





Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Affetme Düzeyi ile Psikolojik Esneklik İlişkisi¹

The Relationship Between Interpersonal Forgiveness Level and Psychological Flexibility in University Students

Sayfa | 863

Dilşat ÖMRÜUZUN , Yüksek Lisans Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, omruuzundilsat60@hotmail.com

Yücel ÖKSÜZ , Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, yoksuz@edu.omu.tr

Geliş tarihi - Received: 25 Ekim 2024
Kabul tarihi - Accepted: 22 Şubat 2025
Yayın tarihi - Published: 28 Nisan 2025

¹ Bu çalışma 27-29 Eylül tarihleri arasında Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi bünyesinde düzenlenen ASEES IX. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.
Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 863-886.
DOI. 10.51460/baebd.1573613



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.

Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.

Araştırma Makalesi / Research Paper

Öz. Bu çalışma üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisini ele almaktadır. Kişilerarası affetme kavramı, haksız bir davranışa uğramış kişinin barındırdığı olumsuz duygu ve düşüncelerinden feragat ederek kendisine haksız davranışta bulunan kişiye yönelik olumlu duygular beslemesidir. Psikolojik esneklik ise; anda kalabilmeyi, değer odaklı hareket etmeyi, olumsuz duygu ve düşüncelerle savaşmayarak olduğu gibi kabul edebilmeyi ve onlardan ayrılmayı içine alan bir kavramdır. İki kavram da çeşitli gruplarla çalışılmış olup bu çalışmada üniversite öğrencileri hedef alınmıştır. Bu doğrultuda çalışma grubunu gönüllü 420 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği veri toplama araçlarını oluşturmaktadır. Psikolojik esneklik ve Kişilerarası affetme değişkenleri için Pearson Korelasyonel analizi yapılmış ve pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Ayrıca değişkenler çeşitli demografik değişkenler potasında analiz edilmiştir. Kişilerarası affetme düzeyi ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında; psikolojik esneklik ile algılanan ebeveyn tutumları ve zaman dilimi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak çalışmanın sonunda gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Psikolojik esneklik, Üniversite öğrencileri.

Abstract. This study examines the relationship between interpersonal forgiveness levels and psychological flexibility among university students. The concept of interpersonal forgiveness refers to the victim's ability to let go of negative emotions and thoughts and develop positive feelings toward the person who committed the wrongdoing. Psychological flexibility, on the other hand, involves staying present, acting in accordance with one's values, accepting negative emotions and thoughts without struggling against them, and distancing oneself from them. In this study, the correlational method was employed within the relational survey model, which is a type of general survey model. The study group consisted of 420 volunteer university students selected through the convenience sampling method. Data were collected using the Personal Information Form, Psychological Flexibility Scale, and Interpersonal Forgiveness Scale. Pearson correlation analysis was conducted to examine the relationship between psychological flexibility and interpersonal forgiveness, revealing a weak but significant positive correlation. Additionally, it was found that both psychological flexibility and interpersonal forgiveness levels increase with age. Moreover, significant differences were found between interpersonal forgiveness levels and gender, as well as between psychological flexibility and perceived parental attitudes and time period variables. The findings were discussed in the light of the literature, and recommendations for future research were provided.

Keywords: Forgiveness, Psychological flexibility, University students.



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.

Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.

Araştırma Makalesi / Research Paper

Extended Abstract

Introduction. Interpersonal forgiveness and psychological flexibility are among the components of postmodern theories. Forgiveness can be defined as a person's ability to develop positive emotions such as love, compassion, and forgiveness toward someone who has treated them unfairly (Enright, 1996). Psychological flexibility, on the other hand, is characterized by an individual's ability to accept negative thoughts and emotions as they are rather than fighting against them, make neutral evaluations of their emotions and thoughts, establish a flexible connection with the present moment, maintain conscious awareness of the opportunities the moment offers, and plan their goals within the framework of their values (McCracken & Morley, 2014; Hayes et al., 2006; Scott et al., 2015). When examined closely, the concepts of forgiveness and psychological flexibility intersect in aspects such as being present, acting in a value-oriented manner, and maintaining conscious awareness. However, when reviewing the literature, it becomes evident that there are few studies addressing these variables together. A study conducted by Özdemir and Soysal (2024) with university students found that psychological flexibility plays a moderating role in the relationship between forgiveness and self-compassion and that there is a moderate, positive, and significant correlation between forgiveness and psychological flexibility. Aydın (2017), in a different study, examined exam anxiety in relation to self-forgiveness, rumination, perfectionism, and psychological flexibility and reported that as individuals' self-forgiveness levels increased, their psychological flexibility also improved. Another study examining forgiveness in adults in relation to psychological flexibility, emotion regulation, and compassion revealed that there is a positive correlation between forgiveness and psychological flexibility (Yavuz, 2023).

The concepts of interpersonal forgiveness and psychological flexibility have been studied in the literature with various groups; however, the present study specifically focuses on university students. With the start of university education, individuals encounter a new environment and relationship dynamics that differ from their previous experiences (Yamaç, 2019). Therefore, during this period—where relationships and social networks expand—the concepts of forgiveness and psychological flexibility gain importance. The phenomenon of interpersonal forgiveness plays a role in transforming destructive emotions, contributing not only to individual relationships but also to broader societal change. Additionally, it is believed that forgiveness and psychological flexibility enhance individuals' well-being and quality of life. Since the university period provides a rich environment for interpersonal relationship experiences, examining the relationship between interpersonal forgiveness and psychological flexibility among university students constitutes the primary aim of this study. Furthermore, a review of the literature reveals that studies specifically addressing the relationship between psychological flexibility and interpersonal forgiveness are limited. Therefore, this study is expected to contribute to both the existing literature and future research in this field. In this context, the general aim of the study is to examine the relationship between interpersonal forgiveness and psychological flexibility among university students. Additionally, the secondary objectives include investigating the relationship between interpersonal forgiveness and psychological flexibility with various variables such as gender, age, perceived parental attitudes, and time perspective.

Method. In the study, the correlational method was employed within the relational survey research technique, which is a type of general survey model. Within this scope, a convenience sampling method

Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1)*, 863-886.

DOI. 10.51460/baebd.1573613



was used, and based on the principle of selecting a sample size ten times the total number of items, 420 volunteer university students were reached. In line with the study's objective, a Personal Information Form was developed, and the Interpersonal Relationships Forgiveness Scale (Kaya, 2019) and the Psychological Flexibility Scale (Karakuş & Akbay, 2020) were utilized. After obtaining Ethics Committee approval, the survey forms were created via Google Forms and distributed online to university students in May 2023 to collect data. In these forms, the researcher first introduced themselves and then explained the purpose of the study and how the collected data would be used. The obtained data were analyzed using the SPSS statistical package program.

Results and Discussion. The study results revealed a weak but significant positive correlation between interpersonal forgiveness levels and psychological flexibility. Therefore, it can be interpreted that as interpersonal forgiveness increases, psychological flexibility also increases, and as one decreases, the other decreases as well among university students. In this context, the findings align with the existing literature (Özdemir & Soysal, 2024; Yavuz, 2023). Similarly, a study conducted by Mullins (2021) found a weak but significant positive correlation between forgiveness and psychological flexibility, demonstrating that individuals with higher psychological flexibility are more forgiving in response to restorative efforts. In the gender-related analysis, it was found that men had higher interpersonal forgiveness levels compared to women, while psychological flexibility did not differ significantly by gender. Various factors may contribute to men having higher forgiveness levels, including changing parenting styles, the widespread adoption of technology, increased access to education, and shifts in traditional gender roles due to modern societal changes.

In the age-related analysis, it was determined that both interpersonal forgiveness and psychological flexibility increase with age. Consistent with this finding, Dağcı (2023) reported that forgiveness tendency scores were highest among individuals aged 24 and above, whereas they were lowest in individuals aged 20 and younger. Identity development, the formation of personal values, and cognitive maturation may influence the forgiveness process, which is a complex and multidimensional phenomenon involving various psychological parameters. Additionally, Plys, Jacobs, Allen, and Arch (2023) found that older adults are more aware, open to experience, and inclined toward acceptance compared to younger individuals. In the present study, it was observed that individuals who perceived their parents as democratic had higher psychological flexibility than those who perceived their parents as authoritarian or overprotective, which is consistent with the literature (Bibi et al., 2021; Williams et al., 2012). Furthermore, the analysis of psychological flexibility in relation to time perspectives (past, present, and future) revealed that individuals who focus more on the present and future had higher psychological flexibility compared to those who primarily focus on the past. The higher psychological flexibility among individuals who focus on the present aligns with the conceptual framework of psychological flexibility, while the higher psychological flexibility among future-oriented individuals can be explained through the time perspective theory. In this context, Zimbardo et al. (1997) stated that a future-oriented mindset significantly influences goal setting and achievement. Thus, the findings of the present study are consistent with the existing literature.



Giriş

Pozitif psikoloji, literatürün ilgisini çekerek dikkatleri üzerine toplayan ve günden güne yerini sağlamlaştıran bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Pozitif psikoloji geleneksel kuramların problem odaklı oluşuna alternatif bir bakış açısı sunarak bireylerin güçlü yönlerinin harekete geçirilmesi ve bu güçlü yönlerin bireylerin gelişimlerine, iyilik hallerine, yaşam kalitelerine katkı sunabilmek için bir üs olarak kullanılmasını savunmaktadır (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikoloji bireylerin problemlerini yok saymaz, problemleri kabul eder ve üzerinde çalışılması gerektiğini savunur. Ancak bunun yanı sıra bireylerin yalnızca eksiden nötre değil artıya çıkabilecek güçte olduğuna inanır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu görüşü destekler şekilde Seligman (2002) tedavinin sadece olumsuz veya hatalı olana odaklanmak olmadığını ve doğru olan şeyin inşası olduğunu ifade eder. Pozitif psikoloji bireylerin yaşamlarının yönünü belirleyebileceklerine, içsel bir motivasyon ile yaşamları ile ilgili söz sahibi olabileceklerine ve davranış değişikliğinin sürdürülmesi ile hayat bağlılığının paralel gittiğine inanarak kuramı bu unsurlar çevresinde şekillendirmektedir (Akin-Little ve Little, 2004).

Aşkılık, ölçülülük, adalet, insanîyet, cesaret ve bilgelik pozitif psikolojinin omurgasını oluşturur (Keskinöğlü ve Akbulut, 2020). Bu 6 kavramın altında ise 24 karakter gücü bulunmaktadır. Affedicilik de bu karakter güçlerinden birisidir. Pozitif psikoloji kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan ihlaller sonucu kişilerin yıkıcı duygular ile bürünerek olumsuz duyguların devamlılığını sağlamaları yerine affediciliğe odaklanmaktadır (Keskinöğlü ve Akbulut, 2020). Affetme; diğerleri tarafından haksız bir davranışa maruz kalan bireyin intikam alma, ilgisiz davranma ve kızma gibi olumsuz duygu, düşünce ve tutumlarından feragat ederek haksızlık yapan bireye karşı sevgi, merhamet gibi olumlu duygular yeşertmesi ve bu kişiyi bağışlaması şeklinde tanımlanabilir (Enright, 1996). Bundan olayı affetme olgusu; sosyal olarak kendisine kötü davranmış bir kişiye ilişkin psikolojik değişimi barındırması ile içsel, ilişkilerdeki ihlali içermesiyle de kişilerarası süreçleri içinde barındırır (Ümmet, 2020). Bu noktada affetme olgusunun yıkıcı duygulardan uzaklaşıyor olma, baş etme stratejilerini işe koşma, bilinçli bir farkındalık ile eyleme geçme gibi unsurlar yönünden pozitif psikolojiyle paralel ilerleyen bir kavram olduğunu söyleyebiliriz.

Affetme davranışı kurulan ilişkide davranışsal ve duygusal unsurların bir çıktısı olsa da araştırmacılar bu durumu toplumsal, bilişsel, davranışsal ve duygusal dönüşümler için tetikleyici bir güç olarak adlandırmaktadır (Çoklar ve Dönmez, 2014). Yani affetme davranışı hem birey için hem de toplum için faydalı görülmektedir. Zira affetme davranışının diğer bir ucunda intikam, kin, öfke gibi yıkıcı duygular yer almaktadır. Bu yıkıcı duygular hem bireyin beden ve ruh sağlığı için hem de kişilerarası ilişkilerin dinamiği için bir handicap oluşturmaktadır (Witvliet, Ludwig ve Laan, 2001). Affetme; nefret, misilleme arzusu, öç alma gibi yıkıcı davranış ve duygular yerine bireyde mevcut olan tolerans, bağışlayıcılık, hoşgörü, geçmişin esaretinden kurtularak anda olabilmek, davranış ve duygular ile savaşmadan onları kabul edebilme gibi yapıcı duyguları hareketlendirir. Aynı zamanda kişide var olan güçlü yönler affetme süreci için tampon bölge görevi görür. Bu yüzden pozitif psikoloji gibi bireylerin güçlü yönlerine ve iyilik hallerine vurgu yapan üçüncü dalga kuramlarda affedicilik; Hefferon ve Boniwell (2014) tarafından ifade edildiği gibi bireyi eksiden artıya taşıyan bir kavram olarak önem arz etmektedir.



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.

Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.

Araştırma Makalesi / Research Paper

Öte yandan psikolojik esneklik de üçüncü dalga kuramlardan olan Kabul ve Adanmışlık Kuramının temelini oluşturan kavramlardandır. Psikolojik esneklik; bireylerin içinde bulunduğu olumsuz düşünce ve duygularla savaşmak yerine onları olduğu gibi kabul edebilmesi, duygu ve düşünceleri ile arasına set çekerek tarafsız değerlendirmeler yapabilmesi, an ile esnek bir temas kurarak kişiye sunduğu fırsatlar üzerinde bilinçli bir farkındalığa sahip olabilmesi, kendine has değerlerini keşfederek eylemlerini değerleri çerçevesinde planlayabilmesi ile karakterize olan bir kavramdır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; McCracken ve Morley, 2014; Scott ve McCracken, 2015).

Baktığımız zaman affetme ve psikolojik esneklik kavramları birçok noktada temas kurmaktadır. Affetmemeyi seçen bir kişi geçmişte yaşanan olaya takılı kalır andan uzaklaşarak dil ve düşünce bazında duygu ve düşüncelerinin esiri olur ve anın kendisine sunduğu fırsatları kaçıır. Psikolojik esneklik ise bunun tam tersini savunarak bireylerin iyilik hallerini, yaşam kalitelerini yükseltebilmeleri için ana temas edebilmelerini, üzerlerinde etkisi olan olumsuz duygu ve düşüncelerden ayrılarak onları tarafsız bir bölgeden analiz etmelerini savunur (Harris, 2007). Affetme olgusunda tam bir affetmenin gerçekleşmesi için olayın değerlendirilmesi, bilinçli bir farkındalığı gerektirir. Psikolojik esneklik bireylere bilinçli bir farkındalığı sunar (Hayes, 2004). Affetme kavramı ve psikolojik esnekliğin temas ettiği diğer bir nokta ise değerler ve değerler doğrultusunda eylemde bulunabilmedir. Affetme olgusunu şekillendiren değişkenlere baktığımız zaman kültür, dini öğretiler, yaşam deneyimleri, tutum ve davranışlar karşımıza çıkmaktadır (Azar ve Mullet, 2002; Scobie ve Scobie, 1998). Affeden kişinin hangi değerler ile hayatını şekillendirdiği onun affetme veya affetmeme kararında etkili olabilmektedir. Psikolojik esneklik de değerlere vurgu yapar ve yaşamın anlamlı olabilmesi için değerlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini ve eylemleri değerler ile şekillendirebileceğimizi ifade eder (Harris, 2020).

Gerek affetme kavramı gerek psikolojik esneklik kavramı bireyler için koruyucu kavramlar olarak ele alınmaktadır. Söz konusu kavramlara yönelik çeşitli gruplarla çalışmalar mevcuttur. Bu araştırmada ise üniversite öğrencileri ele alınmıştır. Üniversite öğrenimi bireylerin yaşamlarında önemli bir noktaya değmektedir. Üniversite öğreniminin başlamasıyla birlikte bireyler yaşadıkları çevre ve temasta oldukları kişiler bazında bir farklılık ile karşı karşıya kalmaktadır (Yamaç, 2009). Yaşın ilerlemesi ve bireylerin buldukları bağlamın değişiklik göstermesiyle kişilerarası ilişkilerin de çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Bu durum da kişilerarası ilişkilerde iletişimin kurulması ve sürdürülmesi noktasında bir devingenliği doğurmaktadır. Bireylerin gelişim dönemi özelliklerine uyum sağlamaya çalıştıkları, kimlik oluşumunun devam ettiği, bağımsızlık mücadelesinin verildiği, baş etme stratejilerinin deneyimler ile şekillendiği (Özguven, 1992) ve sosyal ağın genişlediği bu süreçte devingen insan iletişimi neticesinde kırgınlık, küslük ve tartışma gibi ilişki dinamiğini etkileyen sonuçların görülmesi kaçınılmazdır (Satici, 2016). Bu yüzden ilişki ve sosyal ağın genişlediği bu süreçte affetme kavramı daha da değer kazanmaktadır. Deneyimlerin kazanıldığı, dünya görüşü ve iletişim kurma stillerinin şekillendiği üniversite döneminde (Özer, 2021) bireyin; kin, nefret gibi yıkıcı duygularla donanarak duygusal ve bilişsel yıpranmalarla vücut bulması önemli bir handikapken (Toussaint ve Webb, 2005 a) affetme sistemini ve sürecini deneyimleyip öğrenmesi affetmenin bireye ve topluma sunduğu olanakları fark edebilmesi ileriki yaşlar ve kurulacak ilişkiler için koruyucu bir zemin oluşturmaktadır. Affetmeme durumunun sürmesi kişilerin geçmişte takılı kalmalarına, olumsuz duygu ve düşünceleri bedenlerinde taşımalarına neden olmakla birlikte biriken olumsuz duygu ve

Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1)*, 863-886.

DOI. 10.51460/baebd.1573613



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.

Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.

Araştırma Makalesi / Research Paper

düşüncelerin ansızın yüzeyle çıkmasıyla birlikte iletişim ağının zarar görmesine neden olarak ilişkideki problemlerin derinleşmesine ortam hazırlar.

Üniversite döneminde bireylerin psikolojik olarak esnek olmaları da diğer önemli noktalardan birisidir. Psikolojik esnekliğin sunmuş olduğu alanla birlikte bireyler kişilerarası ilişkilerde ve olaylar karşısında anda kalarak deneyimlerinin tadına varabilir, duygu ve düşüncelerinden ayrılarak olumsuzlukların baskısından kurtulabilir, gelişmiş bilişsel süreçler ile olayları ve anlamlarını sağlıklı bir şekilde değerlendirebilir ve yaşamına anlam katacak değerleri bu sosyal ağın içerisinde keşfedebilir (Karataş, Yavuzer ve Gündoğdu, 2019; Scott ve McCracken, 2015). Psikolojik esneklik bireylerin geçirecekleri üniversite döneminin kalitesini etkileyebilir, bireylerin iyi oluşlarına katkı sunarak işlevsel ilişkiler kurmasını sağlayabilir.

Psikolojik olarak esnek olmayan bireylerin geçmişe veya geleceğe ilişkin ruminasyon gösterdikleri, olumsuz duygu ve düşünceler ile savaşıyor yaşamına yön vermesine alan açtıkları, değerlerinden koparak davranışlarının rotasını kaybettiği ve diğerlerinin fikrine duyarlılık geliştirdiği söylenebilir (Ercengiz, 2017; Hayes vd., 2006). Psikolojik olarak esnek olamama üniversite öğrencilerinde kurulacak yeni iletişimlerin güvensiz bir zemine yerleşmesine, geçmişteki olumsuz duyguların kurulacak yeni iletişimlere yansımaya sebep olabilmektedir. Aynı zamanda uyum ve sosyal onay çerçevesinde oluşturulan değerler (Ercengiz, 2017) bireyin özerkliğinin kısıtlanması anlamına gelebilir. Bu durum iletişim çemberinin genişlediği üniversite döneminde kişilerin doyum sağlayıcı ve koruyucu ilişkiler kuramaması ile sonuçlanarak bireylerin mutsuzluğa kapılmasına neden olmaktadır. Literatürde yapılan çalışmalarda psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu öğrencilerde yüksek mutluluk düzeyi, baş etme stratejilerini etkin kullanabilme, düşük tükenmişlik düzeyi gibi sonuçlara ulaşılmıştır (Acar, 2022; Seyrek ve Ersanlı, 2017; Toprak, Arıcak ve Yavuz, 2020).

Literatür incelendiğinde psikolojik esneklik ve kişilerarası affetme değişkenlerinin bir arada ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özdemir ve Soysal (2024) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada psikolojik esnekliğin affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkide düzenleyici rolde olduğu ve affetme ve psikolojik esneklik arasında orta düzeyde pozitif yönlü manidar bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Aydın (2017) ise mevcut çalışmadan farklı olarak sınav kaygısını kendini affetme, ruminasyon, mükemmeliyetçilik, psikolojik esneklik kapsamında incelemiş ve bireylerin kendilerini affetme düzeylerinin artmasına paralel olarak psikolojik esnekliklerinin yükseldiğini raporlamıştır. Yetişkinlerde affetmenin ele alındığı ve psikolojik esneklik, duygu düzenleme ve merhamet gibi değişkenlerle birlikte incelendiği başka bir çalışmada ise affetme ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Yavuz, 2023). Yurt dışı literatürü incelendiğinde ise Mullins (2021) tarafından affetme sürecinde psikolojik esnekliğin etkisinin araştırıldığı görülmüştür.

Gerek affetmenin gerekse psikolojik esneklik kavramlarının 3. Dalga kuramlardan beslenmesi, kişilerarası affetme olgusunun bireylerdeki yıkıcı duyguları dönüştürerek temelde ikili ilişkilerde geniş kapsamda ise toplumun dönüşümüne hizmet etmesi, psikolojik esneklik ile birlikte bireylerin iyi oluş ve yaşam kalitelerini artırabileceği düşünülmesi ve üniversite döneminin kişilerarası ilişkilerde deneyim zenginliğine imkan tanınması dolayısıyla üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisinin incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Türk literatürü

Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1), 863-886.*

DOI. 10.51460/baebd.1573613



incelendiğinde üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme ile psikolojik esneklik değişkenlerinin bir arada ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılmış olan çalışmaların sınırlı sayıda olması nedeniyle mevcut çalışmanın literatürü destekleyeceği düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın amaçları aşağıdaki gibidir:

H1: Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi cinsiyete göre değişkenlik göstermektedir.

H3: Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile yaşa değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi algılanan ebeveyn tutumuna göre değişkenlik göstermektedir.

H5: Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik cinsiyete göre değişkenlik göstermektedir.

H6: Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik algılanan ebeveyn tutumuna göre değişkenlik göstermektedir.

H8: Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik katılımcıların hangi zaman dilimini (geçmiş, şu an, gelecek) daha sık düşündüklerine göre değişkenlik göstermektedir.

Yöntem

Araştırmanın modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisini konu almaktadır. Bu doğrultuda genel tarama modellerinden ilişki tarama araştırma tekniği dahilinde korelasyonel yöntem kullanılmıştır. İlişki tarama yöntemi iki ya da daha fazla değişkenin birbiriyle ilişkisine herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemeyi içermektedir (Karasar, 2002, s.81). Dolayısıyla bu çalışmada üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir.

Çalışma grubu

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubu ise kolay örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, araştırma doğrultusunda amaçlanan evreni temsil edebilmesi amacıyla zaman, hız ve maliyet açısından işlevsel olan örneklemin araştırmaya dahil edildiği örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, 2008). Çalışma grubunun büyüklüğü ile ilgili literatürde çeşitli bilgiler olmakla birlikte Kline (2014) madde sayısının 10 katının örnekleme için yeterli olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla kolay örnekleme yöntemine göre madde sayısının 10 katı baz alınarak 420 gönüllü üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Katılımcılara dair demografik bilgilere Tablo 1’de yer verilmiştir.



Tablo 1.
Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin veriler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	321	76.4
	Erkek	99	23.6
	Toplam	420	100
Algılanan Ebeveyn Tutumu	Demokratik Ebeveyn T.	109	25.9
	Aşırı Korumacı Ebeveyn T.	102	24.3
	Otoriter Ebeveyn T.	107	25.5
	Aşırı Hoşgörülü Ebeveyn T.	61	14.5
	İlgisiz Ebeveyn T.	41	9.8
	Toplam	420	100
Zaman Dilimi	Geçmiş	138	32.9
	Şu an	76	18.1
	Gelecek	206	49
	Toplam	420	100

Tablo 1’de katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiştir. Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya 321 kadın (%76.2) ve 99 erkek (%23.6) olmak üzere 420 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya dahil olan katılımcıların %25.9’ u (n=109) ebeveynlerini demokratik, %24.3’ si (n=102) ebeveynlerini aşırı korumacı, %25.5’ i (n=107) ebeveynlerini otoriter, %14.5’ i (n=61) ebeveynlerini aşırı hoşgörülü ve %9.8’ i (n=41) ebeveynlerini ilgisiz olarak algılamaktadır. Katılımcıların kendilerini en çok düşünürken buldukları zaman dilimi incelendiğinde; katılımcıların % 32.9’ u (n=138) geçmiş, % 18.1’ i (n=76) şu anı ve % 49’ u (n=206) ise geleceği sıklıkla düşünmektedir.

Veri toplama araçları

Kişisel bilgi formu

Çalışmadan elde edilecek verilerin çeşitli demografik değişkenler ışığında yorumlanabilmesi adına araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formu; yaş, cinsiyet, algılanan ebeveyn tutumları ve kendilerini hangi zaman dilimini düşünüyorken bulduklarına ilişkin soruları içermektedir. Algılanan ebeveyn tutumlarına ilişkin 5 seçenek verilerek katılımcıların ebeveynlerini demokratik, aşırı korumacı, otoriter, aşırı hoşgörülü veya ilgisiz algılamasına ilişkin işaretleme yapması istenmiştir. Zaman dilimi değişkeninde ise katılımcıların kendilerini hangi zaman dilimini (geçmiş, şu an ve gelecek) sıklıkla düşünürken bulduklarını işaretlemeleri istenmiştir.

Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği

Araştırmada kullanılan Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği (KİAÖ) Kaya (2019) tarafından geliştirilmiş olup izni dahilinde araştırmada kullanılmıştır. KİAÖ; durumu affetme, soruna yönelme ve olumluya odaklanma olmak üzere 3 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. 5’li likertten oluşan ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 14 ölçekten alınacak en düşük puanı gösterirken, en yüksek puan ise 70’dir. Ölçekten alınacak yüksek puan bireylerin kişilerarası affetme eğiliminin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85 bulunurken test tekrar



test güvenilirlik katsayısı ise .82 olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte alt boyutlar için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve durumu affetme alt boyutunda .86, soruna yönelme alt boyutunda .83 ve olumluya odaklanma alt boyutunda .85 olduğu görülmüştür. Ayrıca 8 haftalık aranın ardından yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise durumu affetme alt boyutunda .83, soruna yönelme alt boyutunda .79 ve olumluya odaklanma alt boyutunda ise .82 bulunmuştur. Dolayısıyla KİAÖ geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama sürecine 6 adet Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında uzman kişiler ile Türkçe ve İngilizceyi iyi bilen 3 dil uzmanı eşlik etmiştir. 7'li likert tipinde olan ölçek 5 alt boyuttan ve 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; kabul, ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik, değer ve değerler doğrultusunda eylemde bulunma şeklindedir. 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeler ters puanlanmaktadır. Uygulama bağlamı yetişkinler olan PEÖ' de 28 puan alınacak en düşük puanı, 196 ise alınacak en yüksek puanı ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayılarına bakıldığı zaman ayrışma alt boyutunda .59, bağlamsal benlik alt boyutunda .73, kabul alt boyutunda .72, anda olma alt boyutunda .60 ve değerler ve değerler doğrultusunda hareket etme alt boyutunda ise .84 olduğu görülmüştür. Dolayısıyla PEÖ güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olarak belirlenmiştir.

Verilerin toplanması ve analizi

Öncelikle araştırmanın konusu belirlenmiş ve ölçeklere ilişkin izinler alınmıştır. Ardından Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Birimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Karar Tarihi: 28.04.2023; Karar Sayısı: 2023-279). Google Formlar aracılığı ile oluşturulan ölçek formları, 2023 yılının Mayıs ayında internet ortamında üniversite öğrencilerine ulaştırılarak veriler toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı tanıtıldıktan sonra sırasıyla demografik bilgilerin toplanması için "Kişisel Bilgiler Formu", affetme düzeylerinin belirlenmesi için "Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği" ve psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenmesi için "Psikolojik Esneklik Ölçeği" uygulanmıştır. Yapılan çalışmaya 420 üniversite öğrencisi katılmış olup kayıp veri bulunmamaktadır. Elde edilen veriler SPSS 21 paket programına işlenmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Normallığe ilişkin bulgular Tablo 2 de yer almaktadır.

Tablo 2.

Normallik dağılımı analizi

	Çarpıklık	Basıklık
KİAÖ	.258	.650
PEÖ	.299	-.125

Tablo 2'de normallik dağılımının kontrolü amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayılarına yer verilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde kişilerarası ilişkilerde affetme düzeyi puanlarının çarpıklığının .258 ve basıklığının .650 olduğu; psikolojik esneklik puanlarının ise çarpıklığının .299 ve basıklığının -.125



olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayısı değerlerinin +1 ile -1 arasında yer alması normal dağılıma uygun düşmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyükoztürk, 2012, s.16). Dolayısıyla dağılımın normal olduğu kabul edilebilir. Bu doğrultuda yapılan analizlerde Bağımsız örneklem t testi ve Anova gibi parametrik testler ve çoklu karşılaştırma testleri için Tukey testi kullanılmıştır.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ve psikolojik esneklik ilişkisi

Tablo 3.

Kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisine yönelik Pearson korelasyon analizi sonucu

	\bar{X}	SS	1	2
1 KİAÖ	3.50	0.47	1	
2 PEÖ	4.52	0.63	.119*	1

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$, KİAÖ= Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği, PEÖ= Psikolojik Esneklik Ölçeği, SS= Standart Sapma, N= 420

Katılımcıların Kişilerarası Affetme düzeyi puan ortalamaları ($\bar{x} = 3.50$, SS= 0.47) ve Psikolojik Esneklik puan ortalamaları ($\bar{x} = 4.52$, SS= 0.63) arasındaki ilişki Tablo 3' de Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 3' e bakıldığında üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik değişkenleri arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r(418) = .119$, $\rho < .05$). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esnekliğin birlikte arttığı ve birlikte azaldığını ifade edebiliriz.

Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyinin cinsiyete göre incelenmesi

Tablo 4.

Kişilerarası affetme düzeyi puanlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesine ilişkin Bağımsız örneklem t testi sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	Levene Testi		SD	t	ρ
				F	ρ			
Kadın	321	3.45	.45	3.66	.056	418	-3.55	.000***
Erkek	99	3.64	.52					

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$, SS= Standart Sapma, SD= Serbestlik Derecesi

Tablo 4'de kişilerarası affetme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara bakıldığı zaman üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi puanlarının cinsiyet değişkenine göre varyansların homojenliğini sağladığı görülmektedir ($F = 3.66$, $\rho > .05$). Bununla birlikte Tablo 4 incelendiğinde kişilerarası affetme düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($t_{418} = -3.55$, $\rho < .001$). Farklılaşmanın hangi cinsiyetten olduğunu anlamak için katılımcıların puan ortalamaları incelenmiş ve erkek katılımcıların kişilerarası affetme puan ortalamalarının ($\bar{x} = 3.64$) kadın katılımcıların kişilerarası affetme düzeyi puan ortalamalarına ($\bar{x} = 3.45$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 863-886.



üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi puanları erkekler lehinde anlamlı bir farklılığa sahiptir diyebiliriz ($\rho < .001$).

Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile yaş değişkeninin incelenmesi

Sayfa | 874 Tablo 5.

Kişilerarası affetme düzeyi puanları ile yaş değişkeninin incelenmesine ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları

	\bar{X}	SS	1	2
1 KİAÖ	3.50	0.47	1	
2 Yaş	22.38	4.12	.106*	1

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$, SS= Standart Sapma, KİAÖ= Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği, N=420

Katılımcıların Kişilerarası Affetme düzeyi puan ortalamaları ($\bar{x} = 3.50$, SS= 0.47) ve yaş ortalamaları ($\bar{x} = 22.38$, SS= 4.12) arasındaki ilişki Tablo 5' de Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 5' e bakıldığında üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile yaş değişkenleri arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r(418) = .106$, $\rho < .05$). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile yaşın birlikte arttığı ve birlikte azaldığını ifade edebiliriz.

Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyinin algılanan ebeveyn tutumlarına göre incelenmesi

Tablo 6.

Kişilerarası affetme düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumuna göre incelenmesine ilişkin Anova analizi ve Tukey testi sonuçları

Ebeveyn Tutumu	N	\bar{X}	SS	Levene Testi			Tukey Testi	
				ρ	SD	F	ρ	Anlamlı Farklılık
Aşırı Korumacı	102	3.40	.492	.676	4-415	1.40	.230	Yok
Aşırı Hoşgörülü	61	3.60	.502					
Demokratik	109	3.61	.483					
Otoriter	107	3.42	.427					
İlgisiz	41	3.62	.498					
Toplam	420							

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$, SS= Standart Sapma, SD= Serbestlik Derecesi

Tablo 6'da üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyinin algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Anova analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi puanlarının algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre varyansların homojenliğini sağladığı görülmektedir ($\rho > .05$). Bununla birlikte bulgular incelendiğinde katılımcıların kişilerarası affetme düzeyi puanları algıladıkları ebeveyn tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F_{4-415} = 1.40$, $\rho > .05$).



Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre incelenmesi

Tablo 7.

Psikolojik esnekliğin cinsiyet değişkenine göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları

Cinsiyet	N	X	SS	Levene Testi		SD	t	ρ
				F	ρ			
Kadın	321	4.49	.65	.521	.471	418	-1.54	.123
Erkek	99	4.61	.58					

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$, SS= Standart Sapma, SD= Serbestlik Derecesi

Tablo 7’de üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin Bağımsız Örneklem T testi sonuçlarına yer verilmiştir. Sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının cinsiyet değişkenine göre varyansların homojenliğini sağladığı görülmektedir ($F = .521$, $\rho > .05$). Bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmaya sahip olmadığı ifade edilebilir ($t_{418} = -1.54$, $\rho > .05$).

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile yaş değişkeninin incelenmesi

Tablo 8.

Psikolojik esneklik ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları

	\bar{X}	SS	1	2
1 PEÖ	4.52	0.63	1	
2 Yaş	22.38	4.12	.106*	1

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$, SS= Standart Sapma, PEÖ= Psikolojik Esneklik Ölçeği

Katılımcıların Psikolojik esneklik puan ortalamaları ($\bar{x} = 4.52$, $SS = 0.63$) ve yaş ortalamaları ($\bar{x} = 22.38$, $SS = 4.12$) arasındaki ilişki Tablo 8’ de Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 8’ e bakıldığında üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile yaş değişkenleri arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r(418) = .106$, $\rho < .05$). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile yaşın birlikte arttığı ve birlikte azaldığını ifade edebiliriz.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin algılanan ebeveyn tutumlarına göre incelenmesi

Tablo 9.

Psikolojik esnekliğin algılanan ebeveyn tutumuna göre incelenmesine ilişkin Anova analizi ve Tukey testi sonuçları

Ebeveyn Tutumu	N	\bar{X}	SS	Levene Testi		F	ρ	Tukey Testi
				ρ	SD			Anlamlı Farklılık
(1) Aşırı Korumacı	102	4.40	.633	.993	4-415	4.86	.001**	3>1
(2) Aşırı Hoşgörülü	61	4.60	.587					3>4
(3) Demokratik	109	4.68	.643					

Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 863-886.

DOI. 10.51460/baebd.1573613



(4) Otoriter	107	4.37	.632
(5) İlgisiz	41	4.64	.609
Toplam	420		

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$, SS= Standart Sapma, SD= Serbestlik Derecesi

Tablo 9'da üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin Anova analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 9 incelendiğine üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının algılanan ebeveyn tutumuna göre varyansların homojenliğini sağladığı görülmektedir ($\rho > .05$). Bulgular incelendiğinde katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının algıladıkları ebeveyn tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($F_{4-415} = 4.86$, $p < .001$). Psikolojik esneklik puanlarının hangi grupta farklılaşmaya sahip olduğunu tespit edebilmek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda algılanan demokratik ebeveyn tutumu ile algılanan aşırı korumacı ve otoriter ebeveyn tutumları arasında bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puan ortalamalarının, ebeveynlerini demokratik algılayan bireylerde ebeveynlerini aşırı korumacı ($\bar{x}_{Fark} = -.28$) ve otoriter ($\bar{x}_{Fark} = -.30$) algılayan bireylere göre daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin katılımcıların kendilerini daha çok düşünürken buldukları zaman dilimlerine (geçmiş, şu an, gelecek) göre incelenmesi

Tablo 10.

Psikolojik esnekliğin zaman dilimi değişkenine göre incelenmesine ilişkin Anova analizi ve Tukey testi sonuçları

Zaman Dilimi	N	\bar{X}	SS	Levene Testi		F	ρ	Tukey Testi
				ρ	SD			Anlamlı Farklılık
(1) Geçmiş	138	4.32	.644	.868	2-417	12.11	.000***	2>1
(2) Şu an	76	4.72	.644					3>1
(3) Gelecek	206	4.58	.598					
Toplam	420							

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$, SS= Standart Sapma, SD= Serbestlik Derecesi

Tablo 10'da üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin zaman dilimlerine göre farklılaşmasına ilişkin Anova analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının zaman dilimi değişkenine göre varyansların homojenliğini sağladığı görülmektedir ($\rho > .05$). Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların psikolojik esnekliklerinin zaman dilimlerine göre anlamlı bir farklılaşmaya sahip olduğu görülmektedir ($F_{2-417} = 12.11$, $\rho < .001$). Farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi sonucunda geçmiş ile şu an ve gelecek zaman dilimi arasında bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde şu an ($\bar{x}_{Fark} = .40$) ve gelecek ($\bar{x}_{Fark} = .25$) zaman dilimini daha sık düşünen üniversite öğrencilerinin geçmişi düşünenlere göre psikolojik esneklik puanlarının ortalamalarının daha yüksek çıktığı görülmüştür.



Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Yürütülen çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisinin incelenmesidir. Yapılan analizler sonucunda kişilerarası affetme düzeyi ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (bkz. Tablo3). Araştırmada değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişkiye ulaşılması üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik arasında doğru orantılı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Kişilerarası affetme kavramı bireylerin kendilerine karşı olumsuz tutumda bulunan veya hata yapan bir bireye karşı duyduğu öfke, intikam ve öç alma duygularından kendi isteği ile feragat etmesi ve söz konusu kişiye karşı olumlu duygular beslemesidir. Psikolojik esneklik ise olumsuz duygu ve düşüncelerin etkisinde kalmadan onların farkında olabilmek, an ile temasa geçebilmek, değerleri fark etme ve değerlerle tutarlı olarak hareket edebilmeyi karşılamaktadır. Baktığımız zaman kişilerarası affetme ve psikolojik esneklik ilişkisi Mullins (2021) tarafından incelenmiştir. Mullins (2021) yaptığı çalışmada kişilerarası affetme ve psikolojik esneklik arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Bunun yanı sıra Mullins (2021) psikolojik esneklik ile onarıcı çaba arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koyarak affetme sürecinde ilişkinin kalitesine vurgu yapmıştır. Dolayısıyla psikolojik esnekliği yüksek olan kişilerin onarıcı çaba karşısında daha affedici olduğu ifade edilebilir. Ayrıca ilişki kalitesi ve iletişim bağlılığının affetme ile psikolojik esneklik arasında köprü görevi gördüğü ifade edilmektedir. Zira psikolojik esneklikte bireyin değerlerini fark edebilmesi ve bunun doğrultusunda eylemlerde bulunması ile ilişkiye yapılan yatırım ve ilişkinin verimliliği gibi konular da örtüşmektedir (Mullins, 2021). Benzer şekilde Özdemir ve Soysal (2024) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen çalışmada da affetme ve psikolojik esneklik arasında orta düzeyde pozitif yönlü manidar bir ilişkinin olduğu ve psikolojik esnekliğin affetme ve öz şefkat arasında düzenleyici rolde olduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırma sonucunda elde edilen bulgunun literatürle paralellik gösterdiği ifade edilebilir.

Psikolojik esneklik ve affetme kavramlarının ruminasyon noktasında kesiştiği görülmektedir. Affetme sürecinde ruminasyon ve öfke stresle başa çıkma mekanizmalarını işlevsiz kılmaktadır (Worthington, 2006). Bununla birlikte psikolojik esneklikte de geçmiş ve gelecekle ilgili ve yaşanan olumsuz olay ve durumlarla ilgili endişe ve ruminasyonun esnekliği azalttığı bilinmektedir (Yüksel, 2019). Kişilerarası affetme sürecinde yaşanan olayın sürekli düşünülmesi ve haksızlık yapan kişiye karşı olumsuz duygu ve düşüncelerin sürekli olarak zihnin gündeminde olması olumsuz durumla sürekli olarak savaş halinde olmayı da beraberinde getirmektedir. Bu durum da olumsuz olay veya durumun bireylerin yaşamında kapladıkları yerin önemini artırmaktadır. Psikolojik esneklik ise affetme sürecinde olumsuz duygu ve düşüncelerin savaştan kabul edilmesi ile birlikte alternatif bir bakış açısı sunarak kaçınmanın en aza indirilmesini işe koşturmaktadır. Akhtar (2015) kişilerarası affetme eğilimini incelediği karma desenli çalışmasında; katılımcıların kin, nefret ve intikam gibi olumsuz duygu ve düşüncelerin daha fazla acıya sebep olduğunu ifade ettiğini belirtmiştir. Ayrıca söz konusu çalışmada katılımcıların acının kabul edilmesiyle birlikte davranış ve düşünce bazında kontrolün kendilerine geçtiğini belirttiklerini vurgulamıştır. Benzer bir şekilde Wade (2002) affetme sürecinde olaya ilişkin farkındalığa vurgu yaparak yaşanan duygu ve düşüncelerin kabul edilmesinin; Enright ve Fitzgibbons (2000) ise geliştirdikleri affetme modelinde duygusal acıyla yüzleşmenin önemini vurgulamışlardır. Showani ve ark. (2023) gazi eşleri ile yürüttükleri çalışmalarında Kabul ve Kararlılık terapisinin affetme ve empatiyi geliştirdiğini ve gazi eşlerinin deneyimleri kabul etmeyi ve olumsuz yaşam olayları ile yüzleşmeyi

Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1)*, 863-886.

DOI. 10.51460/baebd.1573613



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.

Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.

Araştırma Makalesi / Research Paper

öğrendiklerini ifade etmiştir. Dolayısıyla kişilerarası affetme sürecinde psikolojik esneklik hem bireylerin ruh sağlığı hem de ilişkiler için koruyucu faktörde olup kabul ve anın farkındalığı ile birlikte affetme sürecine yatırım yapmaktadır.

Karremans ve ark. (2020) yürüttükleri çalışmada psikolojik esneklik ve Kabul ve Kararlılık terapisini de içerisinde alan farkındalık kavramının affetme ile ilişkili olduğu ve affetmeyi kolaylaştırdığını ortaya koyulmuşlardır. Affetme sürecinde yaşanan olumsuz duygu ve düşünceler benliğin bir parçası olarak görülebilir ve bireylerin kendilerine haksızlık yapan kişiye karşı perspektif almasını zorlaştırabilir. Dolayısıyla haksız olaya ilişkin düşüncelerle kaynaşma ve olayla özdeşleşme yerine, yaşanan olay ve düşüncelerin zihnin içinde süzülmesine izin vermek süreci kolaylaştırmaktadır (Karremans ve ark., 2020).

Affetmenin kişilerarası affetme boyutu ile psikolojik esnekliğin bir arada ele alındığı çalışmalar sınırlı olmakla birlikte yakın ilişkide oldukları kavramlar ilgili literatür kapsamında incelenmiştir. Kravchuk (2021) tarafından yürütülen çalışmada affetme eğilimi yüksek olan kişilerin psikolojik dayanıklılıkla paralel olarak zorlu yaşam olayları karşısında daha kolay uyum sağlayabildiği ve zorlu durumlar karşısında daha yetkin bir işlev gördüğü ifade edilmiştir. Psikolojik esneklik dayanıklılık için önemli bir bileşen olmakla birlikte (Bryan, Ray-Sannerud ve Heron, 2015) zorlu yaşam durumlarında ısrar ve toleransı teşvik ederek dayanıklılık için güvenli alan oluşturmaktadır (Jo ve ark., 2024). Maltby, Day ve Barber (2005) ise zayıf da olsa mutluluk ve affetme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu durum pozitif bir karakter gücü olarak affetmeyi ve dolayısıyla olumlu duygulanımla ilişkilendirilen psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Bunun yanı sıra Wai ve Yip (2009) affetme ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu raporlamıştır. Özetle mevcut çalışmada elde edilen bulgunun üzerinde affetme ve psikolojik esneklik kavramlarının; bilinçli farkındalık, değer odaklı hareket etme, olumsuz duygu ve düşüncelerden ayrışabilme gibi unsurlarda ortak noktada buluşabilmeleri etkili olmuş olabilir. Bu kapsamda yapılan çalışma Türk literatüründe üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme ile psikolojik esneklik ilişkisini ele alan ilk çalışma olması ile literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın alt amaçları kapsamında kişilerarası affetme düzeyi ve psikolojik esneklik çeşitli demografik değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Kişilerarası affetme düzeyi cinsiyet ve yaş değişkenleri ile; psikolojik esneklik ise yaş, algılanan ebeveyn tutumu ve zaman dilimine göre bir farklılaşmaya sahiptir. Çalışmanın devamında ilgili bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırma sonuçları ışığında üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyinin erkekler lehinde anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür (bkz. Tablo4). Alan yazında affetmenin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin farklı bulgu sonuçları olduğu ve ortak bir bulgunun olmadığını görülmektedir. Toussaint ve Webb (2005b), Alp ve Ercan (2011) ve Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012) yaptıkları çalışmalarda affetme ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bildirmişlerdir. Konstam, Holmes ve Levine (2003) ve Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose (2008) yaptıkları çalışmalarda kadınlar lehine affetme düzeyinde bir farklılaşmanın varlığını raporlamışlardır. Tripathi (2012), Sidelinger, Frisby ve McMullin (2009) ve Miller ve Worthington (2010) ise yaptıkları çalışmalarda kişilerarası affetmenin erkekler lehinde anlamlı farklılaştığını bulmuşlardır. Literatürdeki genel kanı kadınların daha affedici olduğu yönünde olsa da mevcut çalışmadan elde edilen bulgu, erkekler lehinde

Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1), 863-886.*

DOI. 10.51460/baebd.1573613



farklılaşmanın olduğu araştırma sonuçlarına destek vermektedir. Ayrıca kadınlar erkeklere göre daha fazla düşündükleri için (Johnson ve Whisman, 2013) affetme sürecinde daha fazla bilişsel kaynaşma yaşayarak affetme konusunda zorlanabilirler. Bu durum da affetme ve dolayısıyla psikolojik esneklik için handicap oluştururken araştırmada elde edilen bulgu üzerinde de etkili olmuş olabilir. Ayrıca bireyler yetişirken küçüklükten itibaren belli başlı kod ve öğretiler ile yoğrulmakta ve cinsiyet rolleri ile bütünleşmektedirler. Dökmen (2004, s.29) bireylerin erken yaşam dönemlerinden itibaren kültüre paralel olarak nasıl davranacakları, duygularını nasıl yaşayıp sergileyecekleri, tutum ve rollerine nasıl yön vereceklerinin toplumsal cinsiyet rolleri ile kazandırıldığını ifade eder. Bunun sonucu olarak da kadın ve erkekte belli birtakım davranışlar beklenmektedir. Erkeğin daha çok sert, güçlü, gururlu kadının ise uysal ve iş birliğine yatkın olması beklenmektedir. Yapılan araştırmada affetme düzeyinin erkekler lehinde farklılaşması ise asırlar boyu süregelen kalıpların yapısının farklılaştığına atıf yapmakla birlikte; değişen ebeveynlik stilleri, teknoloji çağının yerleşmesi, eğitim faaliyetlerinin yaygınlaşması ve modern yaşam sisteminin oluşmasıyla beraber kadın erkek arasındaki kalıplaşmış ayrışmaların farklılığa uğradığını ifade ediyor olabilir.

Yürütülen çalışmada ulaşılan diğer bir bulgu ise üniversite öğrencilerinde affetme düzeyi ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığıdır (bkz. Tablo 5). Dolayısıyla yaş ve affetme düzeyinin birlikte arttığı ve birlikte azaldığını ifade edebiliriz. Elde edilen bulgu literatür ile paralellik göstermektedir. Literatürde affetmenin yaş ile doğru orantılı olarak arttığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Asıcı, 2013; Yağcı, Doğan ve Sezgin, 2021). Yaşlı bireylerin olayları değerlendirme ve doğru neden sonuç ilişkisi kurma bakımından genç bireylerden farklılaştığı ve daha az intikam arzusu besledikleri ifade edilmektedir (Satıcı, 2016). Benzer bir şekilde Dağcı (2023) affetme eğilimi puanlarının 24 yaş ve üzerindeki bireylerde en yüksek, 20 yaş ve altında ise en düşük çıktığı bulgusuna ulaşmıştır. Yaşla birlikte kimlik gelişimi, değerlerin oluşumu ve bilişsel yapı gelişmektedir. Bu olgunlaşma hem soyut bir kavram olan hem de çeşitli parametreleri içine alan çok katmanlı bir yapıya sahip olan affetme sürecini etkileyebilir. Bu kapsamda araştırma sonucunda elde edilen bulgunun literatürle paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz. Buna karşılık Lian (2016), Taysi ve Orcan (2017) ve Şener (2019) ise yürüttükleri çalışmalarda yaş ve affetme arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını raporlamışlardır.

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu ilişkisi incelenmiş ve anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılamamıştır (bkz. Tablo 6). Literatürde kişilerarası affetme düzeyinin algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaştığına ilişkin çalışmalar mevcuttur. Asıcı ve Sarı (2021) yürüttüğü çalışmada olumlu ebeveyn tutumlarının bireylerin affediciliği üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu raporlarken olumsuz ve baskıcı ebeveyn tutumlarının bağışlama kararı üzerinde zorlaştırıcı bir etkiye sahip olduğunu raporlamıştır. Bu durum çocuklar tarafından ebeveynlerin stillerinin öğrenildiğine ve ebeveynlik stillerinin olumlu veya olumsuz olmasının da affetme üzerinde etkili olduğuna atıf yapıyor olabilir. Tunca ve Durmuş (2018) ise üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada demokratik ebeveyn tutumunun affediciliği artırdığı, otoriter ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumunun affediciliği düşürdüğü bulgusunu raporlamıştır. Özetle literatürdeki genel görüş, olumlu ebeveyn tutumlarının affetme üzerinde kolaylaştırıcı etkiye sahip olduğudur. Ancak mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar literatürdeki genel bulgularla ters olmakla birlikte, Şahin (2013) tarafından yürütülen çalışmada da kişilerarası affetme düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Dolayısıyla mevcut çalışmadan elde



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.

Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.

Araştırma Makalesi / Research Paper

edilen bulgu affetme puanları üzerinde; kültür, sosyal çevre, dini görüş ve değerler gibi yapıların daha etkili olabileceğine işaret ediyor olabilir.

Mevcut çalışmada psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (bkz. Tablo 7). Bu durum psikolojik esnekliğin her iki cinsiyet için de önemli olduğuna atıf yapmaktadır. Azevedo ve Matos (2015) buna paralel bir şekilde psikolojik esnekliğin sağlık için hayati rolünü öne çıkararak hem kız hem de erkekleri zihinsel sağlık sorunlarından koruduğunu vurgulamıştır. Buna ek olarak Karekla ve Michaelides (2017) psikolojik esneklik için bir handikap olarak ele alınan deneyimsel kaçınmanın cinsiyetten bağımsız olarak bireyler için olumsuz bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Mevcut bulguya paralel bir şekilde Çetinkaya (2022) yürüttüğü çalışmasında psikolojik esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşmıştır. Dolayısıyla araştırma sonucunda elde edilen bulgu literatür ile paralellik göstermektedir. Ancak literatürde farklı bulgular da söz konusudur. Seyrek ve Ersanlı (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik ilişkisi incelenmiş ve erkekler lehinde psikolojik esneklik farklılaşması elde edilmiştir. Benzer bir şekilde Ulubay (2020) tarafından yürütülen çalışmada kadınların psikolojik katılık puanlarının yüksek çıktığı görülmüştür. Bu durum üzerinde ise cinsiyet rollerinin etkili olduğu ve erkeklerin görece daha esnek kadınların ise görece daha koruyucu yetiştirilmesinin etkili olabileceği yorumu yapılmıştır.

Mevcut çalışmada psikolojik esneklik ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir (bkz. Tablo 8). Bu durum yaş ve psikolojik esnekliğin birlikte arttığı ve birlikte azaldığını ifade etmektedir. Elde edilen bulgu literatür ile paralellik göstermektedir. Plys, Jacobs, Allen ve Arch (2023) yaptıkları çalışmada yaşın artışı ile birlikte psikolojik esneklik düzeyinin de arttığını bulgulamışlardır. Ayrıca bu çalışmada; ileriki yaşlardaki yetişkinlerin daha genç yaşlarda bulunan bireylere göre daha farkında oldukları, deneyime açık oldukları ve kabullenmeye yönelik bir eğilim içinde oldukları raporlanmıştır. Mahoney, Segal ve Coolidge (2015) yaşla ilgili yaptıkları analiz sonucunda yaşantısal kaçınmanın yaşla birlikte azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşılık olarak literatürde çeşitli bulgular mevcuttur. Labouvie-Vief (2003) mevcut çalışmada elde edilen bulgunun aksine yaşla birlikte psikolojik esnekliğin azaldığını raporlamıştır. Steenhaut, Demeyer, Rossi ve De Raedt (2019) ve Karekla ve Michaelides (2017) ise yürüttükleri çalışmalarda psikolojik esnekliğin yaşa göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu noktada elde edilen bulgu literatürdeki çalışmalarla paralellik gösterse de psikolojik esnekliğin yaşa göre incelenmesinde ortak bir görüşün olmadığı ifade edilebilir.

Mevcut araştırma sonucunda ebeveynlerini demokratik algılayan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin ebeveynlerini otoriter ve aşırı korumacı algılayan katılımcılara göre yüksek olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 9). Demokratik ebeveynler çocuklarının duygularını ve düşüncelerini anlar, onları nasıl düzenlemeleri gerektiği ve problemleri nasıl değerlendirmeleri gerektiği noktasında destekleyici bir tutum sergilerler (Zeteroğlu, 2014). Bu yüzden ebeveynlerini demokratik algılayan bireylerde problem çözme stratejisi, otokontrol, davranış düzenleme, hayata karşı sorumluluk gibi beceriler gelişmektedir. Bu beceriler psikolojik esneklik için tampon bölge oluşturur. Bunun yanı sıra demokratik stile sahip bireyler ceza verdikleri zaman bunun sebebini çocuklarına açıklarlar ve cezaya karşılık olarak bağışlayıcı olmayı tercih ederler (Zeteroğlu, 2014). Bu durum da bağışlayıcı olmanın çocuk tarafından öğrenilmesini ve kendine daha esnek yaklaşmasını sağlayabilir. Otoriter ebeveyn stilinde anne babalar talepkâr, kontrolcü ve çocukları üzerinde beklentilerini yüksek tutan roldedirler

Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1), 863-886.*

DOI. 10.51460/baebd.1573613



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.
Araştırma Makalesi / Research Paper

(Başal, 2012). Çocuklarından kendilerine karşı itaat ve uyum beklerler, çocuklar çatıştıkları durumlarda ceza veya baskı ile karşılaşacaklarını bilerek büyürler. Otoriter ebeveyn stilinde çocuğa kendini ifade etmesi için oluşturulan alan oldukça küçüktür. Ebeveynler tarafından belirlenen kurallar oldukça nettir ve ebeveynlerinin baskısı altında kalan çocuk küskün, diğerlerinin etkisi altında kolayca kalan ve hassas bir yapıya sahip olur (Yavuzer, Köknel, Kulaksızoğlu, Dodurgalı ve Ekşi, 2010; akt. Zeteroğlu, 2014). Bunun bir sonucu olarak da sorun çözme becerileri zayıflar ve sorundan kaçma, işlevsiz başa çıkma stratejileri geliştirme ve sorumluluk alamama ile kendini gösterir. Ayrıca ebeveynleri tarafından cezalandırılmayı öğrenen çocuk her hata ve olumsuz duygu ve düşüncesinde ebeveynlerinden öğrendikleri cezalandırıcı tutumu kendisine yansıtır (Zeteroğlu, 2014). Bu durum da psikolojik esnekliğe ters düşen bir tablo olmakla birlikte esnek olamama, duygu ve düşüncelerin esirinde kalma ve öz denetimin zedelenmesi ile sonuçlanır. Nitekim psikolojik esneklikte olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçma değil, tarafsız bir pencereden onları ele alma ve sorumluluk alarak bilinçli bir farkındalık oluşturma söz konusudur.

Aşırı koruyucu ebeveyn stilinde ise ebeveynler çocuklarına aşırı bir özen gösterir ve çocuklarının her türlü kararda ve alınması gereken her türlü sorumlulukta kendilerini üs olarak kullanmalarını isterler. Bu yüzden aşırı koruyucu ebeveynlik stilleri karar vermekte ve sorumluluk almakta zorlanan, duygu düzenlemede sorun yaşayan çocukları ortaya çıkarmaktadır (Yavuzer, 2000; akt. Yılmaz, 2024). Bu kapsamda aşırı korumacı ebeveynlik stiline psikolojik esneklik üzerine olumsuz bir etkisinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Literatürde psikolojik esneklik ve ebeveyn tutumlarını içeren çalışmalar mevcuttur. Williams, Ciarrochi ve Heaven (2012) lise öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada otoriter ebeveyn tutumunun psikolojik esnekliği düşürdüğünü bulmuşlardır. Bibi, Hayat, Hayat, Zulfiqar, Shafique ve Khalid (2021) ise ergenlerle yürüttükleri çalışmada psikolojik esneklik ve ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve önemli bulgulara ulaşmıştır. Söz konusu çalışmada demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerde ayrışma ve benlik saygısının yüksek olduğunu ve bu durumun da psikolojik esnekliği desteklediğini raporlamışlardır. Otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin ise psikolojik esnekliklerinin düşük olduğunu raporlamışlardır. Mevcut çalışmada ulaşılan bulgular psikolojik esneklik puanlarının ebeveynlerini demokratik algılayan üniversite öğrencilerinin lehine olması ile literatüre paralellik göstermektedir.

Araştırma kapsamında ulaşılan son bulgu ise üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile zaman dilimi arasındaki anlamlı farklılaşmadır (bkz. Tablo 10). Mevcut çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde şu an ve gelecek zaman dilimini daha çok düşünen bireylerin psikolojik esnekliklerinin geçmiş düşünenlere göre yüksek çıktığı görülmüştür. Psikolojik olarak esnek bireylerin an ile temas kurmalarının önemli olduğu ve geçmişe odaklanma ve geleceğe bağlanma davranışı gösteren bireylerde endişe ve ruminasyonun arttığı ve bunun sonucu olarak da psikolojik esnekliğin düştüğü görülmektedir (Yavuz, 2015). Şu an ile temasta olmak bilinçli farkındalığı artırarak endişe ve ruminasyonu düşürmektedir. Bu yüzden araştırma sonucunda geçmişe nazaran şu anki zaman dilimini daha çok düşünen üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin yüksek çıkması hem literatür hem de psikolojik esneklik kavramı ile paralellik göstermektedir. Bunun yanı sıra geleceği düşünen bireylerin de psikolojik esnekliklerinin yüksek çıktığı görülmektedir. Bu bulguyu zaman perspektifi ile açıklamak mümkündür. Zaman dilimi ile ilgili yürütülen çalışmalarda bireylerin zaman perspektifleri üzerinde psikolojik esnekliğin aracı rolü olduğu ortaya koyulmuştur (Akkoç Arabacı, 2020). Zimbardo, Keough ve Boyd (1997) zaman perspektifini yaşam deneyimi içerisinde bireylerin hangi zaman dilimini



deneyimleyeceklerini seçmesi ve davranış ve tutumlarını bu yönde şekillendirmesi şeklinde açıklamaktadır. Zaman perspektifinde gelecek zaman yönelimli düşünmenin hedef ve başarılar üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla gelecek eğilimli düşünmek psikolojik esneklikte de vurgulanan değer odaklı eylemler için önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır. Ayrıca çalışma grubunun üniversite öğrencilerinden oluşması kariyer kurgusu ve geleceğe yönelik düşüncelerin varlığını artırarak, değer odaklı davranışların bu düşünceler etrafında şekillenmesine ortam hazırlamış olabilir. Bu yüzden mevcut çalışmada elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra kişilerarası affetme puanlarının erkekler lehinde farklılaştığı görülmüştür. Kişilerarası affetme düzeyi ve yaş ilişkisi incelenmiş ve kişilerarası affetme puanları ile yaş arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte algılanan ebeveyn tutumları ile kişilerarası affetme puanları arasında anlamlı farklılaşmaya ulaşılmamıştır.

Psikolojik esneklik ile cinsiyet, yaş, algılanan ebeveyn tutumları ve zaman dilimi değişkenleri incelenmiştir. Cinsiyete ilişkin bir farklılaşma elde edilmezken yaş ve psikolojik esneklik arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte ebeveynlerini demokratik algılayan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanları ebeveynlerini otoriter ve aşırı korumacı algılayan öğrencilere göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Psikolojik esneklik ve bireylerin zihinlerini meşgul eden zaman dilimi değişkenleri arasında yapılan incelemede ise şu an ve gelecek zaman diliminin zihinlerini meşgul ettiğini ifade eden bireylerin psikolojik esneklik puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Aşağıda araştırma dahilinde gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir:

- Affetme olgusu sanıldığından daha karmaşık olmakla birlikte kişilerarası farklılıklardan da etkilenmektedir. Bu yüzden affetme olgusu üzerinde nitel araştırmalar yapılarak affetme veya affetmeme dinamiğinin açığa çıkarılması sağlanabilir.
- Affetme olgusu hem ikili ilişkilerin hem de toplumun dönüşümüne hizmet edebilmektedir. Bu yüzden gerek terapi yaklaşımları ile gerekse grup temelli çalışmalarıyla birlikte farklı değişkenler ile ele alınan çalışmalar yapılabilir.
- Daha önce yapılmış çalışmalarda da görüldüğü üzere affetme zaman gerektiren bir karardır. Bu yüzden affetme ile ilgili boylamsal çalışmaların yapılması önerilebilir.
- Bu çalışmada affetme ve psikolojik esneklik kavramları üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Gelecek çalışmalarda farklı yaş grupları üzerinden çalışmalar yapılabilir.
- Psikolojik esneklik kavramı bu çalışmada üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Ancak özel gereksinimli bireyler, göçmenler, anne babasını kaybetmiş veya çocuğunu kaybetmiş kişiler ile yapılacak çalışmalarla literatür desteklenebilir.



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Kaynakça

- Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik. *E-International Journal of Educational Research*, 13(3). DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>
- Akhtar, S. (2015). *An investigation into interpersonal forgiveness and its effects on a variety of psychological wellbeing outcomes: a mixed methods study* (Doctoral dissertation, University of Warwick).
- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Akın, M., Özdevecioğlu, M., ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Akin-Little, K.A. and Little, S.G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162. DOI: <https://doi.org/10.1002/pits.10147>
- Alp, D., ve Ercan, L. (2011). Öğretmenlerin yıldırmaya maruz kalma ile affetme düzeylerinin incelenmesi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, 3-5.
- Asici, E., and Sari, H. I. (2021). A proposed model to explain happiness in college students: The roles of perceived parenting styles, emotional self-efficacy, and forgiveness. *Journal of Adult Development*, 28(4), 332-345.
- Asici, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Aydın, G. (2017). Bilişsel sınav kaygısı modelinin test edilmesi psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi yoluyla ruminasyon, kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler ve bilişsel ayrışmanın rolü. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*.
- Azar, F. and Mullet, E. (2002). Willingness to forgive: A study of Muslim and Christian Lebanese. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 8(1), 17-30. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327949PAC0801_3
- Azevedo, A., and Matos, A. P. (2015). Psychological Flexibility and Self-Compassion: Contributions of gender and its association with adolescent depression.
- Başal, H. A. (2012). *Anne Baba Eğitimi Ders Notları*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Bibi, A., Hayat, R., Hayat, N., Zulfıqar, S., Shafique, N., and Khalid, M. A. (2021). Impact of parenting styles on psychological flexibility among adolescents of Pakistan: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-10.
- Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B., and Heron, E. A. (2015). Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among Air Force personnel. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 263-268.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Master's thesis, Ufuk Üniversitesi).
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne*, 2 (4), s.33-54.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (Vol. 2)*. Ankara: Pegem akademi.
- Dağcı, A. (2023) Bazı değişkenler açısından affetme eğiliminin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 529-550. DOI: <https://doi.org/10.17859/pauifd.1363674>
- Demir, R., ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Dökmen, Z. Y. (2004). *Toplumsal Cinsiyet, Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Sistem yayıncılık.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 863-886.
DOI. 10.51460/baebd.1573613



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.
Araştırma Makalesi / Research Paper

- Enright, R. D., and Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Ercengiz, M. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Francis, A. W., Dawson, D. L., and Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of contextual behavioral science*, 5(3), 134-145. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Harris, H. L. (2020). *Graduate student professional quality of life impact of self-compassion, psychological flexibility, and ACEs* (Doctoral dissertation, George Fox University)
- Harris, R. (2007). *Acceptance and commitment therapy (ACT) introductory workshop handout*. Psych Med.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hefferon, K., ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. Nobel yayınları.
- Jo, D., Pyo, S., Hwang, Y., Seung, Y., and Yang, E. (2024). What makes us strong: Conceptual and functional comparisons of psychological flexibility and resilience. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100798.
- Johnson, D. P., and Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 55(4), 367-374.
- Karekla, M., and Michaelides, M. P. (2017). Validation and invariance testing of the Greek adaptation of the Acceptance and Action Questionnaire-II across clinical vs. nonclinical samples and sexes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 119-124. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.006>
- Karakuş, S., ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. DOI: <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z., Yavuzer, Y., ve Gündoğdu, R. (2019). Beliren yetişkinlikte saldırganlık: Kişisel ve ailesel risk faktörleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 61-85. DOI: <https://doi.org/10.17860/mersinefd.516925>
- Karremans, J. C., van Schie, H. T., van Dongen, I., Kappen, G., Mori, G., van As, S., ... and van der Wal, R. C. (2020). Is mindfulness associated with interpersonal forgiveness?. *Emotion*, 20(2), 296.
- Kaya, Ö. S. (2019). Kişilerarası ilişkilerde affetme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 1244-1259. DOI: <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.611538>
- Keskinoğlu, M. Ş., ve Akbulut, Z. (2020). Pozitif psikolojide kişiler arası yaklaşım odaklı kavramları. *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji*.
- Kline, P. (2014). *An easy guide to factor analysis*. Routledge.
- Konstam, V., Holmes, W., and Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and values*, 47(3), 172-183. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2003.tb00264.x>
- Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(1), 11-21.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current directions in psychological science*, 12(6), 201-206.
- Lian, L. H. (2016). Assessing forgiveness among university students. *Sains Humanika*, 8(1). DOI: <https://doi.org/10.11113/sh.v8n1.678>
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., and Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 863-886. DOI. 10.51460/baebd.1573613



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.
Araştırma Makalesi / Research Paper

International Journal of Aging and Human Development, 81(4), 217-240. DOI: <https://doi.org/10.1177/0091415015621309>

Maltby, J., Day, L., and Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.

McCracken, L. M., and Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221-234. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.014>

Miller, A. J., and Worthington Jr, E. L. (2010). Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The journal of positive psychology*, 5(1), 12-23. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760903271140>

Mullins, E. (2021). *Forgiveness: Does Psychological Flexibility Matter?* (Doctoral dissertation).

Özdemir, R. ve Soysal, F. S. Ö. Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (16), 190-209. DOI: <https://doi.org/10.21733/ibad.1498646>

Özer, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon arasındaki ilişkide affetmemenin ve sürekli öfkenin rolü* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Özgül, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7).

Plys, E., Jacobs, M. L., Allen, R. S., and Arch, J. J. (2023). Psychological flexibility in older adulthood: A scoping review. *Aging and mental health*, 27(3), 453-465. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2036948>

Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 1.

Seyrek, Ö. D., ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4).

Sidelinger, R. J., Frisby, B. N., and McMullen, A. L. (2009). The decision to forgive: Sex, gender, and the likelihood to forgive partner transgressions. *Communication Studies*, 60(2), 164-179. DOI: <https://doi.org/10.1080/10510970902834890>

Showani, E., Asadpour, E., Zaharakar, K., and Ahmadi, S. (2023). The efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) on women's emotional empathy and forgiveness. *Journal of Psychological Science*, 22(122), 229-248.

Scobie, E. D., and Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402. DOI: <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>

Scott, W., and McCracken, L. M. (2015). Patients' impression of change following treatment for chronic pain: global, specific, a single dimension, or many?. *The Journal of Pain*, 16(6), 518-526. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2015.02.007>

Steenhaut, P., Demeyer, I., Rossi, G., and De Raedt, R. (2019). The relationship between attentional processing of emotional information and personality: A comparison between older and younger adults. *Plos one*, 14(5), e0217382.

Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).

Şener, E. (2019). Affetme Niyeti Eleştirel Düşünme Eğilimine Duyarlı Mıdır?. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(3), 522-532.

Taysi, E., and Orcan, F. (2017). The conceptualisation of forgiveness among Turkish children and adolescents. *International journal of psychology*, 52(6), 473-481. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijop.12237>

Toprak, T. B., Arıca, O. T., ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.

Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 863-886.

DOI: 10.51460/baebd.1573613



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 863-886.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 863-886.
Araştırma Makalesi / Research Paper

- Toussaint, L. and Webb, J.R. (2005a). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health and well-being, E.L. Worthington içinden, *Handbook of forgiveness* (s. 349-362). New York: Routledge.
- Toussaint, L., and Webb, J. R. (2005b). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of social psychology*, 145(6), 673-685. DOI: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., and Everson-Rose, S. A. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health*, 2(2), 89-103. DOI: <https://doi.org/10.1002/pmh.35>
- Tripathi, A. (2012). Gender differences in offense specific and dispositional forgiveness among Indian adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(4), 428.
- Tunca, A., ve Durmuş, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumu ile bağışlama düzeylerinin ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 524-550. DOI: <https://doi.org/10.26466/opus.470406>
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ümmet, D. (2020). *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Yağcı, F., Doğan, D. A., ve Sezgin, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin empati becerileri, affetme eğilimleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(4), 1305-1324. DOI: <https://doi.org/10.33417/tsh.936771>
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Konya.
- Yavuz, B. (2023). *Yetişkinlerde Affetme: Merhamet, Duygu Düzenleme Ve Psikolojik Esneklik Bağlamında Karma Bir Araştırma* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Yavuz, F. K. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel*. 8(2), 21-28.
- Yavuzer, H. (2007). Ana-baba ve çocuk (19. Baskı). *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Yavuzer, H., ve Köknel, E. Kulaksızoğlu. A., Dodurgalı. A. ve Ekşi, H. (2010). *Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları*, 2011-2013.
- Yılmaz, O. (2024). *Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zeteroğlu, E. Ş. (2014). *Alti Yaşındaki Çocukların Anne Baba Tutumları ile Çoklu Zeka Alanları ve Grup İçi Etkinlik Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., and Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and individual differences*, 23(6), 1007-1023. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)
- Wade, N. G. (2002). *Understanding REACH: A component analysis of a group intervention to promote forgiveness*. Virginia Commonwealth University.
- Wai, S. T., and Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., and Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 41, 1053-1066.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., and Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological science*, 12(2), 117-123. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- Worthington Jr, E. L. (2006). Just Forgiving: How the Psychology and Theology of Forgiveness and Justice Inter-relate. *Journal of Psychology and Christianity*, 25(2).
- Ömrüuzun, D. ve Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 863-886.
DOI. 10.51460/baebd.1573613