KENDİNİ AFFETME ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR İNCELEME

A CONCEPTUAL REVIEW OF SELF-FORGIVENESS

Demet BUYURGAN, Meral ATICI

134

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Yıl: 2026, Sayfa: 1-15

Makale Türü: Derleme Makale

DOI: 10.35379/cusosbil.1687369

Geliş Received: **30.04.2025**
Kabul Accepted **18.05.2026**

KENDİNİ AFFETME ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR İNCELEME

A CONCEPTUAL REVIEW OF SELF-FORGIVENESS

Demet BUYURGAN [1], Meral ATICI [2]

Anahtar Kelimeler:
Kendini Affetme
Affetme
Pozitif Psikoloji

Keywords:
Self-forgiveness
Forgiveness
Positive Psychology

ÖZ

Kendini affetme, kabahatlinin kendi davranışlarından kaynaklı suçluluk, utanç ve pişmanlık duygularını kabullenerek kendine şefkat ve anlayış gösterdiği amaçlı bir çabadır. Bireyin hataları, pişmanlıkları, suçluluk duygularıyla yüzleşmesini gerektiren kendini affetmenin alan yazında yeteri kadar ele alınmadığı, odağın daha çok kişiler arası affetme sürecinde olduğu görülmektedir. Kendini affetme konusunda kavramsal ve ampirik çalışmaların yeterli olmaması kavramın ana hatlarının anlaşılmasında belirsizliğe neden olmaktadır. Bu durum kendini affetme ve başkasını affetme arasındaki farklılıkların ve benzerliklerin ayrıntılı olarak ele alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kendini affetmekte güçlük yaşayan bireylerin suçluluk, pişmanlık benzeri olumsuz duygularla başa çıkamayarak psikolojik sorunlar yaşadıkları belirtilmektedir. Ayrıca ilişkilerde sağlıklı işleyişin bozulmasına neden olabildiği için bireyin ruh sağlığını ve toplumsal uyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı son yıllarda pozitif psikolojinin dikkat çeken konularından biri olan kendini affetmenin kavramsal olarak incelenmesidir. Bu doğrultuda kendini affetmenin kişiler arası affetmeden farklılıklarını ortaya koymak, ilgili modelleri açıklamak, kendini affetmeyi kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörler ile ruh sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Bu incelemeler doğrultusunda uygulamacıların ve araştırmacıların kendini affetme konusunda daha kapsamlı bir bakış açısı geliştirmesi amaçlanmaktadır.

ABSTRACT

Self-forgiveness is an intentional process through which an individual acknowledges feelings of guilt, shame, and remorse stemming from their own actions, and responds with self-compassion and understanding. The literature suggests that self-forgiveness has not been sufficiently explored, as research has predominantly focused on interpersonal forgiveness processes. The scarcity of both conceptual and empirical studies on self-forgiveness contributes to a lack of clarity regarding its defining characteristics. This gap highlights the necessity of thoroughly examining the similarities and differences between self-forgiveness and the forgiveness of others. It has been reported that individuals who struggle with self-forgiveness often experience psychological difficulties due to their inability to cope with negative emotions such as guilt and regret. Furthermore, such difficulties may disrupt healthy interpersonal functioning, adversely affecting mental health and social adaptation. The aim of this study is to provide a conceptual examination of self-forgiveness, a topic that has garnered increasing attention in the field of positive psychology in recent years. Specifically, the study seeks to distinguish self-forgiveness from interpersonal forgiveness, elaborate on relevant theoretical models, and identify factors that facilitate or hinder the process of self-forgiveness, as well as its implications for mental health. In doing so, the study aims to offer practitioners and researchers a comprehensive perspective on the concept of self-forgiveness.

[1] Öğr. Gör. Demet Buyurgan, Toros Üniversitesi, demet.buyurgan@toros.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0030-2124.

[2] Prof. Dr. Meral Atıcı, Çukurova Üniversitesi, Meral Atıcı, matici@egitim.cu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0675-4439.

Alıntılamak için/Cite as: Buyurgan D. ve Atıcı M. (2026). Kendini Affetme Üzerine Kavramsal Bir İnceleme, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s. 1-15

GİRİŞ

Affetme eski çağlardan bugüne gerek Doğu gerekse Batı kültüründe yaşamın içinde var olan bir olgudur (Ho ve Fung, 2011). Doğu kültürünün öncü temsilcilerinden Konfüçyüs felsefesine dayalı kültür, başkalarını affetmenin iyi ilişkileri beraberinde getirdiğini belirtirken affetmeyi bir etik kural olarak görmekte ve kişilerarası ilişkileri uyumlu bir biçimde sürdürmede affetmenin gerekliliğine vurgu yapmaktadır (Karremans vd., 2011). Batı kültürlerinde ise affetme yirminci yüzyılın sonlarında pozitif psikolojinin yükselişiyle birlikte alan yazınının dikkat çeken konularından biri haline gelmiştir (McCullough vd., 2000). Bireylerin güçlü yönlerine, olumlu duygularına, anlamlı yaşamlarına odaklanarak psikolojik iyi oluşu artırmayı amaçlayan ve bu yönleri geliştirmeyi hedefleyen pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) affetmeyle ilişkili bilimsel araştırmalarda artış olmuştur (Asıcı, 2018; Freedman ve Enright, 1996; Maltby vd., 2001; Vural-Batık ve Afyonkale-Talay, 2021). Araştırmalarda affetmenin ruh sağlığı ile ilişkili olduğu yönünde bulguların ortaya konulmasıyla birlikte kavrama gösterilen ilgi artırmıştır (Brown, 2003; Brown ve Phillips, 2005).

Yaygın kabul gören tanımına göre affetme, haksızlık yapan bireye karşı öfke ve kin benzeri olumsuz duygular yerine, merhamet ve empati geliştirmektir (Enright, 1996). Affetme bireysel ve kişilerarası boyutları içeren, bireyin kendine yönelik görüşlerini bilişsel yeniden çerçevelemesini gerektiren karmaşık bir yapıdır (Hsu, 2021; Vismaya vd., 2024). Öte yandan ilgili alan yazın incelendiğinde bu karmaşık yapının genellikle kişiler arası boyutuna (başkasını affetme) odaklanıldığı, kendini affetmeye yönelik araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Worthington ve Langberg, 2012). Oysaki bireyin kendini zor durumda bırakacak hatalar yapması ve bu hatalarından dolayı kendini affetmesi gereken yaşam deneyimleri kaçınılmazdır. Bu nedenle sadece kişiler arası affetme boyutuna odaklanmak, affetmeyi anlamakta yetersiz kalmaktadır. Kendini affetmenin önemini ortaya koyan bilimsel çalışmalarda artış olmakla birlikte (Barber vd., 2005; Brown, 2003: Maltby vd., 2001; Thompson vd., 2005) günümüzde kendini affetmeyi açıklamaya ve anlamaya yönelik araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi affetme alan yazınının görmezden gelinen üvey çocuğu olarak betimlemektedir.

Alan yazındaki bu ihtiyaçtan yola çıkarak bu derlemede bireyin hataları karşısında kendine yönelik yaşadığı olumsuz duygu, düşünce ve davranışları olumluya dönüştürmesini sağlayan kendini affetmeyi kavramsal olarak ele almak amaçlanmaktır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle affetme ve kendini affetme kavramları tanımlanarak, kendini affetmenin kişiler arası affetmeden farklılıkları, ilgili modeller ve görüşler, kendini affetmeyi zorlaştıran ve kolaylaştıran faktörler ile ruh sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. Alan yazındaki kuramsal ve uygulamaya yönelik ihtiyaç dikkate alındığında, bu konunun ele alınması önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, uygulamacıların ve araştırmacıların kendini affetme sürecini çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirmeleri, ilgili kuramsal çerçeveleri bütüncül biçimde anlamlandırmaları ve uygulama süreçlerinde daha etkili biçimde kullanmalarına katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışma, kendini affetme kavramına ilişkin kuramsal çerçeveyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen anlatı türü literatür taramasıdır. Anlatı türü literatür taraması, belirli bir konuya ilişkin çalışmaların alan yazının taranması süreciyle seçilerek bütüncül bir bakış açısıyla incelenmesidir (Snyder, 2019; Jaakkola, 2020). Bu doğrultuda, ilgili çalışmalar Scopus, Web of Science ve Google Scholar veri tabanları kullanılarak taranmıştır. Tarama sürecinde self-forgiveness, interpersonal forgiveness, forgiveness models ve mental health anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Çalışmaya, kendini affetme kavramını kuramsal ya da ampirik düzeyde ele alan, hakemli dergilerde yayımlanmış, İngilizce veya Türkçe dilinde yazılmış araştırmalar dahil edilmiştir. Elde edilen çalışmalar, kendini affetmenin tanımı, kişiler arası affetmeden farkları, ilgili kuramsal modeller ve ruh sağlığı ile ilişkileri bağlamında kavramsal bir çerçeve içerisinde bütüncül olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada literatürün kapsamlı ve temsil edici biçimde ele alınmasına özen gösterilmiştir.

Affetme Kavramı

Affetme mağdurun bilerek ve isteyerek kabahatliye yönelik olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarından vazgeçme sürecidir. Bu süreç öfke, nefret, intikam benzeri olumsuz duygular yerine şefkat, fedakârlık, iyilikseverlik benzeri olumlu duygular geliştirerek bu olumluluğu devam ettirmesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetme, olumsuz düşüncelerden vazgeçmeyi gerektiren bilişsel yeniden yapılanma, adil olmayan tavır ve tutuma yönelik merhamet gösterebilme (Freedman vd., 2005), öfke, kızgınlık, intikam benzeri olumsuz duygulardan isteyerek vazgeçerek yerine merhamet, yardımseverlik, cömertlik benzeri olumlu duyguların ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır (Enright vd., 1992; Worthington 2006; Gismero-González vd., 2020). Daha olumlu bir zihin ve ruh haline sahip olmaya yardımcı olan affetme, insanları olumsuz duygulardan uzaklaştırarak sevgi, anlayış ve merhamete yaklaştırır (Gismero-González vd., 2020). Kendine ve başkasına anlayış geliştirmek ilişkileri daha sağlıklı hale getirerek olumlu bakış açısı geliştirmeyi kolaylaştırır (Braun vd., 2020; Gismero-González vd., 2020). Alan yazında farklı affetme tanımları bulunmakla birlikte (McCullough ve Worthington, 1994; Scobie ve Scobie, 1998) tanımların ortak yönü mağdurun affettiğinde duygu, düşünce ve kabahatliye karşı gösterdiği tepkilerinde zamanla olumsuzdan olumluya prososyal bir değişim göstermesidir (McCullough vd., 2000). Affetme bireysel ve toplumsal düzeyde olumlu değişim unsurlarından biri olduğu için mutlu ve uyumlu bir toplumun oluşmasında destekleyici bir rol oynamaktadır.

Alan yazında affetmenin ne olduğuna yönelik tanımların yanı sıra affetmenin ne olmadığına yönelik açıklamalarda bulunmaktadır. Bu açıklamalara gereksinim duyulmasının temelinde affetmenin karmaşık bir psikolojik süreç olması ve bu sürecin teorik ve pratik olarak doğru anlaşılmasını sağlamaktır. Affetmek dikkate almayarak göz yummaktan, kabahati hoş görerek mazur görmekten, unutarak bilişsel farkındalığın yitirilmesinden (Enright ve Coyle, 1998) farklıdır. Bununla birlikte affetmek mağdurun çıkarlarından, düşüncelerinden ödün vererek kabahatli ile uzlaşma sağlaması da değildir (Freedman, 1998). Uzlaşma tarafların karşılıklı anlayış yoluyla ortak çözüme ulaşmalarını ifade ederken, affetme mağdurun kabahatliden bağımsız olarak deneyimlediği, tek taraflı içsel bir süreçtir. Affetmede mağdur ile kabahatlinin uzlaşma zorunluluğu bulunmaz (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Enright vd. (1996) geniş klinik bilgi birikimine dayanarak affetmenin tek boyutlu bir yapı olmadığını belirterek kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç boyuttan söz etmiştir. Alan yazın incelendiğinde kişiler arası affetme boyutunun 1980'li yıllarda incelenmeye başlandığı (Worthington ve Wade, 2020) kendini affetmenin ise ancak 2000'li yıllarda araştırılmaya başlandığı görülmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Oysaki affetme bireyin yaşamında üç boyutuyla bütüncül bir yapı sergilemektedir. Gerek kendini affetme gerekse başkasını affetme, kişilerarası ilişkilerde hatanın neden olduğu olumsuzluklarla baş etmenin bir yoludur (Worthington ve Wade, 2020). İlişkilerde yaşanan hatadan dolayı affetme incinme ve zarar durumunda bireyin duyuşsal, bilişsel ve davranışsal boyutlarda olumluya dönüşüm aşamalarından oluşan bir süreçtir (Bugay ve Demir, 2011). Öte yandan affetme kavramı araştırmalarda büyük oranda kişiler arası bir süreç olarak değerlendirilmiş, kendini affetme kavramına fazla odaklanılmamıştır (Arslan, 2019). Bu bağlamda, affetmenin önemli bir bileşeni olan kendini affetme kavramının daha yakından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Kendini Affetme

Kendini affetme kavramının ortaya çıkışı Horsbrugh'un (1974) kendini affetme üzerine yayınladığı felsefi makale ile ilişkilendirilmektedir (McConnell, 2015). Horsbrugh (1974) makalesinde kendini affetmeden suçluluk, utanç ve kendini cezalandırma duygularının yerine, kişinin kendine yönelik olumlu inançlar, duygular ve davranışlar geliştirdiği uyum sağlayıcı gelişimsel bir süreç olarak söz etmiştir. Halling (1994), bireyin hoş karşılanmayan özelliklerini içerecek biçimde kendini her yönü ile kabul etmesi, Berecz (1998) hatalar ve olumsuz sonuçların ardından yaşanan utanç, mahcubiyet, değersizlik duygularının üstesinden gelmek olarak tanımlamıştır. Enright (1996) kendini affetmeyi, bireyin sorumluluğunu aldığı nesnel bir hatası sonrasında kendine yönelik öfkeden vazgeçerek yerine şefkat, cömertlik ve sevgi geliştirmesi olarak ele almıştır. Hall ve Fincham (2005) hata yapmak veya başkasına zarar vermenin bir sonucu olarak kendine

yönelik kırgınlık, cezalandırma ve zarar verme isteğinden uzaklaşarak kendine karşı iyi niyet göstermeye yönelik motivasyon değişikliği olarak tanımlamıştır. Kendini affetme, zarara neden olan bireyin, olumsuzlukları gidererek ve gelecekteki zarar olasılığını azaltmaya çalıştığı, çatışma çözümünde etkili bir araçtır (Cornish ve Wade, 2015). Wohl ve ark. (2008) kendini affetmeyi, hatadan dolayı bireyin kendine karşı kin beslemekten vazgeçerek olumsuz duygularının olumluya dönmesi olarak açıklamaktadır. Bir başka tanımdaysa Toussaint vd. (2017) kendini affetmeyi, bireyin hatası sonrasında deneyimlediği olumsuz duyguların, hatanın sorumluluğunu alarak kendine yönelttiği duygularda olumlu değişimin yaşandığı bir süreç olarak tanımlamıştır.

Alan yazında tanımlardaki ortak vurgunun başkasına veya kendisine yapılmış olan hatadan veya başarısızlıktan dolayı bireyin kendini affetmesi, kendine yönelik yardımsever düşüncelerinin artmasını sağlayan bir motivasyon değişikli olduğu yönündedir. Bu motivasyon değişikliği hatayla ilişkili uyaranlardan kaçınma, kendini cezalandırma, kendine zarar verme davranışlarına teşebbüs etmekten vazgeçmeyi içermektedir. Başkasına zarar verdiğini düşünen birey sadakatsiz, ihlalci, güvenilmez olmak gibi ahlaki değerleriyle tutarsızlık yaşayarak kendi benliğine zarar verir (Hall ve Fincham, 2005). Dolayısıyla kendini affetme bir yönü ile kişilerarası etkileri olan bir süreçken diğer yönüyle bireysel etkilere sahiptir. Kişilerarası süreçte kabahatli, yasal, etik veya ahlaki bir hata yapmıştır ve bu hatanın başkasında neden olduğu zarardan dolayı kendini affetmesi gerekmektedir. Öte yandan zaman zaman başkasının hiçbir etkisi olmadan kendine verdiği zarardan dolayı bireyin kendini affetmesi gerekmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Bu duruma örnek olarak uyuşturucu, alkol ya da kumar bağımlısı olmak, ölümlü bir kazaya yol açmak, romantik ilişkiye sadık kalmamak verilebilir. Kendini affetmek, suçluluk duygusundan ve utançtan uzaklaştıran, olumlu duygusal dönüşüm sürecidir. Bu dönüşüm kendine farklı bir perspektiften bakabilmeyi suçun sorumluluğunu kabul ederek daha yapıcı olmayı sağlamaktadır. Böylelikle kendini affetme, duygusal olarak daha iyi hissetmeye yardımcı olur ve suçla etkili başa çıkma konusunda bireyi motive eder. Bu motivasyon olmadan geçmişte yapılan hata bireyin hayatını kontrol ederek bireysel büyümeyi engeller (Szablowinski, 2012). Kendini affetme geçmişte yaşanan olumsuz olayları geride bırakarak geleceğe odaklanmaya, kendini ve başkasını anlamaya yardım etmektedir.

Kendini affetmeyi açıklayan modeller incelendiğinde bireyin hatadaki sorumluluğu kabul ederek bilişsel bir değişim süreci deneyimlediği görüşü öne çıkmaktadır (Enright, 1996; Hall ve Fincham, 2005; Jacinto ve Edwards, 2011). Jacinto ve Edwards'a göre (2011), kendini affetme bireyin olumsuz duygularına son vererek hatasını ve hatanın sonuçlarını kabul etmesini gerektirir. Kendini affetme sürecinde birey yaptığı yanlışı kabul ederek bunu ifade eder ve böylelikle benliğini yeniden yapılandırır. Enright (1996) affetme modelinde kendini affetmeyi keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleşme olmak üzere dört aşamada ele almaktadır. İlk aşama olan keşfetmede birey hatayı ve bu hatadan dolayı yaşadığı suçluluk, utanç, öfke benzeri kendisine yönelik olumsuz duyguları ile yüzleşir. Bu aşamada birey bir taraftan hata yaptığını kabul etmenin rahatlığını yaşarken diğer taraftan hatadan dolayı kendini eleştirir. İkinci aşama olan karar vermede birey affetmenin ne anlama geldiğini ve neden önemli olduğunu değerlendirir ve isteyerek kendini yargılamaktan vazgeçmeyi seçer. Üçüncü aşama olan çalışma evresinde kendine karşı anlayış, empati ve sevgi geliştirerek suçluluk, utanç, öfke gibi olumsuz duygularla baş etmenin yollarını arar. Bu aşamada hata yapan birey kendine yönelik olumlu bakış açısı geliştirmeye başlar. Son evre olan derinleşmede kendini affetme sürecinde kazanılan yeni bakış açısıyla duygusal bir olgunluğa ulaşılır ve kendine yönelttiği olumsuz duygular bilinçli olarak terk edilerek kendine karşı şefkat göstermeye başlanır. Benzer şekilde, kendini affetmeyi bir süreç olarak ele alan Flanagan (1996) bireyin hatasını kabul ettikten sonra ilk olarak kendisi ile yüzleşmesi, hatadaki sorumluluğunu kabul etmesi ve bunu kabul ederek bir dönüşüm yaşaması gerektiğini belirtmektedir. Holmgren (1998) kendini affetmeyi üç aşamada ele akmaktadır. İlk aşama, kabahatli olduğuna dair bilincin oluşması, ikinci aşama hata yapmış olmanın sebep olduğu olumsuz duygularla baş etmek ve son aşama bireyin kendini içsel olarak kabul edici bir şekilde kucaklamasıdır. Woodyatt ve Wenzel (2013), kendini affetmeyi ahlaki onarım stratejisi olarak ele alarak, bireyin suçluluk ve utanç

gibi olumsuz duygularını gözden geçirerek, özsaygı ve benlik bütünlüğünü yeniden inşa etmesine yardım eden bir süreç olduğunu belirtmişlerdir. Worthington ve Scherer'in (2004) kendini affetmeyi duygu odaklı bir strateji olarak betimler. Kendini affetme bireyin acı veren zorlayıcı duygular ile uyumlu biçimde baş edebilmesini sağlayan bir stratejidir. Bu strateji sonraki deneyimlerde bilişsel ve davranışsal olarak yeni stratejilerin oluşmasına katkı sağlar.

Kendini affetme konusunda yaklaşımlar sınırlı sayıdadır. Mevcut teorik modeller arasında Hall ve Fincham'ın (2005) modeli kavramı açıklamada en kapsamlı çerçeveyi sunmaktadır. Affetme alan yazınında kendini affetmenin ihmal edilen bir kavram olduğuna yönelik açıklamaları ile dikkat çeken Hall ve Fincham (2005), kendini affetme için öncelikli koşul olarak yapılan hatanın farkına vararak bu hatadaki sorumluluğu almanın gerektiğini belirtmektedir. Söz konusu bir hatanın olmadığı düşünülüyor veya hatanın sorumluluğu alınmıyorsa kendini affetmeden söz edilemez. Böyle bir durumun ortaya çıkması sahte kendini affetme olarak kabul edilmektedir. Gerçek kendini affetme hatanın ve hatanın ortaya çıkardığı duyguların içsel olarak değerlendirildiği bilişsel bir süreçtir. Bu süreç zaman alır ve birey için zorlayıcı bir deneyimdir. Modelde kendini affetme üç aşamadan oluşmaktadır. Suçluluk ve sorumluluk aşamasında birey hatadaki sorumluluğu üstlenir ve bu kendini affetme sürecinin başlangıç noktasıdır. İkinci aşamada pişmanlık, suçluluk, kendini yargılama benzeri içsel çatışmalar yaşanır. Bu çatışmaların aşılması kendini affetme sürecinin devam etmesinde önemlidir. Üçüncü aşamada kendine yönelik empati, anlayış, merhamet geliştirilip olumsuz duygular ile baş edilerek kendini affetme süreci tamamlanır ve içsel bir huzur yaşanır.

Hall ve Fincham (2005) kendini affetme modelinde hem duygusal hem de bilişsel süreçleri ele almaktadır. Model suçluluk, utanç, empati gibi duygusal ve yüklemeler gibi sosyal bilişsel faktörlere ve beraberinde zararın büyüklüğü ve ciddiyeti gibi suçla ilgili faktörlere dikkat çekmektedir. Hall ve Fincham (2005) modelini temel alarak yaptıkları araştırmada Rangganadhan ve Todorov (2010), utanç ve empatinin kendini affetmeyi olumsuz yönde etkilediğini ve suçluluk duygusunun uzlaşmacı davranışı olumlu yönde yordadığını belirtmektedir. McConnell ve Dixon (2012) suçun büyüklüğünün suçluluk duygusuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu, uzlaşmacı davranışların suçluluk ve kendini affetme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur. Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi açıklayan önemli bir model ortaya koymakla birlikte, modelin kısmen desteklendiğini gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (McConnell, 2015). Bu görüşler az sayıda olup, konuya ilişkin bir fikir birliği bulunmamaktadır. Özellikle, atıflar, utanç, uzlaştırıcı davranışlar ve empati gibi unsurların kendini affetme ile ilişkileri ele alınmamış ya da tutarsız sonuçlar ortaya çıkmıştır (ör., Exline vd., 2007; Fisher ve Exline, 2006; Hall ve Fincham, 2008). Model ayrıca, düzenleyici faktörler, içsel süreçler veya kendini affetmenin sonuçlarını tam olarak açıklamamaktadır (McConnell, 2015). Bunun yanında kendini affetme ile ilgili araştırmaların, suçluluk, utanç, pişmanlık gibi düşünce ve duygular (Fisher ve Exline, 2006), kişilik özellikleri (Mullet vd., 2005), manevi etkiler (Davis vd., 2013), ilişkilerde uyum (Wohl ve McLaughlin, 2014) ve iyi oluş üzerindeki etkileri (Lavelock vd., 2013) gibi sınırlı düzeydedir. McConnell (2015) belirttiği üzere, Hall ve Fincham (2005) kendi modellerini önerdiklerinden bugüne daha kapsamlı yeni bir model önerilmemiştir. Kapsamlı bir kendini affetme modeline günümüzde önemli ölçüde ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Kendini Affetme ve Başkasını Affetme Arasındaki Farklılıklar

Affetmenin öncü isimlerinden Enright (1996) affetme üçlüsü adını verdiği affetme boyutlarını tanımlayarak aralarındaki farklılıklarından söz etmiştir. Affetme üçlüsü başkasını affetme, kendini affetme ve durumu affetme olarak üç boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlardan biri olan kendini affetmeyi kavramsal olarak ele almaya yönelik ilk çalışmalar kişilerarası affetme yaklaşımı bağlamında olmuştur. Enright'a (1996) göre kendini affetme ile başkasını affetme arasındaki farklılıklardan ilki uzlaşmadır. Kişilerarası affetmede, mağdur kabahatli ile uzlaşma zorunluluğu olmadan diğerini affetmesi mümkündür. Öte yandan kendini affetme sürecinde bireyin benliğinden kaçması mümkün olmadığından kendiyle uzlaşmak zorundadır. Kendini affetme ile başkasını affetme arasındaki bir diğer farklılık, affetmenin gerçekleşmediği kişilerarası bir ilişkide ihlaller, olumsuz düşünceler,

duygular ve davranışlar, mağdur ile kabahatli temas etmediği sürece etkin hale gelmez. Ancak, kendine veya başkasına zarar verdiği için kendini affetmesi gereken birey, benliği ve eylemleriyle sürekli olarak yüzleşmeye devam etmektedir. Enright'ın (1996) ifade ettiği gibi, bireyin benliğinden uzak kalması ya da kaçması mümkün değildir. Bu nedenle Hall ve Fincham (2005) kendini affetmenin kişiler arası affetmeden daha olumsuz sonuçlara neden olabileceğini belirtmektedir.

Affetmenin bu iki boyutu arasındaki farklılıklardan bir diğeri empatinin etkisidir. Alan yazında kendini başkasının yerine koyarak karşıdakinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmayı ifade eden empati ve perspektif almanın affetmenin güçlü bir yordayıcısı olduğundan söz edilmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Rangganadhan ve Todorov, 2010; Toussaint ve Webb, 2005). Karşı tarafın duygusunu, niyetini ve bakış açısını anlamaya yardımcı olduğu için başkalarını affetmede empati önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle affetmeyi açıklayan modellerin pek çoğunda empati kolaylaştırıcı bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan, suçluluk duygusundan beslenen ve yalnızca karşıdakinin duygularına odaklanan empatik tepkiler, bireyin kendini affetmesini zorlaştırabilir (Hall ve Fincham, 2005). Mağdurun neler hissettiğini anlamak ve hissetmek, kabahatlinin suçluluğunu artırarak kendini affetmenin önünde bir engel oluşturabilir. Hall ve Fincham'a göre (2005) birey düşünce, duygu veya isteklerinden dolayı suçluluk hissedip kendini affetmek isteyebilir. Kendini affetme sadece dışsal davranışları ya da hataları gerektirmez. Hasta bir yakının ölmesini istemek veya şiddetten cinsel olarak haz almak benzeri düşünce ve duygular buna örnek olarak verilebilir (Dillon, 2001). Öte yandan başkasını affetme sürecinde dışsal ve davranışsal bir hata söz konusudur. Bir başka ifade ile kendini affetmede başkasına karşı gerçekleştirilen fiziksel bir eylem, incitici bir söz ya da olumsuz bir davranış, somut bir hata bulunmayabilir.

Affetme mağdurun zarar verici davranışları fark etmesi, niyeti anlaması ve buna rağmen affetmeye karar vermesine dayanır. Benzer şekilde kendini affetmek için, bireyin davranışının yanlış olduğunu açıkça ya da örtülü olarak kabul etmesi ve davranışının sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir (Dillon, 2001; Holmgren, 1998). Bu farkındalık olmadan, kendini affetme çabası geçersiz ve sahte affetme haline gelir. Sahte kendini affetme, suçlunun yanlışını kabul etmeme ve sorumluluğu üstlenmeme durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu durumda, kişi gerçekte kendini affetmemesine rağmen kendini affettiğini ileri sürer. Gerçek kendini affetme olmadan bireyin duygusal ve bilişsel olarak rahatlaması, olumsuz duygusal yüklerinden kurtulup suçluluk ve utanç duygularını azaltması mümkün olmamaktadır. Bu durumun sonucu olarak içsel huzursuzluk devam eder. Kendini gerçekten affetmemenin sonucu olarak suçluluk duygusunun sürekli olarak bastırılması uzun vadede ruh sağlığı sorunlarına neden olabilmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Kendini affetme ve başkasını affetme etkileri bakımından bireyin içsel dünyasını ve toplumsal ilişkilerini farklı boyutlarda etkilediği görülmektedir. Kendini affetmenin bireyin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinirken, başkasını affetmenin toplumsal uzlaşma ve ilişkiler açısından önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Long vd., 2020).

Kendini Affetmeyi Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Faktörler

Kendini affetme duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlere sahiptir (Hall ve Fincham, 2005). Duygusal bileşen, suçluluk ve utanç benzeri bireyin kendine yönelik olumsuz duygularını azaltmayı içerir. İkinci bileşen olan bilişsel boyutta hataya odaklanmaktan vazgeçerek, insan olmanın doğasında hata yapmanın mümkün olacağını anlamaya doğru zihinsel bir dönüşüm yer alır. Üçüncü bileşen olan davranışsal boyutta ise, verilen zararı onarmak ve hatanın tekrarını önlemeye yönelik davranışsal değişiklikler ortaya konmaktadır. Örneğin, önemli bir konuda arkadaşına yalan söylemek, duygusal bileşende hatadan dolayı suçlu ve utanmış hissettirebilir. Bu hatadan dolayı kendini affetmek hem bilişsel hem de davranışsal süreçlerden geçmeyi gerektirir. Suçluluk ve utanç duygusunun kendini kabahatli bir insan olarak görmekten öteye götürmediğini, ilişkiye yardımcı olmadığını fark ederek, hata yapmanın insan olmanın bir sonucu olduğunu anlamaya doğru bilişsel değişim gerçekleşir. Bilişsel düzeyde bu değişim olayları yeniden anlamlandırma, olumsuz atıfları yeniden yapılandırmayı sağlamaktadır. Davranışsal boyutta ise arkadaşından özür dileme, hatayı kabul etme, gelecekte daha dürüst davranacağına yönelik

telafi eylemlerinde bulunabilir. Hatadan dolayı olumsuz duygular deneyimleyen bireyin düşünce ve davranış boyutundaki bu değişimi kendini affetmesinde ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasında kolaylaştırıcı olmaktadır.

Kendini affetmeyi kolaylaştıran faktörlerden bir diğeri öz şefkattir. Neff'e göre (2003) öz şefkat insan doğasının mükemmel olmadığını bilmeyi, başarısızlıkları ve kusurları kabul etmeyi gerektirir. Bu nedenle de kendini affetmek ile hatalarına rağmen kendini kabul edip öz şefkat göstermek benzerdir (Neff, 2003). Öz şefkatin, kendini suçlama ve cezalandırma isteğini azaltarak kendini affetmeyi desteklediği belirtilmiş ve bu iki kavram arasında güçlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Gilbert ve Procter, 2006). Öz-şefkatin kendini affetmede kolaylaştırıcı olması, suçluluk ve utanç duygularını azaltması, aşırı ve acımasız özeleştiri yapmadan, hatayı daha kolay kabul etmeyi sağlayarak olumlu ve destekleyici bir ortam oluşturmasıyla açıklanmaktadır (Neff ve Germer, 2013). Bireyin olumlu ve olumsuz yönleriyle kendini kabul etmesi affetmede önemli bir faktördür (Fisher ve Exline, 2006). Bunun yanı sıra aile ve arkadaşlar gibi destekleyici sosyal ilişkilerin bireyin kendisine karşı daha hoşgörülü olmasını sağlayarak kendini affetme sürecini kolaylaştırdığını belirten Wohl vd. (2008) sosyal çevrenin olumlu duygusal dönüşüm için teşvik edici olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte yüksek özsaygının kendini affetmede etkisine dikkat çeken Hall ve Fincham (2005) değerli ve yeterli hissetmenin affetme eğilimini olumlu yönde etkileyeceğini belirtmektedir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmalarda öz-şefkat kendini affetme ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Breen vd., 2010; Mistler, (2010; Terzino, 2011). Williams (2015) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada kendini affetme ile öz şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu ve bu ilişkiye utancın aracılık ettiğini tespit etmiştir. Aynı araştırmada kendini affetmenin utanç ile negatif yönlü ilişkili olduğu belirtilmiştir. Kendini affetmeyle öz-şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koyan farklı araştırmalar da bulunmaktadır (Asıcı, 2013; Breen vd., 2010; Oral ve Aslan, 2017; Özdemir ve Soysal, 2024). Buna ek olarak, kendini affetme ile duygusal zeka arasında pozitif ilişkiler bulunduğu ve duygusal farkındalığın affetme sürecini kolaylaştırdığı ifade edilmektedir (Kaya ve Peker, 2016). Genç yetişkin katılımcılarla yapılan araştırmada ise özellikle sorumluluk alma, empati kurma, özür dileme ve gelecekte aynı hatayı tekrarlamama kararının kendini affetmeyi kolaylaştırdığını belirtilmiştir. Ayrıca katılımcılar, karşı tarafın affetmesi ve ilişkinin düzelmesinin, kendini affetmesini önemli ölçüde kolaylaştırdığını ifade etmiştir (Mudgal ve Tiwari, 2026).

Kendini affetmenin bireysel ve kişiler arası olumlu etkilerine rağmen bunu gerçekleştirmeyi zorlaştırıcı duygusal, bilişsel ve sosyal faktörler mevcuttur. Hall ve Fincham'a göre (2005) zorlaştırıcı faktörlerden biri yapılan hatadan dolayı yaşanan yoğun suçluluk duygusudur. Suçluluk duygusu bireye cezalandırılması, hatanın bedelini ödemesi gerektiğini düşündürerek kendini affetmesini zorlaştırır. Bir diğer zorlaştırıcı duygu utançtır. Utanç duygusu, değersizlik ve yetersizlik algısıyla birlikte, özsaygının düşmesine neden olarak kendini affetme sürecini zorlaştırmaktadır. Düşük öz saygı kendini affetmeye layık görmeme düşüncesini beraberinde getirdiğinden kendini affetmekte zorlaşmakta çünkü bunun hak edilmediğine inanılmaktadır (Hall ve Fincham, 2005; Wohl vd., 2008). Bir diğer zorlaştırıcı faktör hatanın değerler sistemi ile çatışmasıdır. Bu çatışma bireyin benliğinde çelişki yaratır (Fisher ve Exline, 2006). Benlik ile çelişki yaşamak ve toplumsal değerler ile kültürel normlar arasında yaşanan zıtlıklar kendini affetmeyi önemli ölçüde güçleştirmektedir (Wohl vd. 2008; Worthington, 2006). Dikkatsizliği nedeniyle çocuğunun yaralanmasına neden olan bir anne, toplum ya da içinde bulunduğu aile-arkadaş çevresi tarafından annelik rolündeki yetersizliğine vurgu yapılarak eleştirildiğinde kendini affetmekte zorlanabilir. Depresyon ve anksiyete benzeri ruh sağlığı problemleri kendine yönelik olumsuz ve acımasız eleştirileri beraberinde getirdiğinden zorlaştırıcı faktörler arasında gösterilmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Olumsuz yaşam olaylarının neden olduğu travmatik deneyimlerin ve bu olayları sonrasında ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğunun yoğun duygusal yük, suçluluk ve olaya dair sorumlu hissetmeyi artırdığı, bunun da kendini affetmeyi zorlaştırdığı belirtilmektedir. Örneğin, ölümlü bir trafik kazasında hayatta kalan tarafın, hayatta kalmanın suçluluğunu yaşaması kendini affetmesini zorlaştırmaktadır (Fisher ve Exline, 2006). Kendini affetmenin önündeki önemli engellerden bir

diğeri, geçmiş hatalar hakkındaki ruminatif düşüncelerdir (Thompson vd., 2005). Bireyin deneyimlediği durumla ilgili olumsuzluklara zihinsel olarak ısrarcı şekilde odaklanması kendini affetmenin önündeki engellerdendir. Bireyin kendisine yönelik sert ve acımasızca eleştiriler yapması hatasını kabullenmesini ve kendini affetmesini zorlaştırmaktadır (Fisher ve Exline, 2006). Wohl vd. (2008) kendini affetmenin önündeki bir diğer zorlaştırıcı kendini affettiğinde hatayı tekrarlayacağına yönelik kaygıdan dolayı bireyin, kendini affetmeye direnç göstermesidir. Bu direnç kendini affettiğinde hatayı tekrarlama olasılığının artacağından kaygı duymayı içermektedir. Örneğin, geçmişte kumar bağımlılığı bulunan birey kendini affettiğinde hatasını hoş gördüğü için tekrar benzer bir deneyim yaşamaktan korkabilir. Kendini affetmenin, davranışlarını hoş görmek, hataya göz yummak anlamına geldiğini düşünmek süreci zorlaştırmaktadır. Gerçek anlamda kendini affetmek, hatayı kabul etmeyi, sonuçlarını anlamayı ve değişime açık hale gelmeyi içermektedir. Dolayısıyla kendini affetme hataların önlenmesine aracılık ederek geleceğe önemli bir katkı sağlamaktadır.

Kendini Affetmenin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Araştırma bulguları kendini affetmenin olumlu ve olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Mauger vd. (1992), kendini affetme düzeyinin düşük olduğu bireylerde depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısının daha yüksek düzeyde görüldüğünü ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Maltby vd. (2001) de kendini affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almış ve affedicilik düzeyi düşük bireylerde depresif belirtiler ile kaygı düzeylerinin yüksek, psikolojik iyi oluşun ise düşük olduğunu belirtmiştir. Aynı araştırmada kendini affetme düzeyi yüksek olanların depresyon, kaygı, sosyal geri çekilme ve intikam almaya daha az yatkın oldukları ifade edilmiştir. Benzer olarak kendini affetmenin depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu ve düşük kendini affetme düzeyinin çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Altay, 2022). Bunun yanı sıra kendini kolay affedebilen bireylerin daha düşük düzeyde depresyon ve kaygı yaşadıkları, psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Pandey vd.,2020; Vismaya vd., 2024). Sternthal vd. (2010) 3105 yetişkinle yaptığı araştırmada kendini affetmenin anksiyete ve depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Lawler-Row (2010), yetişkinlerle yaptığı araştırmada kendini affetmenin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif yönde, depresif semptomlar ve fiziksel hastalık belirtileri ile negatif yönde ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Kendini affetmenin öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ve kendini affetme düzeyi arttıkça olumlu duyguların artıp olumsuz duyguların azaldığını göstermektedir (Çelik ve Serter, 2017; Gökmen ve Deniz, 2020). Halisdemir (2013) kendini affetmenin, geçmişteki anne kabul ret algısı, algılanan akademik başarı ve psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtmektedir. Doğruer vd. (2024) kendini affetme ve durumu affetmenin psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde yordadığını ifade etmektedir. Avery (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada kendini affetme ile fiziksel ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları kendini affetmenin hem fiziksel sağlık hem de ruh sağlığını yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wohl vd. (2008) tarafından yapılan bir araştırmada, kendini affetmenin suçluluk ve utanç duygularını azalttığı bunun sonucu olarak da psikolojik iyi oluşu artırdığı ifade edilmektedir. Hall ve Fincham (2005) ise kendini affetmenin yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumuyla olumlu yönde ilişkili olduğunu araştırma bulgularıyla desteklemektedir. Bunların yanı sıra kendini affetmenin öz saygıyı artırdığı (Gismero-González vd., 2020; Maynard vd., 2023), stresle başa çıkmaya yardımcı olduğu (Costa vd., 2021; Pandey vd., 2020) ve genel olarak bireyin yaşam kalitesini yükselttiği ifade edilmektedir (Costa vd., 2021; Gismero-González vd., 2020; Maynard vd., 2023). Barber vd. (2005) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, kendini affetme ve öfke arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, kendini affetme ile öfke, ruminasyon ve intikam arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Thompson vd. (2005) kendini affetme ile depresyon, öfke, kaygı ve olumsuz duygular arasında negatif, bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve olumlu duygular arasında ise pozitif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Araştırmalar ayrıca kendini affetmenin psikolojik esneklikle birlikte bireyin psikolojik uyumunu güçlendirdiğini ve travma sonrası büyümeyi desteklediğini ortaya koymaktadır (Gökmen ve Deniz, 2020; Özdemir ve Soysal, 2024).

Hirsch vd. (2012) kendini affetmenin, içe dönük öfke ve dışa dönük öfke ile intihar arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ianni vd. (2010) kendini affetme düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin alkol bağımlılığının daha düşük olduğunu ve kendini affetmenin alkol bağımlılığı ile utanç arasındaki ilişkiye aracılık yaptığını bulmuştur. Bir diğer çalışmada, geçmişinde alkol ve madde bağımlılığı olan bireylerin kendini affetme düzeyleri ile iyi oluşları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgular, kendini affetme düzeyi yüksek olanların iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Hanna, 2012). Genel olarak değerlendirildiğinde, kendini affetmenin bireyin psikolojik sağlığını ve iyi oluşunu destekleyen önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir (Güven ve Erdem, 2020).

Alan yazında kendini affetmenin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra hatalarda sürekli ve aşırı kullanımının neden olduğu olumsuz etkilerden söz eden çalışmalar da alan yazında yer almaktadır. Kendini affetmek hataları görmezden gelerek, sorumluluk almaktan kaçmayı artırmaktadır. Bu durum, bireyin hatalarını yok saymasına aynı hatayı tekrarlamasına neden olur (Bem vd., 2021; Marcinechová vd., 2024). Öz eleştiri yapmaksızın her koşulda kendini affetmek hataların yinelendiği bir kısır döngüye ve hatalardan ders çıkartmamaya bunun sonucu olarak da kendini geliştirmeye engel olabilmektedir (Dewar, 2023). Bilinçli olarak kendini affetmek ruh sağlığını olumlu etkileyerek kişisel gelişime katkıda bulunmakla birlikte sorumluktan kaçma, hatalardan ders çıkarmayıp sürekli aynı hataları tekrarlama gibi olumsuzluklara yol açabilmektedir. Tüm bu etkiler göz önüne alındığında, kendini affetme sürecinde sağlıklı bir denge oluşturmak ve hatalardan ders çıkararak ilerlemek olumlu etkileri ortaya çıkarmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, bireyin kendi hatalarıyla yüzleşebilmesi, hatadaki sorumluluğu üstlenmesi ve hatasına yönelik yapıcı bir tutum geliştirerek benlik bütünlüğünü koruması ve psikolojik uyumunu yeniden yapılandırabilmesiyle ilişkili bir süreç olan kendini affetme kavramı ele alınmıştır. Alan yazın kendini affetmenin psikolojik sağlığı olumlu yönde yordadığı, kişiler arası ilişkileri destekleyici olduğu, anlayış ve empati geliştirmeye katkı sunduğu, hatayı kabul etmeyi sağlayarak kişisel gelişimi desteklediğini ortaya konmuştur. Bununla birlikte hatayı sürekli yapmaya devam ederek, öz değerlendirme yapmaksızın kendini affetmenin bir kısır döngüye neden olacağına dikkat çekilmektedir. Kendini affetmenin depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli ruh sağlığı problemlerine karşı koruyucu olduğu ve yaşamın pek çok alanında olumlu etkileri olduğu ortaya konmaktadır (Bryan vd., 2015; Wohl vd, 2008). Bunun yanı sıra alan yazında kendini affetmenin psikolojik iyi oluş için güçlü bir yordayıcı olduğundan da söz edilmektedir (McConnell, 2015). Kendini affetmenin genellikle olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkilendirildiği görülmekle birlikte, bireyin hata ile ilgili sorumluluk almasını engelleyebilecek riskler taşıdığı da vurgulanmaktadır (Bem vd., 2021; Marcinechová vd., 2024). Bu bağlamda, kendini affetme sürecinin sağlıklı biçimde gerçekleşebilmesi için bireyin hatanın sorumluluğunu almasına katkı sunan, içgörü ve suçluluk duygularını tamamen ortadan kaldırmak yerine dönüşümü sağlayan bir süreç olarak ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu dönüşüm, bireyin olumsuz duygularını yok saymak yerine onlarla yüzleşmesine, hatalarından öğrenmesine, kendine karşı daha anlayışlı bir tutum geliştirmesine ve benlik algısını onarıcı yönde yeniden yapılandırmasına olanak sağlamaktadır.

Affetmenin, kendini affetme ve kişilerarası affetme boyutları birey üzerinde ortak etkileri olmakla birlikte, bu boyutların farklı dinamiklere dayandığı anlaşılmaktadır. Kendini affetme, hatalarla ilgili içsel bir dönüşüm süreci olup suçluluk, pişmanlık ve öz-şefkat gibi duyguların yönetimini içerirken, kişilerarası affetme başkasının eylemlerine yönelik verilen tepkilerden ve ilişkisel dinamiklerden oluşmaktadır. Alan yazın kendini affetmenin olumlu etkilerinden söz etmekle birlikte hatadaki sorumluluğu almaktan kaçmaya neden olabileceğini de ifade etmektedir. Bunun yanı sıra kişiler arası affetmenin kabahatli ile mağdurun ilişkisine ve sosyal bağlama göre farklı şekillerde deneyimlendiği ifade edilmektedir. Bu derlemede kendini affetme kavramıyla ilgili kuramsal yaklaşımların ve ilgili araştırma bulgularının bir arada değerlendirilmesine katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Bununla birlikte çalışma, alan yazında öne çıkan ilgili

konuların değerlendirilmesine ve gelecekte yapılabilecek araştırmalara ilişkin önerilerin sunulmasına katkı sağlayabilir.

Bu derlemede ele alınan araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, kendini affetmenin sadece bireyin geçmişteki hatalarına yönelik bir değerlendirme süreci olmadığı görülmektedir. Benlik algısı, duygu düzenleme, kişilerarası ilişkiler, psikolojik iyi oluş gibi farklı psikolojik değişkenler ile ilişkili bir yapı olduğu anlaşılmaktadır. Alan yazında, kendini affetmenin kişilerarası affetmeden farklılaşan yönleri ile bu süreci kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörler kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmıştır. Bununla birlikte mevcut bulgular, kendini affetmenin ruh sağlığı ile ilişkili birçok değişkenle ilişkili olduğunu ve bireyin ruhsal iyilik hali üzerinde önemli bir role sahip olabileceğini göstermektedir. Ancak kavramın kuramsallaştırılması, ölçülmesi ve farklı örneklem gruplarında incelenmesine yönelik çalışmaların geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu dikkat çekmektedir.

Gelecek araştırmaların, kendini affetme ve başkasını affetme arasındaki farklılıkları göz önüne bulundurarak, bu iki affetme boyutu arasındaki etkileşimi daha derinlemesine incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece, affetmenin bireysel ve kişilerarası boyutları arasındaki sınırlar daha net çizilebilecek ve bu süreçleri sağlıklı bir şekilde destekleyen psikolojik mekanizmalar daha iyi anlaşılabilecektir. Alan yazın incelendiğinde mevcut çalışmaların, affetmenin genel yapısını ele aldığı, ancak kendini affetmeye özgü süreçleri inceleyen ayrıntılı modellerin olmadığı göze çarpmaktadır. Bu durum, kendini affetme sürecinin altında yatan dinamiklerin ve bu süreçte etkili olan faktörlerin tam olarak anlaşılmasını engellemektedir. Gelecek araştırmaların, kendini affetmeye yönelik teorik modellerin geliştirilmesine odaklanması, bu alandaki boşluğu doldurarak bireylerin kendini affetme süreçlerini daha iyi anlamalarına katkı sunacaktır. Bu modeller, klinik uygulamalar ve günlük yaşamda bireylerin kendini affetme becerilerini geliştirmelerine yönelik stratejilerin oluşturulmasına olanak sağlayacaktır. Kendini affetme kavramının derinlemesine anlaşılması amacıyla nitel ve nicel verileri bütünleştiren karma yöntem araştırmalarına yer verilmesi önerilmektedir. Bu araştırmalar, bireylerin kendini affetme deneyimlerini içsel ve bağlamsal yönleriyle anlamaya olanak tanımanın yanı sıra kendi affetme deneyiminin istatistiksel örüntülerini ortaya koymak mümkün olacaktır. Bunun yanı sıra kendini affetmenin gelişimsel dönemlerle nasıl ilişkili olduğu sorusunun önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara yönelik çocukluk, ergenlik, erken yetişkinlik ve ileri yetişkinlik gibi farklı gelişimsel dönemlerde kendini affetmenin nasıl deneyimlendiğini, hangi psikososyal görevlerle etkileşim içinde olduğu ve yaşa bağlı değişkenlik gösterip göstermediğini araştıran gelişim odaklı araştırmaların alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Kendini affetmenin yaşa bağlı dinamiklerinin belirlenmesi müdahale programlarının daha etkili geliştirilmesine olanak sağlar. Özellikle bağlanma stilleri, empati, öz şefkat gibi değişkenlerin kendini affetme üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alınması, alandaki bilgi birikimine katkı sağlayacaktır. Son olarak, kültürel farklılıkların kendini affetme süreçlerine etkisini anlamaya yönelik çalışmaların artırılması, kavramın bağlamsal olarak nasıl şekillendiğine dair önemli ipuçları sunarak teorik ve uygulamalı psikoloji açısından değerli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi). Maltepe Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. https://openaccess.maltepe.edu.tr/server/api/core/bitstreams/76f8671f-a1ab-47f0-a4c1-e055964d68c5/content

Arslan, S. (2019). *Öğretmen adaylarında kişiler arası tarz, affetme ve evlilik tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Asıcı, E. (2018). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *47*(47), 1–13. https://doi.org/10.15285/maruaebd.270253

Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences, 39*(2), 253–262. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.006

Bem, J. R., Strelan, P., & Proeve, M. (2021). Roads less travelled to self-forgiveness: Can psychological flexibility overcome chronic guilt/shame to achieve genuine self-forgiveness? *Journal of Contextual Behavioral Science, 21*, 203–211. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.08.001

Berecz, J. M. (1998). *Beyond shame and pain: Forgiving yourself and others*. CSS Publishing Company.

Braun, S. S., Cho, S., Colaianne, B. A., Taylor, C., Cullen, M., & Roeser, R. W. (2020). Impacts of a mindfulness-based program on teachers' forgiveness. *Mindfulness, 11*, 1978–1992. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01388-1

Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences, 49*(8), 932–937. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.033

Bryan, A.O., Theriault, J., & Bryan, C. (2015). Self-forgiveness, posttraumatic stress, and suicide attempts among military personnel and veterans. *Traumatology, 21*(1), 40–46. https://doi.org/10.1037/trm0000021

Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(6), 759–771. https://doi.org/10.1177/0146167203029006008

Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive Scale. *Personality and Individual Differences, 38*(3), 627–638. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.017

Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(35), 8–17.

Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). Working through past wrongdoing: Examination of a self-forgiveness counseling intervention. *Journal of Counseling Psychology, 62*(3), 521–528. https://doi.org/10.1037/cou0000061

Costa, L., Worthington, E. L., Montanha, C. C., Couto, A. B., & Cunha, C. (2021). Construct validity of two measures of self-forgiveness in Portugal: A study of self-forgiveness, psychological symptoms, and well-being. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome, 24*(1), 58–66. https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.491

Çelik, S. B., & Serter, G. Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluş üzerindeki rolü. *Journal of Human Sciences, 14*(4), 4560–4572. https://www.j-humansciences.com/index.php/IJHS/article/view/4874

Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality, 5*(4), 233–241. https://doi.org/10.1037/a0033637

Dewar, G. (2023). *The self-forgiveness workbook: Mindfulness and compassion skills to overcome self-blame and find true self-acceptance*. New Harbinger Publications.

Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics, 112*(1), 53–83. https://doi.org/10.1086/339139

Doğruer, N., Gökkaya, F., Volkan, E., & Güleç, M. (2024). Predictors of psychological resilience: Childhood trauma experiences and forgiveness [Psikolojik dayanıklılığın yordayıcıları: Çocukluk çağı travma yaşantıları ve affetme]. *Klinik Psikoloji Dergisi, 8*(1), 1–15.

Enright, R. D. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values, 36*(2), 84–103. https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1992.tb00790.x

Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad:

On forgiving, receiving forgiveness, and self–forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107–127.

Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139–161). Templeton Foundation Press.

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10381-000

Exline, J. J., DeShea, L., & Holeman, V. T. (2007). Is apology worth the risk? Predictors, outcomes, and ways to avoid regret. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 479–504. https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.4.479

Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity, 5*(2), 127–146. https://doi.org/10.1080/15298860600586123

Flanagan, P. (1996). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Humanistic Psychology, 36*(2), 34–52. https://doi.org/10.1177/00221678960362004

Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values, 42*, 200–216. https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1998.tb00424.x

Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(5), 983–992. https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983

Freedman, S. R., & Enright, R. D. (2005). A forgiveness intervention for women with fibromyalgia who were abused in childhood: A pilot study. *Journal of Clinical Psychology, 61*(6), 715–733. https://doi.org/10.1002/jclp.20082

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353–379. https://doi.org/10.1002/cpp.507

Gismero-González, E., Jódar, R., Martínez, M. P., Carrasco, M. J., Cagigal, V., & Prieto-Ursúa, M. (2020). Interpersonal offenses and psychological well-being: The mediating role of forgiveness. *Journal of Happiness Studies, 21*, 75–94. https://doi.org/10.1007/s10902-018-0024-5

Gökmen, G., & Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi, 5*(2), 1–15.

Güven, N., & Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Social Sciences, 12*(2), 1–15.

Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul-red algıları arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self–forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 621–637. https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(2), 174–202. https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174

Halling, S. (1994). Shame and forgiveness. In J. L. Cox & J. W. Barnard (Eds.), *Forgiveness and the healing process: A Christian psychological perspective* (pp. 74–88). Templeton Foundation Press.

Hanna, W. (2012). *The benefits of self-forgiveness on well-being and self-forgiveness facilitating factors* [Unpublished master's thesis]. University of Windsor.

Hirsch, J. K., Webb, J. R., & Jeglic, E. L. (2012). Forgiveness, depression, and suicidal behavior among a diverse sample of college students. *Journal of Clinical Psychology, 68*(9), 988–1001. https://doi.org/10.1002/jclp.21869

Ho, M. Y., & Fung, H. H. (2011). A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology, 15*(1), 77–84. https://doi.org/10.1037/a0022605

Holmgren, M. R. (1998). Self–forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry, 32*, 75–91. https://doi.org/10.1023/A:1004262212300

Horsbrugh, H. J. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy, 4*, 269–282. https://doi.org/10.1080/00455091.1974.10715750

Hsu, H. P. (2021). The psychological meaning of self-forgiveness in a collectivist context and the measure development. *Psychology Research and Behavior Management, 14*, 2059–2069. https://doi.org/10.2147/PRBM.S333953

Ianni, P. A., Hart, K. E., Hibbard, S., & Carroll, M. (2010). The association between self-forgiveness and alcohol misuse depends on the severity of shame. *Substance Use & Misuse, 45*(10), 1460–1471. https://doi.

org/10.3109/10826080903567804

Jaakkola, E. (2020). Designing conceptual articles: Four approaches. *AMS Review, 10*(1–2), 18–26. https://doi.org/10.1007/s13162-020-00161-0

Jacinto, G. A., & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 21*(4), 423–437. https://doi.org/10.1080/15433714.2011.531215

Karremans, J. C., Regalia, C., Paleari, F. G., Fincham, F. D., Cui, M., Takada, N., et al. (2011). Maintaining harmony across the globe: The cross-cultural association between closeness and interpersonal forgiveness. *Social Psychological and Personality Science, 2*(5), 443–451. https://doi.org/10.1177/1948550610395781

Kaya, F., & Peker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *Gaziantep University Journal of Social Sciences, 15*(4), 1086–1101.

Kaya, F., Odacı, H., & Aydın, F. (2023). Kendini Affetme İkili Süreç Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Test Edilmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43*(1), 1-29. https://doi.org/10.17152/gefad.1110236

Long, K. N. G., Worthington, E. L., VanderWeele, T. J., & Chen, Y. (2020). Forgiveness of others and subsequent health and well-being in mid-life: A longitudinal study on female nurses. *BMC Psychology, 8*(104), 1–11. https://doi.org/10.1186/s40359-020-00458-5

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. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5

Marcinechová, D., Záhorcová, L., & Lohazerová, K. (2024). Self-forgiveness, guilt, shame, and parental stress among parents of children with autism spectrum disorder. *Current Psychology, 43*, 2277–2292. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03545-w

Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11*(2), 170–180.

Maynard, P. G., van Kessel, K., & Feather, J. S. (2023). Self-forgiveness, self-compassion and psychological health: A qualitative exploration of change during compassion focused therapy groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 96*(2), 265–280. https://doi.org/10.1111/papt.12391

McConnell, J. M. (2015). A conceptual-theoretical-empirical framework for self-forgiveness: Implications for research and practice. *Basic and Applied Social Psychology, 37*(3), 143–164. https://doi.org/10.1080/01973533.2015.1016160

McConnell, J. M., & Dixon, D. N. (2012). Perceived forgiveness from God and self-forgiveness. *Journal of Psychology & Christianity, 31*(1), 31–39.

McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. T. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1–14). Guilford Press.

McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values, 39*, 2–14. https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1994.tb01447.x

McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (2000). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6), 1586–1603. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586

Mudgal, S., & Tiwari, G. K. (2026). Unveiling the nature and attributes of self-forgiveness in young Indian adults: insights from thematic analysis. BMC Psychology, 14, 602. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04272-4

Mullet, E., Neto, F., & Rivière, S. (2005). Personality and its effects on revenge, resentment, forgiveness, and self-forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159–181). Routledge.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44. https://doi.org/10.1002/jclp.21923

Oral, T., & Arslan, C. (2017). The investigation of university students' forgiveness levels in terms of self-compassion, rumination and personality traits. *Universal Journal of Educational Research, 5*(9), 1447–1456. https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050902

Özdemir, R., & Soysal, F. S. Ö. (2024). Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (15)*, 1–20. https://dergipark.org.tr

Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2020). The relationship between self-forgiveness and human flourishing: Inferring the underlying psychological mechanisms. *Polish Psychological Bulletin, 51*(1), 23–36. https://doi.org/10.24425/ppb.2020.132648

Rangganadhan, A. R., & Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(1), 1–22. https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.1

Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 28*, 373–401. https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Snyder, H. (2019). *Literature review as a research methodology: An overview and guidelines*. Journal of Business Research, 104, 333–339.

Szablowinski, Z. (2012). Self-forgiveness and forgiveness. *The Heythrop Journal, 53*(4), 678–689. https://doi.org/10.1111/j.1468-2265.2011.00695.x

Terzino, K. A. (2011). *Self-forgiveness for interpersonal and intrapersonal transgressions* [Unpublished doctoral dissertation]. Baylor University.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313–359. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Toussaint, L. L., Webb, J. R., & Hirsch, J. K. (2017). Self-forgiveness and health: A stress-and-coping model. In L. Woodyatt, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 87–99). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_7

Vismaya, A., Gopi, A., Romate, J., & Rajkumar, E. (2024). Psychological interventions to promote self-forgiveness: A systematic review. *BMC Psychology, 12*(1), Article 258. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01634-0

Vural Batık, M., & Afyonkale Talay, N. (2021). Affetmeyi geliştirmeye yönelik bir grup psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 51*, 1–33. https://doi.org/10.9779/pauefd.686232

Williams, E. C. (2015). *Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: Implications for mental and physical health* [Unpublished doctoral dissertation]. East Tennessee State University. https://dc.etsu.edu/etd/2562

Wohl, M. J. A., & DeShea, L., & Wahkinney, R. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science, 40*(1), 1–10. https://doi.org/10.1037/0008-400X.40.1.1

Wohl, M. J. A., & McLaughlin, K. J. (2014). Self-forgiveness: The good, the bad, and the ugly. *Social and Personality Psychology Compass, 8*, 422–435. https://doi.org/10.1111/spc3.12119

Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(2), 225–259. https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.2.225

Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.

Worthington, E. L., Jr., & Langberg, D. (2012). Religious considerations and self-forgiveness in treating complex trauma and moral injury in present and former soldiers. *Journal of Psychology and Theology, 40*(4), 274–288.

Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 19*(3), 385–405. https://doi.org/10.1080/0887044042000196674

Worthington, E. L., Jr., & Wade, N. G. (2020). The benefits of self-forgiveness and forgiveness for emotional well-being. *Journal of Positive Psychology, 15*(2), 153–165. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1587405

Yazar Katkı Oranı

Bu çalışmanın hazırlanmasında birinci yazar %50 ikinci yazar %50 oranında katkı sağlamıştır.