

Affetme Arttırılabilir mi? : Affetmeyi Geliştirme Grubu

Can be forgiveness increased?: Forgiveness Enrichment Group

Aslı BUGAY¹ ve Ayhan DEMİR²

Öz: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmektir. 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. Bu sonuçlar ışığında, affetmeyi geliştirme program uygulamaları üzerinde çalışmaların sürdürülmesi ve üniversite öğrencilerine yönelik olarak uygulamanın yaygınlaştırılması önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: affetme, affetmeyi geliştirme grubu, grupla psikolojik danışma

Abstract: The aim of the current study was to investigate the efficacy of "Forgiveness Enrichment Group" on forgiveness level of Turkish university students. The subjects were 16 (8 treatment group, 8 non-treatment group) university students. A quasi-experimental design with a treatment and non-treatment group was used to investigate the effectiveness of the program. The Turkish version of Heartland Forgiveness Scale (Bugay & Demir, 2010a) used to determine forgiveness level of the subjects. "Forgiveness Enrichment Group" was introduced to treatment group subjects for 5 sessions. The sessions were held once a week and lasted 90 minutes. Non-treatment group received no application at all. Nonparametric methods were used in the analysis of data in this study. The main finding of the study was that treatment group gain scores were significantly higher level of self-forgiveness than non-treatment group. Furthermore, significant increases were observed in the posttest others' forgiveness and total forgiveness scores of participants who received "Forgiveness Enrichment Group". It would be recommended to extend the reach of Forgiveness Enrichment Group among university students on given findings of the current study.

Keywords: forgiveness, forgiveness enrichment group, group counseling

Affetme ile ilgili çalışmalar son yıllarda hızlı bir artış göstermektedir (Ho ve Fung, 2011). Ancak, psikoloji alanının öncülerinden Freud, James, Adler, Horney ve Frank gibi kuramcılar affetme kavramını açıklamayı göz ardı ettikleri için (Rotter, 2001, p. 174), affetme ile ilgili kuramsal bilgi çok yeterli değildir. Günümüzde, affetmeyi anlamak için bazı kuramsal modeller öne sürülmüştür (Örneğin, Enright ve The Human Development Study Group, 1991; Enright, 2001; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Ferch, 1998; Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; Malcolm ve Greenberg, 2000; Worthington, 1998). Bu affetme

modellerinin her biri affetmeye yönelik kendine özgü bir yaklaşımda bulunmuş olmasına rağmen, bu modellerin bazı benzer yönleri de bulunmaktadır. Genel olarak benzerliklere bakıldığında bu modellerin kırgınlık, acı, saldırganlık ve nefret, empatik anlayış, başkalarını affetmeye karar verme, olumsuz hislerden vazgeçme, kendini affetmeye karar verme ve suçu işleyenle uzlaşma gibi yedi ortak noktası bulunmaktadır (Walker ve Gorsuch, 2004, p. 13). Bu modeller, genel olarak insanların psikolojik sağlığı için affetmenin gerekli olduğuna dikkat çekmektedir.

Bu modellerden en bilineni olan, Enright'ın (1996)

¹ Yrd. Doç. Dr., TED Üniversitesi, Ankara, Eposta: abugay00@gmail.com

² Prof. Dr., OrtaDoğuTeknikÜniversitesi, Ankara, Eposta: aydemir@metu.edu.tr

Affetme Süreç Modeli affetme sürecinde duygu, düşünce ve davranışın etkileşim halinde olduğuna dikkat çekmektedir. Enright (1996) affetmeyi “birinin, onu haksız yere inciten başka birine karşı, sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle, kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri isteyerek terk etmesi” (p. 113) olarak açıklamaktadır. Yaygın olarak kabul gören bu tanıma göre, affetme; kırgınlık, hayal kırıklığı ve cezalandırma gibi olumsuz tepkilerin yerine, merhamet, empati ve cömertlik gibi olumlu sonuçlara yol açabilecek tepkilerin isteyerek ve bilinçli olarak geliştirilmesi için çaba göstermektir.

Bir müdahale modeli (intervention model) olarak önerilen Affetme Süreç Modeli'ne göre affetme müdahalelerinde oturumlar, affetmenin dört evresini (keşfetme, karar, çalışma ve derinleşme) ve bu evrelerin içinde birbirini takip eden basamakları göz önüne alarak gerçekleştirilmez. Affetme Süreç Modeli başkalarını ve kendini affetme alt boyutları için iki farklı şekilde oluşturulmuştur. Ancak, modelin bu iki farklı alt-boyut için önerdiği müdahale evreleri ve basamakları ortak özelliklere sahiptir. Bu modelde, hem başkalarını hem de kendini affetme sürecinde de dört evre bulunmaktadır. İlk evre olan, keşfetme evresinde kişi yaşadığı olayın ve yapılan hatanın kendisi ve başkaları için ne anlama geldiğini düşünmektedir. Ayrıca, bireyin savunma mekanizmaları da ele alınarak yapılan hatanın kişinin hayatındaki önemini ne olduğunun bilinmesine yönelik farkındalık geliştirilmektedir.

Karar evresinde, kişi kendini affetmenin ne olduğunu ve ne işe yarayabileceğini anlamaya çalışmaktadır. Birey kendini affetmeye karar verdiğinde, bilişsel bir süreç yaşamaktadır. Ancak affetmenin tam anlamıyla gerçekleşmesi için bu yeterli bir süreç olmamaktadır. Çalışma evresinde, kişi yaptığı hatanın sorumluluğunu aldıktan sonra farklı bir bakış açısıyla kendini yeniden anlamaya çalışır, ayrıca her insanın hata yapabileceğini kabul ederek, bu sayede kişi kendine karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeye başlamaktadır. Bilişsel karardan sonra kişi kendisine karşı daha olumlu duygusal dönüşümler yaşamaktadır.

Kendini affetme sürecinin son evresi olan derinleşme evresinde ise, kişi kazanmış olduğu yeni bakış açısıyla öfke ve kırgınlık gibi kişinin sağlık durumunu olumsuz olarak etkileyebilecek duygulardan bilinçli olarak vazgeçmektedir. Telafi edici davranışlar olarak adlandırılan özür dileme, af dileme gibi davranışlar için yöreklendirilmektedir. Bu son evrede birey yaşadığı bu olumsuz yaşantıdan kişisel gelişimi için yararlı olabilecek yeni ve olumlu hedefler ve anlamlar çıkarmaktadır. Enright'ın başkasını affetme

süreç modeli de kendini affetme süreç modeliyle benzer özellikler göstermekte; ancak başkasını affetme modelinde empatik anlayışın önemi daha fazla vurgulanmaktadır. Bu evrelerin, kişiden kişiye ve kişinin karşılaşmış olduğu hatanın özelliklerine göre değişebileceği belirtilmektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1991).

Önerilen bu kuramsal ve klinik modellere bağlı olarak affetme eğilimini geliştirme ve olumsuz düşünce ve duyguları azaltmak için affetmeye müdahale (forgiveness intervention) programları hazırlanmış ve bu programların psikolojik değişkenler üzerindeki etkisi test edilmiştir. Örneğin, Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) tarafından yapılan çalışmada Enright'ın affetme üzerine süreç modelinin aile sevgisinden mahrum kalmış üniversite öğrencilerinin aile, umut, kendine saygı, endişe ve depresyon seviyeleri üzerine etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, affetme müdahalesinin aile, umut ve kendine saygıya yönelik önemli bir olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir. Benzer olarak, Freedman ve Knupp (2003) affetmeye müdahalenin ergenlerin boşanmaya uyum sürecine etkisini araştırmıştır. Sonuçlar, affetme müdahalesi sonucunda deney grubunun kontrol grubuna göre kaygı, depresyon seviyelerinin azaldığını, benlik saygılarının ise yükseldiğini göstermektedir. Ayrıca affetme terapisinin romantik ilişkilerde veya evliliklerde bazı üzücü deneyimleri atlatmada kolaylaştırıcı etkisinin olduğu gözlemlenmektedir (Coyle ve Enright, 1997; DiBlasio ve Benda, 2002; Reed ve Enright, 2006; Rye, Pargament, Pan, Yingling, Shogren ve Ito, 2005). Bulgular, affetmenin bireylerin kendine olan saygısını arttırmanın yanısıra, depresyonu azaltma ve romantik ilişkilerde ve evliliklerde psikolojik olarak kötüye kullanılmışlık sonrası hissedilen gerilimi azaltma üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Wade ve Worthington, (2005)'de affetmenin geçmiş acı deneyimler için iyileştirici bir tedavi yönetimi ya da araç olarak kullanılabileceğini önermektedir. Türkiye'de de affetme konusu ile ilgili çalışmalar gün geçtikçe hız kazanmaktadır. Örneğin, Alpay (2009) evli çiftlerde affetme ile bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, evli çiftlerde eşin bir başkası ile cinsel birlikteliğinin, empatik eğilim özelliğinin, zarara ilişkin algılanan incinme derecesinin ve sahip olunan benlik saygısı düzeyinin affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Taysi (2007) belirli bir incinme olayında, ilişkide yapılan yüklemelerin ve ilişki uyumunun evli çiftlerde affetmeyi yordama gücünü araştırdığı çalışmada, yükleme alt boyutları olan sorumluluk yüklemeleri ve nedensellik yüklemelerinin ve ilişki uyumunun

affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Ayrıca, ilgili alanyazın ile de tutarlı olarak oluşan zararın algılanan şiddeti ve affetme arasında anlamlı olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmalar, Türk kültüründe evli çiftlerde başkasını affetme ile ilgili bilgi vermektedir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinde hatanın özellikleri ile affetme arasındaki ilişkiye bakılan araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini birinci sırada “hatadaki sorumluluk”, ikinci sırada “hatanın yol açtığı sonuçlar” ve son sırada “hatanın kimin tarafından yapıldığı” değişkenlerinin anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir (Bugay ve Demir, 2010b). Hall ve Fincham (2008) ’ın kendini affetme kuramsal modeline dayanarak bireyin kendini affetmesinde sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişenler arasındaki yapısal ilişki ve bu değişkenlerin kendini affetmedeki katkıları Bugay (2010) tarafından incelenmiştir. Araştırma sonuçları, özellikle ruminasyon, utanç, başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve telafi edici davranışların kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Son olarak, Bugay ve Demir (2011)’ın üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırma sonuçları kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğunu göstermektedir. Ülkemizde son yıllarda affetme konusunda çalışmalar yapılmaya başlamasına rağmen henüz yeterli bilgi birikimi bulunmadığı ve uygulamaya yönelik çalışmaların olmadığı görülmektedir. Bu yüzden de affetme sürecini anlama ve affetmeyi artırma konusunda yapılacak araştırmalara gerek olduğu düşünülerek bu çalışma planlanmıştır. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmeyi geliştirmeye yönelik grupla

psikolojik danışma programı oluşturmak ve söz konusu programın etkililiğini test etmektir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırma ODTÜ’de okuyan lisans ve yüksek lisans öğrencileriyle yürütülmüştür. Araştırmaya katılımcıları belirlemek amacıyla aşağıdaki aşamalar izlenmiştir. Öncelikli olarak, çalışmanın amacını ve özelliklerini açıklayan bir afiş hazırlanmıştır. Afiş, programın affetmeyi anlamayı, tanımayı ve geliştirmeyi amaçladığı bilgisini yanı sıra, katılımı için kime ve nasıl başvurulacağı, süresi, katılımın ücretsiz ve sınırlı kişilerle yürütüleceği bilgilerini de içermiştir. Hazırlanan bu afiş öğrencilerin yoğun bir şekilde kullandıkları ortak alanlardaki ilan panolarına ilgili birimlerden gerekli izinler alınarak asılmıştır. Bu afişte belirtilen iletişim adresine elektronik posta ve telefon ile katılmak isteyen kişiler başvurmuştur. Çağrıya yanıt veren 27 öğrencinin her birine randevu verilerek ön görüşme davet edilmiştir. Davet edilen öğrencilerden 20 si ön görüşmeye katılmıştır. Ön görüşmede her öğrenciye grup yaşantısına ilişkin standart bilgiler verilmiştir. Katılmayı düşünen öğrenciler arasından grup uygulamasının gün ve saatleri belirlenmiş ve programı uyan 10 öğrenci deney grubuna programı uymayan diğer 10 öğrenci ise kontrol grubuna alınmıştır. Deney ve kontrol grubu öğrenciler arasında, Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) öntest puanları bakımından başlangıçta fark olup olmadığını test etmek üzere Mann-Whitney U analizi yapılmıştır.

Tablo 1’de deney ve kontrol grubu öğrencilerin Heartland Affetme Ölçeği öntest sonuçları bakımından birbirlerinden anlamlı derecede farklılaşmadıkları ve birbirine denk kabul edilebileceği anlaşılmaktadır. Ancak, ilk oturuma deney grubuna 8 kişi katılmış ve gruba bu öğrencilerle devam etmiştir. Benzer

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubunun HAÖ Öntest Puanlarının Mann-Whitney U testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Deney	8	8.38	67	31	.916
Kontrol	8	8.63	69		
Deney	8	7.19	57	21.50	.269
Kontrol	8	9.81	78		
Deney	8	7.63	61	25	.458
Kontrol	8	9.38	75		
Deney	8	7.06	56.50	20.50	.226
Kontrol	8	9.94	79.50		

şekilde kontrol grubuna atanan öğrenciler içinden son ölçek uygulamasına da katılan 8 öğrenci çalışmanın kontrol grubunu oluşturmuştur. Sonuç olarak araştırma; 8'i deney grubu ve 8'i de kontrol grubu olmak üzere toplam 16 gönüllü üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Katılımcıların tamamı kız öğrencilerden oluşmaktadır. Örnekleme yer alan öğrencilerin yaş ortalamaları 25.0 (SS = 2.60) olup, deney grubunun yaş ortalaması 24.25 (SS = 2.31), kontrol grubu yaş ortalaması ise 25.75 (SS = 2.81) 'dır. Deney ve kontrol grubu öğrencileri yaşları açısından benzer özellikler göstermektedir.

Veri Toplama Araçları

Heartland Affetme Ölçeği: Araştırmada üniversite öğrencilerinin kendilerini affetme düzeyini ölçmek amacıyla, Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, (2005) tarafından geliştirilen 7'li Likert tipi 18 maddelik Heartland Affetme ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre affetme ruminasyon, düşmanlık ve öç alma ile olumsuz bir ilişkili bulunmuştur (Thompson ve ark., 2005).

Bu çalışmada çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010a) tarafından yapılan Heartland Affetme Ölçeği Türkçe Formu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test etmek amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizi yapılmıştır ve uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur.

Heartland Affetme Ölçeği Türkçe Formu'na katılımcıların yaş, sınıflarıyla ilgili sorular eklenmiştir. Formun bu şekline ilave olarak, son oturumun bitiminde deney grubuna tüm grup sürecini kimliklerini belirtmeden ayrı bir kağıtta yazılı olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Bu amaçla grup üyelerinden Affetmeyi Geliştirme Grup sürecinde beğendikleri ve beğenmedikleri 3 yönü yazmaları istenmiştir.

Affetmeyi Geliştirme Grup Programı

Programın geliştirilme aşamasında daha önce yapılmış affetme programları ile ilgili çalışmalar incelenmiştir. Programın içeriği, ilgili kuramsal görüşler ve araştırma sonuçları dikkate alınarak hazırlanmıştır. Oturumlar, Enright'ın (1996) kendini ve başkalarını affetme süreç modeli temel alınarak bilişsel, davranışsal, duyuşsal evreleri içeren 5 oturumdan oluşturulmuştur. Buna ek olarak, Luskin'in (2002) ve Hall ve Fincham'ın (2005) affetme modellerinden de yararlanılmıştır. Ayrıca, özellikle grup etkinliklerinin hazırlanmasında, Scherer, Worthington, Hook ve Campana (2011)'in çalışmasından faydalanılmıştır.

Buna ilave olarak Türk kültüründe affetmeyi kolaylaştıran (örneğin, sosyal ilişkilerde sürekliliği sağlama, aile ilişkileri) ya da zorlaştıran (örneğin, başkalarının beklentilerine verdiğimiz önem) bazı kültürel özellikler de göz önüne alınarak programa katılmıştır. Hazırlanan taslak program PDR alanında görev yapmakta olan 3 akademisyene amacına uygunluğu, uygulanabilirliği açısından değerlendirilmiştir. Oturumların içeriği ve grup etkinliklerinin düzenlenmesi ile ilgili gelen eleştiriler doğrultusunda program son şeklini almıştır.

İşlem

Araştırma, Affetmeyi Geliştirme Grubunun affetme düzeyini yükseltip yükseltmediğini inceleyen kontrol gruplu "öntest-sontest" modeline uygun deneysel bir çalışmadır. Araştırmada affetme modellerinin önerdiği ilke ve yöntemlerine dayanılarak hazırlanan Affetmeyi Geliştirme Grubunun üniversite öğrencilerin affetme eğilimleri üzerinde etkili olup olmadığı araştırılmıştır. Bu amaçla, deney grubuna 5 hafta süre ile 90'ar dakikalık Affetmeyi Geliştirme Grup oturumları uygulanmıştır. Kontrol grubu öğrencileri bekleme listesine alınmış ölçeklerin uygulanması dışında bir işlem uygulanmamıştır. Bu programın uygulanması sırasında ilk oturumdan itibaren her oturumun görüntü ve ses kaydı yapılmış, her oturumundan sonra araştırmacılar arasında yapılan tartışmalar doğrultusunda bir sonraki oturum için gerekli olan düzenlemeler yapılarak program sürdürülmüştür. Örneğin, olayları değiştirme yerine algılamaları değiştirmeye odaklaşılmasının tartışılması sonucunda bir sonraki oturumda olayları yok saymama ama o olayları farklı algılama uygulamasına ağırlık verilmiştir.

Oturumlarda öncelikle affetmeyi anlama ele alınmış, daha sonra affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları üzerinde durulmuştur. Bu boyutlar için grup üyelerinin getirdikleri seçeneklerden yararlanarak affetmede zorlanan grup üyelerinin yeni

bir bakış açısıyla affetmeye bakması ve gerçek hayatta bu bakış açısını denemesi sağlanmıştır. Oturumlar hafta hafta aşağıda özetlenmiştir:

İlk oturumda, ön görüşmede de anlatılan grubun amacı, uyulması gereken kurallar hatırlatılmış, grup üyelerinin kendilerini gruba tanıştırmaları ve gruba katılım amaçlarını anlatmaları istenmiştir. Daha sonra, grup üyelerinin affetme kavramını ve bu kavramın hatanın özellikleri ile arasındaki ilişkiyi anlamalarına yönelinmiştir. Üyelerin affettikleri kişi ve olaylarla ilgili ve affetmenin kademeli bir süreç olduğu ile ilgili etkinlikler yaptırılmıştır. Örneğin, danışanların affetmeyi daha önce deneyimledikleri ve bunun dereceleri olduğu ile ilgili farkındalık sağlanması amacıyla yaptırılan etkinlikte affettikleri bir olayı düşünmeleri ve 1 den 10 a kadar derecelendirdiğinde ne derece affettiklerini belirlemeleri istenmiştir. Tüm grup üyeleri hazır olduğunda odanın bir ucundan ileriye doğru belirledikleri miktarda adım atmaları istenmiştir. Grup üyeleri başlangıç noktaları aynı olmasına rağmen farklı yerlerde durmuşlardır. Daha sonra, her bir grup üyesine kaç adımlık affettiklerine ilişkin duygu ve düşüncelerini gruba paylaşma fırsatı verilmiştir. Diğer taraftan bir adım daha fazla atabilmeleri için nelerin gerektiği üzerinde de durulmuştur. Bu etkinlik sayesinde grup üyelerinin her birinin affetmeyi farklı derecelendirdiği görülmüş ve bu derecelendirmeyi etkileyen faktörler üzerinde durulmuştur. Kuramsal modele uygun olarak, affetme sürecini etkileyen faktörler olarak; kişisel özellikler, kişilik ve hatayı hoş görme derecesinin yanı sıra olayın büyüklüğü, kimin yaptığı, verdiği zararın büyüklüğü, hata payı, hataya ilişkin standartlar, bakış açısı da önemli görülmüştür.

İkinci oturumda danışanların affetmekte zorlandıkları kişi ve ilgili durumlarla ilgili farkındalık oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu amaçla, grup üyelerine “Acıyı Hatırlama (Recalling The Hurt)” etkinliği yaptırılmıştır. Grup üyelerinden en çok acı verenden en az acı verene doğru sıralayarak beş tane affetmekte zorlandıkları kişi ve ilgili durumları yazmaları istenmiştir. Daha sonra orta derece affetmekte zorlandıkları ve affetmeyi istedikleri kişi ve ilgili durumu seçmeleri ve merkeze bu kişiyi ve etrafına olaydan etkilenme derecesine göre diğer kişileri yazmaları istenmiştir. Bu kişiyi veya olayı affetmek sizin için neden önemli? Affetmenizi engelleyen faktörler neler olabilir? Sorularına yanıt aranmıştır. Affetmekte zorlanılan durumlarla ilgili benzerlikler ve farklıklar ve bunu etkileyen süreçler üzerinde durulmuştur.

Üçüncü oturumda, olumsuz duygulara yol açabilecek otomatik düşünceler ve olumsuz düşünce

yapısı hakkında bilgi verilmiştir. Sonrasında ikinci oturumda verilen örnekler üzerinden gidilerek katılımcıların olumsuz düşüncelerin işlevselliğini gerçek yaşamdaki durum ve kanıtlara dayanarak bulmaları sağlanmıştır. Daha sonra katılımcılar kendi yaptıkları ya da başkası tarafından onlara yapılan hata ile ilgili farklı bir bakış açısıyla kendini ve durumu yeniden anlamaya çalışmışlardır. Grup üyeleri bir başka grup üyesinin durumuna da empati kurarak, farklı bakış açısı getirmiştir. Bu yolla grup üyeleri kendilerinin ve başkalarının getirdiği bakış açıları arasında kendilerine uyanlar sayesinde olumsuz düşüncelerin yerine daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeye başlamışlardır.

Bu basamakta amaç affetmenin uzun vadeli ve kalıcı olmasını sağlamak olduğu için katılımcılara özellikle 3 yeni beceri öğretilmeye çalışılmıştır. Bunlar;

1. Olumsuz düşünceleri (otomatik düşünce) fark etme (Olayları daha az kişisel algılama, ya hep ya hiç, olumsuzlukları büyütme, felaketleştirme vb. gibi)
2. Başkalarının duyguları ile ilgili sorumluluk alma (empati)
3. Alternatif düşünceler geliştirme (Danışanın kendisiyle ilgili daha olumlu bir hikâye anlatması (oluşturması) olayları değil, algılamaları değiştirmek için farkındalık sağlanmaya çalışılmıştır.

Dördüncü oturumda, katılımcıların yaptığı hataya sürekli saplanıp zaman ve enerji kaybetmesi yerine, yaptığı hata ile ilgili telafi etmeye yönelik daha olumlu bir amacı beyan etmesi sağlanmıştır. Grup üyeleri geçmişe ve geçmişte yapılan hataya odaklanmak yerine telafi edici davranışların neler olabileceğine dair düşünmeleri sağlanmıştır. Danışanlara, problemlili ve stresli durumlarla baş etmede sıklıkla kullanılan edilgen bir baş etme stratejisi olarak görülebilen ruminasyon (tekrar eden düşünce) yerine etkin ve daha işlevsel baş etme stratejilerinden bahsedilmiştir. Etkin ve işlevsel yollardan biri olarak “telafi edici davranışlar” üzerinde durulmuş, grup üyelerinden hatayı telafi etmek için ne tür davranışlar geliştirilebileceği tartışılmıştır.

Telafi edici davranış etkinliği: Grup üyeleri telafi edilme olasılığı olan ve affetmek istedikleri bir olayı yazmıştır. Yazılan olaylar katlanarak bir torbaya atılmış ve grup üyeleri torbadan bir başkasının olayını çekerek, hatayı kendilerininmiş gibi üstlenerek telafi edici davranışlar geliştirmek için durumu canlandırmışlardır.

Son oturumda grup üyelerinin öfke ve kızgınlık gibi kişinin sağlık durumunu olumsuz

olarak etkileyebilecek yaşadıkları olumsuz duygulara odaklanılmıştır. Grup üyelerinin kazanmış oldukları yeni bakış açısıyla bu olumsuz duygulardan bilinçli olarak vazgeçmelerine yönelik derinleşme sağlanmaya çalışılmıştır. Bu amaçla grup üyelerine “mektup yazma” (etkinliğini yaptırılmıştır. Bu etkinliğe göre affetmeye yönelik yarı yapılandırılmış bir mektup hazırlanmış ve her grup üyesi boşlukları kendine göre doldurduktan sonra gruba yüksek sesle okumuştur. Daha sonra grup üyelerinin bu etkinliğe ilişkin duygu ve düşünceleri gruba paylaşmaları istenmiştir. Ayrıca, bu son oturumda grup üyelerinin kendilerini ve grup sürecini sözlü ve yazılı olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Grup üyeleri gönüllü ve aktif katılımları için teşekkür edilerek gruba katılım belgeleri verilmiştir.

Verilerin analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde n sayısının küçük olması (<30) nedeniyle parametrik olmayan istatistik kullanılmıştır. Deney ve kontrol grupları arasındaki, Heartland Affetme Ölçeği öntest ve sontest puanlarının arasındaki farklılıklar Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak test edilmiştir. Sonuçların yorumlanmasında ise .05 anlamlılık düzeyi üst değer olarak alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, deney ve kontrol grubunun ön test puanlarının ortalamaları arasında farka ve son test puanlarının ortalamaları arasında farka yönelik bulgular sırayla verilmiştir.

1. Deney Grubu öğrencilerin Heartland Affetme Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanları

Deney grubu öğrencilerin Heartland Affetme Ölçeği öntest ve sontest puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş ve ardından da ilişkili örneklemden alınan iki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı anlamak için Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Bu testlere ilişkin sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Wilcoxon Testi sonuçları, tüm katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği’nden aldıkları ön test ve sontest puanları arasında, deney sonrası (sontest) lehine başkalarını affetme ve toplam affetme açısından anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir.

2. Deney ve Kontrol Grubunun Heartland Affetme Ölçeği Sontest Puanları

Deney ve kontrol grubunun Heartland Affetme Ölçeği sontest puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş ve Mann Whitney U Testi uygulanarak iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı test edilmiş ve elde edilen sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Affetmeyi Geliştirme Grubuna katılan öğrenciler ile bu programa katılmayan öğrencilerden sadece Heartland Affetme Ölçeği’nin kendini affetme boyutu sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($U = 5, p = <.004$).

Ayrıca, istatistiksel analizlerin yanı sıra, grup üyelerinin yöntem kısmında belirtilen oturumları yazılı değerlendirmelerinin içerik analizi yapılmıştır. Genel olarak tüm grup üyeleri uygulanan etkinliklerin amaca uygun olduğunu, grup lideri tarafından affetme sürecine yönelik verilen bilgilerin çok faydalı olduğunu

Tablo 2. Deney Grubunun HAÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest-Öntest		n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	z	p
Negatif sıra	Kendini Affetme	4	5.88	23.50	-1.827	.068
Pozitif sıra		10	8.15	81.50		
Eşit		2				
Negatif sıra	Başkalarını Affetme	3	7.50	22.50	-2.369	.018*
Pozitif sıra		13	8.73	113.50		
Eşit		0				
Negatif sıra	Durumu Affetme	5	7	35	-1.105	.269
Pozitif sıra		9	7.78	70		
Eşit		2				
Negatif sıra	Toplam Affetme	4	5.38	21.50	-2.410	.016*
Pozitif sıra		12	9.54	114.50		
Eşit		0				

* p < .05

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun HAÖ Sontest Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Deney Kendini Affetme	8	11.88	95	5	.004*
Kontrol	8	5.13	41		
Deney Başkalarını Affetme	8	7.94	63.50	27.50	.636
Kontrol	8	9.06	72.50		
Deney Durumu Affetme	8	8.13	65	29	.750
Kontrol	8	8.88	71		
Deney Toplam Affetme	8	9.63	77	23	.343
Kontrol	8	7.38	59		

* p< .01

ve grubun genel olarak iyi bir şekilde yapılandırıldığını belirtmişlerdir. Bunlara ek olarak grup sürecinde affetmeye yönelik algılamalardaki farklılığı görmenin ve affedemedikleri bir konuyu ilk defa başkalarıyla paylaşmanın affetme sürecini kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Grup üyelerinden bazıları, program içeriğinin yoğun ve yüklü olması nedeniyle gelecekte yapılacak affetme programlarının affetmenin tek bir boyutuna yönelik (kendini, başkalarını ya da durumu gibi) yapılandırılmasının elde edilen kazanımların daha iyi bir şekilde içselleştirilmesine olanak vereceğini belirtmişlerdir. Bu amaçla, gelecekte yapılacak olan programların oturum sayısının artırılarak 5 oturumdan daha uzun olmasını önermişlerdir. Ayrıca, bu çalışmada katılımcıların hepsi kız öğrencilerden oluştuğu için grup üyelerinden bazıları bu durumdan memnuniyetini, bazıları ise grupta karşı cinsten kişilerin olmasının gruba farklı bir bakış açısı kazandırabileceğini ve bu durumun grup yaşantısını zenginleştirebileceğini belirtmişlerdir.

Tartışma ve Öneriler

Üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerini geliştirmeye yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programının sonucunda elde edilen bulgulara göre; uygulanan Affetmeyi Geliştirme Grubunun, deney grubundaki öğrencilerin başkalarını ve genel affetme eğilimlerini olumlu düzeyde artırdığı ortaya konmuştur. Ayrıca deney ve kontrol grubunun kendini affetme alt boyutu son test sonuçları da birbirinden anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur.

Durumu affetme alt boyutu için sonuçlara bakıldığında ise deney ve kontrol arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Ayrıca deney grubunun ön-son test sonuçlarında da durumu affetme alt boyutunda anlamlı bir fark

bulunmamaktadır. Daha açık bir deyişle, Affetmeyi Geliştirme Grubunun katılımcıların durumu affetme düzeyi üzerinde anlamlı bir etki görülmemektedir. Bu grup programındaki etkinlikler kendini ve başkalarını affetme eğilimini geliştirmeye yönelik hazırlandığı için aslında bu sonuç programın güvenilirliği içinde kanıt sağlamaktadır. Katılımcılardan gelen yaşantı örnekleri de affetmenin bu alt boyutları ile ilgili olmuştur.

Genel olarak Enright'ın (1996) kendini ve başkalarını affetme süreç modeli, Luskin'in (2002) ve Hall ve Fincham'ın (2005) affetme modellerinden de yararlanılarak hazırlanan Affetme Geliştirme Grubunun içeriğinin ve Scherer ve ark., (2011) çalışmalarına bağlı olarak hazırlanan etkinliklerin de öğrencilerin bu konudaki ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olduğu görülmektedir. Ayrıca, grup üyelerinin oturumlarda ele alınan konularla bağlantılı olarak yapılan uygulamalara katılmada oldukça istekli oldukları gözlemlenmiştir. Bu gözlemlere ek olarak, grup üyeleri yazılı değerlendirmelerinde grup etkinliklerinin ve bu grup yaşantısının hem affetme sürecini kolaylaştırdığını hem de psikolojik rahatlama sağladığını belirtmeleri Affetme Eğilimini Geliştirme Programı'nın planlandığı şekilde etkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, Affetmeyi Geliştirme Grubunun, danışanların affetme düzeyini olumlu yönde geliştirdiği bulgusu yurtdışında üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarla da tutarlık göstermektedir (Al-Mabuk ve ark., 1995; Rye ve Pargament, 2002). Daha önce de bahsedildiği gibi affetme konusu psikolojik danışma ve rehberlik alanında yeni bir konudur ve bu konu üzerine yapılan bilimsel araştırmalara hız verilmelidir. Bu açıdan, bu çalışmada özetlenen bilgilerin psikolojik danışma uygulamaları için yararlı olabileceği düşünülmektedir. Affetme ile ilgili sorun yaşayan danışanlara yönelik grupla psikolojik danışma oturumlarını bu bilgiler ışığında

hazırlamanın danışanların kendilerini ve başkalarını affetmelerini kolaylaştırabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma sonuçlarının, üniversite psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanların affetmeye yönelik grup psikolojik danışma programlarını geliştirilmelerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bu çalışma bulgularının diğer yardım mesleklerinde görev yapan uzmanlar tarafından da yararlanabileceği umulmaktadır. Bu çalışmada öncelikli olarak affetme eğilimi üzerine odaklanılmış ilgili olabilecek diğer değişkenlere yönelik veri toplanmamıştır. Yapılacak çalışmalarda yaşam doyumu, ruminasyon, suçluluk, utanç gibi diğer ilgili psikolojik özelliklerdeki değişime bakılması affetme sürecin anlaşılmasına katkı sağlayabilecektir.

Ayrıca araştırma bulguları değerlendirilirken, araştırmanın bazı sınırlılıkları olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu çalışmada katılımcılar,

ODTÜ’de okuyan lisans ve yüksek lisans öğrencileri olduğu için, araştırma sonuçlarının genellenebilirliği sınırlıdır. Bu sınırlılıkları gidermek amacıyla, seçkisiz örneklem yöntemi kullanılarak araştırma sonuçlarının farklı örneklem ile tekrar edilmesinde fayda vardır. Ayrıca, bu çalışmaya hiçbir erkek öğrenci başvurmadığından çalışma sadece kızlar üzerinde yürütülmüştür. Üniversite öğrencileriyle yapılacak bundan sonraki çalışmalarda erkek katılımcıların da bulunması sonuçların genellenmesini arttırabilir. Her ne kadar program, kuramsal temele bağlı olarak 5 oturum olarak planlanmışsa da, programın süresinin arttırılması da bundan sonraki çalışmalarda düşünülebilir. Son olarak, yapılacak benzer çalışmalarda program etkililiğini tam olarak görebilmek için düşmanlık, öfke, ruminasyon, suçluluk, utanç gibi karıştırıcı değişkenlerin katılımcılar seçilirken kontrol edilmesi önerilmektedir.

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, 427-444.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyobilişsel, duygusal ve davranışsal faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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). Hataya ilişkin özelliklerin başkasını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Selçuk, İzmir, Ekim, 3-5.
- Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: APA Books.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior development* (Vol. 1, pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- DiBlasio, F. A. ve Benda, B. B. (2002). The effect of forgiveness treatment on self esteem of spouses: Initial experimental results. *Marriage and Family: A Christian Journal*, 5, 511- 523.
- Ferch, S. R. (1998). Intentional forgiving as a counseling intervention. *Journal of Counseling and Development*, 76, 261-270.
- Freedman, S. R. ve Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39, 135-165.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 203-227). New York: Guilford Press.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.
- Ho, M. Y. ve Fung, H. H. (2011). A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology*, 15(1), 77-84
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. Harper: San Francisco.

- Malcolm, W. M. ve Greenberg, L. S. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 179- 202). New York: Guilford Press.
- Scherer, M., Worthington, E. L., Hook, J. N. ve Campana, K. L. (2011). Forgiveness and the bottle: Promoting self forgiveness in individuals who abuse alcohol. *Journal of Addictive Diseases, 30*(4), 382-395.
- Reed, G. L. ve Enright, R. D., (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 920-929.
- Rotter, J. C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 9*(2), 174-177.
- Rye, M. S. ve Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology, 58*, 419-441.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A. ve Ito, M. (2005). Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(5), 880-892.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Wade, N. G. ve Worthington, E. L., Jr. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42*, 160-177.
- Walker, D. F. ve Gorsuch, R. L. (2004). Dimensions underlying sixteen models of forgiveness. *Journal of Psychology and Theology, 32*, 12-25.
- Worthington, E. L. Jr. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Extended Summary

Can be forgiveness increased?: Forgiveness Enrichment Group

Aslı BUGAY and Ayhan DEMİR

The interest in forgiveness as a concept has grown drastically in the last few decades. However, there is a limited theoretical formulation about forgiveness as the earlier major theorists in the helping professions such as Freud, James, Adler, Horney, and Frankl overlooked the concept of forgiveness (Rotter, 2001, p. 174). Currently, few theoretical models and guidelines have been proposed to understand this concept and facilitate forgiveness interventions (e.g., Enright & The Human Development Study Group, 1991; Enright, 2001; Enright & Fitzgibbons, 2000; Ferch, 1998; Gordon, Baucom, & Snyder, 2000; Malcolm & Greenberg, 2000; Worthington, 1998). These intervention models emphasize the benefit of forgiveness on individuals' psychological health.

Based on these models, some researchers have examined the effect of forgiveness interventions on health variables. One of those studies conducted by Al-Mabuk, Enright, and Cardis (1995) investigated the impact of Enright's process model on forgiveness, attitude toward parents, hope, self-esteem, anxiety, and depression level of college students who felt that they were deprived of parental love. Results indicated that forgiveness intervention had an important influence on forgiveness, attitude toward parents, hope, and self-esteem. Intervention studies also revealed that forgiveness intervention can be a facilitator to overcome some hurtful experience in romantic relationships and/or marriage (Coyle & Enright, 1997; DiBlasio & Benda, 2002; Reed & Enright, 2006; Rye et al., 2005). In general, these intervention studies showed that treatment of forgiveness leads to positive consequences on clients' health and well-being.

Forgiveness as a research variable has been included in a few studies in Turkey as well (Alpay, 2009; Bugay, 2010; Bugay & Demir, 2010b; Bugay & Demir, 2011; Taysin, 2007). However, none of these Turkish studies investigated the efficacy of group counseling program which were developed to increase the self and others' forgiveness tendency. Therefore, the aim of the current study was to

investigate the efficacy of "Forgiveness Enrichment Group" on forgiveness level of Turkish university students.

Method

Participants

The subjects were 16 (8 treatment group, 8 non-treatment group) university students in Ankara. A quasi-experimental design with a treatment and non-treatment group was used to investigate the effectiveness of the program.

Instruments

The Turkish version of Heartland Forgiveness Scale (Bugay & Demir, 2010a) was used to determine forgiveness levels of the subject. The scale consists of 18 items with three subscales: forgiveness of self, forgiveness of others and forgiveness of situation. The psychometric properties of the scale were investigated by Bugay and Demir (2010a). Their results indicated that the Turkish version of the scale can be valid and reliable for use with Turkish samples.

Group Program Material

"Forgiveness Enrichment Group" (FEG) was developed by researchers mainly based on Enright's (1996) intervention model. Also, group counseling activities were developed according to Scherer, Worthington, Hook and Campana (in press). "Forgiveness Enrichment Group (FEG)" was introduced to treatment group subjects for 5 sessions. The sessions were held once a week and lasted 90 minutes. Non-treatment group received no application at all.

Data Analysis

Nonparametric methods were used in the analysis of data in this study. A Mann Whitney U Test was performed to compare the treatment group and the control group in terms of their posttest HFS scores. In addition, a Wilcoxon Test was conducted to test the difference between the pre and posttest HFS scores of the participants in the treatment group.

Results

A Wilcoxon Test was employed in order to examine the difference between the pre and posttest HFS scores of participants who received FEG. The results of the Wilcoxon Test performed were significant for others' forgiveness ($z = -2.369, p = <.018$) and total forgiveness level ($z = -2.410, p = <.016$). There was significant difference between the pre and posttest HFS Scores (others' forgiveness and total forgiveness) of participants who received FEG. That is, significant increases were observed in the posttest HFS scores of participants who received FEG.

In addition, A Mann Whitney U Test was performed to compare the treatment group and the control group in terms of their posttest HFS scores. The results of the Mann Whitney U Test was showed that there was a statistically significant difference between the posttest HFS scores of s

who received FEG and those individuals in the control group who received no treatments, ($z = 5, p = <.004$).

Discussion

The main finding of the study was that treatment group gain scores were significantly higher level of self-forgiveness than non-treatment group. Furthermore, significant increases were observed in the posttest others' forgiveness and total forgiveness scores of participants who received "Forgiveness Enrichment Group". The results of the present study can stimulate counselors to utilize forgiveness as a tool in counseling. "Forgiveness Enrichment Program" can also be used as a guide for the practitioners in designing appropriate intervention and training programs to help clients who are not able to forgive themselves and/others.