

# İLİŞKİLERDE MOTİVE EDİCİ DEĐİŐİM:

## DUA AFFEDİCİLİĞİ ARTTIRIR MI?

Motivating Change in Relationships: Can Prayer Increase Forgiveness?



**Nathaniel M. LAMBERT, Frank D. FINCHAM,  
Tyler F. STILLMAN, Steven M. GRAHAM,  
Steven R.H. BEACH**

Çeviren: Volkan TEKDEMİR





Aile Akademisi Derneđi Yayınları-Bursa

Aile Akademisi Derneđi  
Bilimsel Araştırmalar Komisyonu

İLİŞKİLERDE MOTİVE EDİCİ DEĐİŐİM:  
DUA AFFEDİCİLİĞİ ARTTIRIR MI?  
Motivating Change in Relationships: Can Prayer Increase Forgiveness?

*(Psychological Science 2010 21(I): 126-132)*

Nathaniel M. LAMBERT, Frank D. FINCHAM,  
Tyler F. STILLMAN, Steven M. GRAHAM,  
Steven R.H. BEACH

Çeviren: Volkan TEKDEMİR

Dizgi-Mizanpaj: Aile Akademisi  
Kapak Tasarım: Aile Akademisi

Yayın Yılı: 2015-Haziran

Aile Akademisi Derneđi  
Alacamescid Mh. Çancılar Cd.  
Erdođan Çakar İő hanı: 62/35 Osmangazi/Bursa

0224 225 47 41  
0551 215 19 02

[www.aileakademisi.org](http://www.aileakademisi.org)

## Özet

**M**evcut çalışmaların amacı dua etmenin ilişkide bulunan eşlerden birinin bir diğerine karşı bağışlama istekliliğini arttırıp arttırmayacağını test etmektir. I. çalışmada (N=52), katılımcılar, partneri için dua etmelerinin partnerlerini hayali bir anne baba gibi tanımlayan partnerlerden daha fazla bağışlamaya istekli olduklarını bildirmişlerdir. II. çalışmada (N=67), bağışlayıcılık dayanak puanlarını kontrol ettiğimizde bile bir arkadaşları için dua eden katılımcıların bunu farklı iki şartta yapan arkadaşlardan daha fazla bağışlayıcılık bildirmişlerdir. Aynı zamanda arkadaşları için dua eden katılımcıların özgecil ilgileri dört hafta içerisinde artmıştır. Bununla birlikte bu çalışmalar bir partner için dua etmenin ilişki faydalarını artan bir anlama ve arabuluculuğun potansiyel etkisini tanımlamaya başlama sağlayacaktır.

### Anahtar Kelimeler:

Dua, arkadaşlık, romantik partner, bağışlayıcılık, özgecil ilgi.

Dini bağlanma, Birleşik Devletler’de hakimdir. Alan araştırmaları, Amerikalıların %92’sinin Allaha inandığını gösterir (Pew Forum on Religion & Public Life, 2008) ve klinik denemelerin güncel bir incelemesi, dini aktivitelerin, kan basıncı, bağışıklık fonksiyonları, depresyon ve ölüm oranları üzerinde fayda sağladığına karar verdi (Townsend, Kladder, Ayele, & Mulligan, 2002). Dua, çoğu dünya dinlerinde, dini ibadetlerin önemli bir yönüdür ve Amerikalıların yaklaşık %90’i en azından ara sıra dua etmektedir (McCullough & Larson, 1999). Duanın bazı faydaları, insanların duaya bağlanmasını arttırmakla beraber, duanın ilişkiler alanında faydaları da olabilir. Dudley ve Kosinski (1990), dua gibi ruhsal aktivitelerin çiftlere “başkalarının ihtiyaçlarını düşünme, daha sevgi dolu

ve bağışlayıcı olma, birbirinin beklentilerini karşılama ve geçimsizliği çözmeye” (s.82) ile yardımcı olabileceğini ileri sürdüler. Dua, aynı zamanda çiftlere aile içi geçimsizlikleri idare etmede yardımcı olur (Lambert & Dollahite,2006) ve birinin romantik eşi üzerine dua etmesinin daha sıklığı arttıkça sonraki ilişkinin memnuniyetini garantilediğini gösterdi fakat, sonradan yapılan dua önceki ilişkilerdeki memnuniyeti arttırmada etkili olmuyor (Fincham, Beach, Lambert, Stillman,& Braithwaite, 2008).

Tekrarlanma sıklığı ve potansiyel faydaları göz önünde bulundurulduğunda dua psikolojik literatürde olması gerekenden daha az temsil edilmektedir. Gerçektende dua kadar yaygın olup da akademik dikkati bu kadar az çeken başka bir istemli hareketi hayal etmek zordur. Belki de açık bir şekilde insani erdemler ve din çalışmalarını kucaklayan pozitif psikolojinin ortaya çıkmasının ışığında dua araştırmalarının göreceli eksikliği şaşırtıyor (Peterson 2006).

Bağışlayıcılık, son zamanlarda bilimsel dikkati- özellikle duygusal ilişkiler bağlamında- çeken erdemler arasındadır. Manevi faaliyetlerin birçok olumlu toplumsal ve ilişkisel faydaları göz önünde bulundurulduğunda (Dudley & Kosinski 1990), duanın bağışlama istekliliğine kolaylık sağlamanın bir araştırma alanı olması mümkündür. Bu beklenti, bir eş için dua etmenin ilişki memnuniyeti ile ilişkili olduğunun kanıtlandığı hem kesitsel hem de boylamsal araştırma tarafından takip edilir (Fincham v.d. 2008). Biz bu araştırmanın üzerine iki farklı yol bina etmeye gayret gösterdik. İlk olarak biz bu araştırmayı önemli bir spesifik ilişkisel sonuca, günahların bağışlanmasına genişlettik. İkinci olarak bu araştırmada duanın bağışlama düzeyini yükseltmekteki rolünü daha açık bir şekilde ifade etmek için hem nedensel ilişkisini hem de mümkün olan ara bulma süreçlerini inceledik.

Bağışlama, yakın ilişkileri korumada hayati bir unsurdur. Tüm eşlerin eninde sonunda günah işlediğini (Graham & Clark, 2006) ve günahların baş sorumlularının intikamcı olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda (Finkel, Rusbult, Kumashiro & Hannon, 2002), bağışlama, ilişkinin sürmesinde ve memnuniyetinde elzem

görülmektedir (bkz. Fincham, baskıda). Çünkü bağışlama, saldırgandan kaçınmayı ya da öç almada azaltmaya neden olmaktadır, belki, bağışlamanın, ilişki memnuniyetini ve bağlılığını öngörmesinin gösterilmesi şaşırtıcı değildir (bkz. Fincham, Hall, & Beach, 2006, bir inceleme için). Bununla birlikte veriler bağışlamanın daha sonraki evlilik memnuniyetini (Fincham, Paleari & Regalia, 2002) ve etkili geçimsizlik çözümünü (Fincham, Beach & Davila, 2007) öngördüğünü kanıtlıyor. Bu bulguların ışığında, bağışlamanın yapısı önemli bir ilişki değişkeni olarak deneysel dikkati hak ediyor.

## **Eşe Yönelik Dua, Diğerkam İlgisi ve Bağışlayıcılık**

Düzenli olarak dua eden insanların arasında “Tanrı sevgidir” ortak bir ifadedir ve uzun bir felsefi tarihe sahiptir. Gerçekte Tanrının son günlerdeki bir model çalışmasında katılımcılara Tanrı kelimesini duyduklarında zihinlerinde çağrışanları yazmaları istendiğinde en sık “sevgi” ve “sevmek” kelimelerinin zikredildiğini kanıtladı (Graham, Gorman, Lambert, & Fincham, 2009). Duanın bencil olmayan sevgiyle tanımlanıyor olmasının bencil olmayan sevginin güdüsünü hazırlayacağı beklenebilir. Bu ihtimal, ihtiyaçlar ve başka bireylerin iyi olmasına odaklanan yönlendirmelerin –başkaları odaklı dua- kapsamını arttırmalıdır.

Bağışlayıcılık birinin intikam yönündeki eğilimlerinden vazgeçmesini (Fincham vd., 2006) ve haddini aşana karşı daha olumlu güdüsel bir duruş benimsemesini gerektirir. Haddi aşan hakkında empati, bağışlayıcılıkla en güçlü ilişkilerden biridir ve bağışlamayı kolaylaştırmak için aracılık çalışmalarında geniş ölçüde kullanılır (örn. McCullough, Worthington, & Rachal 1997; Wade, Worthington, & Meyer, 2005). Belki de bu yüzden meslekten olmayan kişilerin bağışlamanın güncel bir prototip analizinde bağışlamayı, sevgi göstermekle ilgili olarak görmeleri, katılımcılara, bağışlamanın özelliklerini yazmaları istendiğinde en çok verilen üçüncü cevabın “bir sevgi eylemi” olması şaşırtıcı değildir (Kearns

& Fincham, 2004). Özellikle ilişkide olduğu partnerinin özel ihtiyaçları ve iyi olması için dua etmek, özverili sevgi, ilgi ve dolayısıyla da affediciliği hazırlamalıdır. Buna göre, biz başka insanlar için diğerkam ilginin bir partner için dua etmekle artacağını, ilişkide olunan partner için dua etmenin, bu partneri affetmekle arasındaki ilişkiye aracı olacağını bekliyorduk. İki çalışmada da duanın affediciliğe katkısı incelenmiştir. 1. çalışmada, romantik partnerleri için dua eden katılımcıların affedicilik istekliliğinin hayali bir anne-baba ile romantik partnerleri hakkında konuşan katılımcılardan daha fazla olup olmayacağını araştırdık. 2. çalışmada, 4 hafta boyunca bir arkadaş için dua etmenin o arkadaşını bağışlamayı artırıp artırmayacağını belirlemek için deneysel, uzamsal bir dizayn kullandık. Ayrıca bu ilişkinin diğerkam ilgiye yönelik motivasyonu artırıp artırmayacağını test ettik.

### Çalışma 1

---

1. Çalışmada biz, duygusal bir eş için dua etmeksizin eşinin haddi aşmasına bağışlama gösterme istekliliğini test etmek için bir deneysel düzen kullandık. Özellikle, eşleri için dua eden katılımcıların eşlerinin fiziksel özelliklerini düşünen ve onları muhayyel bir ebeveyn olarak ifade eden katılımcılardan daha yüksek bir bağışlama puanı alıp alamayacağını tespit etmek ve böylece duanın bazı yönlerini taklit etmek istedik (örn. eşi hakkında bir ebeveyn ya da otorite figürü gibi bahsetmek). Ayrıca, bağışlama ve şükran bağlantısı kurulurken (örn., Neto, 2008), bağışlama üzerinde duanın herhangi bir etkisi için potansiyel bir üçüncü değişken açıklamasını yok saymak için bir şükran ölçeği ekledik.

### Metot

---

*Katılımcılar:* Çalışmaya, katılımları ve var olan duygusal bir ilişkilerini ifade etmelerinin karşılığında ekstra kredi alacak olan 52 psikoloji bölümü öğrencisi (36'sı bayan, 16'sı erkek) dahil edildi.

*Ölçekler:* Şükran ölçeği olarak 6 maddelik Şükran Anketi (McCullaugh, Emmons ve Tsang, 2002) kullanıldı. Örnek madde “Hayatta çok fazla müteşekkir olurum” ( $\alpha = .76$ ).

Dua sıklığı, King ve Hunt’dan (1975;  $\alpha = .89$ ) uyarlanan dört maddelik ölçekle (örn., Diğer dini törenlerin yapıldığı yerlerden farklı yerlerde özel olarak ne sıklıkla dua edersiniz) değerlendirildi.

Çoğu bağışlama araştırmalarında olduğu gibi (bkz. Fincham v.d., 2006), bağışlamayı eşin haddi aşmasına karşılık vermede azalmış motivasyon açısından işlevsel hale getirdik. Bağışlama, üç maddeyle değerlendirildi (örn., “Ne zaman partnerim bana yanlış yapsa ya da beni incitse ben onu bundan dolayı pişman etmenin bir yolunu bulurum”;  $\alpha = .75$ ).

Biz dindarlığı aşağıda verilen ifadeye katılma seviyesini soran bir soruyla değerlendirdik: “Kendimi dindar bir kişi olarak görürüm.”

*Prosedür:* Bir katılımcı direktif verildiğinde dua etmeyeceğini bildirdi. Bu yüzden bu katılımcıdan alınan veri analizlere dahil edilmedi. Bağışlama, dua sıklığı ve dindarlık ölçümlerini tamamladıktan sonra bazı ilişkisiz ölçümlerin yanı sıra katılımcılar konumlara rastsal olarak görevlendirildi.

Yirmi altı katılımcı partneri için dua eden durumuyla görevlendirildi. Onlar yalnız kalabilecekleri ve duygusal partnerlerinin iyiliği için dua etme direktifini alacakları özel bir odaya yönlendirildi. Diğer 26 katılımcı ise kontrol konumu için görevlendirildi. Diğer 26 katılımcı ise duanın periferik yönlerinden ziyade bağışlama oranlarındaki herhangi bir hareketten sorumlu olduğundan emin olmak için düzenlenen kontrol durumuyla görevlendirildi. Kontrol durumundaki katılımcılar yalnız kalacakları ve bir romantik partnerlerinin fiziksel özellikleri hakkında bir ebeveyne tarif ediyormuş gibi tanımlarken kayıt cihazına konuşacakları özel bir odaya yönlendirildiler. Ayarlamayı takiben her iki durumdaki katılımcıların bağışlama ölçümleri tamamlandı.

## Sonuçlar

Temelde gruplar arasında beklenmeyen bir fark ortaya çıktı: partneri için dua eden grubun katılımcıları kontrol grubunun yaptıklarına göre ( $M = 6.65$ ,  $SD = 0.37$ ), dikkat çekici bir şekilde düşük bağışlama puanları ( $M = 6.30$ ,  $SD = 0.56$ ) bildirdiler  $F(1,53) = 7.86$ ,  $p < .01$ . Bu yüzden müteakip analizde bağışlanmayı kontrol ettik. Ayrıca planlanmış kontrol değişkenlerini, dindarlık seviyesini ve dua etme sıklığını, ne dindarlık ne de doğal olarak ortaya çıkan duanın birbirine karıştığından emin olmak için kontrol ettik. Son olarak çalışmadaki kadın erkek sayısı arasındaki dengesizlikten dolayı cinsiyet değişkenini kontrol ettik.

Hipotez kurulurken bağışlamayı, dindarlığı, dua sıklığını ve cinsiyeti kontrol eden bir kovaryans analizi (ANCOVA) katılımcıların partneri için dua eden gruptaki katılımcıların ( $M=5.15$ ,  $SD=0.84$ ) kontrol grubundakilerden ( $M=4.85$ ,  $SD=0.88$ ),  $F(1,47) = 4.00$ ,  $p=.05$ ,  $n_{\text{p}}^2=.08$  daha yüksek bağışlama puanı aldıklarını ortaya çıkardı.

## Tartışma

Hipotezimize uygun olarak sonuçlar duanın birinin duygusal partnerini bağışlama istekliliğini arttırabildiğini kanıtladı. Kontrol katılımcılarını duygusal partnerleri hakkında anne babalarıyla konuşmakla görevlendirmekle birinin partneri hakkında düşünmesi ve görünmeyen bir otorite figürü ile onun hakkında konuşması gibi duanın çoğu özelliklerine yaklaşmayı denedik. Sonuçlar duanın, bir anne baba figürü ile partnerinin karakteristikleri hakkında hayali bir tartışmanın neden olabileceği herhangi bir değişimin üzerinde ve ötesinde bağışlamada bir artışa neden olduğunu kanıtıyor. Sonuçlarda, özellikle göze çarpan, yapılan tek bir duanın bile bu etkiyi oluşturduğunu.

Ancak, bu çalışma dua esnasında kendisi hakkında düşünmektense partneri hakkında olumlu düşünceler düşünme alternatif hipotezinin bağışlamayı nasıl etkilediğini göz ardı etmemekle sınırlandırıldı. Bu

çalışmanın diğer bir sınırlılığı, doğrudan bir partner için dua etmekteki eşsiz bir takım şeyler olup olmadığı ya da herhangi bir duanın bağışlama üzerinde aynı etkide bulunup bulunmadığının açık olmamasıdır. Son olarak, bu çalışma birinin partneri için dua etmesinin bağışlama üzerinde niçin bir etkisinin bulunduğu hakkında bir açıklama sağlamamaktadır. Bu sınırlılıklara değinmek için 2. Çalışma'yı yürüttük.

## Çalışma 2

Çalışma 1'de değinilmeyen bazı alternatif kuramların bir yöneltilmemiş-dua koşulu ve katılımcıların bir arkadaşlık üzerine derinlemesine düşündükleri bir pozitif düşünce koşulu gibi daha sıkı kontrol koşulları uygulanarak elenmesi, Çalışma 2'nin ilk konusunu teşkil etmiştir. Partner-için-dua koşulundaki affediciliğin pozitif-düşünce-koşulundakine kıyasla daha yüksek olduğuna dair bulgu, ilişki içinde olunan bir partner için edilen duanın affediciliği desteklemesinin sadece partner hakkında önceden daha genel olarak bir takım pozitif düşüncelerin hazırlanması suretiyle gerçekleştiği yönündeki kuramı eleyecektir. Yöneltilmemiş-dua koşulu, herhangi bir kutsal tasavvurunun artan affediciliği desteklemeye yeterli olup olmadığının veya partnere odaklı özel bir duanın affediciliğe ilişkin farklı veya benzersiz faydalarla sonuçlanıp sonuçlanmadığının test edilmesini sağlamıştır. Bir kişinin özellikle arkadaşının iyiliği için dua etmesinin affetmeye olan katkısının, yöneltilmemiş duanın affetme isteğine yapacağı herhangi bir katkının çok ötesinde, benzersiz bir katkı olacağını varsaydık.

Çalışma 1'de romantik ilişki üzerine yapılan duanın bir etkisini gösterdik. Çalışma 2'de ise farklı bir ilişki üzerine yapılan duanın etkisine benzer bir etkisinin olup olmayacağını görmek için arkadaşlığı hedefledik. Bu tür bir duanın arkadaş tarafından işlenen suçları affetme isteğini artırıp artırmayacağını ve affediciliğin ilk seviyeleri için kontrol ettiğimizde o arkadaşlığın devam edip etmeyeceğini görmek için, 4 hafta boyunca başkasına-odaklı duanın etkisini test ettik.

Bu çalışmanın diğer bir önemli amacı da, özverili dua ile bağışlayıcılık arasında olması beklenen ilişkinin açıklanmasına yardımcı olabilecek bir mekanizmanın test edilmesiydi. Özellikle belli bir bireyin yararına dua etmenin, katılımcının başkalarıyla özverili biçimde ilgilenmeye ilişkin genel anlayışını artıracakını ve özverili biçimde ilgilenmedeki bu artışın, koşulun artan bağışlayıcılık üzerindeki etkisine aracılık edeceğini varsaydık. Özellikle bir arkadaşın iyiliği için dua etmek, genel yöneltilmemiş duaya veya genel pozitif düşüncelere kıyasla başkalarıyla ilgilenmeye daha etkin biçimde zemin hazırlayabilir.

### Yöntem

*Katılımcılar.* Çalışmaya başlayan 92 üniversite öğrencisinden 67'si (48'i kız, 19'u erkek) takip ölçümlerini tamamlamış ve analize dahil edilmiştir. Yaşları 18 ile 37 arası değişen (ortalama yaş = 19) bu bireyler, çalışmaya ekstra kredi için katılmışlardır. Katılıma sadece duaya uygun olduğu bildirilen katılımcılar davet edilmişler, diğerlerinin tümü ise alternatif bir ekstra-kredi imkanından haberdar edilmişlerdir. Bu katılım kriteri dikkate alındığında, Çalışma 1'dekine kıyasla bu çalışmada dindarlık veya önceki (katılımdan önceki) dua sıklığının kontrol edilmesi daha az gerekli görülmüştür. Bununla birlikte, bunların kontrol değişkenleri olarak kapsama dahil edilmesi sonuçları değiştirmemiştir.

*Ölçümler.* Affedicilik, hem başlangıç hem takip sürecinde altı madde ile değerlendirilmiştir. Katılımcılardan, hakkında tüm soruları cevaplayacakları bir yakın arkadaş seçmeleri istenmiştir. Çalışma 1'deki affedicilik ölçüsü, misilleme üzerine odaklanmıştır. Çalışma 2 için, ölçümü sadece misillemeyi değil aynı zamanda önemli bir affedicilik unsuru olduğu ortaya koyulan sakınmayı da içerecek şekilde genişlettik (Fincham, Beach ve Davila, 2004). Örneğin, Çalışma 2'deki bağışlayıcılık ölçümü, "arkadaşım bana adaletsizce davranırsa, ona soğuk davranırım" maddesini içermiştir ( $\alpha = .$ başlangıçta 84, takiple 85).

Özverili biçimde ilgilenme, hem başlangıç hem takip sürecinde "Başkaları için bencillikten uzak bir önemseme hissediyorum" maddesi kullanılarak ölçülmüştür. Bu çalışma ile ilgilenme düzeyi, katılımcılara takip sürecinde "Tayin edilen günlük faaliyetle ne sıklıkla ilgilendiniz?" sorusu sorularak değerlendirilmiştir. Ayrıca dua sıklığını ve dindarlığı da Çalışma 1'deki ölçümlerin aynılarını kullanarak ölçtük fakat önceden dini meyilli bireyler seçtiğimizi düşünerek bunları analizlere dahil etmedik. Bu maddeler başlangıç ve takip süreçlerinde ölçülmüştür.

*Prosedür.* Tüm katılımcılar başlangıçtaki affedicilik, özverili ilgilenme, dindarlık ve dua sıklığı ölçümlerini tamamlamışlar ve sonrasında da üç koşuldan birine rastgele atanmışlardır. Katılımcılara, kendileri için tayin edilen faaliyeti her gün gerçekleştirmeleri ve her bir günde o faaliyet ile kaç dakika meşgul olduklarını gösteren bir günlük tutmaları talimatı verilmiştir. Katılımcıların ayrıca günlüklerini rapor etmek ve kendilerine atanan faaliyet hakkında yazılı açıklamalar sunmak için haftada iki kez bir online bülten kullanmaları gerekmiştir. Katılımcılar, 4 haftalık sürenin bitiminde affediciliği, başkalarıyla özverili biçimde ilgilenmeyi ve çalışmayla ilgilenme düzeyini kapsayan bir takip ölçümleri dizisini tamamlamışlardır.

Arkadaş-için-dua koşulu. Deneyde kullanılan koşul buydu. Bu koşul için atanan 34 katılımcıya, aşağıda belirtilen talimatlar verilmiştir:

4 hafta boyunca her gün en az bir kez arkadaşınızın iyiliği için dua etmeye zaman ayırmanızı istiyoruz. Her gün rapor etmenizi isteyeceğimizden, bunu yaparken harcadığınız zamanın kaydını tutun.

Katılımcıların bizim amaçladığımız dua türünü anlamalarına yardımcı olmak için, onlara örnek bir dua sunduk ve kendi dualarını oluşturup her online oturum sırasında ne hakkında dua ettiklerini bildirmelerini istedik.

Yöneltilmemiş-dua koşulu. Affedicilikteki herhangi bir test-sonrası farklılığın, basit bir ifadeyle katılımcının artan dua etme sıklığından,

güvenli bir bağlanma figürüne zemin hazırlanmasından veya sadece harici bir dinleyiciye (İlah) zemin hazırlanmasından ve dolayısıyla artan toplum yanlısı davranıştan ötürü olduğunu varsayan rakip kuramın geçersiz kılınmasına yardımcı olmaya yönelik bu koşul için atanan 30 katılımcı mevcuttu. Bu koşul için atanan katılımcılara, aşağıda belirtilen talimatlar verilmiştir:

Önümüzdeki 4 hafta boyunca lütfen her gün en az bir kez dua etmeye zaman ayırın. Her gün rapor etmenizi isteyeceğimizden, bunu yaparken harcadığınız zamanın kaydını tutun.

Her online oturum sırasında bu koşuldaki katılımcılara "lütfen hakkında dua etmek istediğiniz herhangi bir şeye ilişkin olarak kendi sözlerinizle kendi duanızı oluşturun" dedik. Daha sonra kendilerinden dualarını bir paragraf halinde tanımlamaları istenmiştir.

Pozitif düşünceler koşulu. Arkadaş- için- dua koşulundaki katılımcılardan arkadaşları için olumlu şeyler dileyerek dua etmelerini istediğimizden, bu kontrol koşulunun amacı, bir arkadaşına yönelik affediciliği özellikle bir arkadaş için dua edilmesinden ziyade, bir arkadaşına yönelik olumlu düşüncenin artıracığını varsayan alternatif kuramın geçersiz kılınmasına yardımcı olmaktı (cf. Tesser, Martin, & Mendolia, 1995). Bu koşul için atanan 28 katılımcıya, aşağıda belirtilen talimatlar verilmiştir:

Önümüzdeki 4 hafta boyunca lütfen her gün en az bir kez arkadaşınız hakkında aklınızdan olumlu düşünceler geçirmeye zaman ayırın.

Her gün rapor etmenizi isteyeceğimizden, bunu yaparken harcadığınız zamanın kaydını tutun.

## Sonuçlar

Zayıf 34 orijinal katılımcıdan sekizi arkadaş- için- dua koşulundan, 30 katılımcıdan 6'sı yöneltilmemiş dua koşulundan, 28 orijinal katılımcıdan 10'u ise pozitif düşünce koşulundan çıkmıştır. Böylece, final örneği arkadaş- için- dua koşulundan 26 katılımcı, yöneltilmemiş dua

koşulundan 24 katılımcı ve pozitif düşünce koşulundan 18 katılımcı içermiştir. Koşulların genelindeki nispeten dengeli olan ayrılmaları göz önünde bulundurarak, zayıatlardan ötürü herhangi bir anlamlı etki olmasını beklemedik. Ancak emin olmak için, ayrılan katılımcıların başlangıçtaki affedicilik skorları ile çalışmayı terk etmeyen katılımcıların skorlarını karşılaştırdık ve gruplar arasında herhangi bir fark bulamadık;  $F(1, 90) = 0.05, p = .83$ .

Duanın affedicilik üzerindeki etkisi İlk olarak başlangıçtaki affedicilik skorlarını, cinsiyeti ve atanan faaliyetle ilgilenme düzeyini kontrol ettiğimizde bile, bir arkadaş için 4 hafta boyunca her gün dua etmenin katılımcının o arkadaşı affetmesini etkileyeceğini varsayan kuramımızı test ettik. Kuramımız koşul  $F(2, 61) = 5.58, p < .01$  için olan önemli bir ana etki ile desteklenmiştir. Planlı karşılaştırmalar, arkadaş-için-dua koşulundaki ( $M = 6.21, SD = 0.72$ ) katılımcılar arasında bildirilen bağışlayıcılığın, pozitif-düşünce koşulundaki ( $M = 5.26, SD = 1.39$ ),  $F(1, 60) = 4.55, p < .05, d = 0.90$  veya yöneltilmemiş dua koşulundaki ( $M = 5.54, SD = 1.02$ ),  $F(1, 61) = 10.76, p < .01, d = 0.83$  katılımcılar arasında bildirilenden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yöneltilmemiş dua ve pozitif düşünce şartları arasında herhangi bir anlamlı fark yoktu ( $p > .05$ ). Bildirilen tüm yöntemler, ortak değişkenlere göre ayarlanmıştır.

Duanın özverili ilgilenme üzerindeki etkisi. Arkadaş-için-dua şartında, özverili ilgilenmedeki artışa ilişkin kuramımız teyit edilmiştir. Özverili ilgilenmeyi bağımsız bir değişken olarak inceleyen bir ANCOVA (Kovaryans Analizi), koşul için olan anlamlı bir ana etkiyi gözler önüne sermiştir;  $F(2, 60) = 3.17, p < .05$ . Başlangıçtaki affedicilik skorlarının, cinsiyetin ve atanan faaliyetle ilgilenme düzeyinin kontrol edildiği planlanmış karşılaştırmalar, arkadaş-için-dua koşulundaki ( $M = 4.47, SD = 1.07$ ) katılımcılar arasında, pozitif düşünce koşulundaki ( $M = 3.92, SD = 1.31$ ),  $F(1, 60) = 5.75, p < .05, d = 0.77$  katılımcılar arasında rapor edilene göre daha yüksek özverili ilgilenme rapor edildiğini ortaya koymuştur. Bildirilen özverili ilgilenme, yöneltilmemiş dua

koşulundakine ( $M = 3.64$ ,  $SD = 1.28$ ),  $F(1, 60) = 2.98$ ,  $p < .10$ ,  $d = 0.49$  kıyasla arkadaş- için-dua koşulunda marjinal biçimde daha yüksekti. Yöneltilmemiş dua ve pozitif düşünce şartları arasında herhangi bir anlamlı fark yoktu ( $p > .05$ ). Bildirilen tüm yöntemler, ortak değişkenlere göre ayarlanmıştır.

Duanın bağışlayıcılık üzerindeki etkisinin bir aracısı olarak özverili ilgilenme Özverili ilgilenmenin deney şartları ile bağışlayıcılık arasında bir aracı olarak işlev görüp görmediğini test etmek için, Preacher ve Hayes'in (2008) önerdiği Sapması Düzeltilmiş bir Bootstrapping Analizi gerçekleştirdik. Bootstrapping analizi, veri setinden tekrarlı olarak örnekler alınmasını (bu vakada 5.000 örnek alınmıştır) ve yeniden örneklendirilen her veri setindeki dolaylı etkinin tahmin edilmesini kapsar. Tahmin edilen tüm dolaylı etkilerin bütünlüğü, dolaylı etkinin etki büyüklüğü için %95'lik bir güvenilirlik aralığı tesis edilmesine imkan verir. Sıfır içeren bir güvenilirlik aralığı, anlamlı olmayan bir etkiye işaret eder.

Deney koşulu yapay kodluydu (arkadaş için dua= 1; iki kontrol koşulu = 0) ve bağımsız değişken olarak girilmişti. Takip sürecinde affedicilik bağımlı değişken, özverili ilgilenme ise aracı konumundaydı. Özverili ilgilenmeye dayalı dolaylı yol için olan güvenilirlik aralığı (sapması düzeltilmiş),  $-2.26$  ila  $-0.01$  arasındaydı ve dolayısıyla sıfır içermiyordu. Bu sonuç özverili ilgilenmenin, bir arkadaş için edilen duanın o arkadaş için olan müteakip bağışlamaya olan etkisinin önemli bir aracısı ( $p < .05$ ) olduğuna işaret etmiştir.

## Tartışma

Kuramlarımız desteklenmiştir. 4 hafta boyunca her gün başkasına yönelik dua etmek, katılımcıların arkadaşlarını affetme isteklerini artırmıştır. Yöneltilmemiş dua ve arkadaş- için-pozitif-düşüncelere kıyasla, bir arkadaşın iyiliği için dua etmek affedicilik üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olmuştur. Bir arkadaş için dua etmek ayrıca bir

arkadaş için dua etme ile affedicilik arasındaki ilişkiye aracılık eden, başkalarıyla özverili biçimde ilgilenmeye ilişkin genel anlayışı da artırmıştır.

## Genel Tartışma

İki çalışmanın sonuçları, ilişkide olunan bir partner için dua etmenin, o kişiyi affetmek için daha fazla istekli olmayla ilişkili olduğuna işaret etmiştir. Bu çalışmalarda, hem bir duanın (Çalışma 1) hem birkaç hafta boyunca edilen birden çok duanın (Çalışma 2), romantik ilişkilerdeki (Çalışma 1) ve arkadaşlıklardaki (Çalışma 2) affediciliği nasıl etkileyeceğini belirlemeyi amaçladık. Çalışma 1'de dua, tasavvur edilen bir veli ile partner hakkında konuşulmasını içeren bir kontrol koşuluna ilişkin olarak, katılımcıların bir romantik partneri affetme isteğini artırmıştır. Çalışma 2'de ise, her gün partnerleri hakkında akıllarından olumlu düşünceler geçiren katılımcılara veya yöneltilmemiş dualar edenlere kıyasla, 4 hafta boyunca her gün bir arkadaşına yönelik dua eden katılımcıların takip sürecinde bildirdikleri o arkadaşını affetme seviyeleri daha yüksekti. Bu etki, başlangıçtaki affediciliği kontrol ettiğimizde bile devamlılık göstermişti. Bir arkadaş için dua etmek ayrıca bir arkadaş için dua etme ile affedicilik arasındaki ilişkiye aracılık eden başkalarıyla özverili biçimde ilgilenmeyi de artırmıştır. Bu iki çalışma, başka bir kişinin yararına odaklı duanın o kişiyi affetme isteğini artırdığına ve bu ilişkinin farklı türlerdeki ilişkilerde de istikrarlı olduğuna dair delil sağlamıştır.

## Özverili Biçimde İlgilenme ve Duaya İlişkin Bir Hedef Teorisi Perspektifi

Başkalarıyla özverili biçimde ilgilenmenin partner için edilen dua ile affedicilik arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini gösteren bulgumuz, bir hedef teori perspektifi ile uyumludur. Özellikle Fincham ve Beach (1999), bilhassa çiftler olumsuz ilişki muamelelerini azaltmaya çalıştıklarında ve

zaten gerçekleşmiş olan olumsuz etkileşimleri telafi ederlerken, motivasyonel işlemlerin sonuçsal olduğunu iddia etmişlerdir. Fincham ve Beach, yıkıcı etkileşimler sırasında eşlerin çoğunlukla ikrar ettikleri ve çoğu zaman inandıkları müşterek hedeflerden, düşmanca olarak ortaya çıkan hedeflere yöneldikleri varsayımında bulunmuşlardır. Ortaya çıkan intikam ve kin gütme gibi hedeflerin yararına müşterek hedefleri terk etmenin özünde, kendine odaklanma vardır. Bu perspektif son zamanlarda duaya uygulanmıştır. Biz (Beach, Fincham, Hurt, McNair ve Stanley, 2008), partner için edilen duanın empati, merhamet ve sevgiye zemin hazırlayacağını iddia ediyoruz. Bu görüşe uygun olarak, verilerimiz bazı dua türlerinin başkalarıyla özverili biçimde ilgilenmeyi artırabileceği, dolayısıyla bağışlayıcılığı artıracığı ve potansiyel olarak müşterek hedefleri destekleyeceği fikrini vermiştir. Bu mekanizma, daha uzun vadede duanın ilişki tatminine ilişkin yararlı etkilerine kısmi bir açıklama getirebilir (Fincham ve beraberindekiler, 2008).

### **Sınırlamalar ve geleceğe dair yönlendirmeler**

Çalışmalarımız, Amerika Birleşik Devletleri'nin güneydoğusunda gerçekleştirilmiştir ve öğrenci katılımcılar Amerika Birleşik Devletleri'nin diğer bölgelerindeki potansiyel katılımcılara kıyasla daha dindar olabilirler. Dolayısıyla bu durum bulguların genellenebilirliğini sınırlandırabilir. Bununla birlikte, katılımcıları ülkenin nispeten dindar olan kesiminden seçmiş olmamız, tasarımdaki güçlü bir yönü teşkil eder, çünkü kontrol grubu katılımcılarının nispeten yüksek başlangıç dua seviyelerine sahip olması, manipülasyonun bağlı değişken üzerinde bir etki oluşturmasını özellikle zorlaştıracaktı. Çalışma 2'ye sadece dua etmekten memnun olan katılımcılar davet edilmiş, bu da dini olarak adanmış bir örnek olasılığını artırmış ve deney koşulu ile kontrol koşulları arasındaki zıtlığı azaltmıştır. Bu faktörler göz önünde bulundurulduğunda, sadece bireylerin dualarının sıklığını ve içeriğini yönlendirmenin affedicilik üzerinde bir etkiye sahip oluşu özellikle dikkate değerdir.

Üzerinde çalıştığımız dua türünün yararlı etkileri için olan sınır koşullarının belgelenmesine ihtiyaç olduğu açıktır. Araştırmacılar edilen duanın ilişkiler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini meydana getiren çeşitli aracı işlemleri daha iyi anlarken, önerilen araçların karmaşıklığının artması muhtemeldir. Özellikle bazı dua türlerinin bazı şartlar altında ilişkiler için zararlı olması muhtemeldir ve gelecekteki araştırmalarda bu etkilerin belgelenmesi önem arz edecektir.

Gelecekteki araştırmalar için diğer bir öncelik de, dua ile pozitif ilişki sonuçları arasındaki belgelenen ilişkiyi açıklayabilecek ek mekanizmaların tanımlanıp test edilmesi olacaktır. Örneğin, iki nitel çalışmadan olan katılımcılar (Holeman, 2003; Lambert ve Dollahite, 2006), dinlerinin partnerlerini affetmeyi istemelerinde kendilerine yardımcı olduğundan, çünkü Tanrının onları affettiğinden söz etmişlerdir. Belki de dua, daha sonra Tanrının bağışlayıcılığından yararlanan bir kişi olmanın minnettarlığıyla bireyleri affetmeye motive edebilecek olan, affedici Tanrı düşüncesine zemin hazırlamaktadır. Bu olasılığa değinen verilere ihtiyaç vardır.

## Sonuç

İki deneyde, bir arkadaş veya romantik partner için dua etmenin kişinin o bireyi affetme isteğini artırdığını gördük. Bu çalışmalar, mevcut bir dini uygulamanın (Amerikalıların %90'ı en azından arada bir dua eder) gelecekteki deneysel incelemesine zemin hazırlamamış ve ruhsal uygulamaları ilişki sonuçlarına bağlayan en az bir mekanizma önermiştir. İnsan davranışını eksiksiz olarak anlamanın, dua gibi ruhsal faaliyetlerin sistemli bir şekilde incelenmesini gerektirdiğini belirterek sözümüzü bitiriyoruz.

## Kaynaklar

---

- Beach, S.R.H., Fincham, F.D., Hurt, T., McNair, L.M., & Stanley, S.M. (2008). Prayer and marital intervention: A conceptual framework. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*, 641–669.
- Dudley, M.G., & Kosinski, F.A. (1990). Religiosity and marital satisfaction: A research note. *Review of Religious Research, 32*, 78–86.
- Fincham, F.D. (in press). Forgiveness: Integral to close relationships and inimical to justice? *Virginia Journal of Social Policy and the Law*.
- Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (1999). Marital conflict: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology, 50*, 47–77.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology, 18*, 72–81.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., & Davila, J. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology, 21*, 542–545.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., Lambert, N., Stillman, T., & Braithwaite, S.R. (2008). Spiritual behaviors and relationship satisfaction: A critical analysis of the role of prayer. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*, 362–388.
- Fincham, F.D., Hall, J., & Beach, S.R.H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations, 55*, 415–427.
- Fincham, F.D., Paleari, G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships, 9*, 27–37.

- Finkel, E.J., Rusbult, C.E., Kumashiro, M., & Hannon, P.A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 956–974.
- Graham, S.M., & Clark, M.S. (2006). Self-esteem and organization of valenced information about others: The “Jekyll & Hyde”-ing of relationship partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 652–665.
- Graham, S.M., Gorman, I., Lambert, N.M., & Fincham, F.D. (2009). Understanding God concepts: A prototype analysis. Unpublished manuscript, New College of Florida, Sarasota.
- Holeman, V.T. (2003). Marital reconciliation: A long and winding road. *Journal of Psychology and Christianity*, 22, 30–42.
- Kearns, J.N., & Fincham, F.D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 838–855.
- King, M.B., & Hunt, R.A. (1975). Measuring the religious variable: A national replication. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 13, 13–22.
- Lambert, N.M., & Dollahite, D.C. (2006). How religiosity helps couples prevent, resolve, and overcome marital conflict. *Family Relations*, 55, 439–449.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McCullough, M.E., & Larson, D.B. (1999). Prayer. In W.R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 85–110). Washington, DC: American Psychological Association.

- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Jr., & Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336.
- Neto, F. (2008). Forgiveness, personality, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43, 2313–2323.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Pew Forum on Religion & Public Life. (2008). U.S. Religious Landscape Survey: Summary of key findings. Retrieved July 30, 2008, from <http://religions.pewforum.org/pdf/report2religious-landscapestudy-key-findings.pdf>
- Preacher, K.J., & Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879–891.
- Tesser, A., Martin, L., & Mendolia, M. (1995). The impact of thought on attitude extremity and attitude-behavior consistency. In R.E. Petty & J.A. Krosnick (Eds.), *Attitude strength: Antecedents and consequences* (pp. 73–92). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Townsend, M., Kladder, V., Ayele, H., & Mulligan, T. (2002). Systematic review of clinical trials examining the effects of religion on health. *Southern Medical Journal*, 95, 1429–1434.
- Wade, N.G., Worthington, E.L., Jr., & Meyer, J.E. (2005). But do they work?: A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 423–440). New York: Routledge.