

## Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik

Forgiveness as a positive character strength

Fatma Tuba Aydın<sup>1</sup>

### Özet

Bu çalışmada pozitif karakter güçlerinden biri olan affedicilik kavramı ve affedicilik odaklı terapiler Türk yazın alanına tanıtılmıştır. Bu gözden geçirmede ele alınan konular şunlardır: affediciliği tanımlama çabaları; gelişimi; sosyal ilişkiler, fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri; belirleyicileri; ölçülmesi; psikoterapiye uyarlanması; ülkemizde bu konuda yapılan araştırmalar; affediciliğe yönelik eleştiriler ve son olarak çalışılmaya ihtiyaç duyulan alanlar. Ortaya konan farklı affedicilik tanımlarının büyük bir kısmı affeden bireyin intikam alma gibi negatif duygularının empati, şefkat gibi pozitif duygularla yer değiştirmesine vurgu yapmaktadır. Alanyazında hem affeden hem de affedilen bireylerin sosyal ilişkileri ile fiziksel ve ruhsal sağlıklarında iyileşme olduğu ortaya konmuştur. Geliştirilen farklı ölçeklerle birlikte affedicilik üzerine yapılan bilimsel çalışmaların sayısı hızla artmaktadır. Affedicilik odaklı terapi modelleri geliştirilmiş ve farklı danışan grupları üzerinde olumlu etkileri görülmüştür. Erdem olarak görülen affedicilik birçok kültürde olduğu gibi Türk kültüründe de teşvik edilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Affedicilik, kişiler arası affedicilik, kendini affetme, affedicilik odaklı terapiler.

### Abstract

This study introduces the forgiveness concept, one of the positive character strengths, and forgiveness-oriented therapies to Turkish literature. The content of the literature review includes: the attempts to define forgiveness; definitions of forgiveness; development of forgiveness across the life span; the benefits of forgiveness on social relationships, physical health and mental well-being; its predictors; measurement tools; therapy applications; Turkish literature; criticism and the areas that may necessitate further studies. The majority of suggested forgiveness definitions emphasize the shift of negative emotions for example, revenge, to positive emotions such as empathy and compassion. A considerable amount of literature has suggested the benefits of forgiveness on social relationships, physical and mental health for all parties. With the development of forgiveness scales, there has been an increasing interest in the field of forgiveness research. Forgiveness oriented therapies have been devised, and several studies implied their effectiveness for clients with different conditions. Seen as a virtue in many cultures (including Turkish) and religions around the world, forgiveness has been encouraged.

**Keywords:** Forgiveness, interpersonal forgiveness, self-forgiveness, forgiveness-oriented therapies.

### Giriş

Affedicilik konusu uzun yıllar din, etik ve adalet kavramları çerçevelerinde incelenmiş, psikoloji dünyasının ilgisini çekmemiştir. Buna karşın yapılan araştırmalar ruh sağlığı çalışanlarının sıklıkla terapide affedicilik olgusuyla karşılaştıklarını ortaya koymuştur (Konstam, Marx, Schurer, Lombardo ve Harrington, 2002). Hemen her konuda önemli saptamaları olan Freud, Jung ve Adler gibi psikoterapi kuramcıları affedicilik konusunu dile getirmemişlerdir. Worthington (1998) 1985 yılına kadar bu alanda yazılmış olan sadece beş çalışma tespit etmiştir. McCullough, Pargament ve Thoresen (2000) psikolojinin affedicilikten uzak durmasını farklı nedenlere bağlamaktadırlar. Bunlar; affediciliğin dini bir konu olarak görülmesi, psikolojinin uzun yıllar boyunca sadece gözlemlenebilir olgulara odaklanmış olması ve kanlı savaşların yaşandığı dönemlerde affediciliğin daha az hatırlanır olmasıdır.

---

<sup>1</sup> Sigmund Freud University Vienna, Department of Psychotherapy Science, Vienna. E-mail: ftaydin@gmail.com

Affediciliğin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılmaya başlandığı 80'lerden sonra, ruh sağlığı çalışanlarının alana olan ilgisi giderek artmıştır. Affedicilik psikoterapi, sinirbilim, psikofizyoloji, gelişim, kişilik ve sosyal psikoloji alanlarında popüler bir araştırma konusu haline gelmektedir. Ölçek geliştirme, görgül, kültürel, antropolojik ve fenomenolojik çalışmaların yanı sıra psikoeğitim ve psikoterapi modelleri geliştirilerek etkinlikleri ölçülmüştür. Worthington'a (1998) göre alana olan ilgi artışında dünyanın birçok yerinde yaşanan çatışmalar da rol oynamaktadır. Son yıllarda popülerlik kazanan pozitif psikoloji akımı insanın olumlu yönlerinin de araştırılması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Böylelikle hakkında araştırmalar yapılan intikam, öfke gibi konuların yerine, bir karakter gücü olarak affedicilik pozitif psikoloji alanının önemli bir parçası haline gelmiştir (Bono ve McCullough, 2004; Seligman, 2002).

### **Affediciliğin Tanımı**

Alanyazın incelendiğinde affediciliğin tanımı üzerinde uzlaşımın sağlanamamış olduğu görülmektedir. Affedicilik tanımları gözden geçirildiğinde bazılarının duygusal, diğerlerinin ise bilişsel, davranışsal veya motivasyonla ilgili öğeleri ön plana çıkardığı görülmektedir. Worthington'a (2015) göre affedicilik hem bir 'sanat' hem de bir bilim dalıdır. North'un (1987) içsel affedicilik tanımına göre birey affederek "hakkı olan negatif duygu ve yargılardan şefkat, yardımseverlik ve sevgi ile kurtulabilir" (s. 502). McCullough ve arkadaşlarının (2000) ortaya koyduğu psikososyal ve kişiler arası affedicilik tanımına göre ise affeden bireyin "kişiler arası motivasyonu sosyal olarak olumlu yönde değişerek daha yardımsever, daha az kindar ve çekingen" olur (s. 9). Kişiler arası ilişkilerde motivasyon değişikliği bağlamında yapılan affedicilik tanımında ise bireyin kendisini inciten kişiye karşı olan "misilleme yapma ve yabancılaştırma motivasyonu azalırken, uzlaşma motivasyonu artar" (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997, ss. 321-322). Önerilen farklı affedicilik tanımlarının ortak noktası affeden bireyin affettiği kişiye karşı olan tavırlarının daha az negatif -kin, öfke ve intikam alma isteği- ve daha pozitif -empati, şefkat, merhamet- hale gelmesidir (McCullough vd., 2000).

Her ne kadar sonuçları davranışlara yansısız da affetmenin insanların iç dünyasında oluşan, bilişsel ve davranışsal bileşenlerle takviye edilebilen, duygusal bir süreç olduğu varsayılmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998; Murphy, 2015). Affetmenin sözlü olarak gerçekleşmesi de gerekmemektedir. Sessiz/gizli affedicilik yaşayabilir birey kendi iç dünyasında duygusal olarak affettikten sonra bunu dile getirmeyerek (Baumeister vd., 1998).

Son yıllarda giderek affetmenin kişiler arası boyutlarına vurgu yapılmaya başlanarak, affetme sürecinde ilişki dinamikleri incelenmiştir (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002). Her ne kadar kişiler arası affedicilik konusunda bireysel haksızlıklara odaklanılsa da, kimi kez birçok insanı inciten büyük bir grup veya sosyal bir sınıf olabilmektedir. Gruplar arası / ortak affedicilik tüm bir etnik, dini veya sosyal grubu affetmeyi açıklar. Güney Afrika ve İrlanda gibi çatışma sonrası toplumlarda yapılan barış çalışmaları çerçevesinde gruplar arası affedicilik önem kazanmıştır.

Affedicilik sıklıkla benzer kavramlarla karıştırılmaktadır. Örneğin; kanun uygulayıcısı rolünde olanların yaptıkları kişisel olmayan aftır (Horsbrugh, 1974). Bir başka ifade ile yasal olarak cezaların affedilmesi bu makalenin konusu olan affetmekten farklıdır. Karıştırılan diğer bir kavram kendini toparlamadır. Bireylerin kızgın oldukları kişilere yönelik olumsuz duyguları bazen zamanla geçebilmektedir. Zamanla kişinin kızgınlığının geçmesi, bilinçli olarak yapılması gereken affetme değil psikolojik toparlanmadır (Horsbrugh, 1974). Affetmek unutmak ile de bağdaşmamaktadır. Çünkü affetmekte esas olan yapılan ihlali bilinç düzeyinden uzaklaştıran unutmak değil, daha olumlu bir şekilde pozitif değerler katarak hatırlamaktır (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Affetmek ihlali ortadan kaldıran göz yumma, müsamaha veya yaralandığımızı algılamada isteksiz davrandığımızı inkar değil, bilakis ihlali yapan kişiyi ve olayı kabul etme anlamına gelen bilinçli bir süreci ifade etmektedir. Uzlaşma, cezanın bağışlanması, mazur görme ve özgecilik affetmenin birer parçası değil ancak sonuçları olabilirler (Denham, Neal, Wilson, Pickering ve Boyatzis, 2015). Bir kişiyi affedebilir ve

aynı zamanda yaptıkları için sorumlu tutarak adaletin tecelli etmesini isteyebiliriz (Freedman ve Enright, 1996).

Affetmenin uzlaşmaktan farklı olduğunun altı mutlaka çizilmelidir. Zira affedicilikle ilgili yanlış anlamaların çoğunun temelini bu oluşturmaktadır. Worthington ve Drinkard (2000) uzlaşmayı “karşılıklı güven artırıcı davranışlarda bulunarak kişiler arası ilişkilerde güvenin tekrar bina edilmesi” olarak tanımlamıştır (s. 93). Uzlaşmak birçok durumda mümkün olmaz, hatta tehlikeli dahi olabilmektedir.

Affetmek sahte affedicilikten de ayrılmıştır. Enright ve arkadaşlarına (1998) göre affedicilik biliş, duygu ve davranış değişikliklerini içeren bir süreçtir. Sadece bilişsel boyutta gerçekleşen ve dile getirilen affetme ise ‘pseudoforgiveness’ yani sahte/eksik/riyakar affedicilik olarak değerlendirilmektedir. Sahte affedicilik yaşayan birey, affettiğini söylediği halde defalarca geçmiş hatırlatma, suçlama ve ceza uygulama yollarını kullanarak güç kazanabilmektedir (Cunningham, 1985). Böylesi bir affediciliğe motive eden diğer nedenler acı bir süreç olan affetme ile yüzleşmekten kaçınmak veya sosyal role uygun davranma isteği olabilmektedir (Coyle ve Worthington, 1998; McCullough ve Worthington, 1994).

### **Kendini Affetme**

Affedicilik dendiğinde akla çoğunlukla kişiler arası affedicilik gelmektedir. Oysa Enright (1996) affedicilik üçlüsünden bahsetmektedir; a) kişiler arası affedicilik; b) kendini affetmek; c) affedildiğini hissetmek. Bu üçlü arasından araştırmalara en çok konu olan kişiler arası affediciliktir. Kendini affetmek affedicilik araştırmalarının üvey çocuğu gibi görülmektedir. Son olarak insanın başkaları tarafından affedildiğini hissetmesi psikolojik araştırmalarda neredeyse unutulmuştur.

Duygusal, bilişsel veya motivasyonla ilgili öğelere vurgu yapan farklı kendini affetme tanımları ortaya konulmuştur. Enright’a (1996) göre kendini affetme “kişinin kabul ettiği objektif bir hatası karşısında kendisine dönük öfkesinin yerini merhamet, cömertlik ve sevginin almasıdır” (s. 115). Hall ve Fincham’ın (2005) güdüsel kendini affetme tanımına göre ise kendini affeden bireyin “giderek suç ile alakalı uyarılardan kaçınma ve kendine zarar verme gibi davranışlarda bulunma motivasyonları azalırken, kendisine daha müşfik davranma motivasyonunda artış görülür” (s. 622).

İnsanlar sadece başkalarına yaptıkları fenalıklar için değil, kendilerine karşı olan davranışları, kötü alışkanlıkları, düşünce, hayal ve arzuları için de kendilerini affetmekte güçlük çekebilmektedirler (Hall ve Fincham, 2005; Horsbrugh, 1974).

İçsel bir süreci ifade eden kişinin kendisini affetmesi birçok açıdan kişiler arası affedicilikle aynı özellikleri taşısa da farklı yönleri de bulunmaktadır. Birey başkalarını koşulsuz affetse de, kendisini affetmesi bir daha asla tekrarlamamak gibi koşullu da olabilir (Enright, 1996). Enright (1996) bireyin kendisini affetmesi ile uzlaşmasının aynı anlamı taşıdığı görüşündedir. Kişiler arası affedicilik ise uzlaşmadan bağımsız gerçekleşebilir.

Kendini inceleme ve affetme süreci oldukça güç ve acı olabilir. Kendini affetme gerçekleşmezse birey farklı negatif baş etme yöntemlerine başvurabilir; gerçekleri görmezden gelebilir, yaptıklarını küçümseyerek sorumluluktan uzak durabilir, sahte bir kendini affedicilik yaşayabilir, başkalarını suçlayabilir veya utanç ve pişmanlık duygularıyla yüzleşebilir. Tangney (1995) utanç ve pişmanlık arasında ince farklılıkların olduğunu öne sürmektedir. Tangney’e göre utanç “bireyin kendisine başkaları tarafından yönelen yargularla ilgili bir duygu iken, pişmanlık kişinin yapmış olduğu haksızlığa yönelen” bir duyguyu ifade etmektedir (s. 1136). Bu nedenle, suçluların topluma kazandırılması için yapılan psiko-sosyal müdahalelerde mahkumun kendisine odaklanmasına yol açan utanç duygusunun hafifletilerek, mağdur duruma soktukları bireye yoğunlaşmalarını sağlayan pişmanlık, empati ve sorumluluk duyguları artırılmaya çalışılabilir.

Utanç ve pişmanlık olumsuz duyguları ifade etmekle birlikte kişiler arası ilişkilere pozitif kazanımlar da sağlayabilir. Utanç ve pişmanlık duygularından kaçınmak insanları negatif hareketlerde bulunmaktan alıkoyarak etik davranmaya itebilmektedir. Zira hiç pişmanlık duymayan bireyler

denildiğinde akla antisosyal kişilik bozukluğu gibi vakalar gelmektedir. Fakat bu negatif duygular kronik duruma geldiklerinde yaşamı ve ilişki kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Tangney, Boone ve Dearing, 2015).

### **Affediciliğin Gelişimi**

Gelişim psikologlarının ilgisini çeken konulardan biri de çocuklarda affetmeyi sağlayabilecek olan bilişsel özelliklerin nasıl ve ne zaman geliştiğidir. Enright'ın önderliğinde Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramına dayanan, bilişsel boyutlara ve adalet anlayışına vurgu yapan bir affedicilik gelişim modeli ortaya konarak farklı yaş gruplarında test edilmiştir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989). Altı aşamalı affetme modeli şu evrelerden oluşmaktadır: 1) birey intikam alınarak adaletin sağlandığını hissederse affeder; 2) ihlalcı pişmanlık gösterir veya hatalı davranışını tazmin ederse affeder; 3) sosyal baskı ve başkalarının beklentileri affetmeyi destekler; 4) toplumun ve dinin beklentilerini karşılama isteği affetmeyi destekler; 5) sosyal birliğin sağlanması hedeflenir; 6) son aşamada insan olarak affedilmeyi hak ettiği düşünülen ihlalcı koşulsuz olarak ve sevgi ile affedilir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Enright'a göre yalnızca çok az sayıda yetişkin yüksek seviyelerde affedicilik gelişimini yakalayabilmektedir.

Çocukların affediciliği ile zararın karşılanması, yanlışın kasıtlı yapıp yapılmaması, ihlalcı ile yakın ilişkide olmak, özür dilenmesi, aile ve arkadaşların teşviki (Girard ve Mullet, 2012), babaların değil fakat annelerin affediciliği (Denham vd., 2015) arasında olumlu ilişki bulundu.

### **Affetmenin Faydaları**

Affetmenin fiziksel, ruhsal ve sosyal ilişkiler üzerindeki olumlu etkileri bir çok araştırma ile ortaya konulmuştur. Affediciliğin faydalarının görülmesi affedicilik odaklı terapilerin ve psikoeğitim programlarının geliştirilerek uygulanmasında etkili olmuştur.

#### *Affetmenin Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri*

İnsanların duygu dünyalarında meydana gelen değişikliklerin fizyolojilerini etkilediği literatürde büyük oranda desteklenmiştir. Bireyin affetmesi ve affedilmesiyle ruhsal ve fiziksel sağlığı arasında ki pozitif ilişki birçok araştırma ile ortaya konulmuştur (Toussaint, Worthington ve Williams, 2015). Psikofizyoloji alanında affediciliğin etkilerini ölçmek için farklı objektif veri toplama yöntemlerine başvurulmaktadır; nabız, kan basıncı, deri iletkenliği, frontal elektromiyografi, yüz ifadeleri, FMRI ve kimyasal değerler (kortizol ve oksitosin seviyesi) (Lawler vd., 2003). Yapılan deneysel çalışmalarda ise katılımcılardan affettikleri veya affedildikleri durumları hatırlayarak anlatması (Lawler vd., 2003; Zechmeister ve Romero, 2002) veya hazırlanmış bir senaryoyu okumaları istenir (Azar, Mullet ve Vinsonneau, 1999; Witvliet, Ludwig ve Bauer, 2002).

Affedicilikle fizyolojik faktörler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada yüksek affediciliğe sahip bireylerde sağlık işareti olan düşük hematokrit ve akyuvar hücreleri olduğu görülmüştür (Seybold, Hill, Neumann ve Chi, 2001). Koroner arter hastalığı olan bireylerle yapılan bir çalışmada yüksek affedicilikle, düşük kolesterol seviyesi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur (Friedberg, Suchday ve Srinivas, 2009).

Affetmemek vücutta stres yaratır (Oyen-Witvliet, Ludwig ve Laan, 2001). Stres, bağışıklık sistemini zayıflatarak insanların fiziksel hastalıklara yakalanmalarını kolaylaştırabilmekte veya var olan rahatsızlıklarının şiddetini artırabilmektedir. Kişiler arası ilişkilerde affetme gücünü çekenlerin kendilerine yapılan ihlali hatırlarken, başkalarını affetme karakterine (trait forgiveness) sahip bireylere kıyasla daha fazla kalp aktivitesi gösterdikleri görülmüştür. (Lawler vd., 2003). Affetmeyen bireylerde yıkıcı olan intikam, kin, öfke ve korku gibi duygular gelişebilir. İntikam algılanan bir yanlışlık için ihlali gerçekleştiren kişiye uygulanan zarar, 'kin' ise kabahatli bireyin yapmış olduğu kötülük olarak algılanan davranışına karşı verilen "sert, düşmanca ve kalıcı olan korku ve kızgınlık" olarak

tanımlanmaktadır (Mullet, Neto ve Rivière, 2015, s. 160). Bu olumsuz duygulara sahip olmanın fiziksel ve ruhsal zararlar verebileceği iddia edilmiştir (Harris ve Thoresen, 2015).

### *Affetmenin Ruhsal Sağlığa Etkileri*

Kişiler arası ilişkilerde affediciliğin ruhsal sağlığa olan etkileri üzerinde birçok görgül çalışma yapılmıştır. Başkalarını affetmek ile depresyon (Brown, 2003), anksiyete (Subkoviak vd., 1995) ve madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar (Kendler vd., 2003) arasında negatif, yaşam doyumu ve iyi oluş (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer, 2003) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Buna karşın başkalarını affetmemenin anksiyete (Exline, Yali ve Lobel, 1999), depresyon ve TSSB ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham, 2004).

Bireyin kendisini affetmemesi durumunda yaşanabilecek olan pişmanlık, utanç ve suçluluk duygularının da sağlığı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Kendini affetmemek depresyon (Brown, 2003), TSSB (Exline vd., 1999; Witvliet vd., 2004), anksiyete (Seybold vd., 2001) ve düşük özsaygı (Mauger, Perry, Freeman, Grove vd., 1992) ile pozitif ilişkilidir.

Bireyin kendisinin affedilmesiyle yaşam doyumu ve iyi oluş arasında pozitif, depresyon ve ölüm korkusu arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Krause ve Ellison, 2003). Affedilmenin, kendini affetmeye de yardımcı olabileceği gösterilmiştir.

Yapılan araştırmalar Tanrıya karşı öfkenin de fiziksel ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyerek bireyin depresyon ve anksiyete bozukluğuna yakalanma ihtimalini artırdığını göstermiştir (Exline vd., 1999; Pargament, 1997). Her ne kadar Tanrıyı affetmek denilse de, Exline ve Martin (2015) Tanrıya karşı olan öfkenin ortadan kalkması teriminin daha uygun bir ifade olduğunu iddia etmiştir. Ayrıca yaşanan ihlal sonrası kendini affedemeyen bireylerin, Tanrı tarafından affedildiklerine inanmalarının travma ile baş etmelerini kolaylaştırdığı ileri sürülmüştür (Bass ve Davis, 1994).

### *Affetmenin İlişkilere Olan Katkısı*

Affediciliğin sadece birey üzerinde değil, toplum ve sosyal iyi oluş üzerinde de olumlu etkileri olabilmektedir. Kişiler arası affedicilik olumlu bir sosyal davranıştır ve uzlaşmaya olumlu etkide bulunarak, değer verilen insanlarla bir arada kalabilmeyi ve sosyal desteğin sürmesini sağlar (Karremans ve Van Lange, 2004). Affedilen bir insan da bu tecrübeden kişisel büyüme gerçekleştirerek çıkabilir ve kendisini affeden bireyle olan ilişkisinin eskisinden daha iyi olduğunu gözlemleyebilir (Hall ve Fincham, 2005).

Kişiler arası affedicilik araştırmalarının bir çoğu aile konusunu büyük oranda ihmal ederek çiftlere odaklanmıştır (Battle ve Miller, 2015). Affedicilik çiftlerde yaşam kalitesini artırabilmektedir (Burchard vd., 2003). Fenell (1993) yirmi yılı aşkın süredir bir arada olan çiftleri uzun soluklu kılan özellikleri incelemiştir. Çalışmada ilişkiyi uzun ömürlü kılan özellikler arasında affetmek ve affedilmeye açık olmanın olduğu görülmüştür.

Çatışma sonrasında gelen affedicilik ilişkiye olumlu katkılarda sağlayabilir. Eşler birbirlerini çatışma içerisinde daha iyi tanıyabilir. Affedilebilmek için yapılan çabalar ilişkiye değer verildiği şeklinde yorumlanabilir. Aldatmanın yaşandığı çiftler arasında yapılan bir çalışmada, eşlerde çatışma sonrasında affediciliğin evlilik uyumunu artırdığı gözlenmiştir (Karremans vd., 2003).

### **Affediciliğin Belirleyicileri – Affediciliği Kolaylaştırıcı Faktörler**

Kimler hangi durumlarda, kimleri daha kolay affedebilirler affediciliğin ilgi çeken araştırma konularından olmuştur. Bireylerin affetmeleri üzerinde değişik faktörler etkin olabilmektedir; kişilik, demografik özellikler (yaş, cinsiyet, din), yapılan ihlalin boyutları, affedecekleri kişiyle olan ilişkilerinin düzeyi ve ihlalden sonra yaşananlar (Mullet vd., 2015).

### *Yaş*

Kohlberg'in ahlak gelişimi modelini referans alarak geliştirilen affedicilik gelişimsel modelinde değişik gelişim evrelerinde farklı affetme motivasyonlarının belirleyici olduğu öne sürülmüştür (Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Yapılan birçok çalışmada yaş ile affedicilik arasında pozitif ilişki gözlemlenmiştir (Allemand, 2008; Girard ve Mullet, 1997; Romero, 2008). Ghaemmaghami, Allemand ve Martin (2011) yapmış oldukları gerçek yaşamdaki ihlalleri inceleyen bir çalışmada orta yaştaki bireylerin ileri ve genç yaştakilerden daha affedici ve ihlal karşısında daha fazla kaçınma eğiliminde olan grup olduğunu göstermiştir. Yine aynı çalışma genç erkeklerin daha fazla intikam almak istediğini bulmuştur. Yaşın affedicilik üzerindeki etkisinde yaşla birlikte artan dindarlığın yordayıcı olduğu iddia edilmiştir (Bono ve McCullough, 2004). Öne sürülen diğer bir hipotez ise ilerleyen yaş ile seçici olarak azalan ve değerli hale gelen ilişkilere verilen önemin artmasıdır (Worthington, 2004).

### *Cinsiyet*

Farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmaların bazılarında kadınların kişiler arası affedicilik düzeyleri daha yüksek çıkarken, diğerlerinde kayda değer farklılıklar gözlemlenmemiştir (Azar vd., 1999; Boon ve Sulsky, 1997; Girard ve Mullet, 1997; Park ve Enright, 1997). Buna karşın erkekler kendilerini daha kolay affedebilmektedir (Tangney vd., 2015). Miller (2008) ve arkadaşları 70 çalışmayı inceledikleri meta-analizde kadınların daha affedici olduğunu öne sürmüştür. Yazarlar bu sonuçta şu parametrelerin etkili olabileceğini iddia etmiştir; ihlalleri algılama şekilleri, kişilik faktörleri, bağlanma tarzları, kültürel farklılıklar, affetmeyi gerektiren durumların özellikleri, duygusal yaralarla baş etme yöntemlerindeki farklılıklar, kadınların daha fazla çözüm ve erkeklerin daha ziyade adalet aramaları, intikam duygusunun erkeklerde daha yüksek oluşu ve kadınların erkeklerden daha dindar olmaları. Son olarak affedicilikte görülen cinsiyet ayrımı kültürel ve kişilik özelliklerine bağlı farklılıklar göstermektedir. Kadınların romantik ilişkilerinde, erkeklerin ise daha çok işyerlerinde affedicilik temasıyla karşılaştıkları görülmüştür (Ghaemmaghami vd., 2011). Kadınlar ihlalle baş ederken daha uzun bir süre ızdırap çekmektedir (Park ve Enright, 1997).

### *Dini ve Felsefi Bakış Açıları*

Dinin affedicilik sürecine farklı şekillerde katkı sağladığı görülmüştür. Bunlardan bazıları şunlardır; dinin affetme motivasyonunu artırması, tanrıdan affetme konusunda yardım isteme, dini toplulukların üyelerinin sosyal destek sağlaması ve dini gelenekte var olan şahısları rol model olarak alma (Rye vd., 2000).

Yapılan çalışmalarda öznel dindarlıkla affedicilik arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur (Poloma ve Gallup, 1991). Bono ve McCullough (2004) yaptıkları literatür incelemesinde şu sonuçlar ön plana çıkmıştır; öznel dindarlıkları yüksek olan bireyler affediciliğe daha çok önem verdiklerini, affetmeleri gerektiğine inandıklarını ve daha fazla affedici olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca affedicilik konusunda iç güdümlü dindarlık ve dış güdümlü dindarlık arasındaki ayrıma dikkat çekilmiştir. Allport ve Ross (1967) iç güdümlü dindarlığı dışsal çıkarları gözetmeden dini içselleştirmek, dış güdümlü dindarlığı ise dışa yönelik pekiştirenler nedeniyle (sosyal ilişkiler, kişisel rahatlık vb.) dine yönelmek olarak tarif etmektedir. İç güdümlü dindarların terapide affedicilik müdahalelerine dış güdümlü dindarlardan daha açık olduğu görülmüştür (Seedall, Butler ve Elledge, 2014).

Boşanmış bireylerle yapılan affedicilik odaklı sekiz oturumlu bir deneysel çalışmada, bir gruba inanç temelli bileşenler eklenirken diğer bir gruba eklenmemiştir (Rye vd., 2005). Uygulamanın yapıldığı iki grup arasında etkililik açısından fark görülmemesine karşın, bazı katılımcılar için dinin affetme süreçlerinde önemli bir yer tuttuğu görülmüştür.

Farklı dinlerin affediciliğe olan bakış açısı çeşitli çalışmalarda dile getirilmiştir. İlahi dinler Tanrıyı ve peygamberleri, Budizm daha önce yaşamış olan Budaları ve Hinduizm affedici oluşlarıyla tanınan tanrıları insanlara affedicilik konusunda model olarak sunmuştur. Yahudilikte affetmek için affedilen bireyin tövbekar olması ve bazı geri dönüş aşamalarından geçmesi koşulu konmuştur.

İslamiyet'te Allah'ın rızasını kazanmak ve sosyal ilişkileri sürdürmek ön plana çıkmaktadır (Sarıçam ve Biçer, 2015). Affedicilikten çok sabır ve şefkate önem verilen Budizm de affetmek aydınlanma için olduğu kadar bireyin kendi ve başkalarının ızdırabını ortadan kaldırması ve sosyal uyumun sağlanması için gerekli olan bir erdemdir (Ji vd., 2016). Son olarak Hinduizm'de affetmek iyi bir insan olmayı tercih eden bireylerin uyması gereken ahlaki değerlerden biri olarak görülmektedir (Rye vd., 2000).

Çeşitli dinler arasında yapılan karşılaştırmalı çalışmalarda, farklı sonuçlar bulunmuştur. Müslüman, Budist ve Protestan katılımcılarla yapılan araştırmada, Protestanların diğer dini guruplardan daha kolay kendini affettiğini ortaya koymuş, fakat daha sonra yapılan çalışmada bu bulgu tekrarlanmamıştır (Tangney vd., 2015). Lübnan'da çeşitli dini gruplar arasında yapılan çalışmada affedicilik düzeyleri arasında farklılık tespit edilmemiş ve aynı dini topluluğa üye olmanın affetmeyi kolaylaştırmadığı görülmüştür (Azar ve Mullet, 2001; Azar vd., 1999).

Her ne kadar din affediciliği teşvik etme noktasında önemli bir araç olmuş ise de felsefi ve dünyevi bakış açıları ve bireysel inançlarda affediciliği etkileyen önemli değişkenlerdir. Felsefe tarihine bakıldığında şu sorularla ilgilendiği gözlemlenmektedir; a) birey affedilmeyi hak edebilir mi; b) insan ahlaki açıdan affetmekle sorumlu tutulabilir mi yoksa affetmek bir hediye mi olmalı; c) kimler kimleri affedebilir; d) kendi iyiliğimiz için mi yoksa affettiğimiz bireyin iyiliği için mi affetmeliyiz; e) objektif olarak affedilemeyecek şeyler var mı?; f) insanları yaptıklarından ne zaman sorumlu tutmalıyız; g) başkalarını affetmek bizim kontrolümüzde mi?; h) birini tamamıyla affetmek ne anlama gelir?

Filozofların bir çoğu affetmekten ziyade yapılan bir ihlalden sonra öfkeyi kontrol etme konusuyla meşgul olmuştur. Zira öfke bir fayda getirmediği gibi yıkıcı olabilmektedir. Yunan Mitolojisinde öfkelenerek bir çok zarara sebep olan tanrıların ve ölümlülerin hikayeleri dikkat çekmektedir. Plato öfkeyi tehlikeli ve kötülük olarak nitelendirmiştir (Woozley, 1972). Plato'nun yazılarından tanıdığımız Sokrates hiç bir zaman kendisini mahkum edenlere karşı öfkeli bir şekilde yanıt vermemiştir. Bir çok konuda altın orta kuralını benimseyen Aristoteles, bir yandan öfkeye yenik düşmemenin önemini vurgularken, diğer yandan haksızlığa kıyamayan insanın kendini de savunamayacağını söylemiştir (Sadler, 2008). Antik Yunanlılar affetmeyi bir erdem olarak savunmamıştır. Zira adalet kavramı, bireyin kendini müdafaa edebilmesi ve toplumda barışın sağlanması ön planda olmuştur. Kant da kendisine yapılan haksızlıklara kıyamayan "fazla affedici" insanı itibarsız ve kendine saygısı olmayan kişi olarak nitelendirmiştir (Sussman, 2005). Hume kızmanın doğamızda olduğunu, işkence uygulayanlar gibi insanları affetmenin mümkün olmadığı ve kızmamanın bir ahmaklık olduğunu belirtmiştir (Pettigrove, 2007). Buna karşın Nietzsche ve Seneca öfkeyi ahlaksızlık olarak nitelendirmişlerdir (Griswold, 2007).

### *Durumsal Faktörler*

Yapılan ihlalin niteliği ve gerçekleştiği koşullar da verilecek olan tepkileri belirlemede etkili olabilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda katılımcılara yaşadıkları ihlalleri anlatmaları veya değişik durumlarda ne gibi tepkiler verebilecekleri sorulmaktadır. Azar ve arkadaşları (1999) Beyrutta yaşayan değişik eğitim, yaş, cinsiyet ve dini gruba bağlı kırk sekiz katılımcıya farklı varsayımlara dayalı ihlal senaryoları okutarak affetmeye karşı olan tutumlarını sormuştur. İhlalin kasıtlı olarak gerçekleşmemiş olmasının ve kötü sonuçlarının sakatlık gibi kalıcı olmamasının affetmeye karşı olan tutumu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Kasıt ve sonuçlar özellikle eğitim seviyesi daha düşük olan katılımcılarda etkili olmuştur. Girard ve Mullet (1997) Fransa'da 236 katılımcı ile yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara ulaştılar. Kuzey İrlanda da yaşanan politik olaylardan olumsuz yönde etkilenmiş 340 bayan katılımcıyla yapılan bir çalışmada affedicilik düzeyleri üzerinde en çok etkili olan faktörlerin şunlar olduğu görülmüştür; ihlalin algılanan büyüklüğü, etkilerinin kalıcı olup olmaması ve ihlalden sonra geçen süre (McLernon, Cairns, Hewstone ve Smith, 2004). Anlatımsal araştırma yöntemi kullanarak yapılan bir araştırmada katılımcılardan incindikleri ve incittikleri birer deneyimlerini yazmaları istendi (Zechmeister ve Romero, 2002). Katılımcıların affetmedikleri

ihlallerin sonuçlarını daha ağır algıladıkları görülmüştür. Yazarlar bunun iki farklı şekilde yorumlanabileceğini öne sürdü: ağır ihlallerin affedilmesinin zor olabileceği ve bireyin affettikten sonra yapılan yanlışın zararlarını daha küçük olarak algılaması. 56 öğrenci arasında yapılan bir çalışmada katılımcılar romantik ilişkilerde meydana gelebilecek olan birbirlerinden küçük detaylarla ayrılan kırk farklı senaryoyu okumuştur. Yapılan haksızlıkların sonucunda partneri affetme ve suçlama belirleyicileri arasında önem sırasına göre kasıt, sonuçların şiddeti ve ihlalin engellenebiliyor oluşunun suçlamayı artırdığı görülmüştür (Boon ve Sulsky, 1997). Son olarak yapılan ihlalin üzerinden geçen zaman ile affedicilik arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur (McCullough, Fincham ve Tsang, 2003).

### *İhlali Gerçekleştiren Kişinin Tutumu*

İhlali gerçekleştiren bireyin ve diğer kişilerin takınmış oldukları tutum affetmeyi kolaylaştırır veya zorlaştırır. Bazıları ancak failin cezalandırılması veya kayıplarının telefi edilmesi durumunda affedebileceklerini öne sürerler (Enright vd., 1989). Bu ön koşullu tutum affediciliği yanlış anlamaktan veyahut affedicilik gelişiminin ilk basamaklarında yer almaktan kaynaklanabilir. Özür dileyerek sorumluluğu kabul etmenin, affedilme ihtimalini artırdığı birçok çalışmada dile getirilmiştir (Azar ve Mullet, 2001; Girard ve Mullet, 1997; Gobodo-Madikizela, 2002).

### *İlişkiye Bağlı Nedenler*

Bireyler aidiyet duygusunu sürdürmek istedikleri ve sosyal uyumu bozmak istemedikleri için yakınlarından algıladıkları olumsuz tutum ve davranışları daha kolay affedebilmektedirler (Waal ve Pokorny, 2015). Girard ve Mullet (1997) farklı yaş gruplarından oluşan bireylerle yaptıkları çalışmada kardeşi affetmenin, iş arkadaşını affetmekten daha kolay olabileceğini bulmuşlardır. Ayrıca romantik ilişkilerde ihlal öncesi birbirine adanmışlığın affetme ihtimalini artırdığı görülmüştür (Finkel vd., 2002).

İhlale uğrayan kişinin yakınlarının göstereceği tepkilerin ve affediciliğe karşı olan tutumlarının affedicilik üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Enright vd., 1989). Başkalarının beklentilerini karşılama arzusu veya dini otoritelerin bunu salık vermesi kişinin affetme motivasyonunu yükseltebilmektedir (Enright vd., 1989). Ayrıca terapi sürecinde affediciliğin çalışılması mağdurların affediciliğini artırabilmektedir (Wade, Hoyt, Kidwell ve Worthington, 2013; Wade ve Worthington, 2005).

### *Kişilik Özellikleri*

Pozitif Psikoloji alanının omurgası olarak kabul edilen 6 erdemin (bilgelik, cesaret, insanîyet, adalet, ölçülülük ve aşkınlık) altında 24 karakter gücü yer almaktadır. Affedicilik bu karakter güçlerinden önemli bir tanesidir. Kabul edilen bu 24 karakter gücü aynı zamanda pozitif psikolojinin önemli araştırma konuları olmuştur.

Affedici kişilik (trait forgiveness) ise bireyin kişiler arası ihlalleri farklı zaman ve durumlarda affetme eğilimine sahip olan bireylerdir (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005). Kişilik özelliklerinin bazıları bireyi affediciliğe meyilli hale getiren ilişki şekillerine, düşünme biçimine ve duygulara sahip hale getirebilir (McCullough vd., 1998). Bireyin affetme mizacına sahip olması ile deneyime açıklık, uyumluluk, özenlilik (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade, 2001), sorumluluk (Walker ve Gorsuch, 2002) arasında pozitif, ruminasyon, düşmanlık (Berry vd., 2001) ve depresyon arasında negatif ilişki bulunmuştur (Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose, 2008).

Kişinin kendisini affetmesi ile uyumluluk (Leach ve Lark, 2004), arkadaş canlısı olmak, girişkenlik (Walker ve Gorsuch, 2002), şefkat ihtiyacı, maneviyat (Edwards, Lapp-Rincker, Magyar-Moe, Rehfeldt ve Ryder, 2002) arasında pozitif yönlü, nevrozizm (Leach ve Lark, 2004), güvensizlik, anksiyete (Walker ve Gorsuch, 2002), öfke, düşmanlık, depresyon (Seybold vd., 2001) ve psikotizm (Johnson ve Butzen, 2008) arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Başkalarını affetmekte güçlük çeken, diğer taraftan yaptığı fenalıklardan üzüntü duymayan kendilerini kolayca affetmeye yatkın



olanlar daha çok “benmerkezci, narsist, duyarsız, ahlaki açıdan zayıf olan, daha az utanma, pişmanlık ve empati gösteren bireylerdir” (Tangney vd., 2015, s. 150).

### *Kültür*

Affedicilik birçok kültürde erdem veya güçlü bir karakter özelliği olarak kabul edilmektedir. Kültür affediciliği motive edebilmekte, affetme süreci ve sonuçları üzerinde etkili bir faktör oluşturabilmektedir (Ji vd., 2016; Sandage, Hill ve Vang, 2003). Farklı kültürlerde yapılan karşılaştırmalı, niteliksel ve etnografik çalışmalar bu alana ışık tutmaktadır. Tayvan’da farklı yaş gruplarıyla yapılan bir araştırmada kayda değer kültürel farklılıklar bulunmamıştır (Huang ve Enright, 2000).

Affedicilik değişik kültürlerde farklı şekillerde yorumlanabilmektedir. Örneğin; Sandage ve arkadaşları (2003) Amerika’ya göç eden Hmong yerlileri arasında yaptıkları vaka incelemesinde, affediciliğin bu azınlık grubunda uzlaşmayla eşanlı kullanıldığını göstermiştir.

Kolektif toplumlarda affetmeyi motive eden başlıca nedenler sosyal iyi oluş ve uyum sağlama iken, bireysel topluluklarda kişinin kendi iyilik hali ön plana çıkabilmektedir (Ji vd., 2016; Sandage vd., 2003; Sandage ve Williamson, 2015). Sosyal uyumu pekiştirme arzusu affediciliği artırabilmektedir. Fransızlara kıyasla daha kolektif bir toplum olarak kabul edilen Kongoluların daha affedici olabilecekleri görülmüştür (Kadiangandu, Mullet ve Vinsonneau, 2001).

Batılı olmayan ülkelerde bireyin kendini affetmesi daha arka planda kalabilmekte veya tamamen ortadan kalkabilmektedir. Ayrıca hiyerarşik toplumlarda büyüğün küçüğü affetmesi, hatta ölü ataların ruhlarının affetmiş olması ön plana çıkarken, küçüğün büyüğü affetmesi tuhaf karşılanabilmektedir (Sandage vd., 2003).

Affediciliğin belirleyicileri de farklı kültürlerde değişiklik gösterebilmektedir. Kongolu kadın ve erkekler arasında, kiliseye gidenler ve gitmeyenler arasında, Fransızlardan daha az oranda, gençler ve yaşlılar arasında ise daha büyük oranda farklılık görülmüştür (Kadiangandu vd., 2001). McCullough (2001) Amerikalı katılımcılarla yaptığı çalışmada gözlemlediği affedicilik ile uyumluluk ve duygusal olarak dengede kalma arasındaki pozitif ilişki, Hindu dinine mensup olan Nepalli Üniversite öğrencileri arasında gözlemlenmemiştir (Watkins ve Regmi, 2004).

Affetme süreci de kültürel farklılıklar gösterebilmektedir. Bireysel toplumlarda profesyonel psikoterapi, kendi kendine yardım kaynakları ve bireysel baş etme yöntemleri affetmeye yardımcı olabilmektedir (Sandage vd., 2003; Sandage ve Williamson, 2015). Kolektif topluluklarda ise arabulucular, şamanlar, şifacılar, hikayeler, ritüeller, kurban kesme ve semboller affetmeyi kolaylaştırabilmektedir (Kratz, 1991; Sandage vd., 2003; Sandage ve Williamson, 2015). Örneğin; Kratz (1991) Kenya’da yaşayan Okiek etnik topluluğu üzerinde yaptığı etnografik çalışmada, yetişkinliğe kabul törenlerinde gençlerin topluluk önünde tüm suçlarını itiraf ettiklerini, yetişkinlerin ise kendilerine yapılan itaatsizliklere gülerek ve alay ederek affettiklerini gözlemlemiştir. Yazar bu deneyimin Hristiyanlıkta ciddi ve anonim olarak gerçekleşen günah çıkararak affedilme geleneğinden çok farklı olduğunu altını çizmiştir. Güney Afrika’da yaşanan şiddet olaylarından sonra gerçekleşen hakikat ve uzlaşma deneyimi, topluluk önünde bireyin çektiği acıların kabul görmesinin, özür dilenmesinin ve gerçeklerin öğrenilmesinin affediciliği kolaylaştırdığını göstermiştir (Gobodo-Madikizela, 2002; Nqweni, 2002). Affediciliği kolaylaştırmak için uygulanan farklı ritüellere örnek olarak her gün bir defa ekmeği birlikte bölmek gösterilmiştir (Griswold, 2007). Affetme ritüellerinde ön plana çıkan şey her zaman bireyin negatif duygulardan arınması olmayabilir. Daha çok intikam alma düşüncesinden vazgeçmek, ihlali gerçekleştiren bireyi cezalandırmayarak topluma kabul etmek ve barışın sağlanması ön planda tutulmaktadır.

### **Affediciliğin Ölçülmesi**

Etik nedenler affedicilik konusunda yapılabilecek olan deneysel çalışmaları oldukça kısıtlamıştır. Bir süreci ifade eden affetmeyi dışarıdan gözlemleyerek rapor etmek de yine güçtür. Buna karşın

affedicilik alanında çalışan uzmanlara yardımcı olan bir çok ölçek geliştirilmiştir. Affedicilik tanımlarının bir çoğunun negatif duyguların azalması ve pozitif olanların yükselmesine vurgu yapması ışığında, geliştirilen ölçekler yardımıyla kin tutma, öfke, ihlalin hatırlanması, empati ve merhamet gibi tepkilere odaklanılmaktadır.

Affedicilik hakkında geliştirilen ölçeklerde katılımcılardan geçmişte uğradıkları veya sebep oldukları haksızlıkları hatırlayarak, güncel düşünce ve duygularını ifade etmeleri beklenmektedir. Farklı zamanlarda tekrarlanan bu testlerle bireyin affedicilik düzeyindeki değişiklikler gözlemlenebilmektedir. Bireylerin affediciliğe olan genel eğilimlerini değerlendirmek için bazı testlerde katılımcılardan farklı ihlal senaryoları okuyarak (arkadaşınız sizden borç alarak aylarca geri iade etmedi vb.) bunlarla ilgili tutumlarını ortaya koymaları istenmektedir. Affedicilik ölçeklerinin büyük çoğunluğu kişiler arası affediciliği ölçerken diğerleri kendini affetme düzeyini ölçmektedir. Başkalarından af dilemek konusunda ise ölçek geliştirme çalışmaları literatürde çok kısıtlıdır ve henüz Türkçe'ye çevrilen başkalarından af dileme ölçeği yer almamaktadır.

En çok kullanılan kişiler arası affedicilik ölçeklerinden biri Enright Affedicilik Envanteridir (Enright Forgiveness Inventory EFI) (Enright, Rique ve Coyle, 2000; Subkoviak vd., 1995). Alt boyutları olan bilişsel, davranışsal ve duygularla ilgili 10'ar negatif ve 10'ar pozitif, 6 basamaklı likert ölçeğinden oluşur. Yine benzer bir ölçek McCullough ve arkadaşları tarafından (1998) geliştirilen Suça İlişkin Kişiler arası Motivasyonlar Ölçeğidir (SKMÖ) (Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory). SKMÖ öz bildirim ölçeği 6'şar adet kaçınma ve intikam sorularından oluşmaktadır. Türkçe'ye çevrilerek geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir (Taysi, 2007b). Belirli bir ihlale karşı olan affediciliği ölçen diğer önemli testler arasında şunlar sayılabilir; 70 maddeli Bağışlama Eylemi Ölçeği (The Acts of Forgiveness Scale) (Drinnon ve Jones, 2009), Trainer Affedicilik Ölçeği (Trainer's General Forgiveness Scale) (Trainer, 1981), 22 maddeli ailede yaşanan ihlalleri ölçen Kişiler arası İlişkileri Çözümleme Affedicilik Ölçeği (The Interpersonal Relationships Resolution Forgiveness Scale) (Hargrave ve Sells, 1997) ve 15 maddeli Affedicilik Ölçeği (The Forgiveness Scale) (Rye vd., 2001).

Affediciliğe olan genel eğilimi ölçen testlerin en önemlilerinden olan Heartland Affedicilik Ölçeği (The Heartland Forgiveness Scale) alt boyutları olan kendini, başkalarını ve durumları (doğal felaketler, hastalık vb.) affetmekle ilgili 6'şar sorudan oluşur (Thompson ve Synder, 2003). Türkçe'ye Bugay ve Demir (2010) tarafından uyarlanarak güvenilirliği test edilmiştir. 10 maddeden oluşan Affedicilik Ölçeğide (Trait Forgivingness Scale) (Berry vd., 2005) Türkçe'ye uyarlanmıştır (Sarıçam ve Akın, 2013). Bu kategoride sayılabilecek olan diğer ölçme araçları şunlardır; Başkalarını Affetme Ölçeği (Forgiveness of Others Scale) (Mauger vd., 1992), Misilleme Dışı Affedicilik Ölçeği (Forgiveness Non-Retaliation Scale) (Ashton, Paunonen, Helmes ve Jackson, 1998), Affedici Kişilik Ölçeği (The Forgiving Personality Scale) (Kamat, Jones ve Row, 2006) ve Affedicilik Olasılığı Ölçeği (Forgiveness Likelihood Scale) (Rye vd., 2001).

Öyküsel ölçme araçları kullanılarak affediciliğe olan kişisel yatkınlığı saptayan en önemli testlerden birisi Bağışlama İstekliliği Ölçeğidir (Willingness to Forgive Scale) (DeShea, 2003). Katılımcılar 12 farklı senaryoyu okuyarak, ilk intibaları üzerinden 5 basamaklı Likert ölçeği ile ne kadar affetme isteği gösterebileceklerini ortaya koyarlar. Bağışlama İstekliliği Ölçeği Türkçeye uyarlanarak güvenilirliği test edilmiştir (Çoklar ve Dönmez, 2015). Geliştirilen diğer bir öyküsel ölçme gereci olan Çok Boyutlu Affedicilik Envanterinin (Multidimensional Forgiveness Inventory) alt boyutları bireyin başkalarını affetme, başkalarından af dileme ve kendisini affetme eğilimidir (Tangney, Boone, Fee ve Reinsmith, 1999). Diğer öyküsel ölçme araçlarından birini de beş senaryodan oluşan Öyküsel İhlal Affetme Testi oluşturmaktadır (Transgression Narrative Test of Forgiveness) (Berry vd., 2001).

### **Affedicilik Odaklı Terapiler**

Affetmenin sağlık ve ilişkiler üzerindeki olumlu etkilerinin görülmesi ile birlikte affediciliği destekleyen müdahaleler geliştirilmeye başlanmıştır. Robert Enright'ın Affetme Süreç Modeli ve Worthington'un Affedicilik Odaklı Terapi modeli bu alanda ortaya konmuş başlıca çalışmaları oluşturmaktadır. Enright Affetme Süreç Modeli adaletsizliğe uğramış danışanların, geliştirdikleri kin ve intikam duygularından kurtularak hayatta ilerlemelerine yardımcı olabilmektedir. Farklı psikoterapi metotlarına entegre edilebilen süreç dört evreden oluşmaktadır; a) ortaya çıkarma evresi; b) karar verme evresi; c) çalışma evresi; d) derinleşme evresi (Enright ve Fitzgibbons, 2015).

İlk aşama olan *ortaya çıkarma evresinde* danışan haksızlığa karşı olan öfke gibi duygularının, savunma mekanizmalarının ve bunların hayatına olan etkilerinin farkına varır. *Karar verme evresinde* danışan affetmenin doğasını kavrar ve bunun bir seçenek olduğunun bilincinde olarak, ihlali gerçekleştiren kişiyi affetmeye karar verir. *Çalışma evresinde* kabahatli bireyin hatasından öte bir insan olduğu ortaya konarak, empati ve merhamet duyguları pekiştirilir. Bilişsel teknikler kullanılarak danışan duygusal affetmeye hazırlanır. Son olarak *derinleşme evresinde* kabahatli kişiye ve kendine karşı farkındalık geliştirmiş olan danışan daha farklı düşüncelerle yeni yaşam anlamları kazanır.

Yapılan araştırmalar Enright'ın affedicilik odaklı terapinin pozitif etkilerini bir çok farklı danışan grubunda göstermiştir; alkol bağımlılığı olan ebeveynlere sahip yetişkinler (Osterndorf, Enright, Holter ve Klatt, 2011), ensestten kurtulanlar (Freedman ve Enright, 1996), duygusal istismara uğramış kadınlar (Reed ve Enright, 2006), kalp rahatsızlığı olanlar (Waltman vd., 2008), palyatif bakımda olan kanserli hastalar (Hansen, Enright, Baskin ve Klatt, 2009), çocuklukta istismara uğramış kadın fibromyalji hastaları (Lee ve Enright, 2014) ve partnerleri kürtaj yaptırmış erkekler (Coyle ve Enright, 1997). Bu çalışmalarda affedicilik müdahalelerinin depresyonu (Freedman ve Enright, 1996), anksiyete ve öfkeyi azalttığı, yaşam kalitesini (Hansen vd., 2009) ve umudu (Al- Mabuk, Enright ve Cardis, 1995) artırdığı görülmüştür.

Geliştirilen diğer bir modelde Worthington'un affedicilik odaklı terapi modelidir. Beş aşamalı piramit modelin aşamaları şunlardır; 1) çekilen acıları hatırlayarak yarayla yüzleşmek; 2) ihlali yapan kişiye karşı empati duymak; 3) özgeci bir hediye olarak affetmek; 4) affetmeye kendini adamak; 5) affediciliği sürdürmek (Gordon, Baucom ve Snyder, 2015). Worthington bu modeli çiftlere, ailelere, farklı psikoeğitim ve terapi müdahalelerine uygulayarak etkilerini ortaya koymuştur (Burchard vd., 2003; Ripley ve Worthington, 2002).

### **Affedicilik Konusunda Türkiye'de Yayınlanmış Çalışmalar**

Daha önce yapılan derlemelerde Türkiye'de affedicilik alanında ortaya konan araştırmaların yetersiz olduğu, fakat giderek alana olan ilginin arttığı ileri sürülmüştür (Çoklar ve Dönmez, 2014; Toprak, 2013). Affediciliğin organizasyonlarda kullanımı üzerine yapılan bir literatür taramasında, iş yerinde verimliliği artırılabilmesi, çatışmaları azaltabilmesi ve daha iyi bir işbirliği ortamı sağlayabilmesi için affediciliğin desteklenmesi gerektiği savunulmuştur (Şener ve Çetinkaya, 2015). Alanyazın da yurt içinde yapılan araştırmaların büyük kısmını korelasyon, ölçek geliştirme ve adaptasyon çalışmaları oluştururken deneysel ve kurumsal incelemeler yetersiz kalmıştır. Bu çalışmaların büyük çoğunluğunda 'forgiveness' terimi Türkçe'ye affedicilik (Ayten, 2009; Toprak, 2013), bazı çalışmalarda ise bağışlama (Çoklar ve Dönmez, 2014; Kara, 2009) olarak tercüme edilmiştir.

Türkçe'ye uyarlanarak etkinlikleri test edilen affedicilik ölçekleri (Bugay ve Demir, 2010; Çoklar ve Dönmez, 2015; Sarıçam ve Akın, 2013; Taysi, 2007b) dışında Türk kültürüne uygun olan farklı gereçler geliştirilmiştir. Ersanlı ve Batık (2015) alt boyutları olan kişiler arası affedicilik hakkında 10 ve kendini affetmek ile ilgili 3 maddeden oluşan affedicilik ölçeğini geliştirmiştir. Kepenekçi ve Nayir (2015) geliştirdikleri 27 maddelik örgütsel affedicilik ölçeğini kamu okullarında görev yapan 605 öğretmene uygulamıştır. Araştırmada öğretmenlerin affedicilikle ilgi görüşleri ile cinsiyet, medeni halleri, gelirleri, çocuk sahibi olup olmamaları arasında anlamlı bir ilişki kaydedilmemiştir.

Affedicilikle ahlaki değer, öz-anlayış (Sarıçam ve Biçer, 2015), alçakgönüllülük, dindarlık ve iyimserlik arasında pozitif, kaçma ve intikam alma arasında negatif ilişki bulunmuş, cinsiyet, yaş, sosyal çevre değişkenleri ve medeni durum arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Ayten, 2009).

Evli çiftlerde kişiler arası affedicilik üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. 80 evli çiftin katıldığı bir araştırmada affedicilik ve evlilik uyumu arasında olumlu ilişki bulunmuştur (Taysi, 2007a). Aynı çalışmada sorumluluğun kadınlarda, hem sorumluluğun hem de evlilik uyumunun erkeklerde affediciliği yordadığı bulunmuştur.

Alpay (2009) 200 evli birey ile yaptığı araştırmada evli kadınların incinme ve empati düzeylerinin, evli erkeklerin ise ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmanın sonucunda kıskançlık, empati, incinme derecesi ve benlik saygısının affediciliğin yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Evlilikte aldatıldıklarını öğrendikten sonra ilişkilerini sürdürmeye devam eden 189 kadınlara yapılan çalışmada düşük affediciliğin travma sonrası stres bozukluğunu yordadığı görülmüştür (Özgül, 2010).

Bugay ve Mullet (2013) Türk ve Fransız Üniversite öğrencilerinin affedicilik eğilimlerini karşılaştırdıkları araştırmada Türk öğrenciler arasında koşulsuz affetme ve koşulsuz affetmeyi talep etme eğiliminin daha az, koşullara yönelik hassasiyetlerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bugay ve Demir (2012) 16 katılımcıyla (8 deney, 8 kontrol) yaptıkları, 5 hafta süren deneysel çalışmada Enright'ın Affetme Süreç Modelini uygulamıştır. Daha önceki çalışmalarında Türkçeye uyarlanmış oldukları Heartland Affetme Ölçeği ile yapmış oldukları öntest sonuçlarına göre deney grubundaki öğrencilerin genel affediciliklerinde anlamlı düzeyde bir artış görülmüştür.

### **Affedicilik Konusuna Getirilen Eleştiriler**

Affediciliğin yararları konusunda şüpheler dile getirilmiş, zararlarının da olabileceği ileri sürülmüştür. Affedicilikle ilgili çekincelerden en büyüğü insanları uzlaşmaya yönlendirerek tekrar incinme tehlikesine atabilecek olmasıdır (Bass ve Davis, 1994; Enright vd., 1998). Nitekim partnerleri tarafından kötü muameleye tabi tutulan kadınlar arasında affetmeye yatkın oluşla bu kötü ilişkiyi sürdürme arasında ilişki bulunmuştur (Katz, Street ve Arias, 1997). Burada affediciliğin zamanı üzerinde durulabilir. Özellikle affediciliğin erken yaşanması tehlikeli olabilecek bir uzlaşmaya sebep olabilir. Bu nedenle affedicilik odaklı terapilerin ihlalin üzerinden makul bir süre geçtikten sonra uygulanması daha uygun olabilir.

Haber (1991) affetmenin bir diğer sakıncası olarak kaybettiğimiz yakınlarımıza olumsuz davranan kişileri affederek sevdiğimizimizin hatırasına saygısızlık yapıyor olabileceğimizi iddia etmiştir. Bu eleştiri üçüncü kişilerin yani ölen yakınlarımız veya toplumda haksızlığa uğrayan hayatını yitirmiş bireylerin adına ahlaki olarak affetme yetkimizin olup olmadığı sorusuyla ilişkilendirilebilir. Fakat, affedicilik hakkında yapılan araştırmalar zarara uğrayan bireyin affediciliğe odaklanmıştır ve başkaları adına affetmeyi göz ardı etmiştir.

Affetmenin yarattığı olumlu etkilerin, intikam alarak veya ceza vererek de yaşanabileceği ileri sürülmüştür. Murphy (2015) affetmek kadar intikam almanın da ilerlemekte güçlük çekilen meseleyi sonlandırabileceğini, kin tutmanın bireyin kendisine olan saygısını, kendini koruma içgüdüsünü ve ahlak sistemine duyduğu saygıyı koruyabileceğini savunmuştur.

Son olarak affedicilik odaklı terapilerin etkinliği de eleştiri konusu olmuştur. Worthington (2015) affediciliğin faydalarını ortaya koyan araştırmaların bir çoğunun yapılan müdahalelerin neticelerini ortaya koyduğunu, bu nedenle doğal ortamı yansıtmayabileceğini iddia etmiştir.

### **Araştırmaya İhtiyaç Duyulan Noktalar**

Affedicilik konusunda psikoloji alanında son otuz yılda birçok araştırma ortaya konmuş şu alanlar ise ihmal edilmiştir; 1) kendini affetmek, başkaları tarafından affedildiğini hissetmek ve affedilmeye çalışılmak; 2) aile içinde yaşanan ihlaller sonrası affedicilik; 3) affediciliğin uzun süreli etkilerini

inceleyen boylamsal araştırmalar; 4) affediciliğe aracı rolü oynayabilecek faktörler; 5) kültürel ve sosyal farklılıkların etkileri.

### **Sonuç**

Her ne kadar tanımı üzerinde mutabakata varılmamış olsa da, benzer kavramlardan ayrıştırılmış olan affediciliğin tüm tarafların sağlığı, iyi oluşu ve sosyal ilişkileri üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konmuştur. Uzun yıllar dini ve felsefi alanlara sıkışmış olan affediciliğin faydalarının anlaşılmasından sonra konuya ruh sağlığı alanında da ilgi artmıştır. Oldukça geniş kapsamı olan affedicilik, kişinin kendisini, başkalarını, durumları ve Tanrı'yı affetmesi, affedilmeye çalışması ve kendisini affedilmiş hissetmesi konularını kapsamaktadır. Alan çalışmaları daha çok kişiler arası affediciliğin demografik, durumsal ve kişilik belirleyicilerine yoğunlaşmıştır. Affedicilik çalışmalarında kullanılan birçok ölçek geliştirilmiş ve bunların bazıları dilimize çevrilerek geçerlilik ve güvenilirlikleri test edilmiştir. Bu alanın öncüleri olan Enright'ın geliştirmiş olduğu Affetme Süreç Modeli ve Worthington'un beş aşamalı Affedicilik Odaklı Terapi modeli farklı psiko-eğitim ve terapi gruplarına uygulanarak etkinlikleri ortaya konmuştur. Ülkemizde giderek tanınırlığı artan bu alanda özellikle korelasyon araştırmaları, ölçek uyarlama ve geliştirme çalışmaları yapılmış olup, kuramsal, kültürel ve deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### **Kaynaklar**

- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education, 24*(4), 427-444.
- Allemand, M. (2008). Age differences in forgiveness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality, 42*, 1137-1147.
- Allport, G. W., & Ross, M. J. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*, 432-443.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., & Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the big five personality factors. *Evolution and Human Behavior, 19*(4), 243-255.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 37*, 111-128.
- Azar, F., ve Mullet, E. (2001). Interpersonal forgiveness among Lebanese: A six-community study. *International Journal of Group Tensions, 30*(2), 161-181.
- Azar, F., Mullet, E., & Vinsonneau, G. (1999). The propensity to forgive: Findings from Lebanon. *Journal of Peace Research, 36*(2), 169-181.
- Bass, E., & Davis, L. (1994). *The courage to heal: A guide for women survivors of child sexual abuse* (3 ed.). New York, NY: Harper Collins.
- Battle, C. L., & Miller, I. W. (2015). Families and forgiveness. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 227-241). New York, NY: Routledge.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 79-104). Philadelphia, PA: Foundation Press.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality, 73*(1), 183-225.

- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2004). Religion, forgiveness, and adjustment in older adulthood. In K. W. Schaie, N. Krause, & A. Booth (Eds.), *Religious influences on health and well-being in the elderly* (pp. 163-187). New York, NY: Springer Publishing.
- Boon, S. D., & Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(1), 19-44.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A., & Mullet, E. (2013). Conceptualizing forgiveness, granting forgiveness, and seeking forgiveness: A Turkish-French comparison. *Canadian Center of Science and Education*, 5(5), 187-196.
- Burchard, G. A., Yarhouse, M. A., Kilian, M. K., Worthington, E. L., Berry, J. W., & Canter, D. E. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples' quality of life. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3), 240-252.
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne*, 2(4), 33-54.
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2015). Bağışlama İstekliliği Ölçeği'nin uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 60-73.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Coyle, C. T., & Worthington, E. L. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions *Dimensions of forgiveness* (pp. 139-161). Templeton Foundation Press: Philadelphia, PA.
- Cunningham, B. B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 39(2), 141-149.
- Denham, S. A., Neal, K., Wilson, B. J., Pickering, S., & Boyatzis, C. J. (2015). Emotional development and forgiveness in children: Emerging evidence. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 127-142). New York, NY: Routledge.
- DeShea, L. (2003). A scenario-based scale of willingness to forgive. *Individual Differences Research*, 1(3), 201-217.
- Drinnon, J. R., & Jones, W. H. (2009). Measuring an act of forgiveness. *Psychology Journal*, 6(3), 121-127.
- Edwards, L., Lapp-Rincker, R. H., Magyar-Moe, J. L., Rehfeldt, J. D., & Ryder, J. A. (2002). A positive relationship between religious faith and forgiveness: Faith in the absence of data. *Pastoral Psychology*, 50, 147-152.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The Psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison, WI: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Rique, J., & Coyle, C. T. (2000). *The Enright Forgiveness Inventory (EFI) user's manual*. Madison, WI: International Forgiveness Institute.

- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123–152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ersanli, K., & Batik, M. V. (2015). Development of the forgiveness scale: A study of reliability and validity. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(7), 19-32.
- Exline, J. J., & Martin, A. (2015). Anger toward God: A new frontier in forgiveness research. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 73-88). New York, NY: Routledge.
- Exline, J. J., Yali, A. M., & Lobel, M. (1999). When God disappoints difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 365-379.
- Fenell, D. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 446–460.
- 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.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Friedberg, J. P., Suchday, S., & Srinivas, V. S. (2009). Relationship between forgiveness and psychological and physiological indices in cardiac patients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 205-211.
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults: Age and gender matters. *Journal of Adult Development*, 18(4), 192-203.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Girard, M., & Mullet, E. (2012). Development of the forgiveness schema in adolescence. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1235-1244.
- Gobodo-Madikizela, P. (2002). Remorse, forgiveness, and rehumanization: Stories from South Africa. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(1), 7-32.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2015). Forgiveness in couples: Divorce, infidelity, and couples therapy. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 407-421). New York, NY: Routledge.
- Griswold, C. L. (2007). *Forgiveness: A philosophical exploration*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Haber, J. G. (1991). *Forgiveness*. Savage, MD: Rowman & Littlefield.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hansen, M. J., Enright, R. D., Baskin, T. W., & Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally ill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, 25(1), 51-60.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-63.
- Harris, A. H. S., & Thoresen, C. E. (2015). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 321-333). New York, NY: Routledge.
- Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282.
- Huang, S. T., & Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implications for therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37, 71–79.
- Ji, M., Hui, E., Fu, H., Watkins, D., Tao, L., & Lo, S. K. (2016). Effects of a culture-adaptive forgiveness intervention for Chinese college students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 44(3), 335-346.

- Johnson, J. L., & Butzen, N. D. (2008). Psychoticism as a predictor of vengefulness, forgiveness and religious commitment. *Journal of Psychology & Christianity*, 27(4), 329-336.
- Kadiangandu, J. K., Mullet, E., & Vinsonneau, G. (2001). Forgiveness: A Congo-France comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 504-511.
- Kamat, V. I., Jones, W. H., & Row, K. L. (2006). Assessing forgiveness as a dimension of personality. *Individual Differences Research*, 4(5), 322-330.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *The Journal of International Social Research*, 2(8), 221-229.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207-227.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
- Katz, J., Street, A., & Arias, I. (1997). Individual differences in self-appraisals and responses to dating violence scenarios. *Violence And Victims*, 12(3), 265-276.
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496-503.
- Kepenekçi, Y. K. ve Nayir, K. F. (2015). Örgütsel Affedicilik Ölçeğinin geliştirilmesi ve öğretmenlerin örgütsel affediciliğe ilişkin görüşleri. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 11(3), 922-934.
- Konstam, V., Marx, F., Schurer, J., Lombardo, N. B. E., & Harrington, A. K. (2002). Forgiveness in practice: What mental health counselors are telling us. In S. Lamb & J. G. Murphy (Eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp. 54-71). New York, NY: Oxford University Press.
- Kratz, C. A. (1991). Amusement and absolution: Transforming narratives during confession of social debt. *American Anthropologist*, 93, 826-851.
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77-93.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373-393.
- Leach, M. M., & Lark, R. (2004). Does spirituality add to personality in the study of trait forgiveness? *Personality and Individual Differences*, 37(1), 147-156.
- Lee, Y.-R., & Enright, R. D. (2014). A forgiveness intervention for women with fibromyalgia who were abused in childhood: A pilot study. *Spirituality in Clinical Practice*, 1(3), 203-217.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., & et al. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540-557.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). New York, NY: Guilford Press.



- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Brown, S. W., Rachal, K. C., Worthington, E. L., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6), 1586-1603
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values, 39*, 2-14.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321-336
- McLernon, F., Cairns, E., Hewstone, M., & Smith, R. (2004). The development of intergroup forgiveness in Northern Ireland. *Journal of Social Issues, 60*(3), 587-601.
- Miller, A. J., Worthington, E. L., & Mcdaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(8), 843-876
- Mullet, E., Neto, F., & Rivière, S. (2015). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159-181). New York, NY: Routledge.
- Murphy, J. G. (2015). Forgiveness, self-respect, and the value of resentment. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 33-40). New York, NY: Routledge.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *62*(242), 499-508.
- Nqwani, Z. (2002). A phenomenological approach to victimization of families subjected to political violence. *Journal of Psychology in Africa, 12*, 180-195.
- Osterndorf, C. L., Enright, R. D., Holter, A. C., & Klatt, J. S. (2011). Treating adult children of alcoholics through forgiveness therapy. *Alcoholism Treatment Quarterly, 29*(3), 274-292.
- Oyen-Witvliet, C. V., Ludwig, T., & Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science, 12*, 117-123.
- Özgül, S. (2010). *The predictors of the traumatic effect of extramarital infidelity on married women: Coping strategies, resources, and forgiveness.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping.* New York, NY: Guilford Press.
- Park, Y. O., & Enright, R. D. (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence, 20*, 393-402.
- Pettigrove, G. (2007). Hume on forgiveness and the unforgivable. *Utilitas, 19*(4), 447-465.
- Poloma, M. M., & Gallup, G. H. (1991). *Varieties of prayer: A survey report.* Philadelphia, PA: Trinity Press International.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 920-929.
- Ripley, J. S., & Worthington, E. L. (2002). Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling & Development, 80*(4), 452-463.
- Romero, C. (2008). Forgiveness of interpersonal offenses in younger and older Roman Catholic women. *Journal of Adult Development, 15*(2), 55-61.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology, 20*(3), 260-277.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., . . . Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 17-40). New York, NY: Guilford Press.

- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A., & Ito, M. (2005). Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(5), 880-892.
- Sadler, G. (2008). Forgiveness, anger, and virtue in an Aristotelean perspective. *Proceedings of the American Catholic Philosophical Association, 82*, 229-247.
- Sandage, S. J., Hill, P. C., & Vang, H. C. (2003). Toward a multicultural positive psychology: Indigenous forgiveness and Hmong culture. *The Counseling Psychologist, 31*(5), 564-592.
- Sandage, S. J., & Williamson, I. (2015). Forgiveness in cultural context. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 41-55). New York, NY: Routledge.
- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(19), 37-46.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *GEFAD, 35*(1), 109-122.
- Seedall, R. B., Butler, M. H., & Elledge, J. Z. (2014). Does religious motivation influence the conceptualization and acceptability of forgiveness as a therapeutic intervention? *The American Journal of Family Therapy, 42*(2), 127-140.
- Seligman, M. E. P. (2002). Handbook of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.
- Şener, E. ve Çetinkaya, F. F. (2015). Bir liderlik özelliği olarak affetme ve örgütsel düzeyde etkileri üzerine bir inceleme. *Journal of Business Research-Türk, 7*(4), 24-42.
- Seybold, K. S., Hill, P. C., Neumann, J. K., & Chi, D. S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity, 20*(3), 250-259.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence, 18*(6), 641-655.
- Sussman, D. (2005). Kantian forgiveness. *Kant-Studien, 96*(1), 85-107.
- Tangney, J. P. (1995). Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *American Behavioral Scientist, 38*(8), 1132-1145.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2015). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). New York, NY: Routledge.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., Fee, R., & Reinsmith, C. (1999). *Multidimensional Forgiveness Scale*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Taysi, E. (2007a). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Taysi, E. (2007b). Suça ilişkin kişilerarası motivasyonlar ölçeğini Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları, 10*(20), 63-74.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301-312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Toprak, H. (2013). An outlook on forgiveness in counseling process. *The Journal of SAU Education Faculty, 26*, 115-131.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health, 2*(2), 89-103.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. Dordrecht: Springer.

- Trainer, M. F. (1981). *Forgiveness: Intrinsic, role-expected, expedient, in the context of divorce*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Boston University, Boston.
- Waal, F. B. M. d., & Pokorny, J. J. (2015). Primate conflict and its relation to human forgiveness. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 17-32). New York, NY: Routledge.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2013). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(1), 154-170.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42*(2), 160-177.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality & Individual Differences, 32*(7), 1127-1137.
- Waltman, M. A., Russell, D. C., Coyle, C. T., D.Enright, R., Holter, A. C., & Swoboda, C. M. (2008). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology & Health, 24*(1), 1-17.
- Watkins, D., & Regmi, M. (2004). Personality and forgiveness: A Nepalese perspective. *The Journal Of Social Psychology, 144*(5), 539-540.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Bauer, D. J. (2002). Please forgive me: Transgressors' emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses. *Journal of Psychology and Christianity, 21*, 219-233.
- Witvliet, C. V. O., Phipps, K. A., Feldman, M. E., & Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress, 17*(3), 269-273.
- Woozley, A. D. (1972). Plato on killing in anger. *The Philosophical Quarterly (1950-), 22*(89), 303-317.
- Worthington, E. L. (1998). Introduction In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 1-5). Philadelphia, PA: Templeton Press.
- Worthington, E. L. (2004). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health during aging. In K. W. Schaie, N. Krause, & A. Booth (Eds.), *Religious Influences on Health and Well-Being in the Elderly* (pp. 187-234). New York, NY: Springer.
- Worthington, E. L. (2015). *Handbook of forgiveness*. New York, NY: Routledge.
- Worthington, E. L., & Drinkard, D. T. (2000). Promoting reconciliation through psychoeducational and therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy, 26*(1), 93-101.
- Zechmeister, J. S., & 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.

## **Extended Abstract**

### **Forgiveness as a positive character strength**

Fatma Tuba Aydın

#### **Introduction**

The aim of this current study is to introduce the forgiveness concept and forgiveness-oriented therapies to Turkish literature. As forgiveness was mainly considered a topic for ethics, religion and justice, the psychology field neglected it until the last three decades.

There is, however, no consensus on the definition of forgiveness. The majority of suggested forgiveness definitions include the shift of negative effects such as revenge and anger, to positive emotions such as empathy and compassion (McCullough et al., 2000). Forgiveness is differentiated from similar concepts including forgetting, denying, excusing, pardoning, condoning, reconciliation and apologising.

#### **Self-forgiveness**

Enright proposed three different types of forgiveness, 'interpersonal forgiveness' that the majority of researchers welcome, 'self-forgiving' treated as a step-child and 'being forgiven by others' that is almost entirely forgotten. Enright (1996) describes self-forgiving as the alternation of anger directed to self to enable compassion, love, and generosity after misconduct. One might forgive self for misbehaviour, bad habits, thoughts, dreams and desires (Hall & Fincham, 2005; Horsbrugh, 1974). In the absence of self-forgiveness, the person might deny the reality, circumvent responsibility, mediate pseudo self-forgiveness, blame others or experience shame and guilt.

#### **Development of Forgiveness**

Enright and his colleagues proposed a forgiveness development model based on Kohlberg's theory of moral development and tested its effectiveness (Enright & Fitzgibbons, 2000; Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989). Stages of forgiveness development are; 1) revengeful forgiveness; 2) conditional or restitutorial forgiveness; 3) expectational forgiveness; 4) lawful expectational forgiveness; 5) forgiveness as social harmony; 6) forgiveness as love.

#### **Benefits of Forgiveness**

A considerable amount of literature has suggested the benefits of forgiveness on social relationships and the physical and mental health of all parties. The mutual relationship between physiological and psychological well-being has been well documented. Not forgiving might lead to stress that may cause coronary problems and weaken the immune system (Oyen-Witvliet, Ludwig, & Laan, 2001).

Forgiving is negatively correlated with psychological disorders, such as depression (Brown, 2003), anxiety (Subkoviak et al., 1995), substance abuse (Kendler et al., 2003) and positively correlated with life satisfaction and well-being (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003).

Interpersonal forgiveness as a positive social behaviour can contribute to reconciliation, enabling the continuation of social support (Karremans & Van Lange, 2004). The individuals can experience growth and a more satisfying relationship in comparison to pre-conflict state (Hall & Fincham, 2005).

#### **Predictors of Forgiveness**

Several factors can increase the likelihood of forgiveness. There is a positive correlation between age and forgiveness (Allemand, 2008; Girard & Mullet, 1997; Romero, 2008). While some of the gender studies found women to be more forgiving, others did not report any significant differences (Azar et al., 1999; Boon & Sulsky, 1997; Girard & Mullet, 1997; Park & Enright, 1997). A positive correlation

between intrinsic religious orientation and forgiveness exists (Poloma & Gallup, 1991). Religion might increase motivation to forgive and set a positive example. The individual can ask for the assistance of God and the religious community during the forgiveness process (Rye et al., 2000).

Situational factors also have an impact on forgiveness. When the act is unintentional, the consequences of transgression are not fatal and, after a reasonable amount of time has passed, the level of forgiveness increases (Girard & Mullet 1997; McLernon, Cairns, Zechmeister & Romero, 2002).

The transgressor can increase the probability of forgiveness by admitting the loss, taking responsibility, compensating for the loss and asking for forgiveness (Azar & Mullet, 2001; Girard & Mullet, 1997; Gobodo-Madikizela, 2002).

The forgiveness trait is one of the acknowledged twenty-four character strengths. Forgiveness is positively correlated with characteristics, such as openness to experience, agreeableness, dutifulness (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, & Wade, 2001), being responsible (Walker & Gorsuch, 2002) and negatively correlated with rumination and depression (Toussaint, Williams, Musick & Everson-Rose, 2008). Finally, culture can influence the forgiveness by encouraging and assisting through ceremonies.

### **Measuring Forgiveness**

Several forgiveness scales are available that focus on different elements (e.g., reduction in rumination and anger or an increase of empathy and compassion). Researchers commonly employ The Enright Forgiveness Inventory EFI (Enright, Rique, & Coyle, 2000), Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (McCullough et al., 1998), The Acts of Forgiveness Scale (Drinnon & Jones, 2009) and The Heartland Forgiveness Scale among others (Thompson & Snyder, 2003).

### **Forgiveness Oriented Therapies**

The studies that revealed the benefits of forgiveness have assisted in generating an interest in forgiveness therapies. Enright developed the process model of psychological forgiveness that consists of four stages: a) uncovering phase; b) decision phase; c) work phase and d) deepening phase (Enright & Fitzgibbons, 2015). The *uncovering phase* involves gaining insight regarding the nature of the offence and the hurt. During the *decision phase*, the person realises the meaning of forgiveness and decides to opt for it. In the work phase, the person sees the offender in a more positive angle with empathy and compassion. In the last deepening phase, an individual gains new meaning in life and perception towards self and others. Studies suggested the effectiveness of Enright's forgiveness model for clients with different conditions, for example adults whose parents abused alcohol (Osterndorf, Enright, Holter, & Klatt, 2011), victims of incest (Freedman & Enright, 1996), patients with coronary disease (Waltman et al, 2008) and cancer patients in palliative care (Hansen, Enright, Baskin, & Klatt, 2009)).

Worthington also developed a pyramid model of forgiveness-oriented therapy that consists of five stages known by the acronym REACH: 1) recall the hurt; 2) empathize; 3) altruistic gift of forgiveness; 4) commit publicly to forgive; 5) hold on to forgiveness (Gordon, Baucom, & Snyder, 2015). REACH was successfully applied to couples, families and diverse psycho-education and therapy groups (Burchard et al., 2003; Ripley & Worthington, 2002).

### **Conclusions**

There are a limited, but increasing number of studies published in the Turkish language concentrating on the forgiveness scales adaptation to the Turkish language and also correlational studies. Although advocated by many, there has also been criticism against forgiveness particularly by philosophers who have viewed it from a justice perspective. There are a range of areas which necessitate further studies in the field. These include, 1) self-forgiveness, being forgiven by others and seeking forgiveness; 2)

forgiving family members after violations; 3) longitudinal studies; 4) factors that have a predictive role; 5) cultural and social factors.