

Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Empatik Eğilimin Aracı Rolü

Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR*
Fulya CENKSEVEN ÖNDER**

Öz: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde affetme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin aracı rolleri olup olmadığını incelemektir. Araştırma, bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim gören yaşları 18-29 arasında değişen 287'si kadın (%68) ve 135'i erkek (%32) olmak üzere toplam 422 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu'ndan yararlanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arası ilişkiler için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi kullanılırken, paralel çoklu aracılık rollerinin test edilmesi için ise Hayes tarafından önerilen sıradan en küçük kareler regresyonu ve Bootstrap işlemleri kullanılmıştır. Bootstrap işlemi, PROCESS Macro'da bulunan Multiple Mediation Model 4 aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, araştırma modelinde yer alan tüm değişkenlerin arasında orta düzeyde anlamlı korelasyon değerleri elde edilmiştir. Son olarak paralel çoklu aracılık bulgularına göre üniversite öğrencilerinde affetme ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin kısmi aracılık ettiği görülmüştür. Elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda tartışılıp yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Affetme, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü, empatik eğilim.

The Mediating Roles of Difficulties in Emotion Regulation and Empathic Tendency in the Relationship between Forgiveness and Resilience among University Students

Abstract: The aim of this study was to examine whether difficulties in emotion regulation and empathic tendency mediate the relationship between forgiveness and psychological resilience among university students. The study was conducted with a total of 422 university students (287 women, 68%; 135 men, 32%) aged 18–29 who were enrolled in the Faculty of Education at a public university. The Personal Information Form, the Heartland Forgiveness Scale, the Ego-Resiliency Scale, the Empathic Tendency Scale, and the Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form were used to collect data. Pearson product–moment correlation analysis was conducted to examine relationships among variables. To test the parallel multiple mediation effects, ordinary least squares regression and bootstrap procedures recommended by Hayes (2013) were employed. The bootstrap procedure was conducted using PROCESS Macro Multiple Mediation Model 4. The findings revealed that all variables in the research model were moderately and significantly correlated. Furthermore, parallel multiple mediation analyses showed that difficulties in emotion regulation and empathic tendency partially mediated the relationship between forgiveness and psychological resilience among university students. The results were discussed and interpreted in line with the relevant literature.

Keywords: Forgiveness, resilience, emotion regulation difficulties, empathic tendency.

*Sorumlu Yazar, Dr. Öğr. Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Hatay-Türkiye, ORCID:0000-0003-4102-3906, e-posta: ayten.bolukbasi2@gmail.com

** Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Adana-Türkiye, ORCID: 0000-0001-9748-626X, e-posta: fulyac@gmail.com

Giriş

Üniversite öğrencileri yaşları itibarıyla genç yetişkinlik olarak ifade edilen bir yaşam döneminin içinde değerlendirilmektedir. Üniversite öğrencilerinin, lise eğitiminden üniversite eğitime geçiş döneminde karşılaştıkları birçok farklılıklara ve gelişim döneminin getirdiği zorluklara başarılı şekilde uyum sağlaması beklenmektedir. Üniversite deneyimi, öğrenciler için hem öğrencilik sürecinde hem de eğitim sonunda öğrencilere gelecekte olumlu fırsatlar sunsa da üniversite öğrencisi olma süreci beraberinde potansiyel zorluk ve sorunları getirmektedir. Üniversite öğrencilerinin ailesi ve arkadaşları ile ilgili potansiyel olarak karşılaşılabilecekleri ilişki ve kişisel gelişim sorunları, kendi kültüründen farklı kültürel ortamlarda bulunma zorunluluğu, üniversiteye uyum süreci ile akademik, duygusal, romantik, barınma ve ekonomik alanlarda yaşanan zorluklar başlıca sorun alanları arasında yer almaktadır (Alkhawaldeh vd., 2023; Kacur ve Atak, 2011; Topkaya ve Meydan, 2013).

Karşılaşılan bu tür sorun alanları göz önünde bulundurulduğunda, üniversite yıllarında sosyal etkileşim içinde olan genç bireylerin, diğerleri tarafından incindiklerini hissettikleri ve zarar gördükleri durumlarla karşılaşmaları ilişkilerin doğası gereği oldukça olasıdır. Üniversite öğrencilerinde ilişkilerin yanı sıra, üniversite yaşamına geçiş sürecinde karşılaştıkları zorlu yaşam olayları ve problem alanları ile baş etme konusunda uyum becerileri ve özellikle psikolojik sağlık önemli bir role sahiptir (Kaba ve Keklik, 2016; Wang, 2009). Bu noktada, psikolojik sağlık üniversite öğrencilerinde yalnızca başarılı bir üniversite süreci geçirmesi üzerinde değil bireyin yaşam genelinde karşılaştığı zorluk ve sorunlara uyum sağlama ve gelişim gösterme kapasitesini desteklemesinde de dikkate alınması gereken önemli bir kaynaktır (Stallman, 2011).

Bireylerin deneyimledikleri olumsuz yaşantılara rağmen uyum sağlayabilme, ruh sağlığını koruyabilme veya yeniden uyum kazanabilme becerisi olarak ifade edilen (Wald vd., 2006) psikolojik sağlık, Block (1980) tarafından kişilik ve bireye özgü bir psikolojik özellik olarak ele alınmıştır. Block'un ego-temelli kişilik sistemine göre kişilik, ego-kontrol ve ego-sağlamlık olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır. Ego-kontrol bireyin içsel dürtüler ve dışsal dikkat dağıtıcılar karşısında genellikle gösterilen alışılmış özdenetim biçimi olarak ifade edilmektedir. Ego sağlamlık ise kişinin özdenetim düzeyini durumun gerektirdiği şekilde ayarlayabilmesi, başka bir deyişle bağlama uygun davranış sergileyebilmek için esneklik gösterebilmesi anlamına gelmektedir (Block, 1980; Block & Block, 1980; Dunkel vd., 2021). Bu çalışmada psikolojik sağlık, Block'un ego-sağlamlık kavramı çerçevesinde, kişilik temelli uyum esnekliği boyutuyla ele alınmıştır. Bu yaklaşım çerçevesinde psikolojik sağlık, bireyin stresli, travmatik ya da zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, işlevselliğini sürdürebilme ve olumsuz yaşantılara rağmen yeniden toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Karairmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Kravchuk, 2021). Psikolojik sağlık, bireyin yalnızca stres karşısında dayanıklı olmasını değil, aynı zamanda zorlu yaşantılardan güçlenerek çıkabilmesini yansıtan ve ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir rol üstlenmesi ile daha yüksek psikolojik sağlık düzeyleri, daha düşük depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkilendirilmektedir (Ansari & Iqbal, 2025; Ciydem ve Avcı, 2025; Suhaimi vd., 2024). Bu açıdan bakıldığında, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin, olumsuz yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdiği ve duygusal dengeyi daha kolay yeniden kurabildiği belirtilmektedir (Kravchuk, 2021).

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde rol oynayan önemli içsel ve kişilerarası süreçlerden biri olan affetme, travmatik ve stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma sürecinde destekleyici önemli içsel kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir (Weinberg vd., 2023). Affetme genel olarak, inciten kişiye yönelik olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarda azalma ya da olumsuzdan nötre veya olumsuzdan olumluya doğru bir değişim olarak tanımlanmaktadır (Enright & he Human Development Study Group, 1991; Rye & Pargament, 2002; Worthington & Wade, 1999). Zorlu ve uzun bir dizi yaşam deneyimini kapsayan (Fitzgibbons, 1986) affetme sürecinde bireylerin; duygu, düşünce ve davranışlarının karşılıklı etkileşim halinde olduğu düşünülmektedir (Enright, 1996). Ayrıca affetme zaman içinde gönüllü bir şekilde gerçekleşen bir seçim ve süreç olup bireye dışarıdan zorla yaptırılamayacağı için anlık ve basit bir deneyim olmayıp (Enright, Gassin & Wu, 1992; Enright & Kittle, 2000) bireyin kabahat işleyen kişiye duyulan güvenmeyi inkar etmeden bu yaşantı ile başa çıkabilmesi olarak da ifade edilmektedir (Mullet vd., 2005). Böylesi bir yaşantı süreci içinde gerçekleşen affetmenin bireyin olumsuz duygusal yükünü azaltarak psikolojik iyilik halini artırdığı; özellikle öfke, ruminasyon ve intikam eğilimini azaltarak daha işlevsel baş etme mekanizmalarını desteklediği ortaya konmuştur (Enright & Fitzgibbons, 2000; Worthington & Scherer, 2004).

Bunun yanı sıra, affetme, hata yapan kişiye karşı olan kızgınlık ve öç alma gibi duyguları bırakıp ilişkileri yeniden düzenleme ve içsel duygusal yaraların iyileşme süreci (Hargrave & Sells, 1997) olarak ön plana çıkmakta ve bu süreçte bireyin olumsuz duyguları nasıl yönettiği ve düzenlediği affetmeyi kolaylaştırabilmektedir. Zorlayıcı yaşam olaylarında ve ilişkilerde karşılaşılan sıkıntıların yanı sıra kriz zamanlarındaki stres tepkisini azaltmanın ve daha etkili biçimde başa çıkmanın bir yolu olarak duyguları düzenleyebilmek ön plana çıkmaktadır (Davis vd., 2007). Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemeyi; duruma uygun duygusal tepkiyi düzenlemek amacıyla duygusal stratejilerin kullanılmasının yanında, duyguların farkında olma ve anlama, duyguları kabul etme, olumsuz durumdan bağımsız istenen hedeflere uygun şekilde

davranışlarını düzenleme becerisi olarak kavramsallaştırmıştır. Öte yandan, duygu düzenleme başarılı bir şekilde gerçekleşmediğinde ortaya çıkan duygu düzenleme güçlüğü; duygusal farkındalık eksikliği, duygular hakkında netlik eksikliği, sıkıntı yaşandığında davranışları kontrol etmede zorluk ve duyguları düzenlemek için etkili stratejilere sınırlı erişim gibi durumların kapsamı olarak tanımlanmaktadır (Gratz & Roemer, 2004). Diğer yandan, duygularına dikkat eden ve duygularının farkında olan bireylerin affetmeye daha yatkın oldukları düşünülmektedir (Hodgson & Wertheim, 2007). Alanyazınında, duygu düzenleme güçlüğüne affetmeyi negatif yönde yordadığı özellikle de kendini affetme ve kişilerarası affetme süreçlerinde duygu düzenlemenin önemli rol oynadığı görülmektedir (Ho vd., 2020; Şahan ve Ceyhan, 2025). Benzer biçimde, duygu düzenleme güçlüğü, bireyin stresli durumlara uyum sağlamasını zorlaştırarak psikolojik sağlamlığı da olumsuz etkilemektedir (Aldao vd., 2010; Gross, 2002). Alanyazınında özellikle üniversite öğrencileri (Mastrokouskou vd., 2024; Traş vd., 2025) ve yetişkinler (Özkan ve Akçınar, 2023) ile gerçekleştirilen bazı çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Bireylerin kurduğu ilişkilerde ve yaşantılarında kaçınılmaz şekilde farklı seviyelerde ortaya çıkan ve duygular ile sıklıkla anılan kavramlardan birisi de empatidir. Dökmen (1994) tarafından empati, “bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması biçiminde tanımlanmıştır. Empatinin işlevi, bireyin diğer bir bireyin bilişsel ve duyuşsal yaşantılarını anlama ve bu yaşantılarla ilişki kurabilme becerisi olarak ön plana çıkmaktadır (Worthington & Wade, 1999). Empatinin duygusal boyutunu yansıtan empatik eğilim de “bireylerin günlük hayatlarındaki empati kurma potansiyeli” olarak ifade edilmektedir (Dökmen, 1988). Empati, kişilerarası anlayışı ve duygusal esnekliği artırarak hem affetmeyi hem de psikolojik uyumu desteklemektedir (Eisenberg vd., 2006; Thompson vd., 2005). Affetme sürecinde empati, Enright ve Fitzgibbons’un (2000) affetme modelinde merkezi bir rol üstlenmektedir. Bu aşamada perspektif alma ve empati gibi kişilerarası süreçler; bireyin incinme yaşantısına ilişkin duygusal farkındalık geliştirmesi ile affetmeye ilişkin olumlu sonuçlar arasında köprü işlevi görmektedir.

Tüm bu açıklamalar ışığında affetmenin psikolojik sağlamlık ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin aracı rollerinin incelenmesinin, bireyin psikolojik süreçlerinin açıklanmasında bütüncül bir çerçeve sunabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde affetme, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin puanları arasındaki ilişkileri incelemek ve affetme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ile empatik eğilimin aracı rolünü ortaya koymaktır. Alanyazınında affetme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin varlığına ilişkin çalışmalar bulunmakla birlikte (Broyles, 2005; Ciydem ve Avcı, 2025; Çapan ve Arıcıoğlu, 2014), bu ilişkinin hangi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla şekillendiğine dair çalışmalar sınırlıdır (Ayseli ve Yıldırım, 2023; Demirtaş, 2021). Mevcut araştırmadan elde edilen bulguların, ruh sağlığını destekleyici önleyici ve geliştirici psikolojik müdahalelerin oluşturmada destekleyici bilgiler sunması hedeflenmektedir.

Tüm bu açıklamalar ışığında mevcut çalışmanın temel problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinde affetme ve psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin aracı rolü var mıdır?” şeklindedir. Bu temel probleme bağlı olarak mevcut araştırmacının alt problemleri aşağıda sunulmuştur.

- Üniversite öğrencilerinin affetme, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin affetme ve psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkide empatik eğilim ve duygu düzenleme güçlüğüne aracılık rolü var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin affetme, psikolojik sağlamlık, empatik eğilim ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasındaki ilişkileri ve üniversite öğrencilerinin affetme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin aracı rolünün olup olmadığını incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmada psikolojik sağlamlık bağımlı değişken, affetme bağımsız değişken ve duygu düzenleme güçlüğü ile empatik eğilim aracı değişkenlerdir.

Çalışma Grubu

Araştırma, Akdeniz bölgesinde bulunan bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim gören 287’si kadın (%68) ve 135’i erkek (%32) olmak üzere toplam 422 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler 18-29 yaş arasında olup, yaş ortalamaları 21.11’dir ($Ss=1.64$).

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu kişisel bilgi formu çalışma grubunda yer alan katılımcılara ait cinsiyet, yaş gibi sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla oluşturulmuştur.

Heartland Affetme Ölçeği

Thompson vd. (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek 7'li Likert tipi 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Her bir alt boyuttan ve ölçeğin toplamından elde edilen yüksek puanlar bireylerin ilgili alt boyutlar ve toplam puanları açısından affetme düzeylerinin de yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır.

Ego Sağlamlık Ölçeği

Psikolojik sağlamlığı değerlendirmek amacıyla Block & Kremen (1996) tarafından geliştirilmiş olup, ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Kararımak (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; toparlanma gücü, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açıklık olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve bu üç faktör birlikte toplam varyansın %47'sini açıklamaktadır. Açıklayıcı faktör analizi ile elde edilen bu yapı, doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarıyla da desteklenmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan ve 4'lü Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa değeri .80 olarak rapor edilmiştir. Üç hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik çalışmasında ise güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik sağlamlığı ölçen bir diğer ölçek olan Connor–Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile yapılan benzer ölçekler geçerliği analizinde korelasyon katsayısı .68 olarak belirlenmiştir. Üç alt boyuttan en düşük 14 en yüksek 56 olarak elde edilen puanlar toplam psikolojik sağlamlık puanlarını oluşturmaktadır ve alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.

Empatik Eğilim Ölçeği

Dökmen'in (1988) çalışmaları sonucunda geliştirilen Empatik Eğilim Ölçeği bireylerin gündelik yaşamda empati kurma potansiyellerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek sekiz tanesi (3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15) ters maddeden oluşan toplam yirmi maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipte hazırlanan bu ölçek 1 "tamamen aykırı", 2 "oldukça aykırı", 3 "kararsızlık", 4 "oldukça uygun" ve 5 "tamamen uygun" şeklinde puanlanmaktadır. Dökmen (1988) ölçeğin güvenirliğini ölçek için ölçeği aynı gruba 3 hafta arayla iki kez uygulanmıştır uygulayarak ölçeğin güvenirliğini 0.82 olarak hesaplamıştır. Katılımcıların ölçeğin tek ve çift maddelerinden aldıkları puanlar arasındaki ölçeği yarılama güvenirliği 0.86 olarak bulunurken, Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.72 olarak rapor edilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 20-100 aralığında hesaplanmaktadır. Elde edilen puanların yüksekliği empatik eğilimin yüksek, düşük olması empatik eğilimin düşük olduğuna işaret etmektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Gratz & Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16), Bjureberg ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır. Bu 16 maddelik ölçek 5'li likert tipi (1 = Hemen Hemen Hiç, 5 = Hemen Hemen Her Zaman) olarak değerlendirilmektedir. Ters puanlanan herhangi bir maddesi bulunmayan ölçekten elde edilen daha yüksek toplam puan daha yüksek duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yiğit ve Güzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. Toplam ölçeğin iç tutarlılığı .92 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar için ise iç tutarlılık .78 ile .87 arasında bulunmuştur.

İşlem

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler alanında bilimsel araştırma ve yayın etiği kurulundan etik izin alınmıştır (05.06.2024, 1023227 sayılı ve karar no:7). Veri toplama sürecinde katılımcılara araştırma amacına yönelik standart açıklamalar yapılmıştır. Sorulara doğru ve eksiksiz yanıtlar vermeleri istenmiştir. Uygulama ortalama olarak 20-25 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Üniversite öğrencilerinin affetme, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilim arasındaki ilişkileri ve affetme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin aracı rolünün incelenmesinin amaçlandığı bu araştırmanın verilerinin analizine geçilmeden önce normallik varsayımları incelenmiştir (Bkz: Tablo 1). Önce tek değişkenli (univariate) normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığını incelemek için z-puanına çevrilmiş ham puanlar için çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları incelenmesi sonucu ± 1.5 aralığında elde edilen değerlerin (Tabachnick & Fidell, 2013) normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Sonrasında tolerans, VIF, Condition Indeks (CI) ve Durbin Watson (DW) değerlerine bakılmış ve elde edilen değerlerin öngörülen

aralıklarda (Çokluk vd., 2014) olduğu için çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüştür. Ardından değişkenler arası ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir. Paralel çoklu aracılık rollerinin test edilmesi ise Hayes (2013) tarafından önerilen “sıradan en küçük kareler regresyonu” ve Bootstrap işlemleri PROCESS Macro’da bulunan “Multiple Mediation Model 4” aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. IBM SPSS Statistics 21.00 kullanılarak yapılan analizlerde hata payı üst sınırı .001, .01 ve .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmanın katılımcılarının psikolojik sağlamlık, affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilim puanlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, cronbach alpha, normallik varsayımlarına ilişkin değerleri ile Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı (r) değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Affetme, Psikolojik Sağlamlık, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Empatik Eğilim Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler, Normallik Varsayımlarına İlişkin Değerler, Cronbach Alfa Değerleri ile Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları (r)

Değişkenler	$\bar{x}$	Ss.	Çar.	Bas.	α	Tol	VIF	CI	DW	1	2	3	4
1. Psikolojik Sağlamlık	39.61	5.99	.11	-.17	.80								
2. Affetme	80.86	14.65	-.28	.56	.84	.55	1.83			.42**	-		
3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	39.29	13.15	.73	-.12	.93	.67	1.50	25.97	1.92	-.34**	-.57**	-	
4. Empatik Eğilim	67.91	8.90	-.13	.06	.76	.71	1.42			.44**	.54**	-.37**	-

**p<.01

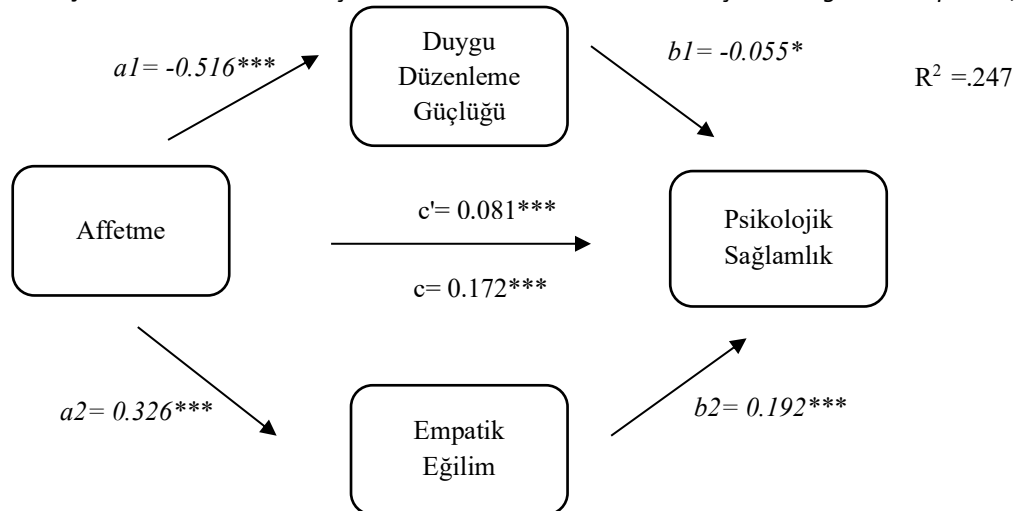
Tablo 1’e bakıldığında katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları ile affetme puanları ($r = .42$, $p < .01$) ve empatik eğilim puanları ($r = .44$, $p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki görülürken, duygu düzenleme güçlüğü puanları ($r = -.34$, $p < .01$) ile orta düzeyde negatif yönde anlamlı korelasyon değerleri göze çarpmaktadır. Diğer yandan katılımcıların affetme puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları ($r = -.57$, $p < .01$) arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı korelasyon değerleri, empatik eğilim puanları arasında ($r = .54$, $p < .01$) ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı korelasyon değerleri elde edilmiştir. Son olarak katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ile empatik eğilim puanları arasında ($r = -.37$, $p < .01$) orta düzeyde negatif yönde anlamlı korelasyon değerleri görülmüştür.

Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların affetme ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilim puanlarına ilişkin paralel çoklu aracılık analizi sonuçları Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1.

*Katılımcıların Affetme ile Psikolojik Sağlamlık Puanları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin Paralel Çoklu Aracılık Rollerine İlişkin Model ve Standardize Edilmemiş Beta Değerleri ***p<.001, *p<.05*



Şekil 1 incelendiğinde katılımcıların affetme puanlarının psikolojik sağlık puanları üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($c = 0.172$, $SH = .018$, $t = 9.476$, $p < .001$) görülmüştür. Ayrıca katılımcıların affetme puanlarının, duygu düzenleme gücü ($a1 = -0.516$ $SH = .036$, $t = -14.378$, $p < .001$) ve empatik eğilim puanları ($a2 = 0.326$, $SH = .025$, $t = 13.055$, $p < .001$) üzerindeki doğrudan etkisi de istatistiksel olarak anlamlıdır. Bunların yanında katılımcıların hem duygu düzenleme gücü puanlarının ($b1 = -0.055$ $SH = .024$, $t = -2.320$, $p < .05$), hem de empatik eğilim puanlarının ($b2 = 0.192$, $SH = .034$, $t = 5.641$, $p < .001$) psikolojik sağlık puanları üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Aracı değişkenler olan duygu düzenleme gücü ve empatik eğilimin modele birlikte dahil edildiğinde affetme ve psikolojik sağlık puanları arasındaki ilişki sürmesine rağmen bir düşüş olduğu görülmektedir ($c' = 0.081$, $SH = .023$, $t = 3.439$, $p < .001$). Bu sonuçlar ışığında katılımcıların affetme ve psikolojik sağlık puanları arasındaki ilişkide hem duygu düzenleme gücünün hem de empatik eğilim puanlarının kısmi aracılık rolü bulunduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca test edilen bu model anlamlı bulunmuş ($F = 45.813$, $p < .001$) ve katılımcılardaki psikolojik sağlık toplam varyansının % 25'ini ($R^2 = .247$) açıkladığı görülmüştür.

Tablo 2.

Katılımcıların Affetme Puanlarının Duygu Düzenleme Gücü ve Empatik Eğilim Puanları Aracılığıyla Psikolojik Sağlık Puanları Üzerindeki Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırılması

Etkiler	B	β	%	SH	T	P	Bootstrapping 95% BCa	
							Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki	.172	.420	100	.018	9.476	.000***	.136	.207
Doğrudan Etki	.081	.197	47.09	.023	3.439	.001***	.035	.127
Dolaylı Etkiler								
Toplam Dolaylı Etki	.091	.222	52.91	.018	-	-	.057	.125
A → DDG → PS	.028	.069	16.28	.013	-	-	.003	.054
A → EE → PS	.063	.153	36.63	.013	-	-	.038	.089

*** $p < .001$

Tablo 2'de test edilen modelde dolaylı etkilerin 5000 bootstrap örnekleme ile test edilmesi ve tahminlerin %95 güven aralığı içerisinde değerlendirilmesi sonucu elde edilen bulgulara bakıldığında katılımcılardaki affetme puanlarının duygu düzenleme gücü ve empatik eğilim puanları aracılığıyla psikolojik sağlık puanları üzerindeki toplam dolaylı etkisinin (toplam ve doğrudan etki arasındaki fark / $c - c'$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Güven aralığının (%95) alt (.057) ve üst (.125) sınırlarının aralığında sıfır değerinin bulunmaması (Hayes, 2015) bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Tabloya bakıldığında toplam etkinin %47.09'u doğrudan, %52.91'i ise dolaylı etkidir. Modele göre katılımcılardaki affetmenin psikolojik sağlık üzerindeki etkisine aracılık rolü üstlenmesi açısından hem duygu düzenleme gücü (nokta tahmin = .028, ve %95 BCa GA [.003, .054]), hem de empatik eğilim (nokta tahmin = .063, ve %95 BCa GA [.038, .089]) puanlarının aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Dolaylı etkilerin büyüklükleri karşılaştırıldığında, empatik eğilimin dolaylı etkisinin (.063), duygu düzenleme gücünün dolaylı etkisinden (.028) daha yüksek olduğu görülmeye rağmen iki dolaylı etki arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($b = -.034$, $AS = -.073$, $ÜS = .002$). Ayrıca affetmenin psikolojik sağlık üzerindeki toplam etkisinin %16.28'i duygu düzenleme gücü ve %36.63'ü de empatik eğilimden kaynaklanmaktadır. Her iki aracı değişken göz önüne alındığında toplam etkinin %52.91'i dolaylı etkiden kaynaklanmaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Üniversite öğrencilerinde affetme, psikolojik sağlık, duygu düzenleme gücü ve empatik eğilim arasındaki ilişkilerin ve affetme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü ve empatik eğilimin aracı rollerinin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ve affetme arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu; psikolojik sağlık ve affetmenin ayrıca empatik eğilimle pozitif, duygu düzenleme

güçlüğüyle ise negatif yönde ilişkili bulunduğu görülmüştür. Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinde affetme ile psikolojik sağlık arasında bulunan pozitif yönlü anlamlı ilişkinin, benzer araştırma bulgularıyla örtüştüğü görülmüştür (Abid & Sultan, 2015; Doğruer vd., 2022). Özellikle Türkiye’de üniversite öğrencileri (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014; Demirtaş, 2021; Gençoğlu, 2020) ile gerçekleştirilen araştırmaların yanı sıra Hindistan’da kadın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada da (Soni, 2016) affetme ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye yönelik benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Affetme, travmatik ve stresli durumlarla başa çıkma sürecinde destekleyici önemli içsel kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir (Weinberg vd., 2023). Psikolojik sağlık, bireyin stresli ve travmatik yaşantılar karşısında uyum sağlayabilme kapasitesini ifade ederken, bu kapasitenin gelişiminde affetme gibi kişilerarası ve içsel süreçlerin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Özellikle Block & Block’a (1980) göre psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, stres yaratan etkinin akut biçimde ortadan kalkmasının ardından, geçici uyum gerektiren bu durumdan sıyrılarak daha alışılmış ego-kontrol düzeylerine geri dönebilme becerisine sahip olabilmektedir. Üniversite öğrencileri, üniversiteye uyum süreçlerinde karşılaştıkları farklı sorun alanlarında bağımsız kararlar verme gerekliliğinin artmasıyla birlikte çeşitli hatalar yapabilmektedir. Öte yandan, söz konusu hatalar karşısında kendini, diğerlerini ve durumları affedebilen üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, affetmenin üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı destekleyen bir kaynak olduğunu düşündürmektedir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Mevcut araştırmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ve affetmenin, duygu düzenleme gücü ile negatif; empatik eğilim ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunun bulunması, üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bu noktada mevcut araştırmadaki özellikle affetmenin, duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Thomas & Zolkoski 2020) ve duygu düzenleme gücünün hem affetme (Gür ve Çapri, 2021; Mastrokoukou vd., 2024) hem de affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ile (Ayseli ve Yıldırım, 2023) negatif yönde ilişkili olduğu yönündeki sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Affetme, kızgınlık ve öç alma gibi duyguların yeniden düzenlenmesinde ve deneyimlenen duygusal yaraların iyileşme sürecinin (Hargrave & Sells, 1997) doğası gereği affetme arttıkça duygu düzenleme gücünün azalması beklendiği bir bulgu olarak yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme gücü ile negatif yönde ilişkili olduğudur. Bu bulgu, üniversite öğrencileri örneklemelerinde duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlık arasında pozitif (Ateş ve Sağar, 2021), duygu düzenleme gücü ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu gösteren çalışmaların sonuçları (Gözel vd., 2024) ile benzerlik göstermektedir. Zorlayıcı yaşam olaylarına rağmen veya stres altındayken duygu düzenleme stratejilerini ve olumsuz duygularını uygun şekilde düzenleyebilen bireylerin psikolojik sağlamlıklarının artma eğiliminde olduğu değerlendirilmektedir (Southwick vd., 2016; Tugade & Fredrickson, 2007). Araştırmanın korelasyonel bulgularından affetme değişkeninin duygu düzenleme gücü ile negatif; empatik eğilim ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile duygu düzenleme gücü arttıkça affetme düzeyinde artış görülmüştür. Mevcut araştırmanın affetme ve duygu düzenleme değişkeni ile negatif yönde anlamlı ilişkisine benzer sonuçlar alanyazınındaki bazı çalışmalar (Sukmasari & Soetikno, 2024; Şahan ve Ceyhan, 2025; Yıldız ve Ceylan, 2023) ile benzerlik taşımaktadır. Ayrıca, Ho vd. (2020) duygu düzenleme kapasitesinin affetmenin önemli bir belirleyicisi olduğunu vurgulamaktadır. Enright ve Fitzgibbons’a (2000) göre affetme, bireyin kendisini inciten kişiye yönelik çok sayıda duyguyu düzenlemesini gerektiren karmaşık bir süreçtir. Bu bağlamda, duygu düzenleme gücü azaldıkça affetmenin artması mevcut araştırmada beklenen bir sonuçtur. Bir diğer yandan, duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilen bireylerin, deneyimledikleri duyguları daha açık ve net biçimde anlayabildikleri belirtilmektedir (Gratz & Roemer, 2004). Bu bilgiler doğrultusunda, duygularını düzenlemede gücü düşük bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlarda duygularını hedefleri doğrultusunda düzenleyebilmelerinin, kendini, başkalarını ve yaşanan durumu affetme eğilimini artırabileceği düşünülmektedir.

Buna ek olarak, özellikle affetmenin gerçekleşebilmesi için gerekli ön koşullardan birinin empati olduğu (Macaskill vd., 2002; Worthington & Wade, 1999) düşünüldüğünde mevcut araştırmada affetme ile empatik eğilim arasında elde edilen pozitif ilişkinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Bireyler başkalarının bakış açılarını anlama eğiliminde oldukça daha fazla affetme eğilimi de gösterebilmektedir. Bu düşüncelere paralel biçimde, birey kendi duygularını düzenleme becerisi de yükseldikçe başkalarının bakış açısını anlama yeteneğinin de artış gösterebilmektedir (Hodgson & Wertheim, 2007). Ayrıca, mevcut araştırmadaki psikolojik sağlık ve empatik eğilimin pozitif yönde ilişkili olduğu yönündeki bulgunun alanyazınında psikolojik sağlık ve empatinin üniversite öğrencilerinde pozitif yönde ilişkili olduğu bazı çalışmalar (Akduman vd., 2018; Gençoğlu ve Namlı, 2020; Mendez-Hurtado vd., 2025; Razaqat vd., 2022) ile benzer olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, zorlayıcı yaşam olayları ve ilişkiler ile karşılaşan üniversite öğrencilerinin duygusal tepkilerden stres, öfke, üzüntü gibi olumsuz duygulardan çok empatiye yönelik geliştirecekleri becerilerinin psikolojik sağlamlıkları açısından kritik bir role sahip olduğu düşünülebilir.

Diğer yandan, araştırmada üniversite öğrencilerinde affetme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü ve empatik eğilimin kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçta, üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme gücü ile empatik eğilimin, affetmenin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde

yalnızca bağımsız olarak değil aynı zamanda paralel aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Affetme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki alanyazında sıklıkla ele alınmış olmakla birlikte, bu ilişkinin altında yatan süreçlere odaklanan çalışmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle üniversite öğrencileri örnekleminde duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin paralel aracılık rolünü test eden bu çalışmanın, affetmenin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini açıklayan mekanizmalara bütüncül bir bakış sunarak alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir. Mevcut araştırmanın aracılık bulgusunun, yine üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmanın özşefkat ile affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolü üstlendiğinin bulunduğu çalışmada affetme ile duygu düzenleme güçlüğünün pozitif yönde ilişkisi açısından benzerlik gösterdiği söylenebilir (Gür ve Çapri, 2023). Bir diğer yandan, duygu düzenlemenin ve empatinin affetme ile olan ilişkisi açısından Endonezya 18-23 yaş aralığındaki zorbalık deneyimi yaşamış 233 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada duygu düzenleme ve empatinin affetme üzerinde eş zamanlı bir etkisinin olduğu bulunan araştırma (Aprilia & Nashori, 2023) ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Diğer yandan, mevcut araştırma sonuçlarının Parveen ve Pal'ın (2024) genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada affetme ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunması yönünde benzerlik gösterdiği ancak aynı çalışmada affetme ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması yönüyle mevcut araştırmadan farklılaştığı göze çarpmaktadır. Gerçekleştirilen bir derleme çalışmasında duygu düzenleme değişkeni açısından Türkiye ve Hindistan'ın kolektif kültürler başlığı altında beraber değerlendirildiği görülmektedir (Ramzan & Amjad, 2017). Bu noktada, söz konusu farklılığın yalnızca kültürel olarak açıklanmasının yetersiz kalabileceği özellikle örneklemdaki affetmenin bağlam alanlarının türü ve baskınlığı (akademik, ekonomik, kişilerarası, aile vb.) ve düzeyinin de etkili olabileceği söylenebilir.

Alanyazında duygu düzenlemenin ve empati süreçlerinin affetme ile ilişkili önemli psikolojik mekanizmalar olduğu görülmektedir. Özellikle empatinin bireylerin affetme süreçlerinde aracı rol oynadığı (Ma & Jiang, 2020), duygu düzenleme becerilerinin ise affetme sürecinde bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla aracı bir işlev üstlendiği görülmüştür (Ho vd., 2020). Duygu düzenleme özellikle yeniden değerlendirme katkısı ile bireylerin olumsuz duygularının empati ile değişmesinde yardımcı olabilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015; Finkel vd., 2013). Öte yandan, duygu düzenleme güçlüğünün affetmeyi negatif yönde yordadığı ve affetmenin çeşitli psikososyal sonuçlar üzerinde aracı rolü olduğu görülmüştür (Şahan ve Ceyhan, 2025). Bu doğrultuda affetme; bireyin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçerek zarar gören ilişkiyi düzeltmek amacıyla öfke ve intikam alma gibi olumsuz duyguların hoşgörüsü ve empati ile değiştirme rolüne sahip olduğu düşünülmektedir (McCullough, 2000).

Affetme ve psikolojik sağlık ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve empatik eğilimin aracı rolünün incelendiği bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan bir tanesi araştırmanın tek bir üniversitedeki katılımcılar ile gerçekleştirilmiş olmasıdır. Buradan hareketle yeni yapılacak araştırmalara farklı üniversitelerden öğrencilerin dahil edilmesiyle elde edilecek bulguların daha genellenebilir sonuçları da beraberinde getireceği düşünülmektedir. Mevcut araştırmada test edilen modelin psikolojik sağlamlıktaki varyansın yalnızca %25'ini açıkladığına yönelik sonuçlar, affetme, empatik eğilim ve duygu düzenleme güçlüğü dışında da psikolojik sağlamlık varyansının geri kalanını açıklayan bazı başka değişkenlerin varlığına dikkat çekilmesi açısından önemli bulunmaktadır. Gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalarda mevcut modele dahil edilmeyen stres yönetimi, sosyal destek, iyi oluş gibi değişkenlerin de modele dahil edilecek olmasının psikolojik sağlamlığın daha kapsamlı bir şekilde açıklanmasına katkı sağlayabilir. Diğer yandan, alanda uygulamacı ve eğitimlere yönelik öneriler düşünüldüğünde; psikolojik sağlamlığa yönelik gerçekleştirilecek psikoeğitim, grup rehberliği ve sınıf rehberliği programlarında psikolojik sağlamlığın tek başına ele alınmasından ziyade affetme, duygu düzenleme becerileri ve empati değişkenlerinin de dahil edildiği etkinlik ve oturumlarla birlikte ele alınmasının psikolojik sağlamlığın gelişmesinde oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Katkıda Bulunanlar

Yazarlar bu çalışma için herhangi bir kişi veya kurumdan katkı almamıştır.

Etik Kurul Onay Bilgileri

Bu çalışma, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler alanında bilimsel araştırma ve yayın etiği kurulundan 05.06.2024 tarih ve 1023227 sayılı ve 7 nolu karar ile gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Bu çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar makalenin tüm süreçlerinde eşit oranda rol almışlardır. Tüm yazarlar çalışmanın son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynakça

- Abid, M., & Sultan, S. (2015). Dispositional forgiveness as a predictor of psychological resilience among women: A sign of mental health. *I-manager's Journal on Educational Psychology*, 9(2), 1–7. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1098283.pdf>
- Akduman, G., Karahan, G., & Solmaz, M. S. (2018). İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(4), 765–775. <https://doi.org/10.29106/fesa.494713>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alkhalwaldeh, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ballad, C. A., Ibrahim, A., Al Sabei, S., Alsaraireh, A., Al Qadire, M., & Albashtawy, M. (2023). Stress factors, stress levels, and coping mechanisms among university students. *The Scientific World Journal*, 2023, Article 2026971. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Ansari, S., & Iqbal, N. (2025). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 236, Article 113006. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006>
- Aprilia, D. A., & Nashori, H. F. (2023). Forgiveness in terms of emotion regulation and empathy. *International Conference on Islamic Social Sciences and Humanities (ICONISH)*, 1, 25–32. Universitas Islam Indonesia. <https://fpcscs.uui.ac.id/wp-content/uploads/2023/10/Artikel-Iconish-5.-Dwi-Ayu-Aprilia-Fuad-Nashori-Forgiveness-in-Terms-of-Emotion-Regulation-and-Empathy.pdf>
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde özyeterliliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679–695. https://doi.org/10.17932/IAU.IAUSB.2021.021/iausbd_v13i3006
- Ayseli, C., & Yıldırım, A. (2023). Basic need satisfaction and self-forgiveness: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Research in Social Sciences*, 9(1), 16–29. <https://doi.org/10.30613/uresosc.1123701>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Hellner Gumpert, C., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota symposia on child psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://europepmc.org/article/MED/8636887>
- Broyles, L. C. (2005). *Resilience: Its relationship to forgiveness in older adults* [Doctoral dissertation, University of Tennessee]. https://voljournals.utk.edu/utk_graddiss/1868
- 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>
- Ciydem, E., & Avcı, D. (2025). The effect of forgiveness and resilience on anxiety, depression and stress in nursing students. *Journal of Holistic Nursing*, 43(1), 26–37. <https://doi.org/10.1177/089801012412959>
- Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70–82. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.05325>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (3. basım). Pegem Akademi.
- Davis, M. C., Zautra, A. J., Johnson, L. M., Murray, K. E., & Okvat, H. A. (2007). Psychosocial stress, emotion regulation, and resilience among older adults. In C. M. Aldwin, C. L. Park, & A. Spiro (Eds.), *Handbook of health psychology and aging* (pp. 250–266). Guilford Press.

- Demirtaş, A. S. (2021). Beliren yetişkinlikte psikolojik dayanıklılık ve affedicilik: Bilişsel kontrol/esnekliğin paralel çoklu aracılığı. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 1968–1989. <https://doi.org/10.26466/opus.790362>
- Doğruer, N., Gökkaya, F., Volkan, E., & Güleç, M. (2022). Predictors of psychological resilience: Childhood trauma experiences and forgiveness. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(Suppl. 1), 242–250. <https://doi.org/10.18863/pgy.1160408>
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin bir modele dayandırılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1), 155–190. <https://doi.org/10.1501/egifak.0000000999>
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim çatışmaları ve empati*. Remzi Kitabevi.
- Dunkel, C. S., van der Linden, D., Kawamoto, T., & Oshio, A. (2021). The general factor of personality as ego-resiliency. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 741462. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741462>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 646–718). Wiley.
- 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). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99–114. <https://doi.org/10.1080/0305724920210202>
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1991). *The moral development of forgiveness*. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123–152). Erlbaum.
- Enright, R. D., & Kittle, B. A. (2000). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1621–1631. <https://ir.lawnet.fordham.edu/ulj/vol27/iss5/16>
- Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 24(8), 1595–1601. <https://doi.org/10.1177/0956797612474938>
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629–633. https://www.academia.edu/17545923/The_Cognitive_and_Emotive_Uses_of_Forgiveness
- Gençoğlu, C. (2020). Forgiveness and resilience as predictors of happiness among preservice school counselors. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(9), 531–560. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.149>
- Gençoğlu, C., & Namlı, S. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve empati düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi örneği. *Sport Sciences*, 15(3), 33–43. <https://doi.org/10.12739/nwsa.2020.15.3.2b0125>
- Gözel, D., Topkaya, N., & Şahin, E. (2024). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (16), 450–463. <https://doi.org/10.51531/korkutataturkiyat.1466646>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gür, T. B., & Çapri, B. (2023). Öz-Şefkat ve affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü. *Uluslararası İnovatif Eğitim Araştırmacısı*, 3(3), 345–372. <http://dx.doi.org/10.29228/iedres.70061>
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41–62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>

- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/00273171.2014.962683>
- Ho, M. Y., Van Tongeren, D. R., & You, J. (2020). The role of self-regulation in forgiveness: A regulatory model of forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1084. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01084>
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931–949. <https://doi.org/10.1177/0265407507084191>
- Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Journal of Educational Research*, 2(2), 98–113. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/450540>
- Kacur, M., & Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes Üniversitesi örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 273–297. <https://izlik.org/JA59UN62NM>
- Karairmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* (Tez No: 217825). [Doctoral dissertation, Middle East Technical University].
- Karairmak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30–43. <https://izlik.org/JA37BN87WB>
- Kravchuk, S. (2021). The relationship between psychological resilience and tendency to forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 10(1), 11–21. <https://doi.org/10.36941/ajis-2021-0002>
- Ma, L., & Jiang, Y. (2020). Empathy mediates the relationship between motivations after transgression and forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1466. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01466>
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663–665. <https://doi.org/10.1080/00224540209603925>
- Mastrokourkou, S., Lin, S., Longobardi, C., Berchiatti, M., & Bozzato, P. (2024). Resilience and psychological distress in the transition to university: The mediating role of emotion regulation. *Current Psychology*, 43(28), 23675–23685. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06138-7>
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- Mendez-Hurtado, Y., Guzmán Sánchez, P. A., Gamarra-Moncayo, J., & Díaz-Narváez, V. (2025). *Study on empathy, individual resilience, and training of speech-language pathology students using structural equation modeling*. *Frontiers in Education*, 10, Article 1677602. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1677602>
- Mullet, E., Neto, F., & Riviére, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159–181). Routledge.
- Özkan, N., & Akçınar, B. (2023). Kekemeliği olan ve olmayan yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün etkisi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(15), 34–57. <https://izlik.org/JA77AG59PD>
- 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. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.19263>
- Rafaqat, W., Sami, A., Ibrahim, M. T., Ibad, H., Awais, S., Memon, A., Shahbaz, F. F., Ahmed, D., Zindani, S., Leghari, A. L., & Saleem, S. (2022). Impact of perfectionism and resilience on empathy in medical students: A cross-sectional study. *Journal of Patient Experience*, 9, Article 23743735221106603. <https://doi.org/10.1177/23743735221106603>
- Ramzan, N., & Amjad, N. (2017). Cross cultural variation in emotion regulation: A systematic review. *Annals of King Edward Medical University*, 23(1), 77–90. <https://doi.org/10.21649/akemu.v23i1.1512>
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419–441. <https://doi.org/10.1002/iclp.1153>

- Soni, P. (2016). A study on the relationship between resilience and forgiveness. *Indian Journal of Mental Health*, 3(1), 57–61. <https://doi.org/10.30877/ijmh.3.1.2016.57-61>
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. H. (2016). Why are some individuals more resilient than others: The role of social support. *World Psychiatry*, 15(1), 77–79. <https://doi.org/10.1002/wps.20282>
- Stallman, H. M. (2011). Embedding resilience within the tertiary curriculum: A feasibility study. *Higher Education Research & Development*, 30(2), 121–133. <https://doi.org/10.1080/07294360.2010.509763>
- Suhaimi, A. F., Ahmad, N., & Kamaruzaman, H. (2024). Examining the resilience of university students: A comparative mental health study. *Cureus*, 16(9), Article e69293. <https://doi.org/10.7759/cureus.69293>
- Sukmasari, D. S., & Soetikno, N. (2024). Emotion regulation and forgiveness among female inmates. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 8(2), 211–229. <https://sinta.kemdiktisaintek.go.id/journals/profile/4938?page=3>
- Şahan, M., & Ceyhan, E. (2025). The mediating role of forgiveness in the relationship between emotion regulation difficulty and relational aggression in high school students. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 9(2), 101–115. <https://doi.org/10.34056/aujef.1487559>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.
- Thomas, C., & Zolkoski, S. (2020). Preventing stress among undergraduate learners: The importance of emotional intelligence, resilience, and emotion regulation. *Frontiers in Education*, 5, Article 94. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00094>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., & Roberts, J. C. (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>
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25–37. <https://izlik.org/JA72CH73BU>
- Tıraş, Z., İbaoglu, E. N., & Yakıcı, H. B. (2025). Özel eğitim öğretmen adaylarının duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İZÜ Eğitim Dergisi*, 7(1), 26–44. <https://doi.org/10.46423/izujed.1538545>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J. G., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006). *Literature review of concepts: Psychological resiliency* (DRDC Toronto CR 2006-073). Defence R&D Canada-Toronto. https://dn790006.ca.archive.org/0/items/DTIC_ADA472961/DTIC_ADA472961.pdf
- Wang, J. (2009). A study of resiliency characteristics in the adjustment of international graduate students at American universities. *Journal of Studies in International Education*, 13(1), 22–45. <https://doi.org/10.1177/1028315307308139>
- Weinberg, M., Altschuler, A., & Soffer, M. (2023). Relationships between mastery, forgiveness, optimism, and resilience, and PTSD and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Psychology, Health & Medicine*, 28(9), 2537–2547. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2190989>
- Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L., Jr., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385–418. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503–1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>

Extended Abstract

Introduction

University students encounter various developmental, interpersonal, and contextual challenges, including academic demands, adaptation to new environments, and relational difficulties (Alkhawaldeh et al., 2023). In this context, psychological resilience, defined as the capacity to adapt to stress and adversity (Wald et al., 2006) emerges as a crucial protective factor. Forgiveness, conceptualized as a reduction in negative emotions and a transformation toward neutral or positive responses (Enright & the Human Development Study Group, 1991; Worthington & Wade, 1999), is considered an important internal resource that supports coping with stressful experiences (Weinberg et al., 2023). Emotion regulation and empathy are key processes influencing both forgiveness and resilience. Emotion regulation involves awareness, acceptance, and modulation of emotional responses (Gratz & Roemer, 2004), whereas difficulties in this process are associated with maladaptive outcomes (Gross, 2002). Similarly, empathy facilitates understanding others' emotional experiences and promotes interpersonal adjustment (Dökmen, 1994; Eisenberg et al., 2006).

Based on this framework, the present study aims to examine the relationships among forgiveness, psychological resilience, emotion regulation difficulties, and empathic tendency in university students, and to test the mediating roles of emotion regulation difficulties and empathic tendency in the relationship between forgiveness and resilience. It is expected that these variables provide a comprehensive understanding of the psychological mechanisms underlying resilience and contribute to intervention-based mental health practices.

Method

The present study employed a descriptive correlational research design to examine the relationships among forgiveness, resilience, empathic tendency, and difficulties in emotion regulation in university students. Additionally, the study aimed to investigate whether difficulties in emotion regulation and empathic tendency serve as mediating variables in the relationship between forgiveness and resilience. In this model, resilience was treated as the dependent variable, forgiveness as the independent variable, and difficulties in emotion regulation and empathic tendency as mediators.

The sample consisted of 422 undergraduate students enrolled in the Faculty of Education at a public university located in the Mediterranean region of Türkiye. Of the participants, 287 (68%) were female and 135 (32%) were male, with ages ranging from 18 to 29 years ($M = 21.11$, $SD = 1.64$). Data were collected using validated self-report instruments. Forgiveness was measured using the Heartland Forgiveness Scale developed by Thompson et al. (2005) and adapted into Turkish by Bugay and Demir (2010). Resilience was assessed using the Ego Resilience Scale developed by Block and Kremen (1996) and adapted by Karairmak (2007). Difficulties in emotion regulation were measured using the short form of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16) developed by Bjureberg et al. (2016), based on the original scale by Gratz and Roemer (2004), and adapted into Turkish by Yiğit and Güzey Yiğit (2019). Empathic tendency was measured using the Empathic Tendency Scale developed by Dökmen (1988). In addition, a personal information form was used to collect demographic data such as age and gender. Ethical approval for the study was obtained and participation was voluntary. The data collection process took approximately 20–25 minutes.

Prior to analysis, assumptions of normality were examined using skewness and kurtosis values, which were found to be within acceptable ranges (Tabachnick & Fidell, 2013). Multicollinearity diagnostics, including tolerance, variance inflation factor (VIF), condition index (CI), and Durbin–Watson values, indicated no multicollinearity issues (Çokluk et al., 2014). Pearson product–moment correlation analysis was conducted to examine relationships among variables. To test the mediating effects, a parallel multiple mediation analysis was performed using PROCESS Macro Model 4 (Hayes, 2013) with bootstrapping procedures. All analyses were conducted using IBM SPSS Statistics 21.00, with significance levels set at .05, .01, and .001.

Results and Discussion

The findings revealed that resilience was positively associated with forgiveness ($r = .42$, $p < .01$) and empathic tendency ($r = .44$, $p < .01$), while it was negatively associated with difficulties in emotion regulation ($r = -.34$, $p < .01$). Additionally, forgiveness was negatively related to difficulties in emotion regulation ($r = -.57$, $p < .01$) and positively related to empathic tendency ($r = .54$, $p < .01$). These findings suggest that individuals who are more forgiving tend to experience less difficulties in regulating their emotions and demonstrate higher levels of empathy, which in turn are associated with greater resilience. Finally, a statistically significant moderate negative correlation was found between participants' difficulties in emotion regulation scores and empathic tendency scores ($r = -.37$, $p < .01$).

The mediation analysis further demonstrated that both difficulties in emotion regulation and empathic tendency significantly mediated the relationship between forgiveness and resilience among university students. While forgiveness had a significant total effect on resilience, this effect decreased but remained significant when the mediators were included, indicating partial mediation. The model was statistically significant and explained 25% of the variance in psychological resilience ($R^2 = .247$). The present study contributes to the growing body of literature by demonstrating that forgiveness is positively associated with resilience among university students, and that this relationship is partially mediated by empathy and difficulties in emotion regulation. Consistent with prior research, forgiveness appears to function as an important internal coping resource that facilitates adaptation to stress and adversity (Abid & Sultan, 2015; Weinberg et al., 2023). Individuals who are able to forgive may reduce negative emotional burdens such as anger and resentment, thereby enhancing their capacity to recover from stressful experiences and maintain psychological balance. The negative association between emotion regulation difficulties and both forgiveness and resilience is consistent with theoretical perspectives emphasizing that effective emotional processing is central to adaptive functioning (Gratz & Roemer, 2004; Tugade & Fredrickson, 2007). Forgiveness, as a complex emotional transformation process, requires individuals to regulate intense negative emotions toward oneself or others (Enright & Fitzgibbons, 2000). Therefore, individuals with fewer emotion regulation difficulties are more likely to engage in forgiving responses, which in turn strengthens resilience.

Similarly, the positive relationship between empathy and forgiveness aligns with existing findings emphasizing empathy as a core mechanism facilitating forgiveness (Macaskill et al., 2002; Worthington & Wade, 1999). The ability to understand others' perspectives may reduce interpersonal conflict and promote emotional reconciliation, thereby indirectly supporting resilience. The parallel mediating roles of empathy and emotion regulation difficulties suggest that both variables operate simultaneously in explaining how forgiveness contributes to resilience. Furthermore, the findings indicate that difficulties in emotion regulation and empathic tendency have a partial and parallel mediating role in the relationship between forgiveness and psychological resilience among university students. This suggests that both variables have significant specific indirect effects within the parallel mediation model. Although the link between forgiveness and resilience is well established, studies examining the underlying mechanisms are limited. Therefore, the present study is noteworthy in that it directly tests the parallel mediating roles of emotion regulation difficulties and empathy, providing a more comprehensive understanding of how forgiveness enhances psychological resilience.

These findings are consistent with previous research indicating that emotion regulation and empathy are key mechanisms in the forgiveness process. For instance, emotion regulation has been shown to facilitate forgiveness through cognitive reappraisal strategies (Ho et al., 2020), while empathy has been identified as a crucial mediator that enables individuals to reinterpret interpersonal harm from a broader perspective (Ma & Jiang, 2020). Moreover, forgiveness inherently involves transforming negative emotions such as anger and revenge into more adaptive responses like understanding and compassion (McCullough, 2000; Enright & Fitzgibbons, 2015). In this context, lower levels of emotion regulation difficulties may support this emotional transformation, while higher empathic tendencies may enhance perspective-taking, both of which contribute to greater psychological resilience.

Additionally, the current findings align with prior studies demonstrating the joint influence of emotion regulation and empathy on forgiveness (Aprilia & Nashori, 2023), as well as research highlighting partial mediation effects involving emotion-related processes (Gür & Çapri, 2023). However, inconsistencies with some studies (e.g., Parveen & Pal, 2024) suggest that cultural context and the specific domains of forgiveness may play a role in shaping these relationships. Overall, the mediation findings underscore that forgiveness promotes resilience not only directly but also indirectly through emotional and interpersonal regulatory mechanisms.

The present study has several limitations that should be considered when interpreting the findings. First, the sample was drawn from a single university, which limits the generalizability of the results; therefore, future studies including participants from different universities may yield more generalizable findings. Additionally, given that the model explained only 25% of the variance in resilience, it is important to acknowledge that other variables beyond forgiveness, empathic tendency, and difficulties in emotion regulation may also contribute to resilience. Future research may benefit from incorporating additional variables such as stress management, social support, and well-being to provide a more comprehensive understanding of resilience. From a practical perspective, it is suggested that psychoeducational, group counselling, and classroom-based interventions aimed at enhancing resilience should not focus solely on resilience itself, but should also integrate components related to forgiveness, emotion regulation skills, and empathy, as addressing these processes together may be more effective in promoting resilience.