

KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE BAĞIŞLAMA ÜZERİNE BİR GÖZDEN GEÇİRME¹

Işıl ÇOKLAR² Ali DÖNMEZ³

ÖZET

Bağışlama çoğu insanın hakkında birtakım güçlü örtük görüşlere sahip olduğu bir konu olsa da, akademik bir konu olarak çekiciliği uzun yıllar teoloji ve felsefe alanıyla sınırlı kalmıştır. Ancak gerek kendini bağışlama gerekse diğerini bağışlama konusu son yıllarda sosyal psikologlar ve klinik psikologlar tarafından ilgi görmeye başlamıştır. Alan yazında tanımına ilişkin bir görüş birliği oluşmamış olsa da, araştırmacılar bağışlamanın, kişilerin başkalarından kaynaklanan bir zarar deneyimledikten sonra öfke ve öç alma tepkilerinden vazgeçmelerini içeren bir süreç olduğu konusunda uzlaşmaktadırlar. Bu yazının amacı kişiler arası ilişkiler açısından bağışlamanın farklı tanımları, bağışlamaya ilişkin geliştirilmiş modeller, bağışlamanın nedenleri ve ülkemizde gerçekleştirilmiş olan görgül çalışmalar hakkında bilgi vermektir.

Anahtar kelimeler: Bağışlama, bağışlamanın nedenleri, kişiler arası ilişkiler, bağışlamayla ilgili çalışmalar

Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler Arası İlişkilerde Bağışlama Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Nesne*, 2 (4), s.33-54.

¹ Bu çalışma birinci yazarın doktora tezinin bir bölümünden oluşturulmuştur.

² Öğretim Görevlisi, İzmir Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölüm
isil.coklar(at)izmir.edu.tr

³ Prof.Dr., Çankaya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
ali.donmez(at)ankara.edu.tr

A REVIEW ON INTERPERSONAL FORGIVENESS

ABSTRACT

Although almost everyone has some covert notions about it, attraction of forgiveness as an academic issue was limited with theology and philosophy for many years. In recent years social psychologists and clinical psychologists started to show interest both in self forgiveness and forgiving others. Regardless of the fact that there is presently no consensus for a psychological definition of forgiveness in the research literature, agreement has emerged that forgiveness is a process consisting of giving up reactions of anger and vengeance after experiencing an interpersonal harm. The purpose of this article is to review the definitions and models of forgiveness and giving information about the empirical research findings in Turkey.

Keywords: Forgiveness, causes of forgiveness, interpersonal relations, studies on forgiveness

Bağışlama çoğu insanın hakkında bir şeyler bildiğini düşündüğü ya da en azından hakkında birtakım güçlü örtük görüşlere sahip olduğu bir konu olsa da, akademik bir konu olarak çekiciliği sınırlı kalmıştır. Uzun yıllar boyunca genellikle teoloji ve felsefe alanındaki araştırmacılar bağışlama konusunda çalışmalar yürütmüşlerdir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

Son yıllarda ise sosyal psikologlar, kişilik psikologları ve klinik psikologlar bağışlamanın nasıl ve hangi koşullar altında oluştuğunu, bağışlamayla ilişkili psikolojik değişkenlerin neler olabileceğini ve bağışlamanın sonuçlarının neler olabileceğini araştırmak üzere görgül birtakım çalışmalar yapmaktadırlar.

Bağışlama sağlık alanında ruh sağlığı, fiziksel iyi oluş, olumlu duyguların yaşanması (Berry ve Worthington, 2001) ve adalet alanında uzlaşmanın sağlanması (North, 1987) ile yakından ilişkili bir kavramdır, dolayısıyla bağışlayıcılığın artmasının hem sağlık hem de adalet alanında uygulamada önemli katkıları bulunmaktadır. Pratik doğurguları göz önünde alındığında bağışlamanın altında yatan psikolojik süreçlerin anlaşılmasının, bu amaçla da sürecin etkileyen faktörlerin görgül çalışmalarla incelenmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu makalenin amacı, bağışlama kavramına yönelik tanımların ve alandaki görgül çalışma sonuçlarının paylaşılmasıdır. İlk olarak bağışlamaya yönelik tanımlar ele alınmış, bağışlamayı bir süreç olarak ele alan modeller ve bağışlamaya neden olduğu ileri sürülen etkenler tanıtılmış, ardından bağışlamanın cinsiyet, dindarlık, fiziksel sağlık ve ruhsal sağlıkla arasındaki ilişkileri inceleyen görgül çalışmalar aktarılmış, son olarak da konuyla ilgili ülkemizde gerçekleştirilmiş olan çalışmalar özetlenmiştir.

Bağışlamanın Tanımı

McCullough (2000) bağışlamayla ilgili çalışmaların çoğunun, işlenmiş olan suç üzerinde ya da fail ile mağdur arasındaki karşılıklı ilişki boyutu üzerinde odaklandığını belirtmiş, koşullar ve ilişkiler kapsamında, bağışlamayla ilgili küresel yatkınlığı değerlendiren çalışmalar yapmanın önemini vurgulamıştır. Bağışlamanın gerçekte ne olduğu ve ne olmadığı konusunda bir görüş birliği bulunmadığı için kavram henüz yeterince açık değildir. Genel olarak değerlendirildiğinde, bağışlama genellikle kişilerarası zarar karşısında, öfke duymaktan (Pingleton, 1989) ve intikam almaktan vazgeçme (Hope, 1987) kararını içeren olumlu ve sağlıklı bir tepkidir (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989).

Enright, Rique ve Freedman (1998) bağışlamayı, bir mağdur tarafından faile duyulan kızgınlığın azalması, buna karşın, gösterilen merhamet, şefkat ve sevginin artması yönünde özgürce yapılmış bir seçim olarak kavramsallaştırmaktadırlar.

Fincham'ın (2000) bağışlama konusundaki tanımı da bu görüşe benzer, Fincham kızgınlığın azalmasını bağışlamanın “olumsuz” boyutu olarak değerlendirirken, şefkat gösterme ve benzeri tutum ve davranışları bağışlamanın “olumlu” boyutu olarak değerlendirmiştir.

Bazı araştırmacılar ise bağışlamayı temel olarak değişmiş bir güdüsel durumun bir işlevi olarak görmektedirler- örneğin, bir saldırının (offense) ardından intikam düşüncesine ara verme ya da intikam almaktan kaçınma (McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, ve Hight, 1998). Bağışlama tanımıyla ilgili olarak kuramcıların uzlaştıkları nokta, bağışlamanın mağdur ve fail arasındaki ilişkinin yeniden yapılandırılmasını gerektirmediğidir (Fincham, 2000). Worthington, Berry ve Parrott (2001) ise bağışlamayı, bağışlamama ile ilişkili olarak tanımlamışlardır. Onlara göre, bağışlamama, kişinin kendisine yapılan bir kötülükten sonra derin biçimde düşünmesinin ardından deneyimlediği duyguların bir karışımı olup, kızgınlık, acı, kin, düşmanlık, arta kalan öfke ve korkuyu içerir.

Rye ve Pergament'a (2002) göre; bağışlama, dikkate değer bir adaletsizlik durumunda, olumsuz duygunun (örn, düşmanlık), olumsuz bilişin (örn., intikam düşünceleri) ve olumsuz davranışın (örn., sözel şiddet) bırakılması anlamına gelmekte, aynı zamanda suçluya karşı olumlu tepki vermeyi de içermektedir.

Kuramcılar bazı temel noktalarda uzlaşıyorlar da, bağışlamanın evrensel bir tanımı, önemli boyutları konusunda bir görüş birliği ve hangi evrelerden oluştuğu konusunda genel bir anlayış yoktur (Younger, Jobe ve Lawler, 2004).

Enright ve Coyle (1998) bağışlamanın “mazor görme” (pardoning), “göz yumma” (condoning), “bahane bulma” (excusing), “unutma” (suç davranışının bellekten silinmesi), “inkar” ve “uzlaşma”dan ayırt edilmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir.

Bağışlama çoğu kez toplumsal ve bilişsel süreçlerin ardından gelen bir “çıktı” olarak değerlendirilmekle birlikte, pek çok kuramcı bağışlamayı toplumsal ve bilişsel değişimlerin tetikleyicisi olarak kavramsallaştırmaktadır. Özgül olarak, bağışlama kesin bir karar, niyet ya da edim durumunda bir başlatıcıdır. DiBlasio (1998) “karar temelli bağışlama”yı “kızma, acı ve intikam isteğini bilişsel olarak bırakma biçiminde bir istek ve seçim” olarak tanımlamıştır. Worthington'a (2006) göre, karar vermeye yönelik bağışlama, duygusal bağışlamanın ardından duygularda

meydana gelecek değişime öncülük eder. Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (Human Development Study Group, 1991) da bağışlama kararına ilişkin bilişsel bağlılık üzerinde odaklanmışlardır. Bu tür bir bağlılık genellikle toplumsal bir yaklaşım sergileme ya da suçlu ile empati geliştirme biçimindeki duygusal bağışlama işleyişinin tamamlanmasını içerir.

Bağışlamaya ilişkin tanımlar davranışsal (Pingleton, 1997), duygusal (Ferch, 1998), bilişsel (Al Mabuk ve ark., 1998) ve güdüsel (McCullough, Worthington, Rachal, 1997) bileşenleri içermektedir. Diğer bazı tanımlar da bu bileşenlerin çeşitli bileşimlerinden oluşmaktadır (örn., Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu, 1991).

Bağışlama Konusundaki Farklı Kuramsal Yaklaşımlar

Çatışma kavramı, psikoanalitik ve çağdaş Freudiyen gelenekle yakından ilişkili olduğu için, bu alanda bağışlamaya ilişkin konular oldukça yaygın biçimde ele alınmaktadır (Sells ve Hargrave, 1998). Kaufman (1984) bağışlama ve cesareti, terapinin sağaltıcı etkileri konusundaki merkezi konular olarak bütünleştirir. Analitik ve varoluşsal yaklaşımların etkisiyle, boyun eğme ve sevgiyi ilişkiyi sürdürmenin temelleri olarak ele alır. Bağışlama, eylem ve irade özgürlüğümüz üzerindeki sınırlandırmalardan kaynaklanan öfkemizi görmemizi sağlar. Bağışlama aynı zamanda kendi hatalarımız konusundaki farkındalığımıza karşın, benliğimizi kabullenmemizi sağlayan içsel bir süreçtir. Cesaret konusu ise, itiraf ve bağışlamayı Jung'un yaklaşımı içerisinde ele alan Todd (1985) tarafından daha ileri düzeyde tartışılmıştır. Todd'a göre, Jung bağışlamanın arketipsel bir deneyim olduğuna inanırdı. Bağışlama, suçluluk duygusu ile yüzleşmek ve bu duygunun hafifletilmesi için onarıcı bir araç olarak kullanılır ve suçluluk duygusundan kurtulmak din ile psikoloji arasındaki bir ortak alanda gerçekleşir. Kendini bağışlama ve diğerlerini bağışlama, arketiplerin bütünleşmesinin, özellikle de "gölge"den "aşkın benliğe" doğru gerçekleşen bütünleşmenin bir yönüdür (Bonar, 1989). Terapötik bağlam içinde terapist itirafı dinleyip günah çıkarmayı dile getirerek din adamına benzer bir rol oynar. Kendini bağışlama süreci en az iki kişi gerektirir ve işlenen suçun söz olarak dile getirilmesini içerir. Aktarım ilişkisi suçun sembolik olarak yok edilmesine ve ilişkinin yeniden yapılandırılmasına olanak sağlar (Bonar, 1989).

Bağışlama konusundaki önemli ilk çalışmalardan biri, çocukların ahlaksal gelişimi konusundaki ünlü çalışmasıyla tanınan Piaget'e (1932) aittir. Piaget (1932) dikkatini daha sonra gelişimsel bağlamda bağışlama konusuna yöneltmiştir. Piaget, bilişsel gelişimsel denklemler olarak kabul ettiği adalet ve bağışlama arasındaki ilişki

üzerinde özellikle odaklanmıştır. Piaget'e göre, her iki yapı da karşılıklı saygı ve karşılıklılığa dayanmaktadır. Piaget bu konudaki düşüncelerini kapsamlı olarak geliştirmemiş, ancak günümüzde devam etmekte olan çalışmaların altyapısını inşa etmiştir (akt., Enright ve ark., 1994).

Bağışlama alanında çalışmalar yürüten sinirbilimciler (Newberg, D'Aquili, Newberg, DeMarici, 2000) ise bağışlamanın psikoterapi ve davranış değişiminin giderek daha önemli bir yönü olmaya başlayan çok boyutlu sinirbilimsel, bilişsel ve duygusal bir süreç olduğunu ileri sürmektedirler. Bu yaklaşıma göre, bağışlamayı tümüyle anlayabilmek için altında yatan sinirbilimsel psikolojik düzeneklere ilişkin bilgiye gereksinim vardır, bunların başında ise benlik hissi, benliğe yönelik zarara ilişkin farkındalık ve intikam davranışı gelmektedir (Newberg ve ark., 2000).

Bağışlama pek çok karmaşık bilişle birlikte beyinde temsili olan uzlaşmacı bilişsel süreçlerden biridir. Bağışlamanın altında yatan sosyal biliş, empati ve ahlaksal yargılar gibi süreçlerin indirgemeci olmaksızın açıklanması ve çözülmesi mümkündür. Her ne kadar bağışlama, söz konusu yapıların ötesinde bir psikolojik süreç olarak kavramsallaştırılsa da beyin görüntüleme teknikleri kullanılarak yürütülen çalışmaların bağışlama konusunda aydınlatıcı olacağı ileri sürülmektedir (Farrow ve Woodruff, 2005).

Son yıllarda gelişimsel psikoloji alanında Robert Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1991, 1994) Wisconsin Üniversitesi'nde bağışlama üzerine çalışmalar yürütmüşlerdir. Enright ve lisansüstü öğrencileri bağışlama konusunda Kohlberg'in ahlaki bilişsel gelişim kuramını yansıtan fakat pek çok açıdan ondan farklılık gösteren bilişsel gelişimsel bir model geliştirerek, yıllar süren çalışmalar yapmışlardır (Enright ve ark. 1989, 1992; Enright ve the Human Development Study Group, 1991, 1994). Enright'ın (1994) "bağışlama gelişimi modeli", Kohlberg'in modelinin aşamalarını (hiyerarşi, değişmezlik, evrensellik) resmi yapısal özelliklerini içermemektedir, buna karşın benzerlikleri vardır. Birbirini takip eden her bir bağışlama stili ya da "yumuşak evre" bir öncekinden daha ileri bir gelişimsel evredir, çünkü her bir yüksek düzey daha yeterli ve karmaşık bir sosyal bakış açısına sahip olmayı gerektirir. Enright'ın bağışlama modeli, Piaget'ninkinden de anlamlı biçimde farklılık göstermektedir. Piaget, bağışlamanın temeli olarak ideal karşılıklılığın önemini vurgularken, Enright karşılıklılığı kimlikle birlikte konumlandırmaktadır (akt; Enright ve the Human Development Study Group, 1994).

Enright'ın başkanlığındaki çalışma grubu (1991) bağışlamanın karmaşık bir süreç olduğunu göstermek için psikoloji yazını derlemişler ve bağışlama için bir süreç modeli ve buna bağlı bir müdahale programı oluşturmuşlardır. Çizelge 1'de

görülen süreç modelinde, dört evre bulunmaktadır. Evreler gelişimsel bir ilerlemeyi oluşturur ancak herkesin bu süreçten aynı şekilde ve aynı hızda geçmesi beklenmez.

İlk evre olan *ortaya çıkarma evresinde*, kişinin yaşadığı acının ve haksızlığın hayatını tehdit edip etmediği değerlendirilir. Kişinin uğradığı haksızlık sonucunda yaşadığı acıyı ifade etmesi değişim için önemlidir ve bu ifade bağışlama için de güdüleyici bir işleve sahiptir.

Bağışlama Süreci Müdahale Programındaki Evreler

Ortaya Çıkarma Evresi

1. Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel,1986)
2. Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek (Trainer, 1981/1984)
3. Uygun olduğunda utancı kabul etmek (Patton,1985)
4. Enerji yükünün farkında olmak (Droll,1984/1985)
5. Zararın, bilişsel tekrarının farkında olmak (Droll,1984/1985)
- 6.İncinmiş olan kişinin, benliğini kendisini inciten kişiyle karşılaştırabileceği içgörüsü (Kiel,1986)
7. Kişinin, zarar gördükten sonra sürekli ve tersine olarak değişebileceğini fark etmesi (Close,1970)
8. Olası değişmiş bir ‘adil dünya’ görüşüne yönelik içgörü (Flanigan,1987)

Karar Evresi

9. Eski çözüm stratejilerinin işlemediğine ilişkin fikir değişimi/dönüşüm/yeni içgörüler (North,1987)
10. Bağışlamanın bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik (Enright, Freedman, & Rique,1998)
11. Suçluyu bağışlamaya karar verme (Neblett,1974)

Çalışma Evresi

12. Kişinin, suçlunun rolünü alarak suçluya baktığı bağlamı yeniden tasarlama(Smith,1981)

13. Suçluya karşı empati ve merhamet duyma (Cunnigham,1985; Droll,1984/1985)

14. Acıya dayanma/acıyı kabul etme (Bergin,1988)

15. Suçluya ahlaki bir hediye verme (North,1987)

Derinleştirme Evresi

16. Acı çekme ve bağışlama sürecinde ben ve diğerlerinin anlamını bulma (Frankl, 1959)

17.Geçmişte başkalarının bağışlamasına gereksinim duyduğunun farkına varma (Cunningham,1985)

18. Kişinin tek başına olmadığına yönelik içgörüsü (evrensel, destek) (Enright & ark.,1998)

19.Kişinin, benliğinin zarar görmesi sonucunda hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright & ark.,1998)

20. Olumsuz duyunun azalması ve belki olumlu duyunun arttığını fark etme. Bu duyu, zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes,1984)

Çizelge 1: Bağışlama Süreç Müdahale Programındaki Evreler (Enright, R.D. ve Fitzgibbons, R.P.,2000).

İkinci evre *karar evresidir*. Bu evrede kişi bağışlamanın ne olduğunu ve ne olmadığını düşünür. Bağışlamaya karar verirse bilişsel bir süreç yaşamış olur fakat bu bağışlama için yeterli değildir.

Üçüncü evre *çalışma evresidir*. Bu evrede, kişi zarar veren kişiyi yaptığı yanlışın ötesinde, bir insan olarak görmeye ve ona karşı merhamet duymaya başlar. Bilişsel olarak verilen karardan sonra suçlu kişiye karşı duygusal dönüşümler yaşanır. Öfke azaldıkça, kişi, suçluya karşı daha fazla anlayış ve merhamet geliştirir.

Son evre *derinleştirme evresidir*. Bu evrede suçlu kişi hakkında geliştirilen içgörü, kişinin kendisi ile ilgili bazı soruları ortaya çıkarır. “Kişi kendisi de geçmişte başkaları tarafından bağışlanmak istemiş midir? Bağışlanmayı nasıl deneyimlemiştir?” sorularının yanıtları aranır. Bu yanıtlar diğer evrelerde daha derin bir döngüye neden olacak ve kişi bağışlamayı daha iyi öğrenecektir. Bağışlama daha iyi öğrenildikçe yeni durumlara uyarlanması kolaylaşacaktır. Yazarların, bağışlamanın ne zaman gerçekleşeceği sorusuna ilişkin bir yanıtları yoktur, çünkü onlara göre bu herkese göre değişebilen ve zaman alan bir süreçtir (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Bağışlamaya ilişkin farklı kavramsallaştırmaları olan modelleri inceleyen Kaminer ve ark. (2000) psikoloji yazınında yirmialtı farklı bağışlama modeli bulunduğunu saptamışlar ve bu modelleri tipografik (typographic), görev-düzeyi (task-stage), kişilik ve gelişimsel olmak üzere dört sınıfa ayırmışlardır. Her bir model sınıfı farklı varsayımlar üzerinde odaklanmaktadır. Tipografik modeller üç bağışlama türünden söz etmekte ve her birinin kendine özgü sonuçları olduğunu ileri sürmektedir. Görev düzeyinde bağışlama modelleri, bağışlamanın çok evreli bir süreç olduğunu savunmaktadır. Kişilik modelleri ise ortaya çıktıkları temel kurama bağlı (örn., psikanaliz, nesne ilişkileri, varoluşçuluk) açıklamalar sunmaktadırlar. Son olarak, gelişimsel model ise bağışlamanın yetişkin bireyleri bilişsel ve/veya ahlaksal olarak değiştirdiğini varsaymaktadır.

Bir diğer ayrım da bağışlamanın içsel ya da kişiler arası bir süreç olarak değerlendirilmesi temelinde oluşmaktadır. Bağışlamaya ilişkin kişiler arası modeller, bağışlamanın suçlu kişiye karşı dışavurumu üzerinde odaklanmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Bağışlamayı ele alan kişiler arası modeller, uzlaşma temelli modeller (McCullough, 2001) ve karşılıklı bağımlılık kuramı temelli modelleri (Rusbult ve VanLange, 2003) kapsamaktadır. Bağışlamaya ilişkin kişisel modeller bağışlamanın içsel süreçleri üzerinde odaklanmaktadır. Kişilerarası modeller, içsel modellerin suçun önemiyle ilgili tartışmaları ve kişilerarası bağlamı incelediklerini, ancak bunun tam anlamıyla bağışlamaya karşılık gelmediğini ileri sürmektedirler. Kişisel modeller, biliş, duygu ve davranışa odaklanan bilişsel modeller, duygu-odaklı modeller, zaman içindeki değişimi vurgulayan modeller, yüklem modelleri ve başa çıkma modellerini içermektedir (Miller, Worthington ve McDaniel, 2008).

Bağışlamayı bir müdahale ve terapi yöntemi olarak kullanan süreç modellerinin biri ilki Fitzgibbons’a (1986) aittir. Bağışlamanın bilişsel ve duyuşsal özellikleri üzerinde duran Fitzgibbons (1986) öfkenin çözülmesi için intikam duygusundan vazgeçilmesi ve bağışlama için bilinçli bir karar verilmesi gerektiğini,

böylelikle öfkenin çözülebileceğini ve bağışlamanın gerçekleşebileceğini ileri sürmüştür.

Bağışlamayı terapi sürecinde kullanan bir diğer terapist Hope (1987) ise terapistin danışanına geçmişin acılarını kabullenmesi ve onlardan kurtulması için “bağışlama”yı öğrettiğini ileri sürmüştür. Hope (1987) terapi sürecinde beş evre belirlemiştir: acıyı kabullenme, bağışlamaya karar verme, bağışlamanın kolay olmadığını anımsama, kendini bağışlama, bağışlamanın sonuçlarını gözden geçirme.

Worthington ve Diblasio (1990) ise bağışlamayı özellikle evli çiftlerle yürüttükleri çalışmalarda kullanmışlardır. Araştırmacılara göre bağışlamanın öğeleri bağışlama ve bağışlanmayı isteme, pişmanlık, özür dileme ve fedakârlıktır.

Walker ve Gorsuch (2004) yaptıkları bir çalışmada, farklı modelleri gözden geçirmişler, bağışlama ve uzlaşmaya ilişkin yapıların birbirleriyle ilişkilerini sınamışlardır. Araştırmada, bağışlama ve uzlaşmaya ilişkin 16 farklı model 180 üniversite öğrencisi ile incelenmiştir. Faktör analizi sonucunda beş yapı ortaya çıkmıştır: “acı ve öfke”, “Tanrı tarafından bağışlanmak”, “duygusal bağışlama”, “empati” ve “uzlaşma”. Yapısal eşitlik modeli, “acı ve öfke”nin, Tanrı tarafından bağışlanmak ile aynı anda deneyimlendiği ve ardından duygusal bağışlama ve sonrasında da empati ve uzlaşma ile ilişkilendiği yaklaşımı desteklemiştir. Sonuçlar, modellerin birbiriyle örtüştüğünü göstermiş, duygusal bağışlama ile uzlaşma arasında ayrım olduğuna ilişkin görgül destek sağlamış ve Tanrı tarafından bağışlanmanın, dindar insanların uzlaşmacı davranmalarında önemli bir etmen olduğunu ortaya koymuştur.

Bağışlamanın Nedenleri

Bağışlamanın kesin bir tanımının olmaması, psikolojik ve fiziksel ilişkilerinin tam olarak anlaşılmaması nedeniyle bağışlama nedenlerinin açıklanması kavramı anlayabilmek için alternatif bir yol olabilir (Finkel, Rusbult, Kumashiro, Hannon, 2002). Bağışlamanın sonuçları bu nedenlerden yoğun biçimde etkileniyor olabilir, örneğin gizli ya da açık güdüler bir tür bağışlamaya (Enright ve Zell, 1989) neden olabilir. Bu tür durumlarda yüksek düzeyde bağışlama bildirilebilir, ancak bağışlamanın arkasındaki gerekçe yeterli dışsal değişime neden olmadığı için bağışlamanın yararlı sonuçları olmayabilir (Baumeister ve ark., 1998).

Temelde bağışlamanın özgeci ya da benlik-yönelimli bir eylem olup olmaması da önemli bir ayrımdır. Bağışlama genellikle özgeci bir çerçevede ele

alınmıştır. Örneğin, McCullough ve ark. (1997) bağışlamayı, suçlu ilen kurulan empatinin tetiklediği güdüsel bir değişim olarak tanımlamışlardır. Benzer biçimde, bağışlama suçluya sunulan özgeci bir “ödül” olarak da (Al Mabuk, Enright ve Cardis, 1995) kavramsallaştırılmıştır. Diğer yönelimli bu tanımlara karşıt olarak, bağışlama, önemli ilişkileri sürdürmek için benliği korumaya yönelik bir araç olarak (Ashton, Paunonen, Helmes ve Jackson, 1998) ve bir ihanetle psikolojik olarak başa çıkma aracı olarak da (Canale, 1990) tanımlanmıştır. Bu yaklaşımları birleştiren kin kuramı (Baumeister ve ark., 1998) bağışlamayı hem kişinin zihninde gerçekleşen kişisel hem de insanlar arasında gerçekleşen toplumsal bir eylem olarak ele almaktadır. Bu iki boyut hem özgeci hem de benlik-yönelimli etmenleri içermektedir. Younger ve ark. (2004) bağışlamanın ne olduğunun, niçin ortaya çıktığından güçlü biçimde etkilendiğini ileri sürmüşlerdir.

Bağışlama Konusundaki Görgül Çalışmalar

Psikoloji yazınında çeşitli demografik değişkenler ile bağışlama arasındaki ilişkiye dair pek çok görgül araştırma bulgusu yer almaktadır. Bunlardan bazılarına aşağıda değinilmiştir.

Cinsiyet İle Bağışlama Arasındaki İlişki

70 çalışmayı içeren 53 makaleyi inceledikleri gözden geçirme çalışması sonucunda Miller ve ark. (2008) kadınların bağışlama puanlarının erkeklerden istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Olası aracı değişkenler incelenmiş, yöntemsel değişkenler arasında, toplumsal cinsiyet ve bağışlama arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayan tek değişkenin öç/intikam olduğu bulunmuştur. İntikam ölçümleri değerlendirildiğinde intikam bağışlamaya engel olduğu için, erkeklerin kadınlardan daha az bağışlayıcı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Erkeklerin intikam duygularının tipik olarak kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır (Brown, 2003). Bu bulgunun toplumsallaşma ile açıklanabileceği vurgulanmıştır. Erkekler, saldırgan olma ve adaleti kendi elleriyle sağlama konusunda yüreklendirilirken, kadınlar ilişkideki uyumu yakalamak için çalışmaya yönlendirilmişlerdir (Miller ve ark.,2008).

Bağışlama konusundaki cinsiyet farklılıkları pek çok farklı nedenle açıklanabileceğini ileri süren araştırmacılar bir dizi neden ortaya koymuşlardır

(Miller ve ark., 2008). İlk olarak, cinsiyet farklılığına ilişkin bulgular yöntemsel araçlar nedeniyle ortaya çıkıyor olabilir. İkincisi, eğilimsel nitelikler bağışlamaya ilişkin tepkilerle ilişkili olabilir. Üçüncüsü, durumlara verilen tepkileri etkileyen duygusal özellikler açısından cinsiyet farklılıkları ortaya çıkıyor olabilir. Dördüncüsü, bağlanma stili bağışlama eğilimini etkileyebilir. Beşincisi, Kohlberg'in (1984) ileri sürdüğü gibi, erkekler adalet temelli ahlaka daha bağlı olabilirler ve suçla karşı kavgaya etme, intikam ve adaleti arama gibi tepkileri daha fazla veriyor olabilirler. Kadınlar ise sıcaklık-temelli özelliklere sahip olabilirler. Altıncısı, bağışlama başa çıkma konusundaki bireysel farklılıklardan etkileniyor olabilir. Yedincisi, bağışlama konusundaki cinsiyet farklılıkları durumsal farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca araştırmacılar (Miller ve ark., 2008) kadınların erkeklerden daha dindar olma eğilimi dikkate alındığında, kadınların bağışlama eğilimlerinin erkeklerden yüksek olmasını beklenebilir bir sonuç olarak değerlendirilmişlerdir.

Dindarlık ve Bağışlama Arasındaki İlişki

Bağışlamaya ilişkin dini kavramsallaştırmalar olgunun anlaşılması için önem taşımaktadır. Azar ve Mullet (2002) Lübnan'da yürüttükleri bir araştırmanın sonucunda, dini ibadetlere katılmayanlarla karşılaştırıldığında, dini ibadetlere katılan hem Müslüman hem de Hristiyan katılımcıların bağışlama eğilimlerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Mullet, Barros, Usaï, Frongia, Neto ve Rivière Shafighi (2003) tarafından yapılan sonraki bir çalışmada da derin bir dini inancın bağışlamanın temellerinden biri olduğu saptanmıştır. McCullough ve arkadaşları (2000) Hristiyanlık ve İslamiyet gibi tek Tanrılı dinlerde insanların, kendilerini doğa yoluyla bağışlayan Tanrı'yı taklit ettiklerini öne sürmüşlerdir.

Krause ve Ellison (2003) dindar insanların bazılarının, suçlu kişinin pişmanlık duymasını, bağışlamanın bir koşulu olarak gördüklerini, diğerlerinin ise bu tür bir koşul öne sürmediklerini belirterek bir ayrım yapmışlar, koşul öne sürmeden bağışlama eğiliminin de daha iyi sağlık durumu ile olumlu biçimde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Tek Tanrılı dinlerde, bağışlama konusunda adalet ve merhametin karışımı bir vurgu söz konusudur. Budizm ve Hinduizm'de de bağışlamamanın, dünyaya yeniden gelindiğinde karma aracılığıyla tekrar ortaya çıkacağı inancı vardır. Budist inançta ve Hindu inancında bağışlama kavramı ahlak üzerine odaklanmaktadır (Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003).

Fox ve Thomas (2008) yürüttükleri bir çalışmada dindarlığı ölçmek için yorum, dua ve ibadetlere katılımı kullanmışlar, 475 Hristiyan, Müslüman ve Yahudi

katılımcıya internet ortamında anket uygulamışlardır. Çalışma sonunda, dinarlığın bağışlama ile olumlu biçimde ilişkili olduğu, farklı dini gruplar için bağışlamanın en güçlü belirleyicisinin dindarlık olduğu bulunmuş, bulgular inancın bağışlamaya ilişkin en güçlü dini belirleyici olduğunu göstermiştir.

McCullough ve Worthington (1999) yedi farklı araştırmanın sonuçlarını derledikleri bir çalışma sonucunda, kendini daha yüksek düzeyde dindar olarak tanımlayan kişilerin kendilerini daha az dindar olarak tanımlayanlarla karşılaştırıldığında kendilerini daha “bağışlayıcı” gördüklerini ortaya koymuşlardır. Ancak araştırmacılara göre (McCullough ve Worthington, 1999) bu durum daha dindar kişilerin daha bağışlayıcı oldukları anlamına gelmemekte, yalnızca bu kişilerin kendilerine yönelik algılarını ortaya koymaktadır.

Bağışlama ile Fiziksel Sağlık ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki

Diğerlerini ve kendini bağışlama, psikoterapinin başlangıcından beri klinik sürecin bir parçası olmuştur (Hebl ve Enright, 1993). Pek çok terapist, doktor ve sağlık çalışanı öfkeyi sürdürmenin psikolojik ve fiziksel tehlikeleri hakkında yazmış ve insanları, kendilerine zarar veren kişilere ilişkin hastalıklı duygularından kurtulmak konusunda yüreklendirmiştir. Söz konusu tehlikeler, nevroz, paranoya, hipertansiyon, suçluluk, fiziksel rahatsızlık, utanç, kinizm (cynicism; insanların iyi olduğuna inanmama), dargınlık ve acıyı içermektedir (Patton, 1985).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalar, bağışlamanın genel ruh sağlığı (Berry ve Worthington, 2001), umut (Rye, Loiacono, Folck, Olszewski, Heim ve Madia, 2001), varoluşsal ve dini iyi oluşla (Rye ve ark., 2001) olumlu biçimde ilişkili olduğunu, depresyon (Brown, 2003), stres (Berry ve Worthington, 2001), öfke (Berry ve Worthington, 2001; Rye ve ark., 2001) ve durumluk kaygı (Subkoviak ve ark., 1995) ile olumsuz biçimde ilişkili olduğu bulunmuştur. Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings ve Roberts (2005) yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde bağışlama yatkınlığının düşük depresyon düzeyini, düşük öfkeyi ve yaşamdan alınan yüksek doyumı yordadığını bulmuşlardır.

Exline, Yali ve Lobel (1999) Tanrı'yı bağışlamadaki güçlüğün depresyon ve kaygı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer biçimde Maltby, Macaskill ve Day (2001) de kendini bağışlama puanları düşük olan katılımcıların depresyon, kaygı ve duygusal tutarsızlık düzeylerinin yüksek olduğunu saptamışlardır.

Mauger, Perry, Freeman ve Grove (1992) danışmanlık programına katılan yetişkinlerin bağışlamadan yoksun olmaları ile hastalıkları içselleştirme eğilimlerinin ilişkili olduğunu saptamışlardır. Benzer biçimde travma sonrası stres bozukluğu tanısı alan katılımcılarla yapılan çalışma sonucunda, kendini bağışlamamanın travma sonrası stres bozukluğunun belirti sıklığı ve depresyonla olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham, 2004). Krause ve Ellison (2003) da bağışlamanın yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Seybold ve Hill (2001) bağışlamanın alkol ve sigara kullanımı gibi kötü sağlık alışkanlıkları ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Türkiye’de Bağışlama Konusunda Yapılmış Çalışmalar

Son yıllarda ülkemizde de giderek artan bir ilgi görmeye başlayan bağışlama konusunda hem klinik psikoloji, hem sosyal psikoloji hem de psikolojik danışmanlık alanlarında araştırmalar yürütülmektedir. Bu bölümde, konuyla ilişkili çalışma örnekleri ve içeriklerinden kısaca söz edilmektedir.

İkili ilişkilerde bağışlamayı konu alan Taysi (2007), evli kadın ve erkeklerin evlilik uyumlarının nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikteki bağışlamayı ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, evli kadınların evli erkeklere göre eşin verdiği zararı daha fazla incitici buldukları bulunurken, bağışlama, yükleme ve evlilik uyumu yönünden cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmamıştır. Her iki cinsiyet için de bağışlamanın nedensellik yüklemelerine göre sorumluluk yüklemeleri tarafından daha iyi yordandığının bulunduğu çalışmada evlilik uyumunun da bağışlamayı yordayıcı bir değişken olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra evli kadınlar ve erkekler için bağışlamayı yordayan değişkenlerin farklılaştığı, kadınlar için en iyi yordayıcı sorumluluk yüklemeleri iken, erkekler için evlilik uyumu ve sorumluluk yüklemelerinin en iyi yordayıcılar olduğu görülmüştür. Ayrıca zararın şiddeti arttıkça bağışlamanın zorlaştığı saptanmıştır.

Yıldırım (2009) yakın ilişkilerde bireylerin bağlanma biçimleri, sorumluluk yüklemeleri ve güdüsel bir sistem olarak ele alınan bağışlama arasındaki ilişkileri incelemek ve bağlanma biçimleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolünü sınamak üzere gerçekleştirdiği çalışma sonucunda, hem bağlanma biçimleri hem de sorumluluk yüklemelerinin bağışlama ve alt boyutları olan öç alma, kaçınma ve iyilikseverliğin yordayıcıları olduğunu bulmuştur.

Bağlanma biçimleri ile bağışlama arasındaki ilişkiye sorumluluk yüklemelerinin kısmen aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Suçla karışmış 15-18 yaş arası 92 erkek ergen ile suçla karışmamış aynı yaş grubundaki 90 kız ve erkek lise öğrencisinin adil dünya inancı ve bağışlayıcılık tutumlarını inceleyen Giray (2009), araştırma sonucunda, suç işlemiş ergenlerin işlememişlere göre genel ve kişisel adil dünya inancı ile bağışlayıcılık tutumu sonuçları anlamlı olarak daha düşük olduğunu, ayrıca kişisel adil dünya ve genel adil dünya ile kişisel adil dünya ve bağışlayıcılık kavramları arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur.

Bugay ve Demir (2010a) kendini, durumu ve diğerlerini bağışlama boyutlarından oluşan Heartland Affetme Ölçeği'ni Türkçe'ye (Thompson ve ark., 2005) uyarlamışlardır. Araştırmacılar, bir diğer çalışmalarında hata özelliklerinin affetmeyi yordadığını saptamışlardır. Araştırma sonucunda hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ilk sırada "hatadaki sorumluluk", ikinci sırada "hatanın yol açtığı sonuçlar" ve son sırada ise "hatanın kimin tarafından yapıldığı" değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. (Bugay ve Demir, 2010b). Araştırmacılar 2012 yılında gerçekleştirdikleri bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini sınamışlardır. Araştırma; 8'i deney, 8'i kontrol grubunda olmak üzere Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde değişik bölüm ve sınıflarda eğitim gören toplam 16 öğrenciyle yürütülmüştür. Deney grubundaki öğrencilere 5 hafta süre ile haftada bir kez olmak üzere 90 dakikalık oturumlarla Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli esas alınarak hazırlanmış "Affetmeyi Geliştirme Grubu" uygulanmıştır. Kontrol grubuna ölçümler arasında bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Araştırmanın verileri, Bugay ve Demir (2010a) tarafından Türkçeye çevirilen Heartland Affetme Ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerinin analizinde parametrik olmayan istatistikler kullanılmıştır. Elde edilen Bulgulara göre; deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca, bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir (Bugay ve Demir, 2012).

Taysi (2007) 80 evli çiftle yürüttüğü araştırma sonucunda yüklemelerin özellikle sorumluluk yüklemelerinin, bağışlamanın en iyi yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Evli kadınlar için sadece sorumluluk yüklemeleri bağışlamanın en iyi yordayıcısı olarak görülürken, evli erkeklerde sorumluluk yüklemeleri ile evlilik

uyumu bağışlamayı en iyi yordayan değişkenler olarak bulunmuştur. Ayrıca sadece incinme derecesi yönünden cinsiyetler arasında bir farklılık gözlenmiştir. Diğer bir deyişle, evli kadınlar evli erkeklere göre zararı daha incitici bulmuşlardır. Son olarak, zararın şiddeti arttıkça bağışlamanın zorlaştığı bulunmuştur.

Evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üstündeki travmatik etkilerini araştıran Özgün (2010) süreç modeli ile yürütmüş olduğu çalışmada birinci evrede (etki) olan grubun en yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtisine sahip olduğunu, buna karşın üçüncü evredeki (iyileşme) grubun en düşük belirti düzeyine sahip olduğunu, ayrıca bağışlama sürecinde birinci evrede olmanın aldatılan eşlerin yaşadıkları travma sonrası stres bozukluğunu yordayan önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur.

Soylu (2010) psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma ve sosyal reddedilme olgularının, bireylerin gösterdikleri saldırganlık tepkileri açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek ve dışlanan bireylerin saldırganlık tepkilerinde cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanım özelliklerinin rolünü tespit etmek amacıyla yürüttüğü araştırma sonucunda bir kişilik özelliği olarak bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanım değişkenlerinin temel etkilerinin saldırganlık tepkisi üzerinde anlamlı farklara yol açmasına rağmen dışlanma koşulu, cinsiyet ve bağışlayıcı kişilik / negatif duygulanım değişkenlerinin ortak etkisinin katılımcıların gösterdikleri saldırganlık düzeyi açısından anlamlı bir farka yol açmadığını saptamıştır.

Bugay ve Mullet (2013) Fransa'daki ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin katılımlarıyla gerçekleştirdikleri karşılaştırmalı çalışma sonucunda Fransız katılımcılarla karşılaştırıldığında Türk katılımcıların koşulsuz bağışlama ve koşulsuz bağışlanmayı isteme puanlarının daha düşük olduğunu ve Türk katılımcıların koşullara yönelik duyarlılıklarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Çivan (2013) bilişsel çarpıtmalarla bağışlama arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ile başkalarını bağışlama puanları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Yalçın ve Malkoç (2013) 482 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri ve yaşamdaki anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırma sonucunda umut ve bağışlamanın söz konusu ilişkide tam aracılık rollerinin bulunduğunu ortaya koymuşlardır.

331 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmanın sonucunda Satıcı, Uysal ve Akın (2014) bağışlama ile intikam arasındaki ilişkide minnettarlığın (gratitude) kısmi aracılık rolü olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sarıçam, Çardak ve Yaman (2014) 265 öğretmenin katılımıyla yürüttükleri araştırmalarında işyerinde psikolojik şiddet ile bağışlama arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma bulguları araştırmaları sonucunda bağışlamanın işyerinde psikolojik şiddet yaşantısını yordadığı saptanmıştır.

Sonuç

Tanımı üzerinde uzlaşılması güç bir kavram olan ve uzun süre teoloji ve felsefe alanından bilim insanlarının ilgisini çeken bağışlama, son yıllarda psikolojinin farklı alanlarında araştırılmaya başlanmıştır. Alan yazında bağışlamanın uzlaşma ile ilişkili olduğu, bağışlayan kişilerin bağışlamayanlarla karşılaştırıldıklarında hata yapan kişiye yönelik daha az saldırgan olduklarını ve ilişki yararına fedakarlıkta bulunmaya ve işbirliği yapmaya daha yatkın olduklarını (Karremans ve Van Lange, 2004), bağışlama söz konusu olduğunda ilişkiye yönelik bağlılığın, ilişki doyumunun, karşılıklı güvenin daha yüksek düzeyde deneyimlendiğini (Fincham ve Beach, 2002; Gordon, Hughes, Tomcik, Dixon ve Litzinger, 2009; McCullough ve ark., 1998) ortaya koyan bulgular vardır. Ayrıca bağışlamanın hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkla yakından ilişkili olması nedeniyle (Lawler, Younger, Piferi, Billington, Jobe Edmondson ve Jones 2005; Friedberg, Suchday ve Shelov, 2007; Friedberg, Adonis, Von Bergen ve Suchday, 2005; Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning, Evans ve Thoresen, 2006) öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu arttırdığı (Ysseldyk ve ark., 2007) bilinmektedir. Bu nedenle de bağışlamayla ilgili süreç modelleri psikolojik müdahale ve terapi süreçlerinde 1980’li yıllardan itibaren geliştirilmeye ve giderek önem kazanarak kullanılmaya başlanmıştır (Fitzgibbons, 1986; Enright, 1998; Hope, 1987; Worthington ve Diblasio, 1990; Mauger ve ark., 1992; Enright, 1996). Ülkemizde de Enright’ın “Affetmeyi Geliştirme Grubu” programı Bugay ve Demir (2012) tarafından uyarlanmış ve beş hafta süresince uygulanan müdahale programının kendini ve başkalarını affetmeyi olumlu düzeyde arttırdığı bulunmuştur.

Farklı ülkelerde ve ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, bağışlamanın evrensel bir olgu olduğu görülmekte, sürecin farklı kültürlerde benzer biçimde işlemekte oluşu dikkat çekmektedir. Bu makale, bağışlama kavramına ilişkin farklı tanımları ele almış, cinsiyet, dindarlık, fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık değişkenlerinin bağışlama ile ilişkilerini incelemiş olan görgül çalışma bulgularını

ve ülkemizde bağışlama konusunda gerçekleştirilmiş olan araştırma bulgularını derlemiştir. Ayrıca bağışlamanın sağlık ve adalet alanı açısından önemini ortaya koyan kuramcı ve araştırmacıların görüşlerine de değinilmiştir.

Pratik doğurguları göz önüne alındığında, olgunun anlaşılmasının, adli alanda uzlaşma kurumu ve ruhsal sağlıkla ilgili müdahale programları açısından yol gösterici olabileceği, böylelikle de bireysel ve toplumsal düzeyde yarar sağlayabileceğine inanılmaktadır. Bu nedenle de konuyla ilgili araştırmaların tanıtılmasının yeni görgül çalışmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Azar, F. ve Mullet, E. (2002). Willingness to forgive: A study of Muslim and Christian Lebanese. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 8(1), 17-30.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives*, 79-104.
- Berry, J. W. ve Worthington Jr, E. L. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010a). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010b). The features of transgression as predictors of forgiveness of others. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Canale, J. R. (1990). Altruism and forgiveness as therapeutic agents in psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 29(4), 297-301.

- Bugay, A. ve Mullet, E. (2013). Conceptualizing forgiveness, granting forgiveness, and seeking forgiveness: a Turkish-French comparison. *Review of European Studies*, 5(5), p187.
- Çivan, İ. (2013) Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Enright, R. D., ve The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123–152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R.D. ve Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D. ve the Human Development Study Group (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity. *Human Development* , 37, 63-80.
- Enright, R. D. ve Zell, R. L. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8, 52–60.
- Exline, J. J., Yali, A. M. ve Lobel, M. (1999). When God Disappoints Difficulty Forgiving God and its Role in Negative Emotion. *Journal of health psychology*,4(3), 365-379.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P. ve McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and social psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Farrow, T.F. ve Woodruff, P.W. (2005). Worthington Jr, E. L. (Ed.). *Handbook of forgiveness*. Routledge, 259-272.
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239-251.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness?.*Journal of personality and social psychology*, 82(6), 956.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629.

- Fox, A. ve Thomas, T. (2008). Impact of religious affiliation and religiosity on forgiveness. *Australian Psychologist*, 43(3), 175-185.
- Friedberg, J. P., Adonis, M. N., Von Bergen, H. A. ve Suchday, S. (2005). September 11th related stress and trauma in New Yorkers. *Stress and Health*, 21(1), 53-60.
- Friedberg, J. P., Suchday, S. ve Shelov, D. V. (2007). The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. *International Journal of Psychophysiology*, 65(2), 87-94.
- Giray, F.S. (2009). *Suç işlemiş ve işlememiş ergenlerin adil dünya inancı ve bağışlayıcılık tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S. ve Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of clinical psychology*, 62(6), 715-733.
- Hebl, J. ve Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(4), 658.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Karremans, J. C. ve Van Lange, P. A. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207-227.
- Krause, N. ve 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.
- Kohlberg, L. (1984). *The Psychology of moral judgement: The nature and validity of moral stages*. San Fransisco: Harper and Row.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K. ve 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.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., & Grove, D. C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*.

- McCullough, M. E. ve Worthington Jr, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43–55.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L. ve 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., Barros, J., Usař, V., Frongia, L., Neto, F. ve Rivière Shafighi, S. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of personality*, 71(1), 1-19.
- Newberg, A. B., dAquila, E. G., Newberg, S. K. ve deMarici, V. (2000). The neuropsychological correlates of forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargamentve C. A. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 91–110). New York: The Guilford Press.
- Özgün, S. (2010). *The predictors of the traumatic effect of extramarital infidelity on married women: Coping strategies, resources, and forgiveness*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Patton (1985). *Is human forgiveness possible: A pastoral care perspective*. Nashville, TN: Abingdon.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A. ve Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.
- Sarıçam, H., Çardak, M. ve Yaman, E. (2014). Predictive Role of Forgiveness on Mobbing (A Case Study for Teachers). *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 9(2), 80-90.
- Satıcı, S. A., Can, G. ve Akın, A. (2012). The Vengeance Scale: The validity and reliability of the Turkish version. *International Counseling And Education Conference*, May, 3-5, İstanbul, Türkiye.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21-24.
- Soylu (2010). Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M. ve Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18(6), 641-655.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Walker, D. F., Gorsuch, R. L. ve Tan, S. Y. (2004). Therapists' Integration of Religion and Spirituality in Counseling: A Meta-Analysis. *Counseling and Values*, 49(1), 69-80.
- Witvliet, C.V., Ludwig, T.E. ve Bauer, D.J. (2002). Please forgive me: Transgressors' emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses. *Journal of Psychology & Christianity*, 21(3), 219-233.
- Worthington, E. L. ve DiBlasio, F. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 27(2), 219.
- Yalçın, İ. ve Malkoç, A. (2014). The Relationship Between Meaning in Life and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators. *Journal of Happiness Studies*, 1-15.
- Yıldırım, A. (2009) Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ysseldyk, R., Matheson, K. ve Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.