



Affetmenin Gücü: Psikolojik Sağlamlık ile İlişkisi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

The Power of Forgiveness: Its Relationship with Psychological Resilience and Examination in Terms of Various Variables

Gülçin KÖSE^[1]Elvan YILDIZ^[2]

Başvuru Tarihi: 20 Eylül 2025

ÖZ

Kabul Tarihi: 31 Ekim 2025

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde affetmenin psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını incelemektir. Ayrıca, bu çalışma kapsamında psikolojik sağlamlığın bireylerin cinsiyetine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ve psikolojik sağlamlık ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın katılımcıları yaşları 18 ile 65 arasında değişen 339 (253 kadın, 86 erkek) yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Heartland Affedıcılık Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda psikolojik sağlamlık ile affetme ve affetmenin alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ve durumu affetmenin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı, başkalarını affetmenin ise psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Kendini affetme psikolojik sağlamlığa ait varyansın tek başına %36'sını açıklarken, durumu affetme değişkeni eklendiğinde iki alt boyutun birlikte %41'ini açıkladığı görülmüştür. Ayrıca elde edilen bulgular psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını gösterirken, yaş ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: psikolojik sağlamlık, affetme, yetişkinler

Received Date: September 20, 2025

ABSTRACT

Accepted Date: October 31, 2025

The aim of this study is to examine whether forgiveness significantly predicts psychological resilience in adults. In addition, this study investigates whether psychological resilience differs significantly by gender and whether there is a significant relationship between psychological resilience and age. The participants of the study consisted of 339 adults (253 women, 86 men) aged between 18 and 65. The data collection tools used in the study were the Brief Resilience Scale, the Heartland Forgiveness Scale, and a personal information form. The analyses revealed a statistically significant positive relationship between psychological resilience and forgiveness, as well as the sub-dimensions of forgiveness. It was found that among the sub-dimensions of forgiveness, self-forgiveness and situation-forgiveness significantly predicted psychological resilience, while forgiveness of others did not significantly predict psychological resilience. Self-forgiveness alone explained 36% of the variance in psychological resilience, and when situation-forgiveness was added, these two sub-dimensions together explained 41% of the variance. In addition, the findings indicated that psychological resilience did not differ by gender, while there was a significant positive relationship between age and psychological resilience.

Keywords: psychological resilience, forgiveness, adults

Atıf
Cite

KÖSE, G., & YILDIZ, E. (2025). Affetmenin Gücü: Psikolojik Sağlamlık ile İlişkisi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 7 (3), 256-277. <https://doi.org/10.47793/hp.1787699>

^[1] Yüksek Lisans | Gazi Üniversitesi | Ankara | Türkiye | ORCID: 0009-0001-1568-2409 | gulcinkose.1313@gmail.com

^[2] Dr. | Gazi Üniversitesi | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-2126-7217

GİRİŞ

Günümüzde bireyler yaşamın çeşitli alanlarında sıklıkla stres yaratan olaylara ve kişilerarası çatışmalara maruz kalmaktadır ve yaşadıkları olumsuz olaylardan sonra bireylerin gösterdiği tepkiler farklılaşmaktadır. Kimi bireyler bu durumlar karşısında depresyon ve anksiyete gibi çeşitli sıkıntılar yaşarken kimi bireyler kısa sürede normal yaşantılarına dönebilmektedir (Bonanno, 2004; Doğan, 2015). Bu farklılıklar, bireylerin olumsuz yaşam deneyimleriyle başa çıkma kapasitelerinin anlaşılmasını ve bu kapasiteyi etkileyen koruyucu psikolojik faktörlerin araştırılmasını önemli kılmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı doğrultusunda, bireylerin yaşantılarında maruz kaldıkları olumsuzluklar sonucunda psikolojik anlamda güçlü kalmalarını sağlayan faktörlerin araştırılması önem kazanmıştır (Seligman, 2011). Bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylar sonucunda güçlü kalabilmesi anlamına gelen psikolojik sağlamlık, bireylerin güçlü yönlerine odaklanan pozitif psikoloji kavramlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlık, “*resiliens*” kelimesinden türemiştir. Bu kelime Latince’dir ve bir maddenin eski haline hızlıca dönebilmesi, elastik olması anlamlarını taşımaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu kavram psikoloji, sosyoloji, psikiyatri gibi pek çok alan tarafından çalışılmış olsa da henüz ortak bir tanım yapılamamıştır (Herman vd., 2011). Alanyazına bakıldığında psikolojik sağlamlık kavramı üzerinde çalışan farklı çalışmacıların farklı tanımlamalar yaptığı görülmektedir. Rutter’e (1987) göre psikolojik sağlamlık, yüksek risk altındaki bireylerin iyi gelişimsel sonuçlar gösterebilmesi iken, Masten (2001) psikolojik sağlamlığı, bireyin uyum sağlama ya da gelişim sürecini tehdit eden ciddi risk faktörlerine rağmen olumlu sonuçlar sergileyebilme kapasitesiyle tanımlanan çok boyutlu bir olgu olarak ifade etmektedir. Bonnano (2004) ise psikolojik sağlamlığı, olumsuz bir olaydan sonra sağlıklı işleyişin istikrarlı bir şekilde sürmesi olarak tanımlamaktadır. Bu farklı tanımlar incelendiğinde, psikolojik sağlamlık kavramı farklı biçimlerde ele alınmış olsa da bu tanımların belirli bileşenler bakımından ortak yönler taşımakta olduğu görülmektedir. Bu tanımlardan yola çıkarak psikolojik sağlamlığın, olumsuz yaşam olayları ve risk faktörlerine rağmen bireylerin işlevselliğini sürdürebilme, uyum sağlayabilme ve olumlu gelişimsel sonuçlar gösterebilme kapasitesiyle ilişkilendirildiği söylenebilir. Türkçe alanyazında “*resilience*” kavramının kendini toparlama gücü (Terzi, 2006, 2008), psikolojik sağlamlık (Bilge ve Bilge, 2020; Doğan, 2015; Gizir, 2007; Kararımak, 2007), psikolojik dayanıklılık (Işık, 2016; Turgut, 2018) ve yılmazlık (Gürkan, 2006a, 2006b; Karataş vd., 2023) biçimlerinde karşılık bulduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise psikolojik sağlamlık kavramı kullanılmaktadır.

Yaşamda karşılaşılan olumsuz deneyimler ve felaketler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen önemli risk faktörleri olarak ortaya çıkmaktadır (Garmezy, 1993). Bu

risk faktörlerinin yanı sıra, psikolojik sağlamlık süreçlerinde bireylerin olumsuz deneyimlere karşı daha yapıcı tepkiler vermelerini sağlayan koruyucu faktörler de önemli bir rol oynamaktadır (Werner ve Smith, 1992). Bu koruyucu faktörlerin, meydana gelen riskli yaşam olayları sonucunda ortaya çıkan olumsuzlukların etkisini azalttığı ve uyum sürecinde kolaylaştırıcı bir işlev gördüğü düşünülmektedir (Kararımak, 2006; Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Ryff ve Singer, 2003; Tugade ve Fredrickson, 2004). Bunun yanı sıra, psikolojik sağlamlık etkili başa çıkma becerilerinin gelişimini de desteklemektedir. Olumsuz bir durum meydana geldiğinde, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler esnek düşünme, duygusal düzenleme ve problem çözme becerileri sayesinde stresli durumlarla daha etkili şekilde baş edebilmektedir (Kalisch et al., 2017; Southwick et al., 2014). Aynı zamanda psikolojik sağlamlık, sosyal ilişkilerde uyumu da desteklemektedir. Psikolojik olarak sağlam bireylerin sosyal destek ağları kurmakta daha başarılı oldukları ve kişilerarası ilişkilerinde empati ve anlayış düzeylerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Masten ve Reed, 2002). Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın bireylerin ruh sağlığı, yaşam kalitesi ve sosyal uyumları üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, hem koruyucu ruh sağlığı açısından hem de psikolojik müdahale programları açısından araştırılmaya değer ve öncelikli bir konu olduğu görülmektedir.

Bireylerin olumsuz yaşam deneyimleri karşısında verdikleri tepkilerden biri de affetme davranışı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler günlük yaşantılarında karşılaştıkları olumsuz durumlar sonucunda incinebilmekte ve bu incinme sonucunda incindikleri kişilere, durumlara veya kendilerine karşı öfkeyle yaklaşıp intikam duygusuyla güdülenebilmektedirler (Enright, 1996). Bireylerin suç işleyen kişiye misilleme yapma motivasyonlarının azalması affetmenin bir parçası olarak görülmektedir (McCullough vd., 1997). Affetme, bireyin öfke, kin ve intikam arzusu gibi yıkıcı duyguları azaltarak, yerine empati, anlayış ve bağışlama gibi yapıcı duyguları koyduğu bir süreçtir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; McCullough, 2001). McCullough ve diğerleri (2000), bireylerin kendisine zarar veren kişilere karşı besledikleri olumsuz duyguları zamanla azaltarak, hatayı gerçekleştiren kişiye karşı bilinçli olarak olumlu duygular geliştirebilmelerini affetme olarak adlandırmaktadır. Worthington ve Scherer (2004) ise affetmeyi; bireylerin içsel huzuruna katkı sağlayan ve kişilerarası ilişkileri onarma işlevi gören bir uyum sağlama stratejisi olarak tanımlamaktadır. Farklı tanımlar yapılmış olsa da bir bütün olarak bakıldığında affetme, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında aşamalı olarak olumsuzdan olumluya doğru değişimler gerçekleşmesi olarak görülmektedir (Bugay ve Demir, 2011).

Thompson vd. (2005), affetmeyi üç boyutta ele almışlardır: kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme. Kendini affetme, bireylerin kendilerine yönelik merhametlerini, cömertliklerini ve sevgilerini artırırken kendilerine besledikleri öfkeyi, yaptıkları hatanın farkına

vararak terk etme isteği olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Başkalarını affetme, merhamet, sevgi ve cömertlik gibi duyguların teşvik edilmesi ile bireylerin kendilerini inciten kişilere öfkelenmek veya onlara yönelik olumsuz hisler beslemek gibi durumlardan kendi istekleri ile vazgeçmeleri olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Bireylerin kontrolü dışında gelişen olumsuz olaylar bireylerde öfke, kırgınlık, kızgınlık ve suçluluk gibi duygulara yol açabilir. Durumu affetme ise, bireylerin kontrol edemediği bu durumları/olayları affetmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Thompson vd., 2005).

Affetme, sadece bir kişiye karşı duyulan öfke ya da intikam arzularının ortadan kaldırılması değil, aynı zamanda olumlu duyguların (örneğin empati, merhamet) geliştirilmesini içeren aktif bir süreçtir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Kaya ve Orçan, 2019). Bu süreç, bireyin psikolojik sağlığını artırmakta ve depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunların azalmasına katkıda bulunmaktadır (Toussaint vd., 2005). Araştırmalar, affedici bireylerin daha düşük düzeyde stres, daha yüksek özsaygı ve daha güçlü sosyal ilişkiler bildirdiklerini göstermektedir (Lawler vd., 2003). Bazı araştırmalara göre, affetmeyi öğrenmemiş bireylerin stresle ilişkili hastalıklara yakalanma olasılıklarının anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur (Raj vd., 2016; Reed ve Enright, 2006; VanderWeele, 2018). Özellikle kendini affetmenin, travma sonrası stres bozukluğu ve intihar düşüncesi riskini azalttığı ortaya koyulmuştur (Lijo, 2018). Sonuç olarak affetmenin, bireylerin iyi oluşunu ve ilişkilerini olumlu yönde etkilediği ve bu nedenle insanların hayatında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Affetmenin; bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz yaşantılara karşı geliştirdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri içeren çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir. Literatürde affetmenin alt boyutları arasında durumu affetme, kendini affetme ve başkalarını affetme gibi bileşenler öne çıkmaktadır (Thompson vd., 2005). Bu alt boyutların her birinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi farklı mekanizmalarla ortaya çıkmakta; bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Ancak bu boyutların birlikte ya da ayrı ayrı psikolojik sağlamlığı ne ölçüde yordadığına dair bulgular, özellikle Türkiye örneğinde oldukça sınırlıdır. Türk kültürü, kolektivist yapısı nedeniyle affetme davranışlarını şekillendiren ailevi bağlar, sosyal normlar ve dini inançlar gibi güçlü kültürel bileşenlere sahiptir (Kağıtçıbaşı, 2017). Bu nedenle, Batı kültürüne dayalı bulguların Türk yetişkin örneğine genellenmesi metodolojik açıdan doğru olmayabilir. Nitekim, Türk bireylerinin affetmeye yönelik tutumları; suçluluk, utanç ve sosyal onay gibi kültürel belirleyicilerden etkilenmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Bu bağlamda, affetmenin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin kültürlerarası perspektifle yeniden ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Öte yandan, psikolojik sağlamlık bireyler arasında bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı düzeyde

değişebileceğini göstermektedir. Bazı çalışmalarda erkeklerin daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip oldukları belirtilirken (Boardman vd., 2008; Açıkgoz, 2016; Aydın vd., 2019; Kınter, 2020; Gürat, 2022), bazı çalışmalar kadınların psikolojik sağlamlık konusunda daha avantajlı olabileceğini göstermektedir (Kılıç, 2014; Oktan, 2008; Arı ve Cankıt, 2020; Durmuş ve Okanlı, 2018). Öte yandan, bazı çalışmalarda ise psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Campbell-Sills vd., 2006; Terzi, 2008; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Işık ve Çelik, 2020; Karal ve Biçer, 2020). Bu bağlamda, affetmenin alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordama düzeyinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak, toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında daha derinlikli yorumlar yapabilmeyi mümkün kılacaktır.

Benzer şekilde, psikolojik sağlamlık bireyin yaşam döngüsü boyunca değişkenlik gösterebilen bir özelliktir ve yaş ile önemli bir ilişki içerisindedir. Özellikle yaş ilerledikçe, bireylerin yaşam deneyimlerinden kazandıkları baş etme becerileri ve duygusal düzenleme kapasiteleri sayesinde psikolojik sağlamlıklarının arttığı ileri sürülmektedir (Gooding vd., 2012; Ong vd., 2006). Bu nedenle affetme eğilimlerinin farklı yaş gruplarında psikolojik sağlamlıkla nasıl ilişkilendiğini incelemek, hem gelişimsel psikoloji literatürüne katkı sağlayacak hem de ruh sağlığı hizmetlerinin yaşa duyarlı şekilde yapılandırılmasına katkıda bulunacaktır.

Yukarıda verilen bilgiler ışığında, affetme ve psikolojik sağlamlığın, bireyin stresli yaşam olayları karşısında gösterdiği psikolojik tepkilerle yakından ilişkili iki önemli kavram olduğu görülmektedir. Her iki değişkenin de bireyin ruhsal iyilik halini koruması ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkabilmesi açısından kritik rol oynadığı belirtilmektedir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014; Gizir, 2007). Affetme, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini ve iyi oluşlarını artıran önemli bir psikolojik süreçtir (Worthington ve Scherer, 2004; Macaskill, 2012). Psikolojik sağlamlık ise bireylerin riskli durumlar altında zorlukları aşma ve uyum sağlama becerilerini ifade etmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2007). Bu bağlamda affetmenin psikolojik sağlamlığı doğrudan destekleyen bir işlev göstermesi beklenebilir. Dolayısıyla, affetme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi anlamak, bireylerin zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında gösterecekleri tepkilere yönelik koruyucu ve önleyici psikolojik müdahalelerin yapılandırılmasına ışık tutacaktır.

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ve affetme üzerine yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu; mevcut çalışmaların ise çoğunlukla yurtdışında yürütüldüğü ve belirli yaş gruplarıyla sınırlı kaldığı görülmektedir. Türkiye bağlamında yapılan az sayıda çalışmadan biri olan Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu'nun (2014) çalışmasında üniversite öğrencileriyle sınırlı bir örneklem kullanılmış; yetişkin popülasyona yönelik kapsamlı araştırmalara rastlanmamıştır. Uyanık ve Çevik (2022) tarafından psikolojik sağlamlık ve affetme arasında pozitif ilişkiye

rastlanılan çalışmada yalnızca öğretmenler üzerinde çalışılmıştır. Yine Gürat (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada örneklem grubu olarak ergenlere yer verilmiştir. Benzer şekilde, yurtdışında yürütülen çalışmalarda da affedicilik ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu ilişkiler olduğu bulunmuştur (Kravchuk, 2021; Kuang vd., 2024; Parveen ve Pal, 2024; Halilova vd., 2020). Ancak, Türkiye’de yetişkin bireyler üzerinde affetme ve psikolojik sağlamlık ilişkisini irdeleyen araştırmaların eksikliği, alanyazında dikkat çekici bir boşluk oluşturmaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı; Türk yetişkin bireylerde affetmenin alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını, yaş ve cinsiyet değişkenleri bağlamında incelemektir. Elde edilecek bulguların hem kuramsal literatüre katkı sunması hem de kültüre ve demografik özelliklere duyarlı ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, yetişkin bireylerin affetme düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı; bu ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2011). Çalışmada affetme bağımsız değişken olarak değerlendirilirken; psikolojik sağlamlık bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu kolay erişilebileni örnekleme yöntemiyle ulaşılmış, farklı demografik özelliklere sahip, yaşları 18 ile 65 arasında değişen ve yaş ortalaması 25.87 olan 339 (253 kadın, 86 erkek) yetişkinden oluşmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin betimsel bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Çalışma grubuna ilişkin betimsel bilgiler

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	253	74.6
	Erkek	86	25.4
Eğitim Durumu	Lise	16	4.7
	Üniversite	275	81.1
	Lisansüstü	48	14.2
Sosyoekonomik düzey	Düşük	38	11.2
	Orta	286	84.4
	Yüksek	15	4.4
Toplam		339	100

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak katılımcılara Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) ve araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF). Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığıyla; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve algılanan sosyoekonomik durum gibi değişkenlere ilişkin veriler toplanmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ). Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin stresli yaşam olayları karşısında esneklik gösterme, toparlanabilme ve ruhsal dayanıklılık düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Türkçeye uyarlaması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiş olup, Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirliği kapsamlı analizlerle test edilmiştir. KPSÖ'nün faktör yapısını belirleyebilmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizine göre, toplam varyansın %54.66'sını açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ile özgün formundaki tek faktörlü yapının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde de korunduğu bulunmuştur. Ölçek toplam 6 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi derecelendirme (1: Kesinlikle katılmıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum) ile değerlendirilmektedir. Türkçe formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir.

Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ). Bireylerin kendilerini, başkalarını ve belirli durumları affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, affedicilik olgusunu üç alt boyutta ele alarak bireylerin genel affetme düzeylerini kapsamlı biçimde değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Türk kültürüne uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ile özgün formundaki üç faktörlü yapının Türk örnekleminde de korunduğu bulunmuştur. Ölçek 7'li likert tipi puanlamalı (1: Beni hiç yansıtmıyor, 7: Beni tamamen yansıtıyor) 18 madde ve kendine, başkalarına ve durumlara yönelik affedicilikten oluşan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .70, başkalarını affetme alt ölçeği için .77 ve durumu affetme alt ölçeği için .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa değeri ise .84 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın yürütülmesi sürecinde öncelikle Gazi Üniversitesi Etik Kurul Komitesi'nden 10.09.2024 tarihinde, 14 sayılı toplantı E- 77082166-604.01-1040896 sayılı kararla bu araştırılmanın gerçekleştirilmesinde etik bir sakınca bulunmadığına dair onay alınmıştır. Veri toplama süreci, Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Uygulama süresi ortalama 8-10 dakika sürmüştür. Veri formunun başlangıcında yer alan “Bilgilendirilmiş Onam Formu” ile katılımcılara araştırmanın amacı ve toplanan verilerin gizliliği konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılar, bu formu okuyup gönüllü olduklarını beyan ettikten sonra çalışmaya dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Veri analizine geçilmeden önce, katılımcıların yanıtladığı ölçekler SPSS 29 paket programına kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Veri girişi tamamlandıktan sonra, verilerin korelasyon analizine uygunluğu değerlendirilmiştir. Yapılan incelemelerde, çarpıklık (skewness) değerlerinin -.554 ile .564 arasında, basıklık (kurtosis) değerlerinin ise -1.11 ile -.104 arasında değiştiği tespit edilmiştir. George ve Mallory (2016), normal dağılım için bu değerlerin -2 ile +2 arasında olması gerektiğini; Tabachnick ve Fidell (2013) ise -1.5 ile +1.5 aralığını önermektedir. Elde edilen değerlerin önerilen sınırlar içerisinde yer alması nedeniyle, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Ayrıca, histogram ve P-P plot grafiklerinin incelenmesi sonucunda değişken hatalarının normal dağılım sergilediği gözlemlenmiştir. Z testi sonucunda ise, z değeri +3.29 ile -3.29 aralığının dışında kalan 4 veri, normal dağılımın korunması amacıyla analiz dışında bırakılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bununla birlikte, Mahalanobis uzaklık katsayılarına göre aşırı uçta yer aldığı belirlenen 2 veri daha analizden çıkarılmıştır. Böylece analizler, kalan 339 katılımcı üzerinden yürütülmüştür.

Analiz sürecinde ilk olarak, bağımlı değişken olan “psikolojik sağlamlık” ile bağımsız değişken “affetme” arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ardından, affetmenin alt boyutlarının (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme) psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi stepwise metodu ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, yetişkinlerde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile analiz edilmiştir. Son olarak, bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Etik Onay

Bu araştırma için Gazi Üniversitesi Etik Kurul Komitesi'nden 10.09.2024 tarih ve 14 sayılı toplantı E-77082166-604.01-1040896 sayılı kararla bu araştırmanın yürütülmesinde etik bir sakınca olmadığına dair izin alınmıştır.

BULGULAR

Analiz sürecinde ilk olarak, araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlık ile bağımsız değişken olan affedicilik ve affediciliğin alt boyutları (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu ilişkileri test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış, elde edilen bulgular Tablo 2'de raporlanmıştır.

Tablo 2

Betimsel bilgiler ve değişkenler arası ilişkiler

Değişkenler	X	Ss	1	2	3	4	5
1. Psikolojik Sağlamlık	18.19	4.76	-	.58*	.60*	.22*	.57*
2. Affetme	75.78	15.87		-	.80*	.71*	.85*
3. Kendini Affetme	27.65	6.40			-	.24*	.70*
4. Başkasını Affetme	22.03	7.40				-	.37*
5. Durumu Affetme	26.10	6.51					-

*p < .001

Tablo 2'de gösterildiği gibi araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlık ile bağımsız değişkeni olan affetme arasında ($r = .58, p < .001$) pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile affetmenin alt boyutların olan kendini affetme ($r = .60, p < .001$), başkalarını affetme ($r = .22, p < .001$) ve durumu affetme ($r = .57, p < .001$) arasında da pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme değişkenleri arasından psikolojik sağlamlık için en uygun yordayıcı değişken setini seçmek amacıyla, tüm değişkenler aynı anda analiz edilerek aşamalı çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analiziyle test edilen değişkenlere ilişkin sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	T	F	R	R ²	ΔR^2	Adj. R ²
1	Sabit	5.76	.92		6.26*					
	Kendini Affetme	.45	.03	.60	13.85*	192.05	.60	.36		.36
2	Sabit	4.11	.93		4.41*					
	Kendini Affetme	.30	.04	.40	7.06*					
	Durumu Affetme	.23	.04	.31	5.51*	119.52	.65	.42	.06	.41

(Bağımlı değişken: Psikolojik sağlamlık)

*: $p < .001$

Tablo 3 incelendiğinde, aşamalı çoklu regresyon analizinin birinci modelinde yetişkinlerde kendini affetmenin psikolojik sağlamlığın %36'sını açıkladığı görülmektedir [$F(1,337) = 192.06$; $p < .001$]. Analizin ikinci aşamasında kendini affetme değişkenine ek olarak durumu affetme değişkeni de modele dahil edilmiştir. Kendini affetme ve durumu affetme değişkenleri birlikte psikolojik sağlamlığın %41'ini açıklamaktadır [$F(2,336) = 119.57$; $p < .001$]. Öte yandan, başkalarını affetme değişkeni psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamamıştır.

Psikolojik sağlamlığın yetişkinlerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi analizi yapılarak incelenmiş ve t-testine ilişkin sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre incelenmesi

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	253	17.59	4.71	-4.04	.436
	Erkek	86	19.94	4.57		

Tablo 4'de görüldüğü gibi gerçekleştirilen t-testi analizi sonucunda bulgular psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir ($t(337) = -4.04$, $p > .05$). Son olarak, yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile incelenmiştir ve analizi ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik sağlamlık ve yaş arasındaki ilişkiler

Değişkenler	X	Ss	1	2
1. Psikolojik Sağlamlık	18.19	4.76	-	.22*
2. Yaş	25.87	6.89		-

* $p < .01$

Tablo 5'te görüldüğü üzere gerçekleştirilen pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonucunda ise bulgular yaş ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = .22$, $p < .001$). Diğer bir ifadeyle, bireylerin yaşları arttıkça psikolojik sağlamlıklarının da arttığı söylenebilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında yetişkinlerde affetmenin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda affetmenin alt boyutlarından kendini affetmenin ve durumu affetmenin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Analizlere göre, birinci modelde affetmenin alt boyutlarından kendini affetmenin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı ve psikolojik sağlamlığın %36'sını açıkladığı görülmektedir ($\text{Adj. } R^2 = 0.36$). İkinci modelde analize durumu affetme değişkeni eklendiğinde, açıklanan varyans oranı %41'e yükselmiştir ($\text{Adj. } R^2 = 0.41$). Modelin ham R^2 değerleri incelendiğinde, durumu affetme değişkeninin modele %6'lık ek bir açıklayıcılık sağladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .06$). Öte yandan başkalarını affetmenin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ve psikolojik sağlamlık ve yaş arasındaki ilişki de ele alınmıştır. Bulgular psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ve psikolojik sağlamlık ve yaş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen bulgular sırasıyla tartışılmıştır.

Mevcut çalışmanın bulguları psikolojik sağlamlık ve affetme arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç Kravchuk (2021) tarafından gerçekleştirilen ve psikolojik sağlamlık ile affetme arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışma ile benzerlik göstermektedir. Benzer şekilde Mary ve Patra (2015) tarafından gerçekleştirilen ve ergenlerde affetme, şükran ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada, affetme ve psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kuang ve arkadaşları (2024) tarafından Çin'deki üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ve psikolojik sağlamlık ile depresyon arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolünü inceleyen çalışmada, benzer şekilde affetme ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Parveen ve Pal (2024) da, zorluklarla karşı karşıya olan genç yetişkinlerde affetme, duygusal düzenleme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada affetme ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulmuşlardır. Halilova ve arkadaşlarının (2020), bireylerin kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları ihlallerin psikolojik sağlamlık ve affetmelerini nasıl etkilediğini inceledikleri çalışmada elde edilen bulgular, bireylerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça affetmelerinin de arttığını göstermiştir. Uyanık ve Çevik 'in (2022) öğretmenler üzerinde

gerçekleştirdikleri ve öz-anlayış, psikolojik sağlamlık ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, affetme ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yine Arslan ve Ayas (2018) tarafından gerçekleştirilen ve din ve psikoloji eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ve affedicilik düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gürat (2022), algılanan anne-baba tutumu ve affetme davranışının ergenlerin psikolojik sağlamlığını yordayıp yordamadığını araştırdığı çalışmasında, affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, durumu affetme ve başkalarını affetme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Doğruer ve arkadaşları ise (2022), çocukluk çağı travmaları ile affetme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kendini affetme ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki olduğunu; bununla birlikte kendini affetme ve durumu affetme boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordadığını belirlemişlerdir. Bulgular ayrıca, affetmenin olumlu duygulanımı ve ruhsal esenliği artırarak psikolojik sağlamlık üzerinde güçlendirici bir etki yarattığını öne süren literatürle de örtüşmektedir (Toussaint vd., 2012; Worthington vd., 2007). Özellikle affedicilik, bireylerin travmatik deneyimlerden sonra toparlanmalarına yardımcı olan bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Van Oyen Witvliet vd., 2001). Bu bağlamda affetmenin, stres azaltıcı etkisi sayesinde psikolojik sağlamlığı artırabileceği düşünülmektedir. Bu bulgulardan hareketle, affetmenin bireyin psikolojik dayanıklılığını artıran önemli bir psikososyal kaynak olduğu söylenebilir. Benzer şekilde, affedicilik düzeyinin yükseltilmesinin, bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini ve genel iyilik hallerini artırabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada psikolojik sağlamlık ve affetme arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda, yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanmasında affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ve durumu affetmenin birlikte anlamlı yordayıcılar olduğu, ancak başkalarını affetmenin anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bireyin kendi hatalarını bağışlamasının ve yaşadığı olumsuz deneyimleri kabullenip geride bırakabilmesinin psikolojik dayanıklılığı artırıcı bir unsur olduğunu göstermektedir. Nitekim önceki araştırmalar da kendini affetmenin öz-şefkat, benlik saygısı ve duygusal iyilik hali ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve bireyin psikolojik stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Hall ve Fincham, 2005; Wohl vd., 2008). Elde edilen bu bulgu, Kaya ve Odacı'nın (2024) kendini affetme, mindfulness ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, kendini affetmenin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koyan sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir. Bunun yanı sıra, durumu affetmenin de psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunması, bireyin kontrol edemediği yaşam olaylarını kabullenme becerisiyle bağlantılı olarak, kriz anlarında toparlanma sürecini desteklediğini düşündürmektedir (Thompson vd., 2005). Öte yandan, başkalarını

affetmenin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmaması, bu boyutun daha çok kişilerarası ilişkiler ve sosyal uyum bağlamında işlev gördüğüne işaret etmektedir. Bu durum, başkalarını affetmenin bireyde zamanla gelişen sosyal bir beceri olmasından kaynaklanabileceği gibi, etkisinin dolaylı ya da bağlama bağlı olarak ortaya çıkabileceğini de düşündürmektedir (McCullough vd., 1997). Bu çalışma, özellikle içsel affetme biçimleri olan kendini affetme ve durumu affetmenin bireyin ruhsal esnekliği ve psikolojik direnci üzerinde daha güçlü belirleyiciler olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda elde edilen bulgular, affetmenin alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koyarak, Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu'nun (2014) affetmenin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığına ilişkin bulgularıyla da genel anlamda örtüşmektedir. Ancak, söz konusu çalışmada tüm affetme boyutlarının anlamlı olduğu bildirilmişken, bu araştırmada başkalarını affetme alt boyutunun psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması dikkat çekici bir farklılıktır. Bu farklılık, başkalarını affetmenin etkisinin kültürel değerler, ilişki türü ya da affetme süresinin geçmişi gibi bağlamsal değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğidir. Bu sonuç, Işık ve Çelik'in (2020) ergen bireyler üzerinde yürüttükleri araştırmada ulaştıkları bulgularla paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, Karal ve Biçer'in (2020) salgın hastalık sürecinde bireylerin algıladıkları sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada da cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürde, psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını bildiren başka çalışmalar da mevcuttur (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Terzi, 2008). Öte yandan, mevcut bulguyla çelişen araştırmalar da bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Alkım Arı ve Cakıt, 2020; Durmuş ve Okanlı, 2018). Diğer yandan, bazı araştırmalarda ise erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aydın vd., 2019; Kımter, 2020). Bu durum, literatürde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği konusunun hâlen netlik kazanmadığını ve araştırma sonuçlarının örneklem özelliklerine, bağlamsal faktörlere ve ölçüm araçlarına göre değişkenlik gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Mevcut araştırmada psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmamasının olası nedenlerinden birinin, psikolojik sağlamlığın çok boyutlu bir yapı arz etmesi ve bireyin cinsiyetinden ziyade yaşam deneyimleri, başa çıkma becerileri ve sosyal çevresi gibi faktörlerle şekillenmesi olduğu söylenebilir.

Son olarak araştırma bulguları, bireylerin yaşları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu sonuç, Kımter'in (2020) yaşla birlikte psikolojik sağlamlığın arttığını belirttiği çalışmasıyla örtüşmektedir. Benzer şekilde, Aydın ve

Egemberdiyeva (2018) tarafından yürütülen çalışmada da yaş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde, bu doğrultuda benzer bulgulara ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Aydın vd., 2019; Bilge ve Bilge, 2020; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Ancak öte yandan, bazı araştırmalarda yaş ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ya da ilişkinin ters yönde olduğu rapor edilmiştir. Örneğin, Bozdağ'ın (2020) pandemi sürecinde gerçekleştirdiği çalışmada yaşı psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülürken; Ulukan (2020) yaş ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Hatta Karal ve Biçer (2020) yaş arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını bildirmiştir. Literatürdeki bu farklılıklar, yaş değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin bireyin yaşam koşulları, kültürel faktörler, yaşam deneyimleri ve krizlerle başa çıkma fırsatları gibi çeşitli bağlamsal etkenlerden etkilenebileceğine işaret etmektedir. Mevcut araştırmada yaşla birlikte psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasının nedeni olarak, yaşı ilerlemesiyle birlikte bireylerin yaşam içinde karşılaştıkları zorluklarla baş etme konusunda daha fazla deneyim kazanmaları ve olgunlaşmaları gösterilebilir. Bu durum, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve psikolojik dayanıklılıklarının zamanla güçlenmesine katkı sağlamış olabilir.

Bu araştırma, psikolojik sağlamlık ile affetme davranışları arasındaki ilişkileri inceleyerek önemli bulgular sunmuş olsa da bazı sınırlılıkları içermektedir. İlk olarak, çalışma verileri sadece öz-bildirim yoluyla toplanmış olup, katılımcıların yanıtlarında sosyal istenirlik etkisi ya da bilişsel yanlılıklar söz konusu olabilir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda nitel görüşmeler, gözlem ve üçüncü taraf değerlendirmeleri gibi çoklu veri toplama tekniklerinin kullanılması önerilmektedir. İkinci olarak, araştırmanın kesitsel desende yapılmış olması, değişkenler arasında nedensel bir ilişki kurulmasına olanak tanımamaktadır. Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlık ve affetme arasındaki ilişkinin zaman içindeki gelişimini daha sağlıklı değerlendirebilmek adına, uzunlamasına (boylamsal) araştırmalar gerçekleştirilmesi önem taşımaktadır. Üçüncü olarak ise, örneklem yalnızca belirli yaş aralığındaki yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu durum, bulguların farklı yaş gruplarına (örneğin, ergenler veya yaşlı bireyler) genellenmesini sınırlamaktadır. Gelecek araştırmalarda farklı yaş ve demografik özelliklere sahip bireyleri içeren daha geniş ve temsili örneklemeler kullanılması önerilmektedir. Ayrıca cinsiyet, sosyoekonomik düzey, kültürel arka plan gibi değişkenlerin kontrol edilerek analiz edilmesi, değişkenler arası ilişkilerin daha doğru yorumlanmasına katkı sağlayacaktır.

Bunun yanı sıra, araştırmada affetme sadece üç boyutuyla (kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme) ele alınmıştır. Oysa affetme çok daha geniş, bilişsel, duygusal, davranışsal ve motivasyonel boyutlar içeren çok boyutlu bir olgudur (Kravchuk, 2021). Gelecek çalışmalarda affetmeye eşlik eden duygu düzenleme stratejileri, benlik algısı, öz-şefkat gibi değişkenlerin de modele dâhil edilmesi önerilmektedir. Araştırma bulguları doğrultusunda,

psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik çeşitli uygulamalara yer verilmesi önerilebilir. Öncelikle, üniversiteler bünyesindeki rehberlik ve psikolojik danışma merkezlerinde affetme temelli psiko-eğitim programlarının düzenlenmesi, özellikle genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada etkili olabilir. Bu programlarda, özellikle “kendini affetme” ve “durumu affetme” becerilerinin geliştirilmesine odaklanan grup temelli danışmanlık çalışmaları uygulanabilir. Ayrıca, bireylerle doğrudan etkileşim içinde olan öğretmenler, psikolojik danışmanlar ve sağlık çalışanlarına yönelik olarak affetme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki konusunda farkındalık kazandırmaya yönelik hizmet içi eğitimler planlanabilir. Günümüzün dijital olanakları da göz önünde bulundurulduğunda, çevrim içi psikoeğitim içerikleri ve mobil uygulamalar aracılığıyla bireylerin kendi psikolojik sağlamlıklarını desteklemeleri teşvik edilebilir. Bu tür dijital araçlar, bireylerin zamandan ve mekândan bağımsız olarak kendi hızlarında gelişim sağlamalarına olanak tanıyabilir.

Son olarak, kültürel farklılıkların affetme biçimleri ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisini etkileyebileceği göz önünde bulundurularak, kültürler arası karşılaştırmalı çalışmalar yapılması da önem arz etmektedir. Bu sayede elde edilen bulguların evrenselliği ve uygulanabilirliği daha sağlam temellere dayandırılabilir.

Bu araştırma, yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affetmenin alt boyutları (kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme) arasındaki ilişkileri incelemiş ve önemli bulgular ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlara göre, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini yordamada kendini affetme ve durumu affetme anlamlı katkılar sunarken, başkalarını affetmenin anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri kabullenme ve kendisiyle barışma süreçlerinin, ruhsal dayanıklılık üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Bunun yanı sıra, çalışmada yaş değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış; yaş arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir. Buna karşın cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, psikolojik sağlamlığın cinsiyet gibi biyolojik bir değişkenden ziyade bireysel deneyimler ve psikososyal kaynaklarla daha yakından ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırma psikolojik sağlamlıkla affetme davranışı arasındaki ilişkilere yönelik literatüre katkı sunmakta ve bireylerin dayanıklılığını artırmaya yönelik uygulanabilir müdahale alanları için yol göstermektedir. Elde edilen bulgular, özellikle bireyin içsel süreçlerini destekleyici çalışmaların, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, ruh sağlığı hizmetlerinde affetme becerilerinin güçlendirilmesini temel alan yaşa duyarlı psikoeğitim programlarının yaygınlaştırılması, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı yaklaşımları açısından önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Arı, A., & Çarkıt, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(Special Issue), 34–52.
- Arslan, F., & Ayas, T. (2018). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1–29.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., & Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39–53.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37–53.
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 38–51. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934>
- Boardman, J. D., Blalock, C. L., & Button, T. M. M. (2008). Sex differences in the heritability of resilience. *Twin Research and Human Genetics*, 11(1), 12–27. <https://doi.org/10.1375/twin.11.1.12>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 15(6), 247–257. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927–1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 8–17.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *International Journal of Educational Research*, 5(4), 70–82.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20), 31–42.
- Doğruer, N., Gökkaya, F., Volkan, E., & Güleç, M. (2022). Psikolojik dayanıklılığın yordayıcıları: Çocukluk çağı travma yaşantıları ve affetme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry*, 14(Ek 1), 242–250. <https://doi.org/10.18863/pgy.1160408>
- Durmuş, M., & Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 177–189. <https://doi.org/10.31461/ybpd.452094>

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *What forgiveness is not*. American Psychological Association.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127–136.
- George, D., & Mallery, P. (2016). Frequencies. In *IBM SPSS statistics 23 step by step* (pp. 115–125). Routledge.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128. <https://doi.org/10.17066/pdrd.95701>
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262–270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Gürat, C. (2022). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın yordanmasında algılanan anne-baba tutumu ve affetme davranışının rolü [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gürkan, U. (2006a). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, U. (2006b). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45–74.
- Halilova, J. G., Struthers, C. W., Guilfoyle, J. R., Shoikhedbrod, A., Monsjou, E. V., & George, M. (2020). Does resilience help sustain relationships in the face of interpersonal transgressions? *Personality and Individual Differences*, 160, 109928. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109928>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165–182.
- Işık, Y., & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 174–209. <https://doi.org/10.26466/opus.642037>
- Kağıtçıbaşı, C. (2017). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Routledge.
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., ... & Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 784–790. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129–142.

- Kararmak, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Karal, E., & Biçer, B. G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 129–156. <https://doi.org/10.20493/birtop.726411>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel.
- Karataş, Z., Cırcır, O., & Tagay, Ö. (2023). Ergenlerde psikolojik zihinliliğin yordayıcısı olarak yılmazlık ve empati. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 6(1), 316–334. <https://doi.org/10.33400/kuje.1249945>
- Kaya, F., & Odacı, H. (2024). Subjective well-being: Self-forgiveness, coping self-efficacy, mindfulness, and the role of resilience? *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(4), 628–644. <https://doi.org/10.1080/03069885.2024.2350400>
- Kaya, Ö. S., & Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: Bir yol analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540–554. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2019.19.46660-584899>
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574–605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(1), 11–21.
- Kuang, S., Wang, W., Yan, S., Wu, Y., Zhang, Y., Li, J., ... & Li, H. (2024). Psychological resilience and depression among college students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of self-forgiveness and the moderating role of isolation. *Current Psychology*, 43(27), 23320–23330. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05701-6>
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373–393. <https://doi.org/10.1023/A:1025771716686>
- Lijo, K. J., Liney, E. K., Jaleel, N. A., Megha, T. G., & Veena, V. R. (2018). Relationship of forgiveness and gratitude with grit among college students. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 6(6), 1169–1172.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28–50. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.1.28>
- Mary, E. M., & Patra, S. (2015). Relationship between forgiveness, gratitude and resilience among the adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 63–68.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>

- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2000). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(5), 922–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.5.922>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Parveen, U., & Pal, R. (2024). The impact of forgiveness in emotional regulation and resilience in the face of adversity among young adults. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(2), 1–11.
- Raj, P., Elizabeth, C. S., & Padmakumari, P. (2016). Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*, 3(1), 1153817. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1153817>
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920–929.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). American Psychological Association.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. Nicholas Brealey Publishing.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77–86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297–306.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349–362). Routledge.

- Toussaint, L., Owen, A. D., & Cheadle, A. (2012). Forgive to live: Forgiveness, health, and longevity. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(4), 375–386. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9362-4>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Turgut, A. Ş. (2018). Türkiye’deki kurum bakımında büyümüş bireylerin psikolojik dayanıklılık (yılmazlık) düzeylerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ülker Tümlü, G., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205–213.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 620–631.
- Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2022). Examining the relationship between teachers’ self-compassion, forgiveness, and psychological resilience. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(4), 1208–1221. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.4.744>
- Van Oyen Witvliet, C., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117–123. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- VanderWeele, T. J. (2018). Is forgiveness a public health issue? *American Journal of Public Health*, 108(2), 189–190.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Nowadays, individuals are frequently exposed to stress-inducing events and interpersonal conflicts in various areas of life, and their responses to negative experiences differ. While some individuals experience various difficulties such as depression and anxiety in response to these situations, others are able to return to their normal routines in a short period of time (Bonanno, 2004; Doğan, 2015). Adverse life experiences and disasters emerge as significant risk factors affecting individuals' psychological resilience (Garmezy, 1993). Bonanno (2004) defines psychological resilience as the stable maintenance of healthy functioning following an adverse event. One of the responses individuals exhibit in the face of negative life experiences is the behavior of forgiveness. Forgiveness is a process in which a person reduces destructive emotions such as anger, resentment, and desire for revenge, and replaces them with constructive emotions such as empathy, understanding, and compassion (Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough, 2001). Forgiveness and psychological resilience are two important concepts closely related to individuals' psychological responses to stressful life events. Both variables play a critical role in maintaining individuals' mental well-being and their ability to cope with challenging life experiences. Forgiveness enhances individuals' capacity to manage stress, which in turn directly supports psychological resilience. Therefore, understanding the relationship between forgiveness and psychological resilience can provide valuable insights for designing preventive and protective psychological interventions aimed at individuals' responses to demanding life experiences. In light of this informations, the aim of this study was to examine whether forgiveness predicts psychological resilience in adults.

Method

The aim of this study is to examine whether forgiveness significantly predicts psychological resilience in adults. In addition, within the scope of this study, it was investigated whether psychological resilience differs significantly according to individuals' gender and whether there is a significant relationship between psychological resilience and age. In the study, forgiveness was evaluated as the independent variable, while psychological resilience was considered the dependent variable. The study group was reached using the convenience sampling method and consisted of 339 adults (253 females, 86 males) aged between 18 and 65, with a mean age of 25.87, representing different demographic characteristics. As data collection tools, participants were administered the Brief Resilience Scale (BRS), the Heartland Forgiveness Scale (HFS), and a personal information form developed by the researchers.

Results

As a result of the correlation analysis conducted, a statistically significant positive relationship was found between the dependent variable of the study, psychological resilience, and forgiveness, as well as the sub-dimensions of forgiveness, including self-forgiveness, forgiveness of others, and forgiveness of situations. Subsequently, a multiple regression analysis using the stepwise method was performed to examine the predictive levels of the sub-dimensions of forgiveness—self-forgiveness, forgiveness of others, and forgiveness of situations—on psychological resilience. The analysis revealed that self-forgiveness and forgiveness of situations significantly predicted psychological resilience, whereas forgiveness of others did not significantly predict psychological resilience. Self-forgiveness alone accounted for 36% of the variance in psychological resilience, and when forgiveness of situations was added, the two sub-dimensions together explained 41% of the variance. Additionally, the results of the t-test analysis indicated that psychological resilience did not differ according to gender, while the correlation analysis showed a significant positive relationship between age and psychological resilience.

Discussion & Conclusion

This study examined the relationships between adults' psychological resilience levels and the sub-dimensions of forgiveness (self-forgiveness, forgiveness of others, and forgiveness of situations) and revealed significant findings. According to the results, self-forgiveness and forgiveness of situations made significant contributions in predicting individuals' psychological resilience, whereas forgiveness of others was not found to be a significant predictor. This finding suggests that processes involving acceptance of negative experiences and reconciliation with oneself may play a decisive role in mental resilience.

Overall, this study contributes to the literature on the relationship between psychological resilience and forgiveness and provides guidance for practical intervention areas aimed at enhancing individuals' resilience. The findings indicate that interventions supporting individuals' internal processes are particularly important for the development of psychological resilience. In this context, the widespread implementation of age-sensitive psychoeducation programs focused on strengthening forgiveness skills is of great importance for preventive and protective mental health approaches.