



## Effects of Forgiveness on Self Actualization

Enver SARI<sup>1</sup>

**ABSTRACT:** The present research aims to determine the relationship between self - actualization and forms of forgiveness - which may be via apology, agreement on, submission to, and approving of, or forgetting of what has happened. 313 voluntary university students (164 females, 149 males), chosen by means of simple random sampling, participated in the research. The Personal Orientation Inventory (Kuzgun, 1973) and the Turkish adaptation of the Heartland Forgiveness Scale (Thompson et al., 2005; Bugay & Demir, 2010; Bugay, Demir & Delevi, 2012) were used as the data collection instruments. It was found in this research that forgiveness and self - actualizations predicted one another and there was a definite relationship between forgiveness and self - actualization. Increasing dispositional forgiveness in directing clients to self - actualization is suggested as a technique in psychological counseling, in accordance with the findings obtained in this research.

**Key Words:** Forgiveness, Self-actualization, Dispositional Forgiveness, Forgiving Oneself, Forgiving Others, Forgiving Situation.

### SUMMARY

**Introduction:** Surveying the literature related to psychology, no research that determined the relationship between forgiveness and self - actualization was encountered, although it is here predicted that there is a relationship between self - actualization and forgiveness. In the present research, relationships between forgiving oneself, others and the situation (Thompson et al., 2005; Bugay & Demir, 2010; Bugay, Demir & Delevi, 2012) and self - actualization were examined in terms of the self- actualization characteristics as determined by Shostrom (1964), in order to make a contribution to the literature in the field of positive psychology, to the personal development of individuals, to social agreement and particularly to the field of psychological counseling.

**Method:** 313 voluntary university students (164 females, 149 males), chosen by means of simple random sampling, participated in this research. The Personal Orientation Inventory (POI): POI was used in determining the self - actualization level of the individual. This was developed by Shostrom in 1968 and based on the theories of Rogers and Maslow; and it was adapted to Turkish by Kuzgun in 1973. The Heartland Forgiveness Scale (HFS): HFS (Thompson et al., 2005) is a self-expression scale relating to the forgiving of oneself and others; and it includes 18 correct / incorrect expressions. HFS is made up of 3 sub scales-each of which includes 6 items-relating to forgiving oneself, others and the situation. Turkish version of HFS (Bugay & Demir, 2010) was used in this research. Turkish version of HFS (TVHFS) confirmed good internal consistency reliability. Besides, in order to test convergent validity, the correlations were calculated between HFS, The Satisfaction with Life Scale (SWLS), and the Ruminative Response Scale (RRS). Being consistent with the previous studies (Thompson et al., 2005), the results indicated significantly high positive correlation between HFS and SWLS and significantly high negative correlation between HFS and RRS. Therefore, internal consistency and convergent validity of TVHFS was found adequate for university sample. Confirmatory Factor Analyses (CFA) suggested that the sufficiently modified three factor structure of TVHFS was confirmed with the obtained data, indicating the cross-cultural equivalence of the TVHFS (Bugay, Demir & Delevi, 2012).

**Findings:** Self - actualization is most correlated to forgiving the situation ( $r = .33, p < .01$ ) and secondly to self - forgiveness ( $r = .31, p < .01$ ) among the sub dimensions of forgiveness, there is no significant relationship with forgiving others. Apart from the relationship between forgiveness and self - actualization, this research also determined the degree to which forgiveness predicts the self - actualization. According to the analyses of the results, it is seen that self - actualization is a significant predictor of forgiveness ( $R = .33, R^2 = .11, F = 40.20, p < .01$ ). It can be mentioned that 11% of the total variance regarding forgiveness is explained through self - actualization. Variables of forgiving oneself, others and the situation, together, grant a significant relationship below the average level with self - actualization points ( $R = .39, R^2 = .15, p < .01$ ). Variables of forgiving oneself, others and the situation, together, explain 15% of the total variance in self - actualization. According to the standardized regression coefficient ( $\beta$ ), self - actualization's predictor variables' relative order of importance is self - forgiveness and forgiving the situation. Analyzing the t-test results regarding the significance of

<sup>1</sup> Assoc.Prof. Dr. Ordu University, Education Faculty/Educational Science Department/ Guidance and Psychological Counseling Programme. Cumhuriyet Campus/Ordu/TURKEY e mail: [enversari@hotmail.com](mailto:enversari@hotmail.com). Tel: +90 05426811334.

regression coefficients, it is seen that self - forgiveness and forgiving the situation are important predictors of self - actualization. The variable of forgiving the others does not have an important influence. Forgiving oneself, others and the situation have important effects on self - actualization. This effects when tested with path analysis statistic are determined that creating a compatible model.

**Discussion and Comment:** One of the characteristics of an individual actualizing himself/herself is the acceptance of the reality as is. Accepting the reality as is, means a relating to the characteristics of rationality in forgiveness. Suffering wrong must be realistic in order for forgiveness to occur. Lessening the unrealistic feeling of suffering wrong is not related to forgiveness. As a result, one of the characteristics determining the relationship between forgiveness and self - actualization is rational thought. The individual must accept himself/herself and others without prejudice for the formation of helpfulness including mercy and moral love for the person doing wrong.

The reason behind the receipt of internal support being most correlated to forgiveness is that forgiveness is an internal process (Human Development Study Group, 1991). Emotional openness is one of the self - actualization sub dimensions that have the least relationship with forgiveness. Emotional openness has the least relationship with forgiveness; this is because the reformation of feelings (McCullough, Pargament and Thoresen, 2000) and 'reframing the past' as suggested by Tibbits (Tibbits, 2007, p.147) are a part of forgiveness. Forgiveness means an emotional change, rather than an emotional openness.

Self - forgiveness can be evaluated as using the time efficiently in heading towards self - actualization. Another finding obtained in this research is that there is a relationship between self - forgiveness and self - esteem, which is one of the sub dimensions of self - actualization, in the third order of importance. Forgiveness does not mean not thinking of the case, not solving the problem or condoning (Fincham, Hall, & Beach, 2005). Hallowell (2005) mentions that 'We must learn that we suffer sufficiently when we accuse ourselves' (p.114). For that reason, self - forgiveness derives from self - esteem and a relationship occurs between forgiveness and self - esteem. The significant relationship between self - forgiveness and self - esteem is also supported by the findings obtained in the research conducted by Hebl and Enright (1993).

It was found in the present research that there is no significant relationship between self - forgiveness and agreement and admitting to aggressive tendencies. This finding supports the claims of the writers (Enright & Fitzgibbons, 2000; Fincham, Hall, & Beach, 2005) who suggest that there is a relationship between agreement and forgiveness, while it does not support the assertions of the writers (Sells & Hargrave, 1998; Worthington & Wade, 1999) who suggest that there is no relationship between agreement and forgiveness. The reason for there being no significant relationship between self - forgiveness and the admission of aggressive tendencies is the unjust treatment of the individual (Enright & Fitzgibbons, 2000) in the case of forgiveness.

No significant relationship was found between forgiving others and self - actualization. One of the characteristics of the people actualizing themselves is their accepting the reality as is (Maslow, 1943). The underlying reason behind the non-existence of any relationship between forgiving others and self - actualization is the contradiction of forgiving others with accepting the reality as is which is a characteristic of self - actualization. When the realities relating to the others are apparent, forgiving these realities contradicts the acceptance of the reality as is. No research searching the relationship between self - actualization and forgiveness was encountered. However, it was determined that there is a significant relationship between forgiveness and wellness (Snyder and McCullough, 2000 and Yamhure-Thompson and Snyder, 2003), hunger for life (Worthington, 1998), awareness (Walker & Gorsuch, 2002) and empathy (Cunningham, 1985; Enright & The Human Development Study Group, 1996; Worthington, 1998), which are close to the concept of self - actualization.

The general conclusion emerging from this research is that there is a significant relationship between forgiveness and self - actualization. The increasing dispositional forgiveness in directing clients to self - actualization can be suggested as a technique in psychological counseling, in accordance with the findings obtained from this research.

# Affetmenin Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkileri

Enver SARI<sup>2</sup>

**ÖZ.** Bu araştırmada özür dilemeden, uzlaşmadan, boyun eğmeden, yapılanları onaylamadan ve unutmadan yapılan affetme biçimi ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Araştırmaya basit tesadüfi örnekleme ile gönüllü 313 üniversite öğrencisi (164 kız, 149 erkek) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Yönelim Envanteri (Kuzgun, 1973) ve Heartland Affetme Ölçeği'nin (Thompson ve diğ., 2005) Türkçeye uyarlaması (Bugay & Demir, 2010; Bugay, Demir & Delevi, 2012) kullanılmıştır. Bu araştırmada affetme ve kendini gerçekleştirmenin birbirlerini yordadığı ve affetme ile kendini gerçekleştirme arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda danışanı kendini gerçekleştirmeye yöneltmede affetme eğilimini artırma psikolojik danışmada bir teknik olarak önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Affetme, Kendini Gerçekleştirme, Affetme Eğilimi, Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme.

## GİRİŞ

Araştırmacılar (Snyder ve McCullough, 2000; Yamhure-Thompson ve Snyder, 2003) son yıllarda affetmenin iyilik halini sürdürme ile ilişkisini ve affetme eğilimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemeye başlamışlardır. İntikam duygusu hepimizin az veya çok yaşadığı olumsuz duygulardan biridir. Başımıza gelenleri unutmadan (Smedes, 1996), yapılanları onaylamadan, boyun eğmeden, özür dilemeden (Veenstra, 1992) ve uzlaşmadan (Enright & the Human Development Study Group, 1994; Freedman, 1998) da affetmek mümkündür. Affetme kusurlu tarafa karşı intikam alma arzusunu ve olumsuz düşünceleri bırakma ve vazgeçme ile ilişkili bilişsel bir karar verme eylemidir (DiBlasio, 1997; Fitzgibbons, Enright ve O'Brien, 2004; Freedman, 1999). Affetme bireyin kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili görüşlerini yeniden ele alıp, bunları tutarlılıkla bütünleştirerek kişisel bir dönüşüme yönelme sürecidir (Doyle, 1999; Thompson ve diğ., 2005). Affetmek belirli bir zaman geçince oluşur ve bir seçim yapmayı içerir (Kontsam, Chernoff ve Deveney, 2001). İçsel affetme suçlunun yaptıklarını gözden geçirme ve buna karşın yeniden bir bilişsel yapılanmayı gerektirirken, kişilerarası affetmede yapılanlara rağmen ilişkinin devamı söz konusudur (Exline ve Baumeister, 2000; Gordon, Baucom ve Snyder, 2000).

Affetmek kişilerarası ilişkileri düzenlediği gibi bireyin iyilik halini sürdürmesini sağlayan olumlu bir etkide bulunmaktadır (Snyder ve McCullough, 2000; Yamhure-Thompson ve Snyder, 2003). Affetmeme olumsuz duygu ve güdülenmelere yol açtığı gibi (McCullough, 2000) kalp hastalığı ve ani ölümlere de yol açabilmektedir (Witvliet, 2001). Nevrotik bozukluklar affetmeyi engellemektedir (Ashton, Paunonen, Helmes ve Jackson, 1998; Walker ve Gorsuch, 2002). Nevrotik bozuklukların öfke ve düşmanlık duygusu gibi iki önemli belirtisi affetmeyi engelleyen önemli etmenler olarak bulunmuştur (Kaplan, 1992; McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001). Uyumluluk ile diğerlerini affetme arasında olumlu ilişkiler vardır (Ashton ve diğ., 1998; McCullough ve diğ., 2001; Ross, Kendall, Matters, Wrobel, ve Rye, 2004). Bununla birlikte, araştırma bulguları arasında bazı tutarsızlıklar vardır. Walker ve Gorsuch (2002) uyumluluğun diğerleri ve Tanrı tarafından affetmekle ilişkili olduğunu başkalarını affetmekle ilişkili olmadığını ileri sürmektedir. Ross ve diğ. (2004) affetmenin dışadönüklük, içtenlik ve olumlu duygularla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Walker ve Gorsuch (2002) ise dışadönüklük ile affetme arasında herhangi bir ilişki bulamamışlardır. Worthington (1998) yaşantıya açıklığın affetmeyi artırdığını bulmuştur. Ancak bazı araştırmacılar (Ashton ve diğ., 1998; Ross ve diğ., 2004) yaşantıya açıklık ile başkalarını affetme arasında önemli bir ilişki bulamamışlardır. Walker ve Gorsuch, (2002) ise yaşantıya açıklık ile başkalarını affetme arasında negatif bir ilişki olduğunu ileri sürmektedirler. Bazı araştırmalar (Ashton ve diğ., 1998; Ross ve diğ., 2004) farkındalık ile başkalarını affetme arasında bir ilişki bulamamışlardır. Bununla birlikte, Walker ve Gorsuch (2002) farkında olmanın gereklerini karşılama ile affetme (diğerlerini affetme ve Tanrı'nın affini elde etme) arasında olumlu korelasyonlar olduğunu bulmuşlardır. Poloma ve Gallup, (1991) ise dindarlık ile affetme arasında olumlu, intikam alma eğilimi ile olumsuz ilişkiler olduğunu belirtmişlerdir. Empati bazı araştırmacılar tarafından affetme sürecinin bir bütünleştiricisi olarak tanımlanmaktadır (Cunningham, 1985; Enright & The Human Development Study Group, 1996; Worthington, 1998). Worthington (1998) affetme piramidi modelinde (Acıyı Anımsama, Empati, Başkalarını Düşünme Yeteneği, Affetmeyi Taahhüt, Affetmeyi Sürdürme) empatiyi bir basamak olarak sıralamıştır. McCullough ve diğ. (1998) özür dileme ve affetme arasında empatinin aracılık etkisinde

<sup>2</sup> Doçent Dr. Ordu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/Eğitim Bilimleri Bölümü/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Cumhuriyet Kampüsü/Ordu/Türkiye e posta: [enversari@hotmail.com](mailto:enversari@hotmail.com). Tel:05426811334.

bulduğunu belirlemişlerdir. McCullough, Worthington ve Rachal (1997) empati temelli affetme seminerlerinin affetmeyi artırmada etkili olduğunu bulmuşlardır.

Bazı araştırmacılar affetmeyi bir güdülenme (McCullough ve diğ., 1998) bazı araştırmacılar (McCullough, 2000; Witvliet, 2001) ise gelişmenin sürdürülmesi olarak görmektedir. Affetmenin bir güdülenme ve gelişme süreci olarak kendini gerçekleştirme arasında bir ilişki söz konusudur. Affetme bireyin kendisine ve başkalarına yönelik iyilik halini sürdürme eylemidir. Goldstein'e (1995) göre ise iyilik halinin sürdürülmesi tüm canlılarda ortak olan tek güdüdür ve buna da kendini gerçekleştirme denilmektedir. Maslow (1943) ise kendini gerçekleştirmeyi bireyin yeteneklerini gerçekleştirmeye yönelmesi olarak tanımlamıştır. Kendini gerçekleştirme ise "insanın tüm yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanabilmesi, potansiyellerini geliştirip gerçekleştirmesi olarak doğuştan getirilen ve her insanda var olabilen en yüksek düzeydeki insan ihtiyacı ya da eğilimidir" (Schultz ve Schultz, 2001, s. 524). Affetmenin özellikleri incelendiğinde bireylerin affederek gerçeği kabullendiği, kendini ve başkalarını önyargısız kabullendiği ve problem çözmeye yöneldiğini söyleyebiliriz. Rogers'a (1961) göre kendini gerçekleştirme 'koşulsuz sevgi' ile oluşmaktadır. Koşulsuz sevgi bireyin her durumda değerli olduğunu çocukluktan itibaren içselleştirmesidir. Rogers'a (1961) göre bireyler kendini, başkalarını ve durumu koşulsuz sevgi ile karşılayabilirse kendini gerçekleştirebilecektir. Bu durumda affetme ile 'koşulsuz sevgi' arasında yakın bir ilişki vardır. Koşulsuz sevgi ile affetmeyi gerçekleştirir, affederek kendimizi gerçekleştirmeye yönelebiliriz.

Shostrom (1964) ise kendini gerçekleştirmenin 'zamanı iyi kullanma' ve 'desteği içten alma' ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Psikoloji ile ilgili alan yazın incelendiğinde kendini gerçekleştirme ile affetme arasında bir ilişki olduğu öngörülmekle birlikte affetme ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkileri belirleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Pozitif Psikoloji alanındaki alan yazın ile birlikte özellikle psikolojik danışma alanına katkıda bulunmak için bu araştırmada kendini, başkalarını ve durumu affetme ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiler Shostrom'un (1964) belirlediği kendini gerçekleştirme özellikleri açısından incelenecektir.

Bu araştırmada 'Affetme ile kendini gerçekleştirme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?', 'Affetme kendini gerçekleştirmeyi anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?', 'Kendini gerçekleştirme kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?' ve 'Kendini gerçekleştirmenin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi yordaması ile ilgili uyumlu bir model oluşturulur mu?' sorularına cevap aranmıştır.

## YÖNTEM

Bu araştırmada affetme ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkinin değişikliğe uğratılmadan belirlenmesi için ilişkisel tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır.

### Örneklem

Bu araştırma basit tesadüfi örnekleme ile 2011-2012 öğretim yılında Giresun Üniversitesinde 313 gönüllü üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 52,4'ü (164) kız ve % 47,6'sı (149) erkektir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin % 40'ı (125) Eğitim Fakültesi, % 20'si (63) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, % 40'ı Meslek Yüksek Okulu (125 öğrencinin 60'ı Teknik Program, 65'i Sosyal Program) öğrencilerinden oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

**Kişisel Yönelim Envanteri (KYE):** Bireyin kendini gerçekleştirme düzeyini belirlemede kullanılan KYE, Rogers ve Maslow'un kuramlarına dayalı olarak, Shostrom tarafından 1968 yılında geliştirilmiş ve Kuzgun tarafından 1973 yılında Türkçeye uyarlanmıştır (Kuzgun ve Bacanlı, 2005). KYE'nin 50 kişilik bir örnekleme iki hafta aralıklar ile uygulanan test tekrar test güvenilirliği. 90 olarak bulunmuştur. KYE'nin alfa iç tutarlılık alfa kat sayısı .67 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar KYE'nin bu örneklem için güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

**Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ):** HAÖ (Thompson ve diğ., 2005) kendini ve başkalarını affetmekle ilgili ve 18 doğru / yanlış ifade içeren bir kendini ifade etme ölçeğidir. HAÖ her biri 6 maddeli kendini, başkalarını ve durumu affetmek ile ilgili 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Test yeniden test güvenilirliği. 82 ve toplam ölçek puanı için Cronbach alfa .84 ve .87 arasında değişmektedir. HAÖ'nin psikometrik değerlendirmesi diğer affetme ölçekleri ile pozitif korelasyon gösterdiği gibi umut, ilişki doyumu, sosyal çekicilik, zihinsel esneklik ölçekleri ile de pozitif korelasyon göstermektedir. Bunun aksine HAÖ içerlenme, intikam ve düşmanlık ile negatif ilişki göstermektedir. (Edwards ve diğ., 2002).

Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach  $\alpha$  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  $\alpha$  değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra daha büyük bir örnekleme ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay, Demir ve Delevi (2012) tarafından incelenerek ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test edilmiş ve Doğrulayıcı Faktör Analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur

### Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama araçları 2011-2012 öğretim yılı Ekim ve Kasım ayları içerisinde Giresun Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada affetme ile kendini gerçekleştirme arasında ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon Katsayıları ile hesaplanmıştır. Araştırmada affetmenin kendini gerçekleştirmeyi anlamlı yordayıp yordamadığının belirlenmesi basit regresyon ile hesaplanmıştır. Kendini gerçekleştirmenin, kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi yordaması ise çoklu regresyon ile hesaplanmıştır. Bu araştırmada ayrıca yapısal eşitlik modellemesi içinde yer alan yol analizi ile kendini gerçekleştirmenin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi yordamasına ilişkin model test edilmiştir.

### BULGULAR

Araştırmada Affetme ile Kendini Gerçekleştirme arasında ve bu ilişkiye bağlı olarak Kendini, Başkalarını ve Durumu Affetme ile Zamanı İyi Kullanma, Desteği İçten Alma, Kendini Gerçekleştirmeye Götüren Değerleri Benimseme, Varoluşsal Bir Yaşam Sürme, Duygusal Bakımdan Açık Olma, İçten Geldiği Gibi Davranabilme, Kendine Saygı, Dünyaya Uzlaştırıcı Bir Gözle Bakabilme, Saldırganlık Eğilimlerini Kabul Edebilme, Başkaları ile Yakınlık Kurma arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına yönelik bulgular aşağıda verilmiştir.

<b>Tablo 1.</b> Affetme İle Kendini Gerçekleştirme ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler				
	Affetme	Kendini Affetme	Başkalarını Affetme	Durumu Affetme
Kendini Gerçekleştirme	.33**	.31**	.09	.33**
Zamanı İyi Kullanma	.28**	.26**	.02	.32**
Desteği İçten Alma	.30**	.29**	.10	.29**
Kendini Gerçekleştirmeye Götüren Değerleri Benimseme	.29**	.20**	.17**	.25**
Varoluşsal Bir Yaşam Sürme	.18**	.14**	.13*	.14*
Duygusal Bakımdan Açık Olma	.11*	.16**	.07	.04
İçten Geldiği Gibi Davranabilme	.20**	.18**	.08	.18**
Kendine Saygı	.24**	.24**	.03	.26**
Dünyaya Uzlaştırıcı Bir Gözle Bakabilme	.14*	.07	.07	.14**
Saldırganlık Eğilimlerini Kabul Edebilme	.13*	.10	.07	.11*
Başkaları ile Yakınlık Kurma	.18**	.18**	.06	.15**

\*\* p < .01; \*p < .05

Affetme ile Kendini Gerçekleştirme arasında orta düzeyin altında önemli bir ilişki söz konusudur ( $r = .33$ ,  $p < .01$ ). Affedicilik ortamının altında bir ilişki ile de olsa Kendini Gerçekleştirme ile ilişkili bir kişilik özelliğidir. Desteği İçten Alma ile Affetme arasında en yüksek ilişki göstermektedir ( $r = .30$ ,  $p < .01$ ). Affetmenin Kendini Gerçekleştirme ile en çok ilişki gösterdiği boyut Desteği İçten almadır. Affetme iç destekli olmayı geliştirerek bireyleri Kendini Gerçekleştirmeye yöneltmektedir. Affetmenin Kendini Gerçekleştirmenin alt boyutları arasındaki en düşük ilişki Duygusal Bakımdan Açık Olma ile bulunmuştur ( $r = .11$ ,  $p < .05$ ). Affedebilmek için bir anlamda duyguların başkalarından saklanması gerektirdiğinden, Duygusal Bakımdan Açıklık ile Kendini Gerçekleştirme arasındaki ilişki önemli olmamaktadır. Kendini Affetme ile Kendini Gerçekleştirme arasında orta düzeyin altında önemli bir ilişki söz konusudur ( $r = .31$ ,  $p < .01$ ). Kendini Affetme olumlu bir benlik saygısı gerektirdiğinden, orta düzeyin altında da olsa Kendini Gerçekleştirme ile bir ilişki kurmaktadır. Kendini Affetmenin Kendini Gerçekleştirmenin alt boyutları arasında en yüksek ilişkiyi Desteği

İçten Alma ile göstermektedir. ( $r = .29, p < .01$ ). Desteği İçten alan bireylerin şartsız olumlu kabul düzeylerinin yüksek olması beklendiğinden Kendini Affetme ile en çok ilişki kuran bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünyaya Uzlaştırıcı Bir Gözle Bakabilme ve Saldırganlık Eğilimlerini Kabul Edebilme bireyin kendisi ve başkalarından çok durum ve yaşanan şartlar ile ilişkili olduğundan; aralarında önemli bir ilişki bulunmamıştır. Kendini Gerçekleştirme içsel psikolojik çevre ile ilişki olması nedeniyle Başkalarını Affetme ile Kendini Gerçekleştirme arasında önemli bir ilişki göstermemektedir. Yaşantıların olumlu olarak değerlendirilmesi ve bireyi güdülemesi nedeniyle Durumu Affetme ile Kendini Gerçekleştirme arasında orta düzeyin altında önemli bir ilişki söz konusudur ( $r = .33, p < .01$ ). Durumu Affetmenin Kendini Gerçekleştirmenin alt boyutları arasında en yüksek ilişki, Zamanı İyi Kullanma ile göstermektedir. ( $r = .32, p < .01$ ). Bu bulgu Durumu Affeden bireylerin kaçınma davranışı göstermediği ve zamanı iyi kullanarak kendini gerçekleştirmeye yöneldiklerini göstermektedir. Durumu Affetme akılcı davranarak duyguları kontrol etmeyi gerektirdiğinden Durumu Affetme ile Duygusal Bakımdan Açıklık arasında önemli bir ilişki bulunmamıştır. Kendini Gerçekleştirme, Affetmenin alt boyutlarından en yüksek ilişkiyi Durumu Affetme ile ( $r = .33, p < .01$ ) ikinci olarak da Kendini Affetme ile ( $r = .31, p < .01$ ) gösterirken, Başkalarını Affetme ile önemli bir ilişki göstermemektedir. Bu sonuç Affetme ile bireyin başkalarını değerlendirmeden çok şartları ve kendini daha iyi değerlendirdiğinde kendini gerçekleştirmeye yöneldiğini göstermektedir.

Bu araştırmada affetme ile kendini gerçekleştirme ilişkisinden başka affetmenin kendini gerçekleştirmeyi ne düzeyde yordadığı da belirlenmiştir. Aşağıdaki Tablo 2’de affetmenin kendini gerçekleştirmeyi yordaması ile ilgili basit regresyon analizi sonuçları verilmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde kendini gerçekleştirmenin, affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $R = .33, R^2 = .11, F = 40.20, p < .01$ ). Affetmeye ilişkin toplam varyansın % 11’inin kendini gerçekleştirme ile açıklandığı ifade edilebilir. Bu bulgu Affetmenin sağlıklı bir psikolojik yapıyı oluşturan, kendini gerçekleştirmeye yönelik önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2.**  
Affetmenin Kendini Gerçekleştirmeyi Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	52.98	4.57	-	11.58	.000	-	-
Kendini Gerçekleştirme	.34	.05	.33	6.3	.000	.33	.33
R = .33		R <sup>2</sup> = .11					
F (1, 311) = 40.20		p = .000					

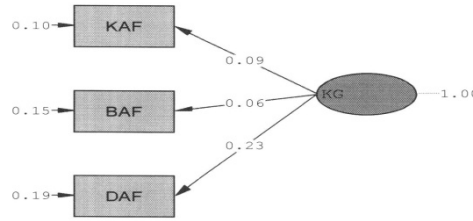
Araştırmada affetmenin kendini gerçekleştirmeyi ne düzeyde yordadığı belirlenmesinden başka kendini gerçekleştirmenin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi ne düzeyde yordadığı da belirlenmiştir. Aşağıdaki Tablo 3’de kendini gerçekleştirmenin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi yordaması ile ilgili çoklu regresyon analizi sonuçları verilmektedir.

**Tablo 3.**  
Kendini Gerçekleştirmenin Kendini, Başkalarını ve Durumu Affetmeyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	55.52	4.61	-	12.04	.000	-	-
Kendini Affetme	.57	.15	.21	3.77	.000	.31	.21
Başkalarını Affetme	-.004	.11	-.01	-.35	.727	.09	-.02
Durumu Affetme	.47	.11	.25	4.25	.000	.33	.23
R = .39		R <sup>2</sup> = .15					
F (3, 309) = 18.46		p = .000					

Kendini, başkalarını ve durumu affetme değişkenleri birlikte, kendini gerçekleştirme puanları ile orta düzeyin altında ancak anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R = .39, R^2 = .15, p < .01$ ). Kendini, başkalarını ve durumu affetme değişkenleri birlikte, kendini gerçekleştirmedeki toplam varyansın % 15’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin kendini gerçekleştirme üzerindeki görece önem sırası kendini affetme ve durumu affetmedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, kendini affetme ve durumu affetmenin kendini gerçekleştirme üzerinde anlamlı bir yordayıcı oldukları görülmektedir. Başkalarını affetme değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir. Çoklu regresyon analizi sonuçları, affetmenin sağlıklı bir psikolojik yapıyı oluşturmada kendini gerçekleştirme üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, bu etkinin daha çok kendini ve durumu affetme ile oluştuğunu göstermektedir.

Bu araştırmada yapısal eşitlik modellemesi içinde yer alan yol analizi ile kendini gerçekleştirmenin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi yordamasına ilişkin model test edilmiştir. Aşağıdaki Őekil 1’de kendini gerçekleştirmenin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi yordaması ile ilgili modelin yol analizi sonuçları verilmektedir.



Őekil 1. Kendini gerçekleştirmenin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi yordaması modeli yol analizi.

Yol analizi istatistiği ile kendini gerçekleştirmenin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi yordamasına ilişkin model testinde ki kare değerine ilişkin ( $\chi^2_{(0.00)} = 0.00$ ) p değerinin manidar olduğu ( $p < .01$ ) görülmüştür. Model ki kare ve serbestlik derecesine göre değerlendirildiğinde uyumun çok iyi olduğu görülmektedir. Kendini gerçekleştirmenin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi yordaması modeli yol analizi istatistiğine göre uyumlu bir modeldir. Bu model, bireyi kendini gerçekleştirmeye yöneltmek için öncelikle hangi affetme özelliklerinin üzerinde durulması için yol göstericidir. Bu model, kendini gerçekleştirmede affetme boyutlarının (kendini, durumu, başkalarını) hangi öncelikle ele alınacağını belirtmektedir. Bu model göre, kendini gerçekleştirmeye yöneltmede öncelikle Kendini Affetmenin geliştirilmesi, ikinci olarak Durumu Affetmenin geliştirilmesi ve nc olarak da Başkalarını Affetmenin geliştirilmesi gerektiği görülmektedir.

## SONUÇ VE TARTIŐMA

Bu araştırmada kendini gerçekleştirme ile affetme arasında önemli bir ilişki olduğu ve affetmenin kendini gerçekleşmeyi yordadığı belirlenmiştir. Enright ve Fitzgibbons, (2000) affetmeyi ; ‘insanlar, rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, isteyerek öfke duymaktan ve (hakkı olduğu) karşı tepkilerden vazgetiklerinde ve haksızlık yapan kişiye karşı merhamet, koşulsuz sevgiyi, cömertliği ve ahlaki sevgiyi içeren yardımseverlik temelinde tepki vermeye gayret ettiklerinde başlar’ (s.20) Őeklinde tanımlamaktadır. Maslow (1943) kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini gerçeği olduğu gibi kabul etme olarak belirlemiştir. Sonuç olarak affetme ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi belirleyen özelliklerden biri rasyonel düşüncedir. Kendini gerçekleştirmenin temel özelliği olan kendini ve başkalarını n yargısız kabul edebilme olmaksızın affetme gerçekleşmeyecektir. Maslow’a (1943) göre kendini gerçekleştiren birey problem zelmeye yönelmektedir. Tibbits’e (2007, s.20) göre affetmek, kişinin geçmişten getirdiği öfkesini ve kırgınlığını, Őimdiki zamanda huzur kazanmak amacıyla yeniden Őekillendirmesi ve gelecekteki amaçları ile ümitlerini yeniden canlandırması sürecidir. Tibbits’in (2007) bu tanımına göre birey affederek problem zelmeye yönelmektedir. Problem zelmeye yönelme kendini gerçekleştiren bireylerin bir özelliği ise affetme de kendini gerçekleştiren bireylerin özelliklerinden biri olması gerekmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulguya göre desteği içten alma, affetme ile en çok ilişkili kendini gerçekleştirme alt boyutlarındandır. Desteği içten almanın, affetme ile en çok ilişkili olmasının sebebi affetmenin içsel bir süreç (Human Development Study Group, 1991) olmasından kaynaklanmaktadır. Duygusal bakımdan açık olma, affetme ile en az ilişkili kendini gerçekleştirme alt boyutlarındandır. Affetmede duyguların yeniden biçimlendirilmesi (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000) ve Tibbits’in (2007, s.147) deyimiyle ‘geçmişin yeniden çerçevelenmesi’ söz konusu olduğundan duygusal bakımdan açık olma, affetme ile en az ilişkili olmaktadır.

Affetme, olayın düşünülmemesi, sorunun üzülmemesi ve göz yumma (condoning) değildir (Fincham, Hall, & Beach, 2005). Hallowell (2005) ‘Kendimizi suladığımızda, yeteri kadar acı çektiğimiz renmemiz gerek’ (s.114) demektedir. Bu nedenle kendini affetme kendine saygıdan kaynaklanmakta ve affetme ile kendine saygı arasında bir ilişki olmaktadır. Kendine affetme ile kendine saygı arasında önemli bir ilişki olması Hebl ve Enright’ın (1993) araştırmasındaki bulgular tarafından da desteklenmektedir.

Bu araştırmada uzlaşma ve saldırganlık eğilimlerini kabul etme ile kendini affetme arasında önemli bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu bulgu uzlaşma ile affetme arasında bir ilişki olduğunu belirten yazarların (Enright & Fitzgibbons, 2000; Fincham, Hall, & Beach, 2005) iddialarını desteklerken, uzlaşma ve affetme arasında ilişki olmadığını belirten yazarların (Sells & Hargrave, 1998; Worthington & Wade, 1999) iddialarını desteklememektedir. Kendini affetme ile saldırganlık eğilimlerini kabul etme arasında

önemli bir ilişki olmamasının nedeni ise affetme durumunda bireyin mağdur olmasından (Enright & Fitzgibbons, 2000) kaynaklanmaktadır.

Kendini gerçekleştirme üzerinde kendini, başkalarını ve durumu affetme önemli etkilerde bulunmaktadır. Bu etki yapılan yol analizi istatistiği ile test edildiğinde uyumlu bir model oluşturduğu belirlenmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen genel sonuç affetme ile kendini gerçekleştirme arasında önemli bir ilişki olduğudur. Elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik danışmada danışanların kendini gerçekleştirmeye yönelmesi için kendini, başkalarını ve durumu affetmeye yönelte etkili olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., & Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the big five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19, 243–255.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931
- Bugay, A., Demir, A. & Delevi, R. (2012). Assessment of the factor structure, reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584.
- Cunningham, B. B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care*, 39, 141–149.
- DiBlasio, F.A. (1997). National conference of forgiveness in clinical practice. *The World of Forgiveness*, 1(2), 12-15.
- Doyle, G. (1999). Forgiveness as an intrapsychic process. *Psychotherapy*, 36(2), 190-198.
- Edwards, L. M., Lapp-Rincker, R. H., Magyar-Moe, J. L., Rehfeldt, J. D., Ryder, J. A., Brown, J. C., et al. (2002). A positive relationship between religious faith and forgiveness: Faith in the absence of data? *Pastoral Psychology*, 50(3), 147-152.
- Enright, R.D., & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: APA.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107–126.
- Enright, R.D., & The Human Development Study Group (1994). Piaget on the moral development of forgiveness. *Human Development*, 37, 63–80.
- Exline, J.J. and R.F. Baumeister: 2000, 'Expressing forgiveness and receptance: Benefits and Barriers', in M.E. McCullough, K.I. Pargament and C.E. Thoresen (eds), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (Guildford Press, London), pp. 133-155.
- Fincham, F.D., Hall, J.H., & Beach, S.R.H. (2005). 'Till lack of forgiveness do us part?': Forgiveness in marriage. In E.L. Worthington (Ed.) *Handbook of Forgiveness* (pp.207-226). New York: Wiley.
- Fitzgibbons, R. P., Enright, R. D., & O'Brien, T. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, 191(7), 24-26.
- Freedman, S. (1999). A Voice of forgiveness: One incest survivor's experience forgiving her father. *Journal of Family Psychotherapy*, 10(4), 37-60.
- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling & Values*, 42, 200–216.
- Goldstein, K. (1995). *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. 1934. New York: Zone Books.
- Gordon, K.C., D.H. Baucom and D.K. Snyder. (2000). 'The use of forgiveness in marital therapy', in M.E. McCullough, K.I. Pargament and C.E. Thoresen (eds), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. London: Guildford Press, 203–227.
- Hebl, J., & Enright, R. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658–667.
- Hallowell, E.M. (2005). *Affetmek üzerine*. (Dare to forgiven, 2004). Çeviren: Elif Subaş. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Human Development Study Group. (1991). Five points on the construct of forgiveness within psychotherapy. *Psychotherapy*, 28 (3), 493-496.
- Kaplan, B. H. (1992). Social health and the forgiving heart: The type B story. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 3–14.
- Kontsam, V. Chernoff, M. ve Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger and empathy. *Counseling and Values*, 46, 26-39.
- Kuzgun, Y. ve Bacanlı, F. (2005). *PDR'de Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Nobel Yayınları.



- Maslow, A. H. (1943). A Theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of forgiveness. In M.E.McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp.1-14). New York: Guilford Pres.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- Poloma, M. M., & Gallup, G. H. (1991). *Varieties of prayer*. Philadelphia: Trinity Press International.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. (2004). A personological examination of self and other-forgiveness in the five-factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 207-214.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36.
- Schultz, D. P., & Schultz S. E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*, (Çev: Yasemin Aslay), 1. Basım, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Smedes, L.B. (1996). *The art of forgiving*. Nashville, TN: Moorings.
- Snyder, C.R. and M.E. McCullough. (2000). 'A positive psychology field of dreams: If you build it they will come ...', *Journal of Social and Clinical Psychology* 19, 151-160.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Tibbits, D. (2007). *Affetmenin iyileştirici gücü*. (Forgive to live) Çev.: Hande Canlı , İstanbul: Kalemus Yayınları.
- Yamhure-Thompson, L. and C.R. Snyder: 2003, 'Measuring forgiveness', in S.J. Lopez and C.R. Snyder (eds), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington: American Psychological Association.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1138.
- Witvliet, C. V. O. (2001). Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 212-224.
- Worthington, E. L. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 107-137). Philadelphia, PA: Templeton Press.
- Worthington, E.L., & Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18 (4), 385-418.