

# Affetmeye Yönelik Müdahalelere İlişkin Bir Derleme

## A Review on Interventions for Forgiveness

 Ayşegül Sayan Karahan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Türkiye Adalet Akademisi, Ankara

### ÖZ

Affetmenin gerek ilişkiler gerekse bireyler açısından psikolojik sağlık için gerekli ve önemli olduğu görülmektedir. Öğrenilebilen bir beceri olarak affetmeyi açıklamayı amaçlayan kuramsal yaklaşımlar temelinde çeşitli müdahale yöntemleri geliştirilmiştir. Bu derleme, affetmeyi geliştirmek amacıyla uygulanan müdahalelerin etkilerini ele alarak konuya dikkat çekmek amacıyla yapılmıştır. Affetmeye yönelik müdahalelerin etkililiği aldatılma, ayrılık, bağımlılık, istismar veya saldırı mağduru olma, suça sürüklenme, yaşlı bakım evinde kalma gibi gruplarda çalışılmıştır. Tarama sonucunda derleme kapsamına alınan 24 çalışma incelendiğinde uygulanan müdahalelerin anlamlı bir farklılık yarattığı, uzun süreli izlemenin önemli olduğu görülmektedir. Yurt içinde affetmeye yönelik müdahaleleri test eden araştırmalara gereksinim olduğu görülmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Affetme, müdahale, etkililik

### ABSTRACT

Forgiveness is necessary and important for psychological health both in terms of relationships and individuals. Various intervention methods have been developed on the basis of theoretical approaches aiming to explain forgiveness as a learnable skill. This review was conducted to draw attention to the issue by addressing the effectiveness of interventions for forgiveness. The effectiveness of interventions for forgiveness has been studied in groups such as being a victim of cheating, separation, addiction, abuse or assault, being driven to crime, staying in an elderly care home. As a result of 24 studies that were included in the review, it is seen that the applied interventions make a significant difference, and long-term follow-up is important. There seems to be a need for studies testing interventions for forgiveness in Türkiye.

**Keywords:** Forgiveness, intervention, effectiveness

### Giriş

Affetme kavramına ilişkin çeşitli tanımların affetmenin hem varlığına, hem yokluğuna, hem de sürecine yönelik olarak yapıldığı görülmektedir. Affetmeye ilişkin yapılan tanımlar, bir hataya karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler dizisini içermektedir (Strelan ve Covic 2006). Enright ve Fitzgibbons (2000) biliş, davranış ve etki bütünlüğünü vurgulamakta ve duygu, düşünce ve davranışta olumsuzluktan daha olumlu bir düzeye doğru bir dönüşümü ifade etmektedir. Rye ve Pergament'a (2002) göre affetme, olumsuz duygu, düşünce ve davranışa yol açan incinme durumlarında olumsuzluğun terk edilmesine ek olarak olumlu bir yaklaşım geliştirmeyi içermektedir (Çoklar ve Dönmez 2014). McCullough ve arkadaşları (2000) ve McCullough (2001) affetmeyi olumlu ve içsel bir değişim olarak tanımlamaktadır.

Enright (1996) affetmeyi bireyin kendi kararı ve isteğiyle hatanın yol açtığı hayal kırıklığı, öfke, intikam gibi olumsuz duygu ve olumsuz davranma eğiliminden vazgeçerek bunların yerine şefkat, sevgi, anlayış gibi olumlu duygular koyabilmesi ve olumlu davranışlar gösterebilmesi olarak tanımlamaktadır. Wade ve arkadaşları (2005) affetmeyi incinmenin yol açtığı olumsuz duyguları olumlularla yer değiştirme olarak tanımlarken fiziksel ve duygusal sınırları korumayı vurgulamaktadır (Wade ve ark. 2011). Macaskill (2005) de affetmeyi tanımlarken bireyin hata yapana zarar verme isteğinden hata yapana yarar sağlayıcı davranabilme isteğine geçişine vurgu yapmıştır. Worthington (1998) affetmeyi tanımlarken hata yapan bireye yönelik hem misilleme ya da intikam gibi zarar verme, hem de kaçınma ve uzaklaşma isteğinde bir azalmayı tarif etmektedir. McCullough (2001) affetmeyi incitene karşı uzak kalma veya cezalandırma isteğinden sıyrılarak incitenin yararına davranma isteğinin gelişmesi olarak tanımlarken empati, umut ve farklı perspektiflerden geniş bakış açısı geliştirmenin artırılmasını da dahil etmektedir (Harris ve Thoresen 2005).

Affetmeye ilişkin yapılmış olan tanımlamalara bakıldığında çeşitli ortak vurgular içerdikleri görülmektedir. Affetme tanımlarının olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan daha olumlu duygu, düşünce ve davranışlara bir geçiş sürecini ifade ettiği vurgulanmaktadır. Denham ve arkadaşları (2005) affetmede bireyin hata yapan bireye karşı bilişsel değerlendirme ve düşüncelerini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Fitzgibbons ve arkadaşları (2004) affetmeyi bilişsel bir karar verme süreci olarak ele almaktadır. Hargrave ve Sells (1997) ise affetmenin ilişkisel boyutuna dikkat çekerek bir hata nedeniyle eski işlevselliğini kaybeden ilişkide güvenin yeniden inşa edilmesi sürecini tarif etmektedir.

Affetmenin bilişsel (Flanigan 1996, Luskin 2001, Thompson ve ark. 2005), duygusal (Worthington ve Scherer 2004, Malcolm ve ark. 2005), motivasyonel ve davranışsal (McCullough ve Worthington 1999) bileşenleri bildirilmektedir. Söz konusu incinme, hata ya da duruma karşı yeni bir anlayış geliştirmek ve yeni bir anlam oluşturmak da affetmenin önemli bir bileşenidir (Yarhouse ve ark. 2015). Affetmeye yönelik müdahale programları geliştirilirken bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilerarası olmak üzere tüm bileşenlerde değişiklikler hedeflenmektedir (Worthington 2005).

Affetmeme yani affetmenin yokluğu ise, bir hatanın ardından acı, korku, öfke, düşmanlık gibi duyguların etkisiyle bu duygulara yol açan kişiye aynı türde davranışlar sergileme ya da o kişiden uzak olma eğilimini ifade etmektedir (Worthington ve Wade 1999). Affetmenin hem içinde bulunulan sosyal çevre ile olan ilişkilerde hem de bireyin içsel huzurunda barışçıl ve ahenkli olma üzerinde etkisi bildirilmektedir (Murphy 2005). Affetmenin birey için "kendini iyileştirici" olması ve bireyin hayatına devam edebilme kapasitesi ile ilişkili olması (Rusbult ve ark. 2005) dikkate alındığında; fiziksel, zihinsel, ilişkisel ve manevi sağlık olmak üzere dört alanda fayda sağladığı bildirilmektedir (Worthington 2005). Hepp-Daxx (1996) ve Thompson ve arkadaşları (2005) çok boyutlu bir yapı olarak affetmenin; durumsal, kişisel, kişilerarası, toplumsal, ulusal ve uluslararası gibi düzeyleri içerebileceğini önermişlerdir (Aşçıoğlu Önal 2014). Bu düzeylere ilişkin açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

Kendini affetme olarak da ifade edilen kişisel düzeyde affetme; bireyin kendi yaptığı hataları kabul ederek kendisine karşı kızgınlık, suçlama, küskünlük, cezalandırma ve kendini yıkıcı davranışlarını azaltarak kendine karşı kabul, anlayış, sevgi, şefkat, merhamet gibi olumlu davranışları arttırması ile ilgili yaşadığı değişimlerdir (Enright ve the Human Development Study Group 1996, Hall ve Fincham 2005). Kişilerarası affetmeden farklı olarak kendini affetme durumu onarma, telafi etme ya da gelecekte değişim gösterme koşuluna bağlı olarak gerçekleşebilmekte ve birey kendisinden kaçınıp uzaklaşamayacağından kendi ile barış ya da uzlaşmayı gerektirmektedir (Hall ve Fincham 2005).

Başkalarını affetme olarak da ifade edilen kişilerarası düzeyde affetme; bireyin hata yapan ya da inciten bir başkasına karşı olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarından gönüllü olarak vazgeçmesi ve olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarının yerine olumluların konması sürecini ifade etmektedir (Enright ve ark. 1996). Exline ve ark. (2003) başkalarını affetmeyi; duygusal değişimler gerçekleşmese de olumlu davranma tercihini içeren kararsal affetme ve olumsuz duyguların olumlularla yer değiştirmesini içeren duygusal affetme olmak üzere iki ilişkili boyut ile tanımlamıştır. Durumu affetme olarak da ifade edilen durumsal düzeyde affetme; hastalık, afet gibi bireyin kontrolünün dışında gelişen, istenmeyen, bireyin sağlamlık ve anlamlılık varsayımlarını bozan, olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara yol açarak bireyin işlevselliğini bozan durumlarda olumsuz duygu, düşünce ve davranışları nötr ya da olumlu hale getirme sürecini içermektedir (Thompson ve ark. 2005).

Baumeister ve arkadaşları (1998) affeden bireylerin yaşadığı değişimlere göre çeşitli affetme düzeyleri tanımlamıştır. Bu affetme düzeyleri; affeden bireyin yaşadığı duygusal ve düşünsel süreçleri içeren içsel boyutu ve affeden bireyin ilişkilerinde ifade ve davranışlarını içeren kişilerarası boyutu içermektedir. Bu iki düzeyin farklı şekillerde bir araya gelmesiyle oluşabilecek çeşitli affetme durumlarını Baumeister ve ark. (1998); sahte affetme, sessiz affetme, tam affetme ve affetmenin olmaması olarak tarif etmiştir. İçsel affetme yani eşlik eden duygu ve düşünceler olmaksızın kişilerarası düzeyde davranışların bulunduğu durum sahte affetme; içsel affetmenin olmasına rağmen bunun kişilerarası ilişkilerde ve davranışlarda ifade edilmediği durum ise sessiz affetme olarak adlandırılmaktadır. Hem içsel hem de kişilerarası affetmenin bulunduğu affetme durumu tam affetme olarak, ne içsel ne de kişilerarası affetmenin yer almadığı affetme durumu ise affetmenin olmaması olarak tanımlanmıştır (Baumeister ve ark. 1998).

Piaget ve Kohlberg tarafından bilişsel gelişim ve ahlak gelişimi için gelişimsel aşamalar ileri sürülmüştür. Affetmenin gelişim sürecine ilişkin aşamalar bilişsel ve ahlak gelişimi aşamalarına paralel olarak ortaya çıkmaktadır. İntikamcı affetme aşamasında affetme yalnızca benzer bir misillemenin ardından gerçekleşmektedir. Tazminatlı affetme aşamasında affetme davranışın sonuçlarını telafi etme veya kaybedilenin geri verilmesinin ardından görülmektedir. Beklentili affetme aşamasında affetme toplumsal baskıdan dolayı verilen bir tepki olarak yer almaktadır. Kuralcı beklentili affetme aşamasında affetme bir ahlak kuralı veya dini inanç gibi otorite nedeniyle gerçekleşmektedir. Bahşedilen affetme aşamasında affetme sosyal uyumsuzluğu

azaltmanın ve barışı korumanın bir yolu olarak görülmektedir. Sevgi eylemi olarak affetme aşamasında affetme sevginin bağlılığını değiştirmemeyi ve uzlaşma olasılığının sürdürülmesini sağlamaktadır. (Sells ve Hargrave 1998).

Affetmeye ilişkin temel özellikler bu şekildedir ve kuramsal açıklamalar ile kuramsal açıklamalara temellendirilen müdahale yaklaşımlarına ilerleyen bölümlerde yer verilecektir. Bu çalışmada, affetmeyi geliştirmeyi amaçlayan psiko-eğitsel ve psikoterapötik müdahalelerin etkililiğini ele alan çalışmalar ışığında bir gözden geçirme yapılarak bulguların değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla affetmeye yönelik müdahaleleri ele alan çalışmaları belirlemek için 2022 yılı ocak ve mart ayları arasında ScienceDirect, Pubmed, Türk Psikiyatri Dizini ve TR Dizin veri tabanlarında 2010 yılı sonrası yayımlanmış Türkçe ve İngilizce çalışmalar “affetme” (forgiveness), “müdahale” (intervention), “etkililik”(effectiveness) anahtar kelimeleri girilerek taranmıştır. Taranan veritabanlarındaki kayıtların sayısı ScienceDirect için 385, Pubmed için 52, Türk Psikiyatri Dizini için 13 ve TR Dizin için 67 olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, ruh sağlığı alanındaki profesyonellerin hem bireysel, hem kişiler arası hem de durumsal seviyede bireylerin affetme gereksinimi içeren psikolojik destek ihtiyacına etkili bir şekilde karşılık verebilmelerine katkı sağlamak amacıyla ne tür müdahalelerin, hangi durumlarda, kimlerle, nasıl ve hangi değişkenlerle ilişkili olarak ele alındığına ilişkin bir tablonun ortaya konması hedeflenmiştir.

## **Affetmeye Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar**

Affetme sürecini açıklamak için çeşitli modeller ileri sürülmüştür. Enright’ın Süreç Modeli, Worthington’un Karar Verme Modeli, McCullough’un Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli, Gordon ve Baucom ile Jacinto ve Edwards’ın belirlediği evreler ve Hargrave’in Modeli affetmeye kuramsal açıklamalar getirmektedir. Bu bölümde affetmeye kuramsal yaklaşımlara ilişkin açıklamalara yer verilecektir.

### **Affetme Süreç Modeli**

Enright (1991, 1996, 1998) tarafından önerilen Affetme Süreç Modeli’ne göre affetme bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır ve aşamaları arasındaki akış ileri ya da geri yönde olabilen esnek bir süreç olarak aktarılmaktadır. Bu modele göre başkalarını ve kendini affetme; keşfetme, karar, eylem ve derinleşme olmak üzere dört evrede gerçekleşmektedir (Enright ve Fitzgibbons 2000). Bireyin yapılan hatanın kendisi ve başkaları için ne ifade ettiğini anladığı keşfetme evresinin ardından bireyin affetme kavramının ne olduğunu ve yararını anlamaya çalıştığı karar evresi gelmektedir. Daha sonra bireyin anladığı hatanın sorumluluğunu aldığı ve yeni bir bakış kazandığı eylem evresinin ardından bireyin kazanmış olduğu yeni bakış açısıyla öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duygulardan vazgeçerek yaşanan olumsuz yaşantı ve duygulardan anlamlı, olumlu sonuçlar çıkardığı eylem evresi gelmektedir.

### **Karar Verme Modeli**

Worthington’ın (2001, 2003) tarafından önerilen model affetmeyi bir karar verme süreci olarak ele almakta ve bu süreçte bilişsel bileşeni ve duygusal bileşeni ayrı ayrı ele almaktadır. Öne sürülen kavramlardan biri olan bilişsel affetme, yapıcı ve uzlaşmacı ilişkilerin geliştirilmesinde aktif olarak affetmeye yönelik verilen kararın hatayı yapan kişiye karşı daha farklı bir motivasyon ve daha farklı bir davranış kalıbı geliştirme niyetine işaret etmesini tanımlanmaktadır. Öne sürülen diğer bir kavram olan duygusal affetme ise affedilecek kişi ya da duruma yönelik sempati, empati ve merhamet gibi olumlu duyguların affetmeye engel olan olumsuz olanların yerini almasına ya da etkilerini yitirmelerine neden olmasına işaret etmektedir (Wade ve ark. 2005). Literatür bilişsel affetmedense duygusal affetmenin sağlık üzerindeki olumlu etkisini destekler niteliktedir.

Affetmenin evrelerini ifade eden İngilizce Recall-Emphasize-Altruism-Committing-Holding on sözcüklerinin baş harflerinden oluşan REACH Modeli; hata yapan bireyin bakış açısını anlayabilmeyi, tüm bireyler için hata yapmanın mümkün olduğunu fark etmeyi, alçakgönüllülüğün geliştirilmesi ve affetmenin ifade edilmesini içermektedir (Worthington 1998). REACH modeli affetme sürecini beş evrede ele almaktadır; Öncelikle incinme ya da hatayla ilişkili rahatsız edici duygular hatırlanmaktadır (Recall). Daha sonra inciten ya da hatalı kişinin nasıl bir bakış açısı ve motivasyon ile incitmiş ya da hata yapmış olabileceğine yönelik empati kurulması amaçlanmaktadır (Emphasize). Bunu incinmiş ya da zarar görmüş bireyin daha önce kendisinin başkaları tarafından affedildiği zamanları hatırlaması ve affetmeyi fedakar bir eylem olarak ele alması izlenmektedir (Altruism). Son olarak affetmeye söz verme (Committing) ve süreç içinde affetmeyi sürdürme çabası ile süreç tamamlanmaktadır (Holding on). Bu model temelinde affetmeyi ele alırken bireylerin yaşadıkları olumsuz

duygularla baş etmelerini ve tam affetme durumunun oluşmasını desteklemek amacıyla psiko-eğitimsel ve bilişsel-davranışçı teknikler kullanılmaktadır (Wade ve ark. 2011).

<b>Tablo 1. Derlemeye dâhil edilen çalışmalar</b>				
<b>Kaynak</b>	<b>Araştırma grubu</b>	<b>Müdahale türü</b>	<b>Ölçme araçları</b>	<b>Sonuçlar</b>
Bugay ve Ayhan Demir 2012	16 üniversite öğrencisi 8 müdahale grubu 8 kontrol grubu	"Affetmeyi Geliştirme Grup Programı" 90 dakikalık 5 oturum	Heartland Affetme Ölçeği	Katılımcıların başkalarını ve genel affetme eğilimleri artmıştır Kendini affetme gruplar arasında farklılık göstermektedir Durumu affetme için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır
Asıcı ve Karaca 2020	65 dokuzuncu sınıf öğrencisi 21 müdahale grubu 22 kontrol grubu 22 placebo grubu	Affetme odaklı grup rehberliği 90 dakikalık 8 oturum	Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ) Görüşme Formu	Uygulanan müdahale öğrencilerin affetme eğilimlerinde anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır
Taysi ve Vural 2016	122 dördüncü sınıf öğrencisi 74 müdahale grubu 48 kontrol grubu	Enright'ın süreç modeline temellendirilen müdahale		Katılımcıların affetme ve umut düzeyleri artmıştır, öfke düzeyleri azalmıştır
Özgür ve Eldeleklioğlu 2017	20 lise son sınıf öğrencisi 10 müdahale grubu 10 kontrol grubu	Worthington REACH Affetme Modeline göre 5 haftalık grup çalışması	Affedicilik Ölçeği ve Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği	Affetme eğilimi artmıştır ve ruminasyon düzeyleri azalmıştır
Vural-Batık ve Afyonkale-Talay 2020	20 psikolojik danışman adayı 10 müdahale grubu 10 kontrol grubu	Enright süreç modeli temelinde 2 saatlik 10 oturum	Affedicilik Ölçeği Yarı yapılandırılmış görüşme formu	Affetme süreç modeline temellendirilmiş psiko-eğitimsel program katılımcıların affedicilik düzeyini artırmıştır ve bu etki kalıcıdır
Çolak ve Koç 2020	24 üniversite öğrencisi 12 müdahale grubu 12 kontrol grubu	Logoterapi Yönelimli Affetme Esnekliği kazandırmaya yönelik bir grupla psikolojik danışma programı 8 oturum	Affetme Esnekliği Ölçeği	Logoterapi Yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili bulunmuştur.
Parlak ve Öksüz-Gül 2021	20 üniversite öğrencisi 10 müdahale grubu 10 kontrol grubu	16 oturum	Heartland Affetme Ölçeği  Her oturum süreç değerlendirme analizi	Diğerlerini affetme alt boyutunda anlamlı bir farklılık bildirilmemiştir. Kendini affetme, durumu affetme, genel affetme boyutlarında anlamlı bir farklılık bildirilmiştir. Süreç analizi değerlendirmelerine göre katılımcıların affetme, empati, ve ilişkilerinde iyileştirici bir etki olduğu görülmüştür. Affetme diğerleriyle yeniden güven ve yakınlık inşa etmenin önemli bir adımıdır.
Orbon ve ark. 2015	Madde bağımlılığı tedavisi alan 29 müdahale grubu 29 kontrol grubu	Enright Süreç Modeli'ne göre 12 oturum	Şükran Ölçeği AWARE Ölçeği	Affetme terapisinin müdahale grubunda relaps riskini düşürdüğü ve şükran derecesini artırdığı bildirilmiştir.

Osterndorf ve ark. 2011	12 alkolik ebeveyni olan yetişkin	12 oturum müdahale Çatışma çözme müdahalesi	Affetme, depresyon, kaygı, benlik saygısı, öfke, olumlu ilişkiler	Her iki grupta da anlamlı gelişmeler olmuştur, affetme terapisi daha iyi bir seçenek olarak görülmektedir.
Rahman ve ark. 2018	Çocuk koruma sisteminde kalan 11-12 yaşlarında 8 kadın çocuk istismar mağduru	4 ay boyunca haftada iki oturum affetme terapisi	Enright Affetme Envanteri Öfke Ölçeği Umut Ölçeği	Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale grubunda anlamlı olarak daha yüksek düzeyde affetme ve umut düzeyleri ve daha düşük öfke düzeyi bildirilmiştir. Affetme terapisinin erken dönem istismar mağdurları için destekleyici bir tedavi aracı olduğu görülmektedir.
Kim ve Lee 2014	Alkol danışma merkezine gelen kadınlar 16 müdahale grubu 13 kontrol grubu	12 hafta süreyle haftada bir oturum	Resilience Benlik saygısı Maneviyat	Müdahale ve kontrol gruplarında resilience, benlik saygısı ve maneviyat açısından anlamlı farklılıklar olduğu, affetme terapisinin resilience, benlik saygısı ve maneviyatı geliştirdiği bildirilmiştir.
Ha ve ark. 2019	Cinsel istismara uğramış 32 üniversite öğrencisi 16 affedici yazma terapisi 16 kontrol grubu	30 dakikalık 4 yazma oturumu	Beck Depresyon Ölçeği Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Affetme Ölçeği Cinsel İstismar Ölçeği	Affedici yazma terapisi cinsel istismar mağdurlarındaki utanç, depresyonu azaltmış, travma sonrası büyümeyi artırmıştır. Affetme terapisinin hem geçmiş travmalarla başa çıkmak için aktif bir strateji olduğu, hem de olgunlaşmayı geliştiren bir müdahale olduğu bildirilmiştir.
Alipour ve ark. 2018	Danışma merkezlerine gelen evlilikte sadakatsizlik yaşamış 30 kadın 15 kişilik 2 grup	90 dakikalık 8 oturum İmago terapisi	Bakış Açısı Edinme Ölçeği Affetme Ölçeği	Bakış açısı edinme ve affetme açısından müdahale ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bildirilmiştir.
Asgari ve ark. 2016	50 kız lise öğrencisi 25 müdahale grubu 25 kontrol grubu	90 dakikalık 10 oturum affetme terapisi	Spiel Berger Durumluk-Sürekli Öfke (STAXI-2)	Affetme terapisi öfke kontrolünü, durumluk öfke, sürekli öfke ve öfke ifadesini etkilemiştir.
Amiri ve ark. 2020	İlişkisi sonlanan 3 kadın üniversite öğrencisi	Enright süreç yaklaşımı temelinde 10 oturum affetme terapisi	Beck Depresyon Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği, Aşk Travması Envanteri, Millon Klinik Çokeksenli Envanter (III)	Depresyon, anksiyete ve öfke belirtilerinde anlamlı bir azalma olduğu bildirilmiştir.  Affetme terapisinin aylık yaşayanlarda olumsuz sonuçlar için kullanılabilmesi önerilmiştir.
Asadi ve ark. 2016	24 suça karışmış genç erkek	1 saatlik 8 oturum affetme terapisi	Agresyon ve Batson Empati Sifatları Testi	Müdahale grubunda empatinin anlamlı olarak artış gösterdiği, fakat agresyonda anlamlı bir değişim olmadığı bildirilmiştir.

Záhorcová ve ark. 2021	21 yaş yaşayan ebeveyn	Üç ay süreyle 12 bireysel oturum Müdahale grubunda affetme terapisi kontrol grubunda hümanistik yaklaşım temelinde yas psikoeğitsel müdahalesi	Enright Affetme Envanteri (EFI), Core Bereavement Items (CBI) Enright Kendini Affetme Envanteri (ESFI) Öfke, kaygı ve depresyon The Patient-Reported Outcome Measurement Information System (PROMIS) Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (RSEI) Yetişkin Umut Ölçeği (AHS) Hayatın Anlamı Ölçeği (MLQ) The Stress-Related Growth Scale-kısa formu (SRGSsf)	Müdahale grubundaki katılımcıların kendini affetme ve diğerlerini affetmede, travma sonrası büyümede anlamlı olarak daha fazla gelişme kaydettikleri, depresyon, kaygı ve öfke düzeylerinde daha fazla düşüş olduğu bildirilmiştir.
Arshi ve ark. 2016	55 yaşlı bakım evinde kalan katılımcı 2 grup	8 oturum grupla affetme terapisi Kontrol grubu geleneksel tedavi müdahaleleri almıştır	Demografik bilgi formu Yaşam doyumu envanteri (LSI-Z)	Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale grubundakilerin yaşam doyumunda artış olduğu, affetme terapisinin yaşlı bakım evinde kalanların yaşam kalitesini artırmak için kullanılabileceği bildirilmiştir.
Park ve ark. 2013	12-21 yaş arası kırk sekiz ergen kız saldırgan mağduru	12 oturum Affetme ve beceri geliştirme Küçük grup çalışması		Affetme grubundakiler öfke, düşmanca yüklemeler, saldırganlık ve suçlulukta anlamlı düşüşler ve empatide anlamlı bir artış bildirmiştir.
Yu ve ark. 2021	Islah kurumundaki 103 gönüllü katılımcı (klinik olarak en fazla risk altında olan 24)	24 hafta affetme terapisi	Öfke, kaygı, depresyon, affetme, umut, benlik saygısı, empati	Affetme terapisi ile öfke, anksiyete depresyon, empati açısından anlamlı bir farklılık bildirilmiştir.
Haroon ve ark. 2021	Asid saldırısından kurtulan 16 kadın Müdahale grubu 8 kontrol grubu 8	4 ay süreyle haftada iki oturum affetme terapisi  Tipik psikolojik tedavi alan veya hiç almayanlar	Affetme, öfke, kaygı, depresyon, umut Öntest, son test, 1 yıl izleme	Affetme müdahalesi grubundakilerin umut, öfke, kaygı ve depresyonda daha fazla gelişme gösterdiği bildirilmiştir.
Rye ve ark. 2005	Boşanmış 149 birey	8 oturum affetme grup müdahalesi, 2 versiyondan biri seküler biri dini, Kontrol grubunda müdahale yok	Affetme ve ruh sağlığı ölçümleri öntest, sontest ve 6 hafta izleme	Katılımcıların eski eşi affetme ve anlayış geliştirmede gelişme sağladığı, seküler gruptakilerin depresyonda daha fazla düşüş sağladığı bildirilmiştir.
Harper ve ark. 2014	41 lisans öğrencisi	REACH Affetme terapisinden uyarlanmış 6	affetme	6 saatlik çalışma kitabı müdahalesi affetmeyi artırmaktadır.

		saatlik kendi kendine yönetilen çalışma kitabı		
Aliabadi ve Shareh 2022	Sadakatsizliğe maruz kalmış 81 kadın	90 dakikalık 10 haftalık oturum Farkındalık temelli şema terapisi (MBS) Affetme terapisi Kontrol grubu	Öntest sontest ve izleme	Her iki müdahale de anlamlı olarak kontrol grubundan farklıdır, affetme terapisi duygusal tepkilerde, MBS ise bilişsel çarpıtmalarda daha fazla etkili bulunmuştur.

### Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli

Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli affetmeyi motivasyonel açıdan ele almaktadır. Bireyin saldırılmış olma algısını takiben yeniden bağlantı kurmaktan kaçınma eğilimi incinme duygusuna işaret etmektedir. Bireyin inciten ya da hata yapanın kendisi ya da başkası tarafından zarar görmesine yönelik isteği ise öfke duygusuna işaret etmektedir. Hem kaçınma hem de intikam alma motivasyonu affetmeye engel olmaktadır. Affetmenin gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini; sosyal psikolojik belirleyiciler, suçun niteliği, ilişkinin niteliği ve kişilik olmak üzere dört faktör belirlemektedir (McCullough ve ark. 1998)

### Çeşitli Affetme Evre Önerileri

Gordon ve Baucom (2003) affetme sürecini etki, anlama, iyileşme ve harekete geçme, affetme olmak üzere dört aşamada ele almaktadır. Öncelikle birey duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak dağılmakta ve yaşadığı üzüntü, acı gibi duyguları fark etmektedir. Daha sonra birey hem kendisinin hem de inciten ya da hata yapanın neden böyle bir deneyim yaşadığını anlamaya çalışmaktadır. Bunun ardından birey “neden” sorusuyla yaşadığı olumsuz duygu ve deneyimden bir anlam çıkarmaya ve onu anlamlandırmaya çalışarak bu deneyimin hayatını olumsuz etkilemesini sonlandırmaktadır. Dördüncü evre olan affetme evresinde ilişkide güven gibi olumlu duygular yeniden sağlanarak acı, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygular azalmaktadır. Affetme sürecini tanımlayan tüm bu evreler boyunca affetme sürecindeki birey; ilişkisel varsayımları ile şüphe eğilimini fark edip değerlendirmekte, affedilecek durumun nasıl oluştuğunu ve ilişkiyi nasıl etkilediğini keşfetmekte, hem kendisine hem de affedilecek bireye ilişkin olumlu ve olumsuz tüm nitelikleri bir arada ele alarak kendisine, diğerlerine ve ilişkilerine dair yeni ve gerçekçi beklentiler, standartlar ve varsayımlar oluşturmaktadır (Gordon ve Baucom 2003).

Jacinto ve Edwards (2011) ise kendini affetme sürecini açıklayan kabul etme, sorumluluk, ifade etme ve yeniden yaratma olmak üzere dört evre ileri sürmektedir. Öncelikle birey kendisine karşı duyduğu kızgınlık, öfke ve kendisine yaptığı olumsuz yargılamadan sonra kendini affetmesini gerektiren durumu fark etmektedir. Daha sonra birey hatalı olduğunu fark ederek hatasının sorumluluğunu almaktadır. Bunun ardından birey hatasını dile getirmekte ve son olarak birey benlik imajını yeniden oluşturmaktadır.

Hargrave (Hargrave ve Sells 1997, Sells ve Hargrave 1998) aile içi ilişkiler bağlamında affetmeye odaklanmaktadır. Aile içi ilişkilerde affetme; zarar görenin zarar verene empatik bir anlayış geliştirerek içgörü kazanması ilk aşama olan aklama olarak ve taraflar arasında etkileşim kurularak sevgi ve güven gibi olumlu duyguların yeniden kurulması ise son aşama olan affetme olarak tarif edilmektedir.

Walker ve Gorsuch (2004) affetmeyi açıklayan bu yaklaşımlarda paylaşılan ortaklıkları; kızgınlık, acı, saldırganlık ve nefret gibi olumsuz duyguları ve bu duygulardan uzaklaşmayı vurgulama, empatik anlayış geliştirme ve karar verme süreci içerme ve taraflar arasında uzlaşma sağlanmasını hedefleme olarak belirtmektedir. Buna ek olarak bireyin affetmeyi gönüllü olarak istemesinin önemi ve affetmenin zamanla gerçekleşen bir süreç olduğu vurgulanmaktadır (Gündüz 2014).

Affetmenin gerek ilişkiler gerekse bireyler açısından psikolojik sağlık için gerekli ve önemli olduğu dikkat çekmektedir (Taysi 2007, Bugay ve Demir 2012, Pareek ve Jain 2012, Yalçın ve Malkoç 2015, Koç ve ark. 2016, Shekhar ve ark. 2016, Asıcı ve Uygur 2017, Balcı Çelik ve Serter 2017, Vural Batık ve ark. 2017, Akhtar ve Barlow 2018, Kaya ve Orçan 2019) Öğrenilebilen bir beceri olarak affetmeyi açıklamayı amaçlayan kuramsal yaklaşımlar temelinde çeşitli müdahale yöntemleri geliştirilmiştir. Bu müdahale yöntemlerine Worthington tarafından geliştirilen REACH modeli, Enright tarafından geliştirilen süreç modeli, logoterapi temelli affetme terapisi gibi örnekler verilebilir.

### Affetmeye Yönelik Müdahaleler

Affetmeye yönelik yapılan kuramsal açıklamalara temellendirilen müdahale yaklaşımları geliştirilmiştir. Bu bölümde, bu derlemede temel alınan müdahale modellerine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

### **REACH Modeli**

Worthington tarafından ileri sürülen REACH modeline göre affetme terapisinde affetmeyi bilişsel olarak ele alan karar verme süreçlerindense affetmeyi duygusal yönüyle ele almaya odaklanılmaktadır. Affetme süreci beş adımda ele alınmaktadır. Affetmeye yönelik müdahalenin ilk adımında bireyin yapılmış olan hatayı tüm ayrıntılarıyla hatırlayarak tüm yönleriyle kabul etmesi üzerinde çalışılmaktadır. Bir sonraki adımda birey kendi bakış açısı ve duyguları dışında diğer tarafın bakış açısı ve duygularına yönelik bir anlayış geliştirmeye çalışması desteklenmektedir. Üçüncü adımda affedilme üzerinde durulmakta ve bireyin kendi katkısına odaklanması amaçlanmaktadır. Dördüncü adımda bireyin affetmeyi başka bir kişiye sözel olarak ifade ederek dışsallaştırması teşvik edilmektedir. Son adımda ise bireyin affetmeyi sürdürmesinin önemi vurgulanmaktadır (Worthington 2005, Özgür ve Eldeleklioğlu 2017).

### **Süreç Modeli**

Enright tarafından ileri sürülen süreç modeline göre affetme terapisinde art arda gelen basamaklardan sa sarmal şeklinde geribildirim ve ilerleme döngüleri olan yirmi aşamadan oluşmaktadır. İlk sekiz aşamada yapılan çalışmalar bireyin olumsuz duygularının kaynağını bulmasına ve bundan nasıl etkilendiğini anlamasına odaklanmaktadır. Bu sekiz aşama psikolojik savunmaları araştırma, öfkeyi açığa çıkarma ve yüzleşme, utancı kabul etme, enerji yükünün farkında olma, zararın bilişsel tekrarının farkında olma, bireyin diğer tarafla kendini karşılaştırabilme içgörüsü, bireyin kendisini zarar nedeniyle kalıcı ve olumsuz olarak değiştirebileceğini anlaması, adil dünya inancının değişme olasılığına ilişkin içgörü olarak ele alınmaktadır. Daha sonraki üç aşamada yapılan çalışmalar affetme gerekliliği olmaksızın bireyin bu durumda yapabilecekleri ve yapamayacaklarını belirlemesine, sınırlarını çizmesine odaklanmaktadır. Bu üç aşama önceki işe yaramayan başa çıkma stratejilerinin değişimi ve dönüşümüne ilişkin içgörü, affetmeyi bir seçenek olarak görmeye isteklilik, affetmenin sorumluluklarını içermektedir. Daha sonraki dört aşamada diğer tarafa yönelik farklı açılardan bakarak bir anlayış geliştirmeyi destekleyen yeniden değerlendirilmeye yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Bu aşamalarda empati, şefkat, kabul ve ders çıkartma konuları çalışılmaktadır. Son beş aşamada ise affetmenin bireyin kendisi için iyileştirici etkisini anlaması desteklenmektedir. Bu aşamalar kendisi için acı ve affetmenin anlamını bulma, bireyin kendisinin farklı zamanlarda affedilmeye duyduğu ihtiyacın hatırlanması, evrensellik ve destek açısından bireyin yalnız olmadığı içgörüsü, çalışılan konu nedeniyle bireyin hayatında yeni bir amaç sahibi olabileceği farkındalığı ve olumlu etki ile duygusal serbestliğin fark edilmesini içermektedir (Enright ve ark. 1991, 1996, 1998)

### **Logoterapi Temelli Affetme Terapisi**

Logoterapi temelli affetme terapisinde bir anlam arayışını, yeniden düzenleyebilmeyi ve kendini aşarak ilerleyebilmeyi amaçlamaktadır. Affetmeye konu olan davranışı olmamış gibi düşünmeksizin kabul ederek ve farklı bir açıdan bakarak etkisini değiştirmek, sevgi ve sorumluluk temelinde yeni bir davranış geliştirmek, affettikçe de bireyin kendisi için affedilmeyi kazanmasıyla gelecekteki anlamlı amaçlara odaklanmak hedeflenmektedir. (Gordon ve Baucom 1998, Marshall 2009, Graber, 2004)

### **Affetmeye Yönelik Müdahalelere İlişkin Araştırmalar**

Affetmenin affedenin yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri gibi değişkenlere göre nasıl bir farklılık gösterdiğini ele alan çeşitli çalışmalar bildirilmektedir. Cinsiyet açısından ele alındığında erkeklerle kıyaslandığında kadınların daha affedici olmasının beklendiği, buna ek olarak kadınların romantik ilişkilerinde, erkeklerin ise daha çok mesleki ilişkilerde affedici buldukları bildirilmiştir (Miller ve ark. 2008, Ghaemmaghami ve ark. 2011). Yaş açısından ele alındığında ise yaş ilerledikçe affetme tepkilerinin arttığı bulgusu paylaşılmaktadır (Mullet ve Girard 2000, Allemand 2008). Affetme ile ilişkili olarak ele alınan kişilik özellikleri; narsizm (Çardak 2012), öfkeli ve düşmancıl olma, korku hissetme ve endişeli olma (Berry ve ark. 2005) zorlaştırıcı faktörler olarak, uyumluluk (Mullet ve ark. 2005), dışadönüklük (Brose ve ark. 2005), vicdanlılık (Balliet 2005), duygu farkındalığı ile duygu düzenleme ve yönetme becerisi (Worthington ve Wade 1999, Hodgson ve Wertheim 2007, Rey ve Extremera 2014), bağımlı kişilik yapısı (Topbaşoğlu 2016) ise kolaylaştırıcı faktörler olarak bildirilmektedir.

Affetme sürecinde sadece affeden kişinin özellikleri değil, aynı zamanda hataya ilişkin ve hata yapan ya da inciten kişinin özelliklerine ilişkin faktörler de etkili olabilmektedir (Şahin 2013). Affetme ile ilişkili diğer faktörler



hatada algılanan sorumluluk, hatayı kimin yaptığına atfedilen önem, hatanın yol açtığı sonuçlar ve zararın algılanan şiddeti, özür dilemenin olup olmadığını içermektedir (Bugay ve Demir 2012, Hall ve Fincham 2008, Taysi 2007). Hataya ve hatayı yapan kişiye ilişkin özelliklere ek olan taraflar arasındaki ilişkinin özellikleri de affetmenin nasıl gerçekleşebileceğini etkilemektedir. İlişkiye bağlanım, ilişki doyumu, ilişkide yapılan yüklemeler gibi ilişkisel faktörlerin önemi de vurgulanmıştır (McCullough ve ark.1998, Taysi 2007).

Affetmeye yönelik olarak geliştirilmiş olan müdahalelerin çeşitli gruplarda test edildiği görülmektedir. Bu derlemeye affetmeye yönelik müdahaleleri ele alan toplam 24 çalışma alınmıştır. İncelenen araştırmalardan 9'u farklı eğitim kademelerindeki öğrenciler ile, 4'ü ilişki ve evlilik problemleri ve ayrılığı yaşayanlar ile, 3'ü kendisinde veya ebeveynlerinde bağımlılık durumu olanlar ile, 4'ü cinsel istismar ve saldırı mağdurları ile, 2'si suça sürüklenenler ile, 1'i yas yaşayanlar ile ve 1'i yaşlı bakım kurumunda kalan yaşlılar ile yürütülmüştür. Çalışmalardan 17'si yurt dışında, 7'si yurt içinde yürütülmüştür. Değerlendirilen araştırmalarda müdahale-kontrol grubu karşılaştırmalarından ve öntest-sontest-izleme ölçümlerinden faydalanılmış, geçerli ve güvenilir ölçme araçları ile affetme ölçülmüştür. Affetmeyi ölçek amacıyla Heratland Affetme Ölçeği, Ergenler için Affetme Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Affetme Esnekliği Ölçeği, Enright Affetme Envanteri kullanılmıştır. Ele alınan çalışmalarda affetme dışında ruminasyon, depresyon, kaygı, öfke, umut, empati, bakış açısı edinme, benlik saygısı, dayanıklılık, yaşam doyumu, travma sonrası büyüme, şükran ve maneviyata yönelik ölçme araçları kullanılmış, bu değişkenler ile affetme arasındaki ilişki rapor edilmiştir. Araştırmaların bulgularından hareketle affetme terapisinin etkili bir müdahale yöntemi olarak kullanılabilenliğinin rapor edildiği sonucuna varılmıştır.

Çeşitli eğitim kademelerindeki öğrencilerin affetmeye düzeyini ele alan çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bugay ve Demir (2012) 16 üniversite öğrencisinden 8'inin katıldığı affetmeyi geliştirme grup programının etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; programının katılımcıların başkalarını affetme ve genel affetme düzeyleri üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğunu, kendini affetme düzeyinin ise katılan ve katılmayan gruplar arasında farklılık gösterdiğini bildirmiştir. Harper ve arkadaşları (2014) 41 lisans öğrencisi ile REACH affetme terapisinden uyarlanmış kendi kendine yönetilen çalışma kitabının etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; böyle bir müdahalenin affetme düzeyinde artışa yol açtığı bildirilmiştir. Asgari ve ark. (2016) 50 kız lise öğrencisinden 25'inin katıldığı 10 oturum affetme terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; affetme terapisinin öfke kontrolü, durumluk öfke, sürekli öfke ve öfke ifadesinde anlamlı ve olumlu bir etkiye yol açtığı bildirilmiştir. Taysi ve Vural (2016) 122 dördüncü sınıf öğrencisinden 74'ünün katıldığı Enright'ın süreç modeline temellendirilen müdahalenin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; katılımcıların affetme ve umut düzeylerinin arttığı, öfke düzeylerinin ise azaldığı bildirilmiştir. Özgür ve Eldeleklioğlu (2017) 20 lise son sınıf öğrencisinden 10'unun katıldığı Worthington tarafından önerilen REACH modeline göre 5 haftalık grup çalışmasının etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; grup çalışmasının katılımcılarda affetme eğiliminin artmasına ve ruminasyon düzeyinin azalmasına yol açtığı bildirilmiştir. Asıcı ve Karaca (2020) 65 dokuzuncu sınıf öğrencisinden 21'inin katıldığı affetme odaklı grup rehberliğinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre uygulanan müdahalenin öğrencilerin affetme eğilimlerinde anlamlı bir farklılığa yol açtığı bildirilmiştir. Çolak ve Koç (2020) 24 üniversite öğrencisinden 12'sinin katıldığı Logoterapi yönelimli affetme esnekliği kazandırmayı amaçlayan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre programın katılımcılarda affetme esnekliği kazandırma açısından tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarında etkili olduğu bildirilmiştir. Vural- Batık ve Afyonkale-Talay (2020) 20 psikolojik danışman adayından 10'unun katıldığı Enright süreç modeline temellendirilmiş 10 oturumun etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; psikoeğitsel programa katılanların affedicilik düzeyinin kalıcı olarak arttığı bildirilmiştir. Parlak ve Öksüz-Gül (2021) 20 üniversite öğrencisinden 10'unun katıldığı 16 oturumluk müdahalenin etkisini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; katılımcıların diğerlerini affetme düzeylerinde anlamlı bir farklılık bildirilmezken kendini affetme, durumu affetme ve genel affetme düzeylerinde anlamlı bir farklılık görüldüğü, buna ek olarak katılımcıların empati düzeylerinde ve ilişkilerinde iyileştirici bir etki gözlemlendiği bildirilmiştir.

İlişki ve evliliklerinde olumsuz deneyim ve ayrılıklar yaşayanlar ile affetme terapisinin ele alındığı çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Rye ve arkadaşları (2005) boşanmış 149 kişi ile 8 oturum affetme terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; katılımcıların eski eşi affetme ve anlayış geliştirme düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açtığı bildirilmiştir. Alipour ve arkadaşları (2018) evliliklerinde sadakatsizlik yaşamış 30 kadından 15'inin katıldığı imago terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; müdahalenin bakış açısı edinme ve affetme açısından anlamlı bir gelişmeye yol açtığı bildirilmiştir. Amiri ve arkadaşları (2020) ilişkisi sonlanan 3 kadın üniversite öğrencisi ile Enright süreç yaklaşımına temellendirilmiş 10 oturumluk affetme terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; affetme terapisinin depresyon, kaygı ve öfke belirtilerinde anlamlı bir azalmaya yol açtığı bildirilmiştir. Aliabadi ve Shareh (2022) sadakatsizliğe maruz kalmış 81 kadın ile farkındalık temelli şema terapi ve affetme terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma

bulgularına göre; her iki müdahalenin de anlamlı olarak farklılığa yol açtığı, affetme terapisinin duygusal tepkilerde farkındalık temelli şema terapinin ise bilişsel çarpıtmalarda daha etkili olduğunu bildirilmiştir.

Kendisinde veya ebeveynlerinde bağımlılık olan katılımcılar ile affetme terapisinin ele alındığı çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Ostendorf ve arkadaşları (2011) alkolik ebeveyni olan 12 yetişkinin katıldığı affetme terapisinin ve çatışma çözmeye yönelik bir müdahalenin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; her iki grupta da anlamlı gelişmeler olduğu fakat affetme terapisinin daha iyi bir seçenek olarak görüldüğü bildirilmiştir. Kim ve Lee (2014) alkol danışma merkezine gelen 29 kadından 16'sının katıldığı müdahalenin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; affetme terapisine katılanların dayanıklılık, benlik saygısı ve maneviyat düzeyinde anlamlı bir gelişme görüldüğü bildirilmiştir. Orbon ve arkadaşları (2015) madde bağımlılığı tedavisi alan 58 kişiden 29'unun katıldığı Enright süreç modeline temellendirilmiş 12 oturumun etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; affetme terapisinin katılımcıların relaps riskini düşürdüğü ve şükran düzeyini artırdığı bildirilmiştir.

İstismar veya saldırı mağduru olan katılımcılar ile affetme terapisinin ele alındığı çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Park ve arkadaşları (2013) 12-21 yaş arası 48 saldırıya uğramış ergen kız ile affetme terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; affetme terapisinin öfke, düşmanca yüklemeler, saldırganlık ve suçlulukta anlamlı bir düşüşe ve empati düzeyinde anlamlı bir artışa yol açtığı bildirilmiştir. Rahman ve arkadaşları (2018) çocuk koruma sisteminde kalan 11-12 yaşlarında 8 kız çocuk istismar mağdurunun katıldığı affetme terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre katılanların affetme ve umut düzeylerinde bir artış ve öfke düzeylerinde bir düşüş gözlemlendiği bildirilmiştir. Ha ve arkadaşları (2019) 32 üniversite öğrencisi cinsel istismar mağdurundan 16'sının katıldığı affedici yazma terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; affedici yazma terapisinin katılan cinsel istismar mağdurlarındaki utanç ve depresyon düzeyini azalttığı, travma sonrası büyüme düzeyini artırdığı bildirilmiştir. Haroon ve arkadaşları (2021) asid saldırısından kurtulan 16 kadından 8'i ile affetme terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; affetme terapisinin katılımcıların umut, öfke, kaygı ve depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklara yol açtığı bildirilmiştir.

Suçta sürüklenmiş katılımcılar ile affetme terapisinin ele alındığı çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Asadi ve arkadaşları (2016) 24 suçta sürüklenmiş genç erkek ile 8 oturumluk affetme terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; affetme terapisine katılanların empati düzeyinin anlamlı olarak artış gösterdiği, agresyon düzeyinde ise anlamlı bir farklılığa yol açmadığı bildirilmiştir. Yu ve arkadaşları (2021) ıslah kurumundaki gönüllülerden klinik olarak en fazla risk altında olarak taranan 24'ü ile affetme terapisinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; affetme terapisinin öfke, kaygı, depresyon ve empati açısından anlamlı bir farklılığa yol açtığı bildirilmiştir.

Yas ve yaşlılık durumlarında affetme terapisinin ele alındığı çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Záhorcová ve arkadaşları (2021) 21 yaş yaşayan ebeveyn ile bireysel affetme terapisi ve hümanistik yaklaşım temelinde yas psikoeğitsel müdahalesinin etkililiğini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; müdahale grubundaki katılımcıların kendini affetme ve diğerlerini affetmede, travma sonrası büyümede anlamlı olarak daha fazla gelişme kaydettikleri, depresyon, kaygı ve öfke düzeylerinde daha fazla düşüş olduğu bildirilmiştir. Arshi ve arkadaşları (2016) yaşlı bakım evinde kalan 55 katılımcı ile 8 oturum grupta affetme terapisinin etkisini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; katılımcıların yaşam doyumunda artış olduğu bildirilmiştir.

## **Tartışma**

Bu derlemede ele alınan çalışmaların yöntemsel olarak yeterli oldukları söylenebilir. Ele alınan araştırmalar kontrol grubu içeren, farklı müdahale türlerini karşılaştıran, ön-test son-test ve izleme ölçümlerinin alındığı çalışmalardır. Geçerliliği ve güvenilirliği olan kendini değerlendirme türü ölçme araçlarını kullanmanın yanı sıra gösterge ölçümleri de kullanılmıştır.

Ele alınan çalışmalar incelendiğinde yaygınlıkla affetme modellerine (Enright, REACH gibi) temellendirilen ve uzun süreli (5-24 oturum) müdahalelerin ele alındığı, örneklem seçiminde ortak problem alanlarının ( aldatılma, ayrılık, bağımlılık, istismar veya saldırı mağduru olma, suçta sürüklenme, yaşlı bakım evinde kalma gibi) kriter olarak ele alındığı, küçük grup çalışmalarının yürütüldüğü, bireysel yöntemlerin yanı sıra grup yöntemlerinin yaygınlıkla kullanılabilirdiği, uygulanan müdahalelerin genellikle anlamlı bir farklılık yarattığı, uzun süreli izlemenin gerekli ve önemli olduğu bulguları literatürü destekler niteliktedir.

Bu derleme çalışmasında taranan çalışmalar ele alınan veri tabanları ile sınırlıdır, farklı veri tabanlarında yer alan ve farklı dillerde yayımlanmış çalışmaları kapsamamaktadır. Ayrıca tez çalışmaları ve kitap bölümleri dışta bırakılmış olduğundan ulaşılabilen makaleleri yansıtmaktadır. Türkçe ve İngilizce dışındaki dillerde yayımlanan makaleler bu çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Bu çalışma kapsamında yurt dışı yayınlarda olduğu gibi yurtiçi yayınlarda da affetme konusunun ilgi odağında olduğu fakat yurt dışı çalışmalarla karşılaştırıldığında yurt içi çalışmaların büyük oranda farklı kademelerdeki öğrenciler ile yürütüldüğü, yurt dışında ele alınan ilişki ve evlilik problemleri ve ayrılık, kendisinde veya ebeveyninde bağımlılık, cinsel istismar ve saldırı mağduru olma, suça sürüklenmiş olma, yas deneyimi içinde olma ve yaşlılık gelişim döneminde olma gibi farklı örneklem özelliklerinde affetme terapisinin etkililiğinin test edilmemiş olduğu gözlenmiştir. Olası kültürel etkiler de dikkate alındığında yurt içinde belirtilen farklı örneklem gruplarında affetme terapisi müdahalelerini test eden araştırmalara olan gereksinime dikkat çekilmesi vurgulanabilir. Buna ek olarak ilişkili olarak ele alınan değişkenler açısından bakıldığında ele alınan çalışmalarda affetmeye yönelik etkililiği test edilen müdahalelerin ruminasyon, depresyon, kaygı, öfke, umut, empati, bakış açısı edinme, benlik saygısı, dayanıklılık, yaşam doyumu, travma sonrası büyüme, şükran ve maneviyat üzerindeki etkisi de ele alınmış ve bu değişkenler ile affetme arasındaki ilişki rapor edilmiştir. Yapılabilecek çalışmalarda bu tür değişkenlerin de ele alınması önerilebilir.

## Sonuç

İncelenen araştırmalar sonucunda affetmeye yönelik etkililiği test edilen müdahalelerin anlamlı ve olumlu bir farklılığa yol açtığı söylenebilir. Bir diğer ifadeyle affetme terapisinin etkili bir yaklaşım olarak kullanımı önerilebilir. Affetme terapisinin gerek bireyin içsel değerlendirmeleri, gerekse kişiler arası sosyal ilişkileri seviyesinde, gerekse de bireyin başına gelen yaşam olaylarını ele alması açısından etkili olarak kullanımı önerilebilir. Affetme terapisinin kullanılabilmesi için geniş bir yelpaze olduğu ele alınan çalışmalarda da görülmektedir. Buna ek olarak ele alınan çalışmalarda ilişkileri ve üzerinde etkili olduğu gösterilen ruminasyon, depresyon, kaygı, öfke, umut, empati, bakış açısı edinme, benlik saygısı, dayanıklılık, yaşam doyumu, travma sonrası büyüme, şükran ve maneviyat gibi değişkenleri içeren durumlarda da etkili olarak kullanılabilmesi ifade edilebilir.

Affetmeye yönelik müdahalelerin etkililiğini gösteren araştırma bulgularından kişilerarası ilişkilerde affetme, kendini affetme ya da durumu affetme gereksinimi nedeniyle psikolojik destek hizmetine başvuranlara iyileştirici ve önleyici çalışmalar yapan psikiyatrist, klinik psikolog, psikolog, psikolojik danışman ve sosyal hizmet uzmanı gibi ruh sağlığı çalışanları faydalanabilecektir. Dolayısıyla her tür affetme gereksinimi olanların daha etkili çalışmalara ulaşabilerek fayda sağlaması sonucuna hizmet edebileceği söylenebilir.

Yurt içi çalışmalarda (Bugay ve Demir 2012, Taysi ve Vural 2016, Özgür ve Eldeleklioğlu 2017, Asıcı ve Karaca 2020, Çolak ve Koç 2020, Vural- Batık ve Afyonkale-Talay 2020, Parlak ve Öksüz-Gül 2021) affetmeye yönelik psikoeğitsel programların sunulduğu örneklem grubu öğrencilerdir ve ortak bir problem alanına göre örneklem seçimi yapılmadığı görülmektedir. Yurt dışı çalışmalarda (Rye ve ark.2005, Ostendorf ve ark.2011, Park ve ark.2013, Kim ve Lee 2014, Orbon ve ark.2015, Asadi ve ark.2016, Arshi ve ark.2016, Rahman ve ark.2018, Ha ve ark.2019, Amiri ve ark.2020, Haroon ve ark.2021, Yu ve ark.2021, Záharcová ve ark.2021, Aliabadi ve Shareh 2022) ise örneklem seçiminde aldatılma, ayrılık, kendisinde veya ailede bağımlılık, istismar veya saldırı mağduru olma, suça sürüklenme, yaşlı bakım evinde kalma gibi ortak problem alanına göre örneklem seçimi yapıldığı görülmektedir. Bu doğrultuda, farklı özelliklere göre seçilmiş örneklem ve ilişkili değişkenleri ele alan yurt içi yayınlara olan gereksinim bir öneri olarak sunulabilir.

## Kaynaklar

- Akhtar S, Barlow J (2018) Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma Violence Abuse*, 19:107-122.
- Aliabadi MRR, Shareh H (2022) Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychother Res*, 32:104-116.
- Alipour S, Ezazi Bojnourdi E, Honarmand Dorbadam M, Moosavi S, DashtBozorgi Z (2018) Effectiveness of Imago Therapy Training on perspective taking and forgiveness in females damaged by marital infidelity. *J Health Promot Manag*, 6:46-52.
- Allemand M (2008) Age differences in forgivingness: The role of future timeperspective. *J Res Pers*, 42:1137-1147.
- Amiri F, Moslemifar M, Showani E, Panahi A (2020) Effectiveness of forgiveness therapy in treatment of symptoms of depression, anxiety, and anger among female students with love trauma syndrome. *J Adv Pharm Res*, 10: 99.
- Arshi M, Dalirian S, Eghlima M, Shirinbayan P (2016) The effectiveness of group social work forgiveness intervention on the life satisfaction of the elderly living in care institutions. *Iran J Ageing*, 10:174-181.
- Asadi M, Sohrabi F, Borjali A (2016) The effect of forgiveness therapy on aggression and empathy of delinquent youth boys. *Rooyesh-e- Ravanshenasi Journal Psychological Journal*, 5:187-208.
- Asgari M, Alizadeh H, Kazemi M (2016) The effectiveness of training forgiveness therapy on controlling anger of students. *Psychological Achievements*, 22:155-174.

- Asıcı E, Karaca R (2020) Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin affetme eğilimi üzerindeki etkisi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 8:214-232.
- Asıcı E, Uygur S (2017) Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6:1353-1375.
- Aşçıoğlu Önal A (2014) Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Balcı Çelik S, Serter GÖ (2017) Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluşları üzerindeki rolü. *International Journal of Human Sciences*, 14:3990-4001.
- Balliet D (2010) Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis. *Pers Individ Dif*, 48:259-263
- Batık MV, Talay NA. (2020) Affetmeyi geliştirmeye yönelik bir grup psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51:1-33.
- Baumeister RF, Exline JJ, Sommer KL (1998) The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (Ed. EL Worthington):79-106. Philadelphia, Templeton Foundation Press
- Berry JW, Worthington EL, O'Connor LE, Parrot L, Wade NG (2005) Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *J Pers*, 73:183-226.
- Brose L, Rye M, Lutz-Zois C, Ross S (2005) Forgiveness and personality traits. *Pers Individ Dif*, 39:35-46.
- Bugay A, Demir A (2012) Affetme artırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:96-106.
- Çardak M (2012) Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Doktora Tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Çoklar I, Dönmez A (2014) Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 2:33-54.
- Denham S, Neal K, Wilson B, Pickering S, Boyatzis C (2005) Emotional development and forgiveness in children: Emerging evidence. *Handbook of Forgiveness* (Ed. E Worthington):127-142. New York, Routledge.
- Duman Temel E (2013) Evli Kadın ve erkeklerde aldatmanın tipi affetme, pozitif duygu-affetme ve baş etme-affetme ilişkilerinde evlilik doyumunun aracı rolü. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Enright RD, Fitzgibbons RP (2000) *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington DC, American Psychological Association.
- Enright RD, Freedman S, Rique J (1998) The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring Forgiveness* (Eds RD Enright, J North):46-62. Madison WI, University of Wisconsin Press.
- Enright RD, the Human Development Study Group (1991) The moral development of forgiveness. *Handbook of Moral Behavior and Development* (Eds W Kurtines, J Gewirtz):123-152. Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Enright RD, the Human Development Study Group (1996) Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Couns Values*, 40:107-126.
- Exline JJ, Worthington EL, Hill P, McCullough ME (2003) Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Pers Soc Psychol Rev*, 7:337-348.
- Fitzgibbons RP, Enright RD, O'Brien T (2004) Learning to forgive. *Am Sch Board J*, 191:24-26.
- Flanigan B (1996) *Forgiving Yourself*. New York, Macmillan.
- Gordon KC, Baucom DH (1998) Understanding betrayals in marriage: asynthesized model of forgiveness. *Fam Process*, 37:425-450.
- Gordon KC, Baucom DH (2003) Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *Am J Fam Ther*, 31:179-199.
- Graber A (2004) *Viktor Frankl's Logotherapy: Method of Choice in Ecumenical Pastoral Psychology*. Fort Myers, FL, Wyndham Hall Press.
- Ha N, Bae SM, Hyun MH (2019) The effect of forgiveness writing therapy on post-traumatic growth in survivors of sexual abuse. *Sex Relatsh Ther*, 34:10-22.
- Hall JH, Fincham FD (2005) Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *J Soc Clin Psychol*, 24:621-637.
- Hargrave TD, Sells JN (1997). The development of a forgiveness scale. *J Marital Fam Ther*, 23:41-62.
- Haroon Z, Iftikhar R, Kim J.J, Volk F, Enright RD (2021) A randomized controlled trial of a forgiveness intervention program with female acid attack survivors in Pakistan. *Clin Psychol Psychother*, 28:917-928.
- Harper Q, Worthington EL, Griffin BJ, Lavelock CR, Hook JN, Vrana SR, Greer CL (2014) Efficacy of a workbook to promote forgiveness: a randomized controlled trial with university students. *J Clin Psychol*, 70:1158-1169.
- Harris AH, Thoresen CE (2005) Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. *Handbook of Forgiveness* (Ed EL Worthington):321-334. New York, Routledge.
- Hepp-Dax S (1996) Forgiveness as an intervention goal with fifth-grade inner city children (Masters thesis). Bronx, NY, Fordham University.
- Hodgson LK, Wertheim EH (2007) Does good emotion management aid in the process of forgiving? An examination of the role of multiple dimensions of empathy in the relationship between emotion management and forgiveness ofself and others. *J Soc Pers Relatsh*, 24:931-949.

- Jacinto GA, Edwards BL (2011) Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *J Hum Behav Soc Environ*, 21:423-437.
- Kaya ÖS, Orçan F (2019) Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: Bir yol analizi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19:540-554.
- Kim HK, Lee M (2014) Effectiveness of forgiveness therapy on resilience, self-esteem, and spirituality of wives of alcoholics. *J Korean Acad Nurs*, 44:237-247.
- Koç M, İskender M, Çolak TS, Düşünceli B (2016) Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6:201-209.
- Luskin F (2002) *Forgive For Good: A Proven Prescription For Health and Happiness*. Harper, San Francisco.
- Macaskill A (2005) Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *J Pers*, 73:1237-1267.
- Malcolm W, Warwar S, Greenberg L (2005) Facilitating forgiveness in individual therapy as an approach to resolving interpersonal injuries. *Handbook of Forgiveness* (Ed EL Worthington):379-391. New York, Routledge.
- Marshall M (2009) *Life with Meaning. Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. Halifax, NS, Maritime Institute of Logotherapy.
- McCullough ME (2001) Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Curr Dir Psychol Sci*, 10:194-197.
- McCullough ME, Pargament KI, Thoresen CE (2000) The Psychology of forgiveness: history, conceptual issues, and overview. In *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (Eds ME McCullough, KI Pargament, CE Thoresen): 1-14. New York, Guilford Press.
- McCullough ME, Rachal KC, Sandage SJ, Worthington EL, Brown SW, Hight TL (1998) Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *J Pers Soc Psychol*, 75:1586-1603.
- McCullough ME, Worthington EL (1999) Religion and the forgiving personality. *J Pers*, 67:1141-1164.
- Mullet E, Girard M (2000) Developmental and cognitive points of view on forgiveness. In *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (Eds ME McCullough, KI Pargament, CE Thoresen):111-132. New York, Guilford Press.
- Mullet E, Neto F, Riviere S (2005) Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. In *Handbook of Forgiveness* (Ed EL Worthington):159-181. New York, Routledge.
- Murphy JG (2005) Forgiveness, self-respect, and the value of resentment. In *Handbook of Forgiveness* (Ed EL Worthington): 33-40. New York, Routledge.
- Orbon M, Mercado J, Balila J (2015) Effects of forgiveness therapy on recovery among residents of drug rehabilitation centers. *Procedia Soc Behav Sci*, 165:12-20.
- Özgür H, Eldeleklioğlu J (2017) REACH Affetme modelinin Türk kültürü üzerinde etkililiğinin incelenmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5:98-112.
- Pareek S, Jain M. (2012) Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents. *Int J Behav Sci*, 2:138-141.
- Park JH, Enright RD, Essex MJ, Waxler CZ, Klatt JS (2013) Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *J Appl Dev Psychol*, 34:268-276.
- Parlak S, Öksüz FG (2021) Psychodrama oriented group therapy for forgiveness in university students. *Arts Psychother*, 73, 101761.
- Rahman A, Iftikhar R, Kim JJ, Enright RD (2018) Pilot study: Evaluating the effectiveness of forgiveness therapy with abused early adolescent females in Pakistan. *Spiritual Clin Pract*, 5:75-87.
- Rey L, Extremera N (2014) Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Pers Individ Dif*, 68:199-204.
- Rusbult CE, Hannon PA, Stocker SL, Finkel EJ (2005) Forgiveness and relational repair. In *Handbook of Forgiveness* (Ed EL Worthington):185-205. New York, Routledge.
- Rye MS, Pargament KI (2002) Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *J Clin Psychol*, 58:419-441.
- Rye MS, Pargament KI, Pan W, Yingling DW, Shogren KA, Ito M (2005) Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *J Consult Clin Psychol*, 73:880-892.
- Sells JN, Hargrave TD (1998) Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *J Fam Ther*, 20:21-36.
- Shekhar C, Jamwal A, Sharma S (2016) Happiness and forgiveness among college students. *Indian J Psychol Sci*, 7:88-93.
- Strelan P, Covic T (2006) A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *J Soc Clin Psychol*, 25:1059-1085.
- Taysi E (2007) İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Taysi E, Vural D (2016) Forgiveness education for fourth grade students in Turkey. *Child Indic Res*, 9:1095-1115.
- Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS (2005) Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *J Pers*, 73:313-359.
- Topbaşoğlu T (2016) Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü (Yüksek lisans tezi). Denizli, Pamukkale Üniversitesi.

- Vural-Batık M, Yılmaz-Bingöl T, Fırıncı-Kodaz A, Hoşoğlu R (2017) Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education*, 6:149162.
- Wade NG, Post BC, Cornish MA (2011) Forgiveness therapy to treat embitterment: a review of relevant research. In *Embitterment: Societal, Psychological and Clinical Perspectives* (Eds M Linden, A Maercker):197-207. Wien, Springer-Verlag.
- Wade NG, Bailey DC, Shaffer P (2005) Helping clients heal: does forgiveness make a difference? *Prof Psychol Res Pr*, 36:634-641.
- Walker DF, Gorsuch RL (2004) Dimensions underlying sixteen models of forgiveness. *J Psychol Theol*, 32:12-25.
- Worthington EL (2005) More questions about forgiveness: Research agenda for 2005-2015. In *Handbook of Forgiveness* (Ed EL Worthington):557-573. New York, NY, Routledge.
- Worthington EL (2005) Initial questions about the art and science of forgiving. In *Handbook of Forgiveness* (Ed EL Worthington):1-14. New York, NY, Routledge.
- Worthington EL (2006) *Forgiveness and Reconciliation: The Oryand Practice*. New York, Brunner Routledge.
- Worthington EL, Scherer M (2004) Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychol Health*, 19:385-405.
- Worthington EL, Wade NG (1999) The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *J Soc Clin Psychol*, 18:385.
- Worthington EL, Witvliet CVO, Pietrini P, Miller AJ (2007) Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *J Behav Med*, 30:291-302.
- Yalçın İ, Malkoç A (2015) The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *J Happiness Stud*, 16:915-929.
- Yarhouse MA, Atkinson A, Doolin H, Ripley JS (2015) A longitudinal study of forgiveness and post-disclosure experience in mixed orientation couples. *Am J Fam Ther*, 43:138-150.
- Záhorcová L, Enright R, Halama P (2021) The effectiveness of a forgiveness intervention on mental health in bereaved parents: a pilot study. *Omega (Westport)*, doi: 10.1177/00302228211024479.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) has declared that she has made a significant scientific contribution to the study and has assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.