psychology. The Counseling Psychologist, 23,395-415.

M. Girard ve E. Mullet, , (1997)"Propensity to Forgive in Adolescents, Young Adults, Older Adults,

Macaskill.A, , (2007) "Exploring religious involvement, forgiveness, trust and cynicism", Mental

MacaskiU, ,(2007)"Exploring religious involvement, forgiveness, trust and cynicism", s. 213.

Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. , (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health, Personality and Individual Differences. 30,881–885.

Mannoni, P. , (1995). Korku, (Çev. I. Gürbüz), Ankara: İletişim yayınları.

Marcia Webb ve diğerleri, :(2005)"Religiosity and Dispositional Forgiveness", Review of Religious

McCABE, R.E., M.M. Antony, L.J. Summerfeldt, A. Liss & R.P. Swinson. , (2003). Preliminary Examination of the Relationship between Anxiety Disorders in Adults and Self-Reported History of Teasing or Bullying Experiences, Cognitive Behavior Therapy,32, 187-193.

McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. ve Johnson, J. L. , (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. Personality and Social Psychology, 27 (5),601-610.

Miller.A. ve dğr., , (2008) "Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research

Müjdeci.A. , (2007) Yüksek Lisans Tez. Kelâmî Açidan Allah'in Affi: Selçuk Üniversitesi.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. , (2000), The wheel of wellness counseling wellness: A holistic model for treatment planning. Journal of Counseling and Development, 78(3), 251-266

Okman, S. , (1999). Ergenlik Döneminde Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Orathinkal A.]ose ve Vansteenwegen Alfons .,(2007) "Religiosity and Forgiveness among first-married

Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L. L. ve Znoj, H., (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis,Journal of Research in Personality, 42,365–385.Öner, N., veLeCompte, A. (1998). Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.

Öner N. , (1996). Türkiyede kullanılan Psikolojik Testler(2. Basım), İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.

Özdoğan.Ö , (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım Pastoral Psikoloji. AÜİFD 47,(sayı 2, s. 127-141)Ankara

Özdoğan Ö. , (2006) Mutluluğu Seçiyorum Lotus Yayınevi Ankara

Özdoğan, Ö. , (1995). Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özdoğan, Ö. , (2006 b). Mutluluğu Seçiyorum, Lotus Yayınevi, Ankara

Özdoğan, Ö. , (2007). İsimsiz Hayatlar, Lotus Yayınevi, Ankara

Özdoğan, Ö. , (2008). "İnsana Manevî-Psikolojik Yaklaşım", AÜİFD, XLIX (2), Ankara, 77-102.

Özdoğan, Ö. , (2011). Palyatif Bakım ve Maneviyat, Rejeneratif Tıp ve Spiritualite, Kalpten Tıbba, Tıptan Kalbe Geleceğe Hazırlık Sempozyumu, İstanbul.

Özdoğan, Ö., (2006a), "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji". Ankara

Özgen, M. K. , (1997). Farabi'de Mutluluk ve Ahlak İlişkisi.İnsan Yayınları. İstanbul .

Özgün, S. , (2010). Evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üstündeki travmatik etkilerinin belirleyicileri: Baş etme stratejileri, kaynaklar ve affetme.Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu TeknikÜniversitesi, Ankara.

Paleari, F. G., Regalia, C. ve Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. Personality and Social Psychology Bulletin, 31(3),368–378.

Raskin, R. ve Terry, H. (1988). A principal components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. Journal of Personality and Social Psychology, 54 (5),890–902.

Revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.

Ryff, C. D. , (1989 b). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions

Ryff, C. D. ve Essex, M. J. , (1992). The Interpretation of Life Experience and

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. , (1995). The Structure of Psychological Well-Being

Ryff, C. D. ve Singer, B. , (2002). Is Well-Being Protective? Linking Eudaimonic and

Sosyal Bilimler Ens. Dergisi(2002), XXII, Sayı 1, Elazığ, ,

Şahin, E. , (2006). Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Solo Konserlere Katilan Şan Öğrencilerinin Seslendirme Kaygilarinin Değerlendirilmesi.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.

Şahin, N. H. , (1997) Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. Türk Psikoloji Bülteni, 3 (7),79-85

Şahin.M : , (2013) Yüksek Lisans Tezi . Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi.

Taysi,E. , (2007) İkili ilişkilerde Affetme: İlişki Kalitesi ve Yüklernelerin Rolü, doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007, s. 34.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Micheal, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. , (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. Journal of Personality, 73 (2),313-359.

Tsang, J., McCullough, M. E. ve Fincham, F. D. , (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. Journal of Social and Clinical Psychology, 25 (4),448-472.

Türkçapar H, Güriz O, Özel A, Işık B, ve Dönbak Örsel S. , (2004). Antisosyal kişilik bozukluğu olan hastalarda öfke ve depresyonun ilişkisi. Türk Psikiyatri Dergisi, 15(2),119-124.Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 47, 127-141.

Watson, D. Clark, L. A. ve Tellegen, A. , (1988). Development and Validation of a Brief Measure of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. Journal of Personality and Social Psychology, 54,1063-1070.

Webb, M., Call, S., Chickering, S. A., Colburn, T. A. ve Heisler, D. , (2006). Dispositional forgiveness and adult attachment styles. Journal of Social Psychology, 146(4), 509-512.

Worthington, E. L. , (1998). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied Within Family Dyads. Journal of Family Therapy,20, 59-76.

Yanbastı, G. , (1990). Kişilik Kuramları. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, İzmir.

Yavuz, Ç. ,(2006). Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler Ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bil.Enstitüsü: İstanbul.

Yeşiltepe, S. S. (2011). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.

Yıldız, B. (2002). Aristoteles Ethik'inde "Mutluluk Ve Erdem".Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Erzurum.

Yurtbay, T. (1986). Başarısız Olan Lise Öğrencilerinin Anksiyete Düzeyleri İle Annelerinin Tutumları Arasındaki İlişki.Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi: İstanbul.

Zechmeister, J. S. ve Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. Journal of Personality and Social Psychology, 82 (4), 675-686.

EKLER

BİLGİLENDİRMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜNMAI OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi **BABAK KHİRİZAD** tarafından yürütülen (**trans personel psikolojide affetmek)** Başlıklı araştırmaya ve çalışmaya davet ediyoruz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktır. Çalışmaya **katılmama** ve ya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanı ve araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçimde yorumlanacaktır. Size verilen **formadaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskı veya telkin altında olmayın. Bu çalışma ve formdan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. **Araştırmayla İlgili Bilgiler**

a. Araştırma amacı: affetmek insanların hayatında ne kadar önemli olduğunu göstermek temel amaçtır.

b. Araştırma İçeriği. : affetmek ölçeği ve tanrı algısı ölçeği ve psikoloji iyi olma ölçeği.

c. Araştırma nedeni. **:** Doktora Tez Çalışması

d. Araştırma Öngören suresi . : 30-40 dk

e. Araştırma katılması beklenen kışı sayısı yaklaşık: (1300)

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya /gönüllüye verilen gereken bilgileri okudum ve katılamam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını; **gönüllü** olarak üzerime Düşen sürümlükleri tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü olarak açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım **.**

bu Koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle hiçbir baskı olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı (kendi el yazısı)	Araştırmacı
Adı –soyadı :	Babak khirizad
İmzası :	İmzası:
Tarihi :	Tarihi :

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, öfke-lendiren ve inciten durumları düşünerek, aşağıdaki ifadelerde dile getirilen tutum ve davranışların size ne derece uygun olup olmadığını ilgili bölüme (X) işareti koyarak belirtiz	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Kararsız	Bana Uygun Değil	Bana Çok Uygun Değil
1. Bana yaptığını burnundan getiririm.					
2-Onunla olan alakarnı keserim.					
3-Ona olan hakkımı helal etmem					
4-Onun da incinmesini ve acı çekmesini isterim					
5-Onunda bir insan olduğnu hata yapabileceğini düşünürüm					
6-Onu görmek bile istemem.					
7-Gururum incinir					
8-Hatasını düzeltebileceğini düşünürüm.					
9-Onun kabahatini unutınaya çalışırım.					
10-Onunla arama mesafe kayanın.					
11-Beddua ederim.					
12-Ondan hoşlanmadığımı söylerim					
13-Ona artık güvenmem.					
14-Neden böyle davrandığını düşünerek problemin kaynağını araştırırıım.					
15-Allah'ından bulsun derim.					
16-Onu anlamaya çalışırım.					
17-Onun iyi yönlerini düşünürüm					
18-Allah onu affetsin derim.					

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
3. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
4. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
6. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
7. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
8. . Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
9. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
11. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir	1	2	3	4	5	6
12Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamanın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
13 Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyecek çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
14. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
15. Arkadaşlıklarımdan çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
16. . Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
18. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
19. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum	1	2	3	4	5	6
20. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat her şeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
22. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
23. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.	1	2	3	4	5	6
24. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
25. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
26. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
27. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim	1	2	3	4	5	6
28. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşırız.	1	2	3	4	5	6
29. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma dahafazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

Psikolojik İyi Olma Ölçeği Ryff Konu Başlıkları:

1-Kendi kendini kabulü 84-78-72-66-60-54-48-42-36-30-24-18-12-6

2-Diğer kişilerle pozitif ilişkiler kurmak 79-73-67-61 -55-49-43-37-31-25 -19-13-7-1

3-Özerklik 80-74 -68-62-56-50 -44-38-32-26-20-14-8-2

4-Çevre egemenlik 81-75-69-63-57-51 -45-39-33-27-21-15-9-3

5- Hayatındaki Amaç 83-77 -71-65-59-53-47-41-35-23-29-17-11-5

6- Kişisel gelişim; 82 -76-70-64-58-52-46-40-34 -28-22-16-10-4

	TANRI ALGISI	Hiç	Kısmen	Biraz	Olduk-ça	Tama-men
1-	O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hisse-diyorum	1	2	3	4	5
2-	O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.	1	2	3	4	5
3-	Onun 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'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
7	O'nun bana yakın olduğunu sanıyorum.	1	2	3	4	5
8-	O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünü-yorum	1	2	3	4	5
9-	O'nu düşünmek bana güven veriyor.	1	2	3	4	5
10	O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor	1	2	3	4	5
11	O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.	1	2	3	4	5
12 -	O, benim için korkutucudur	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	Zor zamanlarımda, O'nun, yanımda olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
16	O, bütün insanları karşılık beklemeden sever.	1	2	3	4	5
17	O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	1	2	3	4	5
18	O'nu düşünmekle huzur buluyorum.	1	2	3	4	5
19	O'nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5
20	O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.	1	2	3	4	5

Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Tanrı Algısı Ölçeği: Faktör Yapısı

1. faktörün “Seven Tanrı”, 2. faktörün “Tanrı'ya yönelik olumlu duygular”, 3. faktörün “Uzak/ Umursamaz Tanrı”, 4. faktörün “Korkutan ve cezalandıran Tanrı”, 5. faktörün “Tanrı'ya yönelik olumsuz duygular” faktörlerini ölçtüğüne karar verilmiştir.

1. faktörün “Seven Tanrı”, : 1-5-6-12-13-17-20-22-

2. faktörün “Tanrı'ya yönelik olumlu duygular” : 4-9-11-19-

3. faktörün“Uzak/ Umursamaz Tanrı :3 -10 -16- 21

4. faktörün “Korkutan ve cezalandıran Tanrı”: 8 – 15-18-

5. faktörün“Tanrı'ya yönelik olumsuz duygular”: 2-7-14

T.C.
ANKARA
Yirmidördüncü Noterliği
Tunalı Hilmi Caddesi Kuğulu Parkı
B - Blok No: 123/144 - 145 Kat 2
Kavaklıdere / ANKARA

TERCÜME

№ 34477

24 Kasım 2016

ENERJİ BAKANLIĞI

ENERJİ ARAŞTIRMA ENSTİTÜSU

Tarih: 08.03.2016

Sayı: 94/201/726

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

ÜNİVERSİTENİZİN DİN PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ 11922605 NOLU DOKTORA ÖĞRENCİSİ **SAYIN BABAK KHIRIZAD** AF ETMEK KONULU TEZİNİN 500 ADET ANKET ÇALIŞMASINI DAİREMİZDE İZİNLİ OLARAK YÜRÜTEREK BİTİRMİŞTİR , BABA ADI ASAD OLUP VATANDAŞLIK NO: 3250755321 VE PASAPORT NO: M33178216 SAHİBİDİR.

GEREĞİNİ BİLGİLERİNİZE ARZ EDERİZ.

ALTYAPI VE YAPI İŞLERİ MÜDÜRÜ

RESMİ İMZA VE MÜHÜR

İş bu belge tarafımdan işbu belge Dairemiz Yeminli
Farsça Aslından Tercümanı Ferit Manevi
Türkçe 'ye Tarafından Türkçe 'ye
Tercüme edilmiştir. Tercüme edilmiştir.Onaylanır

Hasan TOKMAK
Ankara 24. Noterliği
İmzaya Yetkili Başkatip

AKDİL Karanfil 1. Sk.No: 18/18
Kızılay - ANKARA
Tercüme Dış Ticaret Tel:(0312) 425 38 46
Müşavirlik Kırtasiye (0312) 425 38 63
İnş. San.ve Tic.Ltd.Şti. Fax:(0312) 425 18 30
Çankaya Vergi Dairesi : 012 025 7998

T.C.
ANKARA
Yirmidördüncü Noterliği
Tunalı Hilmi Caddesi Kipaş Pasajı
B - Blok No: 122/144 - 145 Kat 2
Kavaklıdere / ANKARA

KANKASH PAYANEH

TERCÜME

İ: 34476
24 Kasım 2015

Tarih: 08.12.2015

Sayı: 1460

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

ÜNİVERSİTENİZİN DİN PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ 11922605 NOLU DOKTORA ÖĞRENCİSİ **SAYIN BABAK KHIRIZAD** AF ETMEK KONULU TEZİNİN 500 ADET ANKET ÇALIŞMASINI ŞİRKETİMİZDE İZİNLİ OLARAK YÜRÜTEREK BİTİRMİŞTİR , BABA ADI ASAD OLUP VATANDAŞLIK NO: 3250755321 VE PASAPORT NO: M33178216 SAHİBİDİR.

GEREĞİNİ BİLGİLERİNİZE ARZ EDERİZ.

GENEL MÜDÜR

RESMİ İMZA VE MÜHÜR

İş bu belge tarafımdan işbu belge Dairemiz Yeminli
Farsça Aslından Tercümanı Fevzi Manes
Türkçe 'ye Tarafından Türkçe 'ye
Tercüme edilmiştir. Tercüme edilmiştir.Onaylanır

AKDİL Karanfil 1. Sk.No: 18/18
Kızılay - ANKARA
Tercüme Dış Ticaret Müşavirlik Kurtesiye İnş. San.ve Tic.Ltd.Şti. Çankaya Vergi Dairesi : 052 025 7099
Tel:(0312) 425 38 46
(0312) 425 38 63
Fax:(0312) 426 18 30

Hasan TOKMAK
Ankara 24. Noterliği
İmzaya Yetkili Başkatip

ÇALIŞMADA KULLANILAN PRATİK YÖNTEMLER

Affetmenin Dört Adımı

1.Kimi, Neden?:

Kimi, neden affetmek istediğinizi düşünün ve detayları aşağıdaki boşluklara girin:

_____ adlı kişinin _____ affetmek istiyorum.

Bu, kimi neden affetmek istediğinizle ilgili bir cümle oluşturacaktır.

2. Kabul Edin ve Muhtemel Engelleri Ortadan Kaldırın:

İlgili durumu affetmenizin önünde duran herhangi bir duyguyu yazın. Bunlar, öfke,acı,korku,kıskançlık, intikam tutkusu vb. olabilir.

Şimdi _____ gibi duygularımdan kurtulmayı istiyorum.

3. Yararlar:

Affetmenin getirdiği yararlardan bir liste yapın. Affettikten sonra duymayı umduğunuz hislerle beraber aşağıdaki cümleleri tamamlayarak bu süreci noktalayın. Olumsuz sözcükler yerine olumlu sözcükleri tercih etmeyi deneyin("daha az endişeli" yerine "daha huzurlu" vb.).

Daha _____ hissedeceğimden dolayı bu durumu affetmenin yararlı olacağını kabul ediyorum.

4. Söz Vermek:

Affetme niyetinizi doğrulamak ve onaylamak için bir cümle oluşturun. Bu adımda bir insanı affetme ile ilgili niyetinizi beyan etmiş ve hayatınızı daha bilge ve yüksek bir perspektiften yaşayacağınızı kabul etmiş oluyorsunuz.

(Adlı kişiyi)_____ affedeceğim konusunda kendime söz veriyorum ve affın getirdiği huzuru ve özgürlüğü kabul ediyorum..(William Fergus Martin)

Sen rahmansın Allah'ım, rahim olansın, esirgeyensin, bağışlayansın Allah'ım

Seni çok seviyorum Allah'ım.

."Özür Dilerim" ve "Lütfen Beni Affet" demek.

Bir olan Yüce Yaratıcı... Eğer ben, ailem, akrabalarım ve atalarım seni, düşüncelerimizle, sözlerimizle, davranışlarımızla ve hareketlerimizle yaradılışımızdan şu ana kadar geçen süre zarfında gücendirdiysek, senden af diliyoruz.

2.Tanrı'dan size sizin kendinizi affetmeniz (kendinizi olduğunuz gibi kabullenmeniz) için yardım istemek

Bunu bir şeyin -ne olduğunu bilmediğiniz bir şey- beden / zihin sisteminize girmiş olduğunu kabul etmek için söylersiniz.

Oraya nasıl girdiği hakkında hiçbir fikriniz yoktur. Bilmek zorunda değilsiniz.

Bunu bir şeyin -ne olduğunu bilmediğiniz bir şey- beden / zihin sisteminize girmiş olduğunu kabul etmek için söylersiniz

3.Bundan sonra, "Teşekkür Ederim" demek

"Teşekkür ederim dediğiniz zaman, minnettarlığınızı ifade etmiş oluyorsunuz. Sorunun onunla ilgili olan her şeyin mutlak iyiliği için çözüleceği inancınızı gösteriyorsunuz.

4. "Seni Seviyorum" demek

"Seni seviyorum" tıkanık enerjinin akmasını sağlar. Sizi Tanrı'ya bağlar. Sıfır konumu saf sevgi ve sıfır limit olduğu için, sevginizi ifade ederek o konuma gelmeye başlıyorsunuz.

Teşekkür ederim Allah'ım

Seni çok seviyorum Allah'ım, sen ganisin, sen rahimsin, sen kerimsin Allah'ım.

Sen seversin, sevilirsin, sen tek birsin Allah'ım

Çalışmada Yararlanılan Ayetler

لاَ يُكَلِّفُ اللّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَاوَلاَ تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلاَ تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَآ أَنتَ مَوْلاَنَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah bir kimseye ancak gücü oranında yük yükler. O halde kazandığı iyilik lehine, kötülük ise aleyhinedir. Ey Rabbimiz eğer utanacak ya da hata edecek olursak (bu yüzden) bizi sorumlu tutma. Ey rabbimiz bizden öncekilere yüklediğin gibi bize de ağır bir yük yükleme. Ey rabbimiz gücümüzün yetmeyeceği şeyi bize taşıtma bizi affet, bizi bağışla ve bize sevgini göster. Çünkü sen bizim Mevla'mızsın. O halde sen inkârcı halka karşı bize yardım et. (2/BAKARA 286)

فَأُوْلَئِكَ عَسَى اللّهُ أَن يَعْفُوَ عَنْهُمْ وَكَانَ اللّهُ عَفُوًّا غَفُورً

Allah'ın kendisini affetmesi umulan kimselerdir. Çünkü Allah çok affeden çok bağışlayandır.(4/NİSÂ-99)

إِن تُبْدُواْ خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُواْ عَن سُوَءٍ فَإِنَّ اللّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا

Bir iyiliği ister açıklayın , ister gizleyin ya da (ister) bir kötülüğü affedin ama şunu bilin ki Allah çok affedici çok güçlü olandır. (4/ Nisâ 149)

إِنَّ اللّهَ لاَ يَغْفِرُ أَن يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَن يَشَاء وَمَن يُشْرِكْ بِاللّهِ فَقَدِ افْتَرَى إِثْمًا عَظِيمًا

Allah kendine ortak koşulmasını bağışlamaz. Bunun dışındakini dilediğine bağışlar. O halde kim Allah'a ortak koşarsa (çok iyi bilsin ki) o çok büyük bir günah işlemiştir (en-4/Nisa, 48)

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Rablerinin bağışlamasına ve sevgisine ulaşacak olanlar bunlarıdr. Onlar doğru yola ulaşmış olanlardır da. (2/Bakara Suresi, 157)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Siz ey imana ermiş olanlar! Gönülden tevbe ederek Allah'a yönelin! Umulur ki Rabbiniz kötü fiilerinizi yok eder ve Allah'ın Peygamberi ile o'nun inancını paylaşanları utandırmayacağı o Gün, sizi içinden ırmaklar akan bahçelere koyar. Onlar, önlerinden ve sağ taraflarından hızla ışık yayarlar ve "Ey Rabbimiz!" diye yalvarırlar, "Bu ışığımızı ebediyyen parlat ve günahlarımızı bağışla! Çünkü Sen her şeye kadirsin!" (66/Tahrîm, 8) Yaradan bu ayet ile tövbeden sonra affetme ihtimalini göstermiştir. Tövbe ile birlikte günahkâr bir kulun yapması gereken husus Rabbi'nden af dilemesidir.

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ أَذًى وَاللّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ

Güzel bir söz ve bağışlama incitmeye yol açan bir sadakadan daha hayırlıdır. Çünkü Allah çok zengin olan çok yumuşak davranandır. (2/Bakara,263) diye buyurup, affetmenin faziletinden bahsetmektedir.

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاء وَالضَّرَّاء وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

O (cennet) Onlar bollukta ve darlıkta (başkaları için de) heyecan, öfkelerni yenen ve insanları affeden muttakiler (Allah bilincini içlerinde canlı tutanlar) için hazırlanmıştır. Allah iyilik yapanları sever. . (3/Al-i İmran Suresi, 134)

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Sen daima kolay olan (insan doğasına uygun düşen) yolu benimse. İyi olanı anlat ve cahillerden de uzak dur. (7/A'raf, 199)

وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ(25)

وَيَسْتَجِيبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَيَزِيدُهُم مِّن فَضْلِهِ وَالْكَافِرُونَ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ

O kuşkusuz kalplerde olanı çok iyi bilendir. O kullarının tövbesini kabul eden, kötülükleri affeden ve yaptıklarınızı bilendir. Allah inananların ve iyi işler yapanların çağrılarına karşılık verir ve lütfundan onlara fazlasını da bağışlar.(42/Şura 25-26)

وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ

Başınıza her ne musibet gelirse (bilin ki) bu kendi ellerinizle kazandıklarınızdan dolayıdır. O yine de (işlediğiniz günahların) çoğunu affeder. (42/Şura 30)

أَوْ يُوبِقْهُنَّ بِمَا كَسَبُوا وَيَعْفُ عَن كَثِيرٍ

Ya da o kazandıklarından dolayı onları yok ederi bir çoğunu da affeder. (42/Şura 34)

عَفَا اللّهُ عَنكَ لِمَ أَذِنتَ لَهُمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكَ الَّذِينَ صَدَقُواْ وَتَعْلَمَ الْكَاذِبِينَ

Allah seni affetsin; doğru söyleyenleri sence belli olmadan ve yalancıları bilmeden onlara niçin izin verdin. (9/Tevbe 43)

فَمَنْ خَافَ مِن مُّوصٍ جَنَفًا أَوْ إِثْمًا فَأَصْلَحَ بَيْنَهُمْ فَلاَ إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

Kim vasiyet edenin bir hata ya da günah işlemesinden korkar da (aralarını düzeltirse) bu takdirde üzerine hiçbir günah düşmez. Çünkü Allah çok bağışlayan çok müşfik olandır. (2/Bakara 182)

لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُواْ إِذَا مَا اتَّقَواْ وَّآمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَواْ وَّآمَنُواْ ثُمَّ اتَّقَواْ وَّأَحْسَنُواْ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

İnananlara ve iyi işler yapanlara Allah bilincini içlerinde canlı tuttukları, inanarak iyi işler yaptıkları, Allah bilincini içlerinde canlı tutmaya ve inanamaya devam ettikleri; böylece Allah bilincini içlerinde yoğunlaştırdıkları ve dolayısıyla iyi ve üzel

işler yapmayı sürdürdükleri sürece – yediklerinden dolayı her hangi bir sorumluluk söz konusu değildir. (Bilin ki) Allah iyi iş yapanları sever. (5/Maide 93)

وَجَزَاء سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Ama (unutma ki,) kötülüğü cezalandırma (teşebbüsü) de, bizatihi bir kötülük olabilir; o halde, kim (düşmanını) affeder ve barış yaparsa mükafatı Allah katındadır, çünkü O, zalimleri sevmez. (Şura, 42/40),

Anne ve baba ya atıfda bulunan ayetler:

وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا (٢٣) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (٢٤)

O halde (sen ey insan) kınanmış ve yalnız başına terk edilmiş olarak oturup kalmaman için sakın Allah ile birlikte başka tanrı edinme. Çünkü Rabbin sadece kendisine ibadet etmenizi ve anne ve babanıza iyilikte (bulunmanızı) emretmektedir. Eğer anne ve babanızdan biri ya da her ikisi birlikte senin yanında yaşlanacak olurlarsa

sakın onlara ‘öf’ bile deme ve onları azarlama ama onlara güzel söz söyle. Onların üzerlerine alçak gönüllülük içinde sevgi ve şefkat kanatlarını ger. Ve ‘Ey Rabbim onlara sevgini ve şefkatini göster çünkü onlar da ben çocuk iken beni (bana sevgi ve şefkat göstererek) büyütmüşlerdi’ de. (17/ İsra 23- 24)

وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ(١٤)

Biz insana; annesine ve babasına iyi (davranmasını) emrettik. Annesi onu bin bir güçlükle taşımıştır, sütten kesilmesi ise iki yıl içinde olmuştur. (Bu yüzden biz insana) Bana, anne ve babana şükret ve dönüşünün bana olacağını (sakın) unutma, anne ve babana saygılı davran.(31/ Lokman 14)

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لاَ تَعْبُدُونَ إِلاَّ اللّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً وَذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْناً وَأَقِيمُواْ الصَّلاَةَ وَآتُواْ الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلاَّ قَلِيلاً مِّنكُمْ وَأَنتُم مِّعْرِضُونَ (٨٣)

Hani İsrail oğullarından ‘Allah’tan başkası için ibadet etmeyin (çalışmayın), anaya babaya, yakınlara, yetimlere ve yoksullara iyilik yapın; insanlara güzel söz söyleyin, namazı kılın ve zekâtı verin’ diye kesin söz almıştık. (Ancak) Sonra siz içinizden çok azı müstesna (sözünüzden) dönmüşsünüz. Sizler de (atalarınız gibi) yüz çeviriyorsunuz. (2/ Bakara 83)

أُولَئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُاْ الضَّلاَلَةَ بِالْهُدَى وَالْعَذَابَ بِالْمَغْفِرَةِ فَمَآ أَصْبَرَهُمْ عَلَى النَّارِ

Onlar doğru yol karşılığında sapkınlığı, bağışlanma karşılığında azabı satın almış olanlardır. Meğer onlar ateşe ne kadar da dayanıklılarmış. (2/ Bakara 175)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِصَاصُ فِي الْقَتْلَى الْحُرُّ بِالْحُرِّ وَالْعَبْدُ بِالْعَبْدِ وَالأُنثَى بِالأُنثَى فَمَنْ عُفِيَ لَهُ مِنْ أَخِيهِ شَيْءٌ فَاتِّبَاعٌ بِالْمَعْرُوفِ وَأَدَاء إِلَيْهِ بِإِحْسَانٍ ذَلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ فَمَنِ اعْتَدَى بَعْدَ ذَلِكَ فَلَهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ (١٧٨)

Ey inanalar öldürülenler hakkında size kısas farz kılınmıştır. Hüre karşılık hür, köleye karşılık köle, kadına karşılık kadın. Ancak öldüren (öldürülenin) kardeşi tarafından bağışlanırsa bu takdirde ona örfe uymak ve (bağışlayana borcunu) güzelce ödemek düşer. Bu size rabbinizden bir kolaylık ve size olan sevgisinin (bir açılımıdır) o halde kim bundan böyle haddi aşarsa (iyi bilsin ki) çok acı veren bir azab onu beklemektedir. (2/ Bakara 178)

وَإِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ لاَّ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

Tanrınız tek bir Tanrıdır. Çok seven çok müşfik olan O Tanrıdan başka Tanrı yoktur. (2/ Bakara Suresi, 163)

قَالاَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

O zaman onlar ‘Ey rabbimiz, biz (senin emrine uymamakla) kendimize yazık ettik. Bu yüzden eğer sen bizi bağışlamayacak ve bize sevgini göstermeyecek olursan kuşkusuz ki biz kaybedenlerden olacağız’ demişlerdi. (7/ Araf 23)

الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

‘Ey rabbimiz biz inandık o halde sen bizim günahlarımızı bağışla ve bizi ateş azabından koru’ diyenlerdir. (3/ Ali imran 16)

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالاَتُكُمْ وَبَنَاتُ الأَخِ وَبَنَاتُ الأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللاَّتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرَّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَآئِكُمْ وَرَبَائِبُكُمُ اللاَّتِي فِي حُجُورِكُم مِّن نِّسَآئِكُمُ اللاَّتِي دَخَلْتُم بِهِنَّ فَإِن لَّمْ تَكُونُواْ دَخَلْتُم بِهِنَّ فَلاَ جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَحَلاَئِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلاَبِكُمْ وَأَن تَجْمَعُواْ بَيْنَ الأُخْتَيْنِ إَلاَّ مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا

Size analarınız, kızlarınız, kız kardeşleriniz, halalarınız, teyzeleriniz, erkek kardeş kızları, kız kardeş kızları,sizi emziren süt analarınız, süt kardeşleriniz, eşlerinizin anneleri, gerdeğe girdiğiniz kadınlarınızdan olup da evlerinizde bulunan üvey kızlarınız- eğer onlarla gerdeğe girmemiş iseniz (kızlarıyla evlenmenizde) hiçbir sakınca yoktur. Öz oğullarınızın eşleriyle evlenmeniz ve iki kız kardeşi aynı anda bir arada bulundurmanız haram kılınmıştır. Geçmişte olanlar geçmiştir.(bunlardan dolayı size bir sorumluluk söz konusu değildir.) çünkü Allah çok bağışlayan çok müşfik olandır. (4/ Nisa Suresi, 23)

وَمَا أَرْسَلْنَا مِن رَّسُولٍ إِلاَّ لِيُطَاعَ بِإِذْنِ اللّهِ وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذ ظَّلَمُواْ أَنفُسَهُمْ جَآؤُوكَ فَاسْتَغْفَرُواْ اللّهَ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُواْ اللّهَ تَوَّابًا رَّحِيمًا

Biz her elçiyi ancak Allah’ın izniyle kendisine itaat edilmesi için göndermişizdir. Şayet onlar kendilerine zulmettiklerinde sana gelerek Allah’tan bağışlanma dileselerdi ve elçi de onlar için bağışlanma dileseydi onlar Allah’ın tövbeleri çok kabul eden çok müşfik olan olduğunu görürlerdi. (4/ Nisa Suresi, 64)

Anne ve Baba ya atıfda bulunulan hadisler:

1- Bir gün bir kişi Resulullah'a (s.a.a) gelerek ya Resulullah dedi, anne babanın evlatları boynundaki hakkı nedir? Sevgili Peygamberimiz şöyle buyurdu: "Onlar senin cennet ve cehennemindir."[1]

2- Ana-babasına iyilik edene müjdeler olsun! Allah Onun ömrünü uzatır (Buhârî)

3- Ana-babası, yanında yaşlandığı halde, [onların rızalarını alamayıp] Cenneti kazanamıyanın burnu sürtülsün (Tirmizî)

4- Allahu Teâlânın rızası, ana-babanın rızasında, gazabı da, ana-babanın gazabında-dır (Tirmizî)

5 - Cihâd, fîsebîlillah Allah yolunda sadece kılıç sallamak değildir Ana-babaya veya evlâda bakmak da cihâddır Ele muhtaç olmamak için çalışmak da cihâddır (Deylemî)

6- Birgün Peygamber Efendimiz (s.a.v.)'in huzuruna bir kimse gelerek dedi ki:
- Ya Resulallah! İzin verirseniz sizinle beraber gazaya gelip cihad etmek istiyorum
-Anan-baban var mı?
- Evet var
- Onların yanında bulun! Senin cihâdın, onlara hizmet etmektir.

(Müslim)

7- Ebu Hureyre (Radiyallahu Anh) şöyle dedi:

Nebi (Sallallahu Aleyhi ve Sellem) şöyle buyurdu:

-Burnu yerde sürünsün, burnu yerde sürünsün, burnu yerde sürünsün!

Sahabeler:

−Ya Rasulallah! Kimin? dediler.

Nebi (Sallallahu Aleyhi ve Sellem) şöyle buyurdu:

-Ana babasına, ikisinden birine yahut her ikisine birden ihtiyarlık zamanlarına yetişip de cennete giremeyen kimsenin.

(Müslim 2551/9, Buhari Edebü'l-Müfred 21)

8- Ebu'd-Derda (Radiyallahu Anh) şöyle dedi:

Adamın biri gelerek:

−Benim bir karım var. Annem ise onu boşamamı emrediyor ne yapmalıyım? diye bana sordu.

Ebu'd-Derda (Radiyallahu Anh) şöyle dedi:

−Rasulullah (Sallallahu Aleyhi ve Sellem)'i işittim şöyle buyuruyordu:

−Anne ve baba cennete orta kapıdan girmeye vesile olur veya insanı cennete ulaştıracak en iyi şey ana babaya iyilik etmektir. Artık sen o kapıyı istersen bırak istersen elinde tut.

(Tirmizi 1961)

9- Abdullah ibni Ömer (Radiyallahu Anhuma) şöyle dedi:

"Benim nikâhım altında bir kadın vardı ve ben onu seviyordum. Babam ise onu kerih görüyor ve istemiyordu. Babam bana onu boşamamı emretti. Ben bundan imtina et-

tim. Müteakiben ben bu durumu Rasulullah (Sallallahu Aleyhi ve Sellem)'e zikrettim.

Rasulullah (Sallallahu Aleyhi ve Sellem) şöyle buyurdu:

−Ey Abdullah bin Ömer! Karını boşa!

Abdullah ibni Ömer (Radiyallahu Anhuma) şöyle dedi:

"Ben de karımı boşadım."

(Tirmizi 1200, Ebu Davud 5138, İbni Mace 2088, Ahmed 2/20-157, Albani 7/136)

Affetmek hadis:

10- (Affedin ki, Allahü teâlâ da sizi affetsin ve şerefinizi yükseltsin!) [İsfehani]

11- (Sana zulmedeni affet, sana gelmeyene git, sana kötülük edene sen iyilik et, aleyhine de olsa mutlaka doğru konuş.) [Ruzeyn]

12- Peygamber Efendimiz: "Kim merhamet etmezse merhamet olunmaz " buyurmuşlardır.[İsfehani]

13- (Kendinden uzaklaşanlara yaklaşmak, zulmedenleri affetmek, kendini mahrum edenlere [Kendine bir şey vermeyenlere] ihsan etmek, güzel huylu olmaktır.) [İ.Süyuti]

14- (Sana zulmedeni affet, sana gelmeyene git, sana kötülük edene sen iyilik et, aleyhine de olsa mutlaka doğru konuş.) [Ruzeyn]

15- (Musa aleyhisselam, "Ya Rabbi, senin indinde en aziz kimdir?" diye sordu. Allahü teâlâ da, "İntikam almaya gücü yeterken affedendir" buyurdu.) [Harâiti]

16- (Allahü teâlâ merhameti olmayana merhamet etmez, affetmeyeni affetmez.) [İ.Ahmed]

17- (Affedin ki affa kavuşasınız!) [İ.Ahmed]

18- "Allah, muhakkak surette kötülüğü affeden kişiyi aziz/şerefli ve güçlü kılar" (Müsned, 2/235, 238)

19- Sadaka vermekle mal eksilmez. Kim başkasının kusurlarını affederse, Allah onun şerefini daha da artırır. Kusuru affetmekle kimsenin şerefi eksilmez." (Müsned 2/235)

20- "En hayırlınız, hanımlarına en hayırlı olanınızdır. Ben hanımlarına karşı sizlerin en iyisiyim (Tirmizi; Huccetü'l İslam İmam Gazali, İhya'u Ulum'id-din, 2. cilt, Çeviri: Dr. Sıtkı Gülle, Huzur Yayınevi, İstanbul 1998, s.10) ."215

21-Peygamber Efendimiz (sav) kendi evine girerken selam verirdi. Hz. Enes diyor ki; Rasulullah (sav) bana şöyle buyurmuştu:-" Oğlum, ailenin yanına girdiğinde selam ver ki, sana ve ev halkına bereket olsun." (Tirmizî, İsti'zan, 10).

Peygamber Efendimiz (sav) bir hadisinde şöyle buyurmaktadır:

22-“ Hiçbir baba, çocuğuna güzel terbiyeden daha üstün bir bağışta bulunmuş olamaz.” (Tirmizî, Birr, 33).

23- İslâm, güzel ahlâktır. (Kenzü'l-Ummâl, 3/17, HadisNo: 5225)

24- İnsanlara merhamet etmeyene Allah merhamet etmez.(Müslim, Fedâil, 66; Tirmizî, Birr,

25-Mümin, bir delikten iki defa sokulmaz. (Mümin, iki defa aynı yanılgıya düşmez) (Buhârî, Edeb, 83; Müslim, Zühd, 63.)

26-Hiçbiriniz kendisi için istediğini (mü'min) kardeşi için istemedikçe (gerçek) iman etmiş olamaz. (Buhârî, Îmân, 7; Müslim, Îmân,71)

Çalışmada yararlanılan hikâyeler

1-Hz. Şuayb (a.s.) zamanında bir adam:

- Allah bende nice ayıplar gördü, nice günahlar işledim. Böyle olduğu halde kereminden bana ceza vermiyor, dedi.

Yaradan (c.c.), Şuayb (a.s.)'a şöyle vahyetti:

- Ona bildir, onu nice kereler cezalandırdım, fakat haberi yok. Gönlü bütün sırlara karşı kör oldu. Her şey zıddıyla meydana çıkar, bembeyaz kazanın beyazlığı üstünde kara is ve kurum, arpa tanesi kadar küçük bile olsa kendini gösterir, fakat ka-

zan karardı mı artık üstünde ne is, ne de kurum görünür. Gönlü temiz adam günahın tesirini derhal anlar da ağlayıp sızlamaya, "Aman Ya Rabbi!" demeye başlar, kalbi kara adamın ise tövbe aklına bile gelmez.

Hz. Şuayb bunları adama söyleyince şu karşılığı verdi:

- Eğer bizi cezalandırdıysa alameti nedir? Bunun üzerine Şuayb (a.s.) Allahu Teala'ya:

- Ya Rabbi, diye yakardı, cezaya alamet istiyor. Yaradan şöyle buyurdu:

Ben ayıpları örtücüyüm, sırlarını söylemem. Fakat onu cezalandırmış olduğumun bir alameti şu: ibadet ediyor, fakat ruhu hiç zevk almıyor. Cevizler çok ama içi boş. (M3365/ c2)

2-Mevlana'dan güzel bir hikâye

Hz. Mevlana, şeriat, tarikat, marifet ve hakikat arasındaki farkı soran bir öğrencisine; “Karşı medresede rahlelerine eğilmiş ders çalışan dört kişi var. Sen git bunların hepsinin ensesine bir şamar at sonra gel sana anlatayım” diye buyurur.

Öğrenci gider, birincinin ensesine bir tokat akşeder. Tokadı yiyen derhal ayağa kalkıp arkasını döner ve daha kuvvetli bir tokatla Hz. Mevlana’nın öğrencisini yere yıkar. Bu kez ikincisine tokat atar. O da derhal ayağa kalkar ve elini kaldırır. Ancak tam tokadı atacakken vazgeçip yerine oturur. Üçüncü tokatı yiyince, şöyle bir kafasını çevirip baktıktan sonra çalışmasına devam eder. Dördüncü ise, tokadı yemesine rağmen hiç oralı bile olmaz.

Bunun üzerine öğrenci durumu Mevlana Hazretleri'ne anlatır. Mevlana Hazretleri şöyle buyurur;" Birinci şeriat kapısını geçememiş biri idi. Şeriatta kısasa kısas olduğu için, tokadı yiyince kalktı, aynısını sana iade etti. İkinci, tarikat kapısındadır. Tokadı yiyince tam iade edecekti ki, tarikat öğretisinde verdiği söz aklına geldi; "Sana kötülük yapana bile iyilik yap" Onun için döndü, oturdu.

Üçüncüsü marifet kapısına kadar gelmişti. İyinin ve kötünün tek Yaradan'dan geldiğini bildiği için, Yaradan bu kötülüğe hangi iblisi alet etti diye, merakından şöyle bir dönüp baktı. Dördüncü, hakikat kapısını da geçmiştir. İyinin ve kötünün tek sahibi olduğunu ve aynı olduğunu bildiği için, dönüp bakmadı bile!.." Şimdi, Mevlana Hazretleri'nin yukarıdaki ayırımının ışığında daha da net bir şekilde görmekteyiz ki; "Yapma, gayret etme" aşaması tarikat mertebesindedir. "Zevk etme" aşamasına ise marifet ve hakikatte varılır. Bu nedenle bu makamlarda, "karşılık vermek, sabretmek, affetmek, iyilik etmek" gibi irade gerektiren eylemler yoktur. Hakikat ehli sadece cemâlullahı seyreder.

3-Bir gün ashap, Peygamberimize (s.a.v) Hz. Ali'yi niçin çok sevdiğini sordu. Hz. Peygamber o anda mecliste bulunmayan Hz. Ali'yi çağırmaya adam gönderdi ve orada bulanlara sordu:

Birisine iyilik etseniz, o da size kötülük etse ne yaparsınız? Cevap verdiler:

"Yine iyilik yaparız."

"Yine kötülük yapsa?"

“Biz yine iyilik ederiz.”

“Yine kötülük yapsa?”

Ashap cevap vermedi, başlarını öne eğdiler. Bunun anlamı, kötülüğe kötülükle mukabele etmesek bile, iyilik yapmaya devam etmeyiz, demekti.

Bu sırada, Hz. Ali o meclise geldi. Resulullah Hz. Ali’ye sordu:

“Ya Ali, iyilik ettiğin biri sana kötülük etse ne yapardın?”

“Yine iyilik ederdim.”

“Yine kötülük yapsa?”

“Yine iyilik yapardım.”

-Hz. Peygamber soruyu tam yedi defa tekrarladı. Hz. Ali, yedi defasında da “Yine iyilik ederdim.” diye cevap verdi. Ashap: Ya Resulallah, Ali’yi çok sevmenizin sebebini şimdi anladık, dediler.

İslam ahlakında “kötülüğe karşı iyilikle muamele etmek” kuralı vardır. Fıtratı, temel insanlık nitelikleri bozulmamış insanları ıslah etmenin, kötü yoldan çevirmenin, erdemli topluluğa yeniden katmanın yollarından biri de budur.

4-Rasûlullah (s.a.v) Efendimiz, Çok Affedici İdi.

Kureyş müşrikleri, İslâmiyet’in her geçen gün güçlenip yayılmasından şiddetli rahatsızlık duyuyorlardı. Artık bu ateşi durdurmak için, Hz. Muhammed’in (s.a.v) vücudunu ortadan kaldırmaktan başka bir çare göremiyorlardı. Fakat bu iş, öyle ko-

lay değildi. Ashap, Hz. Peygamber (s.a.v) için gözünü kırpmadan canını vermeye hazırlardı. Onu korumak için, her şeylerini ortaya koymaktan kaçınmazlardı.

Kureyş'in lideri Ebû Süfyan, yine de teşebbüsten geri durmadi. Kureyş içinde Hz. Muhammed'e suikast yapacak bir kimse aramaya başladi. Suikastçiyi, muvaffak olursa, büyük mükâfatlara bogacakti.

Bedevi Araplardan biri, Ebû Süfyan'ın yanına varıp: "Ben insanların en katı kalplisi, tutuşu en serti, saldırışı en çabuğu, en hızlı hareket edeniyim. Bu işi ben yaparım. Yanımdaki kartal kanadını andıran hançerimi vücûduna saplar, sonra insan kalabalığına karışır kaçarım. Süratte herkesi geçerim. Çünkü ben en tenha yolları da bilirim", dedi.

Ebû Süfyan bu gözü kara ve kendinden emin Bedeviye cesaretinden dolayı iltifat etti. Bir deve ile bir miktar yiyecek vererek:

"Haydi göreyim seni. Niyetini gizli tut. Kimseye bir şey açma," dedi. Bedevi de: "Merak etme bu anlaşmamızı hiç kimse bilmeyecek, aramızda kalacak", dedi.

Kiralık katil, geceleyin yola çıktı. 5 günlük yolculuktan sonra Medine'nin dışına ulaştı. 6. günü orada geçirdi. Daha sonra Medine'nin içine gelerek Peygamberimiz hakkında bilgi toplamaya başladı. Kendisine uzaktan Peygamberimiz gösterildi. Bedevi devesini bağladıktan sonra, Rasûlüllahın huzuruna doğru yürümeye başladı. Allah Rasûlü o sırada Mescitte bulunuyordu. Etrafındaki ashapla sohbet ediyordu.

Rasûlüllah, kendisine doğru gelen Bedeviyi uzaktan görür görmez ashabına:

“Şu adam, muhakkak bana suikast yapmak istiyor. Fakat onun yapmak istediği kötülükten Allah beni koruyacaktır,” buyurdu. Aynı anda Bedevi de, Peygamberimizin içinde bulunduğu topluluğunu yanına kadar gelmişti. “Abdülmuttalib’in torunu hanginiz?” Diye sordu. Peygamberimiz:

—Aradığın benim”, diye cevap verdi.

Bedevi Peygamberimize (s.a.v) doğru yaklaşırken, ashaptan Üseyd bin Hudayr, onu elbisesinin bir ucundan tutup hızla kendine doğru çekti. Bedevinin elbisesi içinde sakladığı hançer yere düştü. Kötü niyeti böylece ortaya çıkmıştı. Üseyd bin Hudayr, derhal Bedevi’nin boğazına çöktü. Kuvvetlice sıkıp adamın nefesini kesti. Bedevi:

“Canımı bağışla ya Muhammed!” Diye yalvarıyordu. Üseyd: “Ya Rasûlüllah! Bu suikastçıya ne yapalım?” Diye sordu. Peygamberimiz (s.a.v) Bedevi’ye dönerek:

—Sen bana doğru söyle. Buraya niçin geldin? Eğer bana doğruyu anlatırsan doğruluk sana fayda verir. Yalan söylersen bu sana iyilik getirmez. Yapmaya kalkıştığın işten zaten benim haberim var”, dedi. Bedevi:

“Ben doğruyu söylersem emniyette miyim, bana bir şey yapılmayacak mı?” Diye sordu. Peygamberimiz (s.a.v)de,

-"Evet, emniyettesin" deyince, Medine’ye niçin geldiğini, Ebû Süfyan’la aralarında geçen anlaşmayı, tek, tek haber verdi. Peygamber (s.a.v) Bedevi’nin o gece Üseyd bin Hudayr’ın yanında hapis kalmasını emretti. Ertesi sabah da onu çağırtarak:

-“Ben sana eman vermiştim. Haydi nereye gitmek istersen git. Yahut senin için daha hayirli olani seç,” buyurdu. Bedevi: “Nedir o hayırlı olan?” Diye sordu. Peygamberimiz:

-“Allah’tan başka ilah olmadığına ve benim Allah’ın Resulü olduğuma şahadet etmendir,” dedi. Bedevi biraz düşündükten sonra, kelime - i şahadeti getirerek Müslüman olmayı kabul etti. Ve şu açıklamayı yaptı“Vallahi ya Muhammed! Ben senin yanındaki adamlardan korkmadım. Korkmam da. Fakat seni görünce, aklım başımdan gitti. Güç ve kuvvetim kesildi âdeta. Sonra sen, benim niyetimi de bildin. Halbuki bundan hiç kimsenin haberi yoktu. Ebû Süfyan’la aramızda olan gizli bir anlaşma idi. Anladım ki sen, Allah tarafından korunmaktasın. Hiç şüphesiz de, hak üzeresin. Ebû Süfyan’ın cemaati ise, şeytan cemaatidir.”

Peygamberimiz (s.a.v) bu söze gülümsedi. Bedevi, Medine’de bir müddet daha oturduktan sonra, Allah Resulünden izin alarak Memleketine dönmek üzere şehirden ayrıldı.

6- **Sizlere vahşinin kıssasını da anlatalım**

Uhut savaşında Peygamber Efendimizin amcası Hz Hamza, Vahşi tarafından hunharca öldürülür.

Vahşi Müslümanların kendisinden intikam alacağını Düşünerek aylarca saklanır.

Sonunda biri ona: Senin için en güvenli yer Muhammed'in yanıdır. Git, Allah’ın Resulünden seni affetmesini iste, der.

Vahşi korku içinde Medine'ye gelir ve Sevgili Peygamberimizin, huzuruna girer Efendimizden kendisini bağışlamasını ister. Peygamberimiz Vahşi'yi görür görmez başını yere eğer. Ona bakama.o anda çok sevdiği amcasını hatırlar.

Hazret-i Hamza ile yaşadığı güzel Hatıraları gözünün önünde canlanır. Mübarek Gözlerinden yaşlar süzülür.

Fakat o yine eşsiz bir af örneği göstererek Vahşi'yi affeder.

(vahşinin affı, Ebu süfyanın oğlu ikrimenin affı, ifk hadisesinde iftira edenlerin affı örneklerini işle)

7-Affet, Uzun Yaşa

Newsweek dergisinin yaptığı araştırmanın sonuçları, insanın psikolojisiyle sağlığının ne kadar birbirine bağlı olduğunu bir kez daha ortaya koydu. Harvard Üniversitesi uzmanları birini affetmenin vücudu birçok hastalıktan koruduğunu belirttiler. Dergiye göre sağlıklı bir yaşam için ilk önce "affedici" olmak gerekiyor. Newsweek, affetmemenin ve öç alma duygusunun insanın bir parçası olduğunu belirterek, "bu konuda yapılan 1200 klinik araştırma, negatif duyguların insanın hem psikolojik hem de fiziksel sağlığına zarar verdiğini gösteriyor" diye yazdı. İnsanın bir olayı ya da bir kişiyi affetmemesi, kişinin üzerinde psikolojik bir baskı oluşturuyor. Ve bu baskı zamanla kalp basıncının artmasına, kalp hastalıklarına sebep olan hormonal değişikliklere, nörolojik bozukluklara ve hafıza kayıplarına neden oluyor. Yapılan bir diğer araştırmada affetmemek gibi negatif duygular besleyen kişilerin "kortizol hormonu" seviyesinin arttığını ortaya çıkardı. Bu hormonun artması bağışıklık sistemi bozuk-

lukları başta olmak üzere, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi hastalıklara sebep oluyor. (21 Eylül 2004 - Salı tarihli sabah.com.tr)

Kalbinizle yaptığınız her şey size geri dönecektir.. (Hz. Mevlâna)

Bağışlamak, büyüklüğün şanındandır. Hz. Ali (r.a.)

Sana affedilmeyecek kadar büyük hata yapan birine akıl sınırlarının bittiği yerden başlayacak ceza vermek istiyorsan. Bütün samimiyetinle Affet. Hissedilen her şeyi arşivleyen Kader kendisiyle en iyi biçimde ilgilenecektir... (Şems'i Tebrizi)

Ne olursan ol, Göründüğün kadarsın. Nasıl görünürsen görün; Karşıdakinin seni gördüğü kadarsın. (Mevlana).