



## **Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik**

*Yrd.Doç.Dr.Bahtiyar Eraslan Çapan*  
*Anadolu Üniversitesi-Türkiye*  
*beraslan@anadolu.edu.tr*

*Yrd.Doç.Dr.Ahu Arıcıoğlu*  
*Pamukkale Üniversitesi-Türkiye*  
*ahuaricioglu@yahoo.com*

### **Özet**

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin affedicilik ve psikolojik sağlamlık özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Pamukkale Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 368 öğrenci (264 kadın 104 erkek) çalışma grubunu oluşturmaktadır. Veriler Heartland Affedicilik Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Veriler korelasyon ve adimsal regresyon analizi ile incelenmiştir. Bulgulara göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affedicilik özellikleri arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın, durumsal, kendine ve diğerlerine yönelik affediciliğin alt boyutları tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular alan yazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** affedicilik, psikolojik sağlamlık, üniversite öğrencileri, çoklu regresyon analizi.

### **GİRİŞ**

İnsanlar gelişim sürecinde birçok stres unsuruyla karşılaşmakta, yaşam döngüsünde birçok değişikliğe uyum sağlamaya çabalamaktadırlar. Bu süreçte insanların sahip olduğu bazı özellikler uyum çabalarını kolaylaştırmaktadır. Pozitif psikoloji kavramlarından olan psikolojik sağlamlık ve affedicilik özellikleri, insanların uyum sağlamalarını kolaylaştıran faktörlerdir.

Bazı kişilerin karşılaştıkları zor şartlara rağmen kendi psikolojik ve fiziksel sağlıklarını da koruyarak çevreleriyle uyumlarını başarılı bir şekilde sürdürebildikleri görülmektedir (Conner ve Davidson, 2003). Bu kişilerin kendileri ve çevreleri için uyumlu davranmalarında kişilik özelliklerinin önemli rolü olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık ve affedicilik kavramlarının, bireylerin olumsuz koşullarda psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olan kişilik özelliklerinden olduğu söylenebilir (Tuck ve Anderson, 2014).

Psikolojik sağlamlık, zorluklarla, stresle ve kayıplarla mücadele etme becerisi (Begun, 1993), sıkıntılı koşullar altındayken gösterilen içsel ve dışsal uyum (Masten, 1994), hoş gitmeyen hayat olayları ya da yaşanan psikolojik stresle başa çıkma ve bu olumsuz duruma uyum sağlama becerisi (Weston ve Parkin, 2010) olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zor yaşam koşullarına uyum sağlamalarını kolaylaştıran bireysel nitelikler ve durumsal faktörler (Jaffe, 1998), risk veya sıkıntılı bir duruma maruz kalmayı gerektiren gelişimsel, dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Luthar, 1991). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için iki önemli nokta öne çıkmaktadır; birincisi bireyin yaşamını zorlayan veya risk altında olmasını gerektiren bir durum olmalıdır, ikincisi ise bireyin bu zorlayıcı durum veya olumsuz koşullara rağmen yaşamını tekrar dengeye getirebilmesi,





uyum sağlayabilmesi gerekir (Luthar, Becker ve Cicchetti, 2000). Tanımlardan da görüldüğü gibi psikolojik sağlık, stresli durumlarda ortaya çıkan ve bireylerin uyum sağlama kapasitesinin göstergesi olarak bilinen bir kişilik özelliğidir.

Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi ile oluşan dinamik bir süreç olarak görülmektedir (Gu ve Day, 2007; Rutter, 1999). Bu sürecin oluşmasında olumlu sonuçların da önemli olduğu vurgulanmaktadır (Windlee, 1999). Psikolojik sağlığı ortaya çıkaran risk faktörleri algılanan sosyal desteğin eksikliği, travma yaşantısını izleyen stresli yaşam olayları, travmanın şiddeti, olumsuz çocukluk yaşantısı, ve düşük zeka düzeyi gibi faktörlerdir (Brewin, Andrews ve Valentine, 2000). Koruyucu faktörler ise; mizah duygusu, yüksek benlik saygısı, iyimserlik, öz-yeterlik, gelişmiş iletişim becerileri ve içsel kontrol odağı gibi içsel koruyucu faktörler (Eminağaoğlu, 2006; Murray, 2003), sosyo-ekonomik düzey, eğitilmiş ebeveyn, iş sahibi ebeveyn, olumlu aile ilişkileri, destekleyici aile ilişkileri, aile düzeni, olumlu okul iklimi gibi dışsal koruyucu faktörler olarak gruplanmaktadır (McCubbin, 2001; Muray, 2003). Olumlu sonuçlar ise sosyal beceriler, akademik başarı, akranlar tarafından kabul görme gibi pek çok olumlu davranıştan oluşmaktadır (Gizir, 2004). Kısacası psikolojik sağlık, riskli duruma karşı koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların, etkileşiminden ortaya çıkan uyum sürecini ifade etmektedir.

Psikolojik sağlığı yüksek olan kişilerin, stres yaratan olaylar karşısında genellikle yılmınlığa düşmedikleri, aksine kendilerini çabucak topladıkları, hatta sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullardan her defasında daha da güçlenerek sıyrıldıkları belirtilmektedir (Henderson ve Milstein, 1996). Psikolojik olarak sağlam olan gençler sosyal, duygusal ve bilişsel-akademik özellikleri açısından diğerlerinden farklılık göstermektedir (Haynes, 2005). Sosyal özellikleri açısından bu kişiler, etkili iletişim kurmakta; duygusal özellikleri açısından, kendine güvenleri, öz saygı düzeyleri ve kendilerini kabulleri, duygularını denetleme ve farkına varma becerileri yüksek, yeni durumlara çabucak uyum sağlayabilme, kaygı ve engellenmeye dayanabilme güçleri fazladır. Bilişsel ve akademik özellikler açısından bu kişilerin, başarı motivasyonu yüksek; geleceği düşünme ve planlama yetilerine sahiptirler. Psikolojik sağlığı yüksek olan kişiler, stresli ve travmatik olaylarla etkili şekilde baş edebilen, dışsal yüklemelerden daha çok içsel yüklemeler yapabilen bireylerdir. Görüldüğü gibi psikolojik sağlık, bireylerin zor koşullarla kolaylıkla başa çıkabilmesini sağlayan bilişsel, duygusal ve sosyal özellikleri barındıran istenilen bir özelliktir. Bireylerin sahip oldukları bazı özellikler onların psikolojik sağlığını etkilemektedir. Affedicilik kişilik özelliği de psikolojik sağlığa yol açan özelliklerden biridir.

Genel olarak affetme, kişinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan gönüllü olarak vazgeçmesi, bu duyguların nötrleşmesi, hatta olumlu duygulara dönüşmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright 1996; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Rye ve Pargament, 2002). Affetme, bireyin haksızlığa tepki olarak düşmanlık gibi olumsuz duyguları, öç alma gibi olumsuz bilişi ve sözel saldırganlık gibi olumsuz davranışları bırakması, bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesi olarak tanımlanmaktadır (Rye ve Pargament, 2002). Affeden kişinin,





inciten kişiye yönelik duygu düşünce ve davranışları hem boyut hem de etki düzeyinde değişmektedir. Boyut olarak, affeden kişinin incitene yönelik duygu, düşünce ve davranışları olumsuzdan, nötr ve olumluya doğru değişirken, etki olarak ise duyguların yoğunluğu azalmaktadır (Thompson ve diğerleri, 2005).

Affedicilik, kişinin kendine, başkalarına ve duruma yönelik duygu, düşünce ve davranışlardan oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Kendine yönelik affedicilik, yapılan yanlışlardan sonra kişinin kendini sevmesi ve saygı duyabilmesidir. Diğerlerine yönelik affedicilik, kendine zarar veren kişiye yönelik olumsuz duygulardan vazgeçebilmesi olarak tanımlanırken (Hall ve Fincham, 2005; Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride ve McKinney, 1992), duruma yönelik affedicilik ise yaşanan durumların bireyin kontrolünde olup olmamasına bağlı olarak olumsuz duygulardan vazgeçilebilmesi olarak ifade edilmektedir (Thompson ve diğerleri, 2005). Kısacası affetme, kişinin kendi kendisine veya başkalarının kişiye yaptığı olumsuz davranışlardan sonra bireyin kendisine, diğerlerine ve duruma özgü olumsuz duygulardan sıyrılıp, nötr duygulara sahip olması olarak ifade edilebilir.

Ostendorf'a (2000) göre affedicilik, psikolojik sağlamlığı etkileyen önemli kişilik özelliklerinden biridir. Faison (2007) ve Ostendorf'un (2000) araştırmalarında da, affedicilik ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Alan yazın, affetmenin insan hayatında olumlu sonuçlar oluşturduğunu belirtmektedir. Affetme, öfke (Fitzgibbons, 1998; Hart ve McAleer, 1997), sertlik (Diblasio, 2000), kaygı (Enright, 1996), suçluluk (Al-Mabuk ve Downs, 1996), korku (Freedman ve Enright, 1996), depresyon (Comock, 2005; Ostendorf, 2000) gibi olumsuz duyguların azalmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda affetme, olumsuz duyguların azalmasının yanında olumlu duyguların artmasına da yol açmaktadır. Affetme sonucu umut (Hebl ve Enright, 1993), kendilik algısı (Ostendorf, 2000) gibi olumlu özellikler de artmaktadır. Maltby, Day ve Barber (2005), affediciliğin, uyumu hızlandırmak için bir başa çıkma yolu olarak kullanıldığını, kişisel hayal kırıklıkları, stres, olumsuz duygular ve anksiyete gibi psikolojik travmalara karşı bireyi koruyucu bir tampon olarak hizmet ettiğini vurgulamaktadırlar. Affedici kişiler, olumsuz duygularından sıyrılıp olumlu duygulara odaklanmakta kendilerine ve hayata daha olumlu bakmaktadır. Olumluya odaklandıkları için bu kişiler, karşılaştıkları riskli durumlarla, daha sağlıklı baş edebilmekte ve yeniliklere uyum sağlamaları da daha kolay olmaktadır. Dolayısıyla affedici kişilerin psikolojik sağlamlıkları da artmaktadır.

Üniversite yılları aileden kopuş ve yeni çevreye uyumla geçen en stresli yıllardır (Arthur ve Hibert, 1996). Öğrenciler aileden ve arkadaşlarından ayrı yaşamaya, yeni bir çevrede yeni arkadaşlıklar ve ilişkiler kurmaya, duygusal ilişkilerini sürdürmeye, günlük yaşamın sorumluluğunu alarak yaşamaya alışmak durumundadırlar. Türkiye'de üniversite öğrencilerinin sıklıkla duygusal, arkadaşlık ve aile ilişkileriyle ilgili sorunlar yaşadıkları belirtilmektedir (Bilgin, 2000; Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Kacur ve Atak, 2011). Yakın ilişkiler kurma ihtiyacında olan gençler, duygusal ilişkilerinde ve arkadaşlık ilişkilerinde farklı sebeplerle sorunlar yaşayabilmekte, aynı zamanda ailesinden de bağımsızlaşırken ilişkilerini yeniden düzenleme ihtiyacı içinde olabilmektedirler. Ayrıca gençler,





ekonomik, mesleki gelecek endişesi, istemediği eğitim alanında eğitimini devam ettirmek gibi sorunlarla da mücadele etmektedirler (Bilgin, 2000; Erkan ve diğerleri, 2012; Kacur ve Atak, 2011). Üniversite öğrencisi gencin, duygusal ve arkadaşlık ilişkilerine, mesleği ve geleceğine ilişkin önemli kararlar verirken hata yapma olasılığı oldukça yüksektir. Bu anlamda kendisinden ve çevresinden kaynaklı hatalara yönelik bakış açısı gencin kendini ve diğerlerini affetme düzeyini ve uyum sağlama kapasitesini de etkileyecektir. Alan yazında psikolojik sağlamlık ve affedicilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmalar sınırlıdır. Broyles (2005), yaşlılarda affediciliğin psikolojik sağlamlığı yordadığını, affediciliğin arttıkça psikolojik sağlamlığında arttığını ifade etmektedir. Affetme ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde ilişki olduğu belirtilmekle birlikte, doğrudan bu kavramların üniversite öğrencileri ile çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alan yazın, psikolojik sağlamlığın ve affetmenin stresli yaşam olayları karşısında direnç unsuru olarak işlev gören bir özellik olduğunu vurgulamaktadır. Önleyici ruh sağlığı hizmetleri açısından değerlendirildiğinde, stresli yaşam dönemlerinde, mesleğe atılmadan önce kendilerini geliştirmeleri için fırsatları olan üniversite öğrencilerinde affetme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin ortaya konması önemlidir. Pozitif psikolojiye ait bir kavram olan psikolojik sağlamlık ile çalışabilecek değişkenlerle yapılacak araştırmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, bu çalışmanın psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlık kavramını ve gençlerin psikolojik sağlıklarına olan katkılarını daha iyi anlamalarına ve sonuçların psikolojik danışma uygulamalarına katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Bu bilgilerin ışığında bu çalışmada “Üniversite öğrencilerinin kendine, diğerlerine ve duruma yönelik affetme düzeylerinin onların psikolojik sağlamlıklarını yordamakta mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır.

## YÖNTEM

Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Araştırmaya 264’ü kadın, 104’ü erkek toplam 368 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi (%73.8), İktisat Fakültesi (%15.5) ve Mühendislik Fakültesi (%10.6) öğrencilerinden toplanmıştır. Katılımcıların 17’si (4.6%) birinci sınıf, 120’si (32.6%) ikinci sınıf, 144’ü (39.1%) üçüncü sınıf ve 82’si (22.3%) dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversitenin her fakültesinden öğrencinin çalışmaya alınmasına özen gösterilmiştir.

## Veri toplama Araçları

*Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ego Resiliency Scale):* Psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmaları Kararımak (2007) tarafından yapılmış ve üç faktörlü bir yapı önerilmiştir. Toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak adlandırılan üç faktör yapısı ile





açıklanan varyans oranı %47 olarak rapor edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç alt boyut doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir. Bireyin üç alt boyuttan aldığı puanlar toplam psikolojik sağlamlık puanını oluşturmaktadır. Yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Alt boyut puanları yerine toplam puanın kullanılması önerilmektedir. Ölçek toplam 14 maddeden oluşmakta ve 4'lü likert tipi puanlama türü içermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa ve test-tekrar test yöntemleri ile sınanmıştır. Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach alfa değeri .80 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test iç güvenilirlik katsayısı ise .76 olarak rapor edilmiştir. Psikolojik sağlamlığı ölçen başka bir ölçek olan Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile yapılan benzer ölçekler geçerliliğinde korelasyon .68 olarak bulunmuştur (Kararımak, 2007). Her iki ölçekten elde edilen puanlarda pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu çalışmada Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Cronbach alpha katsayısının .70 olduğu saptanmıştır.

*Heartland Affetme Ölçeği (Heartland Forgiveness Scale)*: Üniversite öğrencilerinin kendilerini, başkalarını ve durumsal affetme düzeylerini ölçmek amacıyla Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiştir. 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. Türk kültürüne uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. 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. Ayrıca ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğunu test etmek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 18 madde ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere 3 faktörden oluşan formu için tanımlanan modelin, araştırma verisine GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06 uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur (Bugay ve Demir, 2010). Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alpha katsayılarının kendini affetme alt ölçeği için .73, başkalarını affetme alt ölçeği için .70 ve durumu affetme alt ölçeği için .74 olarak bulunmuştur.

### **İşlem ve Verilerin Analizi**

Öğrencilerden veriler 2014 yılı bahar döneminde Mart ve Nisan aylarında toplanmıştır. Önceden ilgili fakültelerin belirlenen sınıflarından izin alınarak veriler ders ortamında toplanmıştır. Öğrencilere çalışma hakkında kısaca bilgi verildikten sonra gönüllü olanların katılmaları istenmiştir. Ölçeklerin cevaplaması yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Verilerin analizinde Pearson korelasyonu ve adimsal regresyon analizi kullanılmıştır. Analizden önce varsayımlar kontrol edilmiştir. Çarpıklık değerlerinin psikolojik sağlamlık, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme için sırasıyla; .22, .01, -.09 ve .08 olduğu görülmüştür. Basıklık değerlerinin de sırasıyla; .05, -.04, .00 ve -.03 olduğu görülmüş ve verilerin normal dağıldığına karar kılınmıştır. Çoklu doğrusallık, oto korelasyon ve tekillik de incelenmiştir. Çoklu doğrusallık bağlamında VIF değerleri ve tolerans değerleri incelenmiştir. VIF





değerlerinin 1.29 ile 1.66 arasında değiştiği, tolerans değerlerinin de .60 ile 0.78 arasında değiştiği gözlenmiş ve çoklu doğrusallık sorununun olmadığı anlaşılmıştır. Diğer taraftan Durbin-Watson değeriyle otokorelasyon sorunu incelenmiştir. Bu değerinde 1.98 olduğu saptanmış ve otokorelasyon sorununun olmadığı bulunmuştur. Tekillik için değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmış ve yüksek düzeyde ilişkinin olmadığı görülmüştür (bakınız Tablo 1).

## BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin kendine, diğerlerine ve duruma yönelik affetme düzeylerinin psikolojik sağlık düzeylerini yordayıp yordamadıklarını incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 1’de değişkenlere ait korelasyon katsayıları, ortalama ve standart sapma değerleri sunulmaktadır.

**Tablo 1**

*Betimsel İstatistikler ve Değişkenler arası İlişkiler*

Değişkenler	PS	KAF	BAF	DAF
PS	-			
KAF	.38**	-		
BAF	.36**	.30**	-	
DAF	.42**	.47**	.54**	-
Ortalama	38.80	27.97	27.19	27.83
Standart Sapma	4.69	4.22	5.39	5.08

Not:\*\*  $p < .01$ , PS Psikolojik Sağlık; KAF Kendine Yönelik Affedicilik; BAF Başkalarına Yönelik Affedicilik; DAF Duruma Yönelik Affedicilik

Görüldüğü gibi psikolojik sağlık ile kendine yönelik affedicilik [ $r = .38$ , %95 G.A. (.29, .46)], diğerlerine yönelik affedicilik [ $r = .36$ , %95 G.A. (.27, .45)] ve durumsal affedicilik [ $r = .42$ , %95 G.A. (.33, .50)] değişkenleri ile olumlu yönde ve manidar ilişkiler bulunmuştur. Affedicilik özelliğinin alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını anlamak için adımsal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de verilmektedir.

**Tablo 2**

*Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Regresyon Sonuçları*

Değişke	Adım 1				Adım 2				Adım 3			
	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	t	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	t	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	t
DAF	.39	.04	.42	8.80**	.29	.05	.31	5.89**	.20	.05	.22	3.71**
KAF					.26	.06	.23	4.44**	.25	.06	.22	4.30**
BAF									.15	.05	.17	3.18**
R <sup>2</sup>	.175				.217				.238			
Adj R <sup>2</sup>	.173				.213				.232			
SE	4.27				4.17				4.12			
F <sub>(dfn,dfd)</sub>	(1, 367) 77.51**				(2, 367) 50.61**				(3, 367) 37.96**			

Not: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$





Tablo 2’de verilen çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre model istatistiksel olarak manidar bulunmuş ( $F_{(3, 367)} = 37.96, p < .001$ ) ve affedicilik özelliğinin %24 varyansla psikolojik sağlamlığı açıkladığı görülmektedir ( $R^2 = .238$ , düzenlenmiş  $R^2 = .232$ ). Sonuçlara göre, affedicilik alt ölçeklerinden ilk analize giren durumsal affediciliğin psikolojik sağlamlık varyansını yaklaşık %17 oranında açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .175$ , düzenlenmiş  $R^2 = .173$ ). İkinci olarak analize giren affedicilik alt ölçeklerinden kendine yönelik affediciliğin psikolojik sağlamlık varyansını %4 oranında açıkladığı bulgulanmıştır ( $\Delta R^2 = .042$ ). En son analize giren affedicilik alt ölçeklerinden diğerlerine yönelik affediciliğin ise psikolojik sağlamlık varyansını %2 oranında açıkladığı görülmüştür ( $\Delta R^2 = .021$ ). Standardize edilmiş beta katsayıları durumsal affedicilik için ( $\beta = .22, p < .001$ ), kendine yönelik affedicilik için ( $\beta = .22, p < .001$ ), ve diğerlerine yönelik affedicilik için ( $\beta = .17, p < .001$ ) anlamlı bulunmuştur.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve affedicilik ölçeğinin alt boyutlarından kendine, diğerlerine ve duruma yönelik affedicilik değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonuçları, öğrencilerin psikolojik sağlamlık özelliğinin, kendine yönelik affedicilik, diğerlerine yönelik affedicilik ve duruma yönelik affedicilik değişkenleri ile olumlu yönde ilişkili olduğunu ve yordandığını göstermektedir. Bu çalışma ile doğrudan ilişkili araştırma sonuçlarına rastlanmadığından, tartışma ilişkili araştırma sonuçlarıyla yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık özellikleri, yüksek oranda duruma yönelik affedicilik tarafından yordanmaktadır. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin, kendilerine yapılan hatalı davranışın özelliklerine göre affediciliklerinin değiştiği ve bu durumun ise psikolojik sağlamlıklarını etkilediği şeklinde ifade edilebilir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında karşılaştıkları hatalı davranışların özelliğine göre affetme ya da affetmemeyi seçecekleri ve bu seçimlerinin ise yeni duruma uyum sağlamayı kolaylaştırıp zorlaştıracağı şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu, dolaylı olarak, duruma yönelik affedicilik ile depresyon arasında ters yönlü ilişki olduğu (Maltby ve diğerleri, 2005), psikolojik iyi oluşu yordadığı (Thompson ve diğerleri, 2005) yönündeki çalışma bulgusuyla desteklenmektedir.

Diğer araştırma bulgusuna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları, kendine yönelik affedicilikleri tarafından yordanmaktadır. Bu bulgu, yaptıkları hatalı davranışlar sonucu kendini affedebilen üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu, Ostendorf’un (2000) kendine yönelik affediciliğin psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısı olduğu araştırma sonucuyla desteklenmektedir. Bireyin kendine yönelik affediciliğinin artması depresyon ve kaygı düzeyini düşürerek, kendine saygı düzeyini ise yükselterek psikolojik sağlamlığa yol açmaktadır (Ostendorf, 2000). Ayrıca bu bulgu, dolaylı olarak kendini affetmenin psikolojik iyi oluş, mental ve psikolojik sağlıkla olumlu yönde (Halisdemir, 2013; Thompson ve diğerleri, 2005), depresyon, paranoid düşünceler, kişilerarası duyarlılık ve psikotizm arasında ters





yönde ilişki (Tangney ve diğerleri, 1999) olduğu bulguları ile de desteklenmektedir. Üniversite, gencin aile gibi korunaklı bir sistemden daha geniş ve koruyucu etkinin görece olarak azaldığı, büyük bir sisteme dâhil olmasını ve uyum sağlamasını gerektirmektedir. Bu dönemde gençler beslenme ve barınma düzenleri, sosyal ve duygusal arkadaşlıklar, ekonomik sıkıntılar, akademik beklentiler, mesleki kaygılar yaşamaktadırlar. Gençler yeni bir düzene uyum sağlarken kişisel, sosyal, akademik ve mesleki alanlarda kişisel kararlarını verme sorumluluğuyla da karşı karşıyadırlar. Kararlarını verirken gençler birçok hata da yapabilmektedirler. Bu bağlamda, yaşamda amaç belirleme, sorumluluk alma, bütünlüğe ulaşmada kendini affetmenin önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir. Yaptıkları hatalar sonucu kendilerini affedebilen üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlımlıkları da yüksek olmaktadır.

Son araştırma bulgusuna göre, öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları, başkalarına yönelik affedicilik özellikleri tarafından yordandığıdır. Bu araştırma bulgusu, yapılan hatalar sonucu başkalarını affedebilen üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlımlıklarının da yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu, başkalarını affetmenin kişilerarası uyum ve psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğu (Tse ve Yip, 2009) araştırma bulgusuyla desteklenmiştir. Başkalarını affetmek, öfke (Fitzgibbons, 1998; Hart ve McAleer, 1997), kaygı (Enright, 1996), suçluluk (Al-Mabuk ve Downs, 1996), korku (Freedman ve Enright, 1996) gibi olumsuz duyguların ve depresyon düzeyinin (Comock, 2005; Ostendorf, 2000) azalmasına, umut (Hebl ve Enright, 1993), kendilik algısı (Ostendorf, 2000) düzeylerinin de artmasına neden olmaktadır. Olumlu duyguların artması, durumu kabullenip, uyum sağlamayı kolaylaştıran psikolojik sağlımlığın artmasına neden olmaktadır.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak, üniversite öğrencilerinin affedicilik özelliklerinin onların psikolojik sağlımlıklarının önemli belirleyicileri olduğu söylenebilir. Kişilik gelişimlerinin devam ettiği ve kendilerini geliştirmek için oldukça fazla fırsata sahip olan üniversite öğrencilerinin sağlıklı kişilikler geliştirebilmeleri için üniversitelere büyük görev düşmektedir. Üniversitelerin programları, öğrencilerin kişisel özelliklerini keşfetmelerine yardım edecek şekilde seçmeli derslerle zenginleştirilebilir. Üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti veren merkezlerinde, öğrencilerin kendilerini tanımaları ve kişiliklerini geliştirmeleri yönünde psikolojik yardım hizmetleri ve seminerler düzenlenebilir.

Araştırma üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiğinden, araştırma sonuçlarının ancak üniversitesi öğrencilerine genellenebilmesi ve bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlı olması bu çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Bu bulgular ışığında bu çalışmanın önerileri aşağıda sıralanmıştır:

1. Affedicilik ve psikolojik sağlımlık arasındaki ilişkiye dayanarak, öğrencilerin affedicilik düzeylerini artırmaya yönelik müdahale programları geliştirilerek psikolojik sağlımlıkları artırılabilir.







2. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ve affedicilikleri üzerine yapılacak çalışmalar, iki değişken arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklayacak benlik saygısı, depresyon düzeyi, hataya ilişkin durumlar, niyet gibi aracı değişkenlerle de yapılabilir.
3. Değişkenler arasındaki ilişki, duygusal ilişkilerde sorun yaşayan, meslek seçiminde hata yaptığını düşünen, ailesine ve arkadaşlarına karşı hatalı davranışta bulunduğunu düşünen farklı özellikteki üniversite öğrencileri ile de yapılabilir.
4. Değişkenler arasındaki ilişki, kendini mağdur olarak algılayan farklı özellikteki üniversite öğrencileri ile de yapılabilir.

### **Kaynakça**

- Al-Mabuk, R. H., & Downs, W. R. (1996). Forgiveness therapy with parents of adolescent suicide victims. *Journal of Family Psychotherapy*, 7, 21-39.
- Arthur, N., & Hiebert, B. (1996). Coping with the transition to post-secondary education. *Canadian Journal of Counselling*, 30(2), 93-103.
- Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29(1), 26-31.
- Bilgin, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 18-25.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for Posttraumatic Stress Disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 748-766.
- Broyles, L. C. (2005). *Resilience: Its Relationship to Forgiveness in Older Adults*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Tennessee.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Comock, B. L. (2005). *Forgiveness: Is it a resiliency factor for adult children of alcoholics?* (Unpublished Doctoral Dissertation). Windsor, Ontario, Canada.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new Resilience Scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- DiBlasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(2), 149-158.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). University students' problem areas and psychological help-seeking willingness. *Education and Science*, 37 (164), 94-107.
- Faison, M. V. (2007). *The relationship of forgiveness to psychological resilience and health among African American women*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Capella University.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 63-74). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.





- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Dođu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers' resilience: a necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302-1316.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621-637.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hart, K. E. & McAleer, M. (1997). Anger coping style in adult children of alcoholics. *Addiction Research*, 5, 473-486.
- Haynes, N. M. (2005). Personalized leadership for effective schooling. 23 Ağustos 2014 tarihinde [www.atdp.berkeley.edu/haynes\\_keynote\\_04.ppt](http://www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt) adresinden elde edilmiştir.
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for Students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc.
- Jaffe, M. L. (1998). *Adolescence*. John Wiley & Sons, Inc.
- Kacur, M. & Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes Üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(2), 273-297.
- Kararmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III, 26, 129-139.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.
- Luthar, SS.; Becker, B., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-62.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.
- Masten, A. S. (1994). Resiliency in individual development. Succesfull adaptation despite risk and adversity. Wang M.C. Gordon, E.W. (Eds.) *Educational Resiliency in Inner City America. Challenges and Prospects*. Erlbaum, Hillssdale, N. J.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McCubbin, L. (2001). *Challenges to the definition of resilience*, Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, San Francisco.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research and practice*. New York: Guilford Press.
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26.
- Ostendorf, C. L. (2000). *Effects of a forgiveness education intervention with adult children of alcoholics*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Wisconsin Madison.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Evaluation of a secular and religiously integrated forgiveness group therapy program for college students who have been wronged by a romantic partner. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.
- Tangney, J., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L., & Lee, N. (1999). *Assessing individual differences in the propensity to forgive*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston.





- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359.
- Tse, W. S., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences, 46*(3), 365-368.
- Tuck, I., & Anderson, L. (2014). Forgiveness, Flourishing, and Resilience: The Influences of Expressions of Spirituality on Mental Health Recovery. *Issues in Mental Health Nursing, 35*, 277-282.
- Weston, K. J., & Parkin, J. R. (2010). From at-risk to at-promise: The resilience movement. In C. S. Clauss-Ehlers (Eds.), *Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology* (pp. 808-815). New York: Springer.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development. Positive life adaptations.* (pp.161-176). New York: Kluwer Academic / Plenum.





## **Forgiveness as Predictor of Psychological Resiliency**

*Ass.Prof.Dr.Bahtiyar Eraslan Çapan*  
*Anadolu University-Turkey*  
*beraslan@anadolu.edu.tr*

*Ass.Prof.Dr.Ahu Arıcıoğlu*  
*Pamukkale University-Turkey*  
*ahuaricioglu@yahoo.com*

### **Extended Abstract**

**Problem and Purpose:** University years are the most stressful period of time for teenagers since they face the challenge of staying away from their family and of adjusting to a new environment. In this period of time, the students have to get used to being away from their families and friends, making friends and maintaining emotional relationships within a new environment and taking the responsibility of their daily lives. The adjustment of students to stressful life conditions positively affects their psychological and physical health. Particular personality traits are known to influence the personal and environmental adjustment of the individuals. In this respect, psychological resiliency and forgiveness concepts grounded in the paradigm of positive psychology can be considered as traits that help the individuals maintain their psychological health even in negative conditions. Psychological resiliency is defined as an ability to withstand stress, losses and catastrophe with a good personal and environmental adjustment. Forgiveness is defined as emotional replacement of negative emotions that harm the individual himself and his environment with positive other-orientated emotions. In positive psychology, both forgiveness and psychological resiliency are stated to be concepts serving for the same purpose in that they both seek to rectify negative situations and relations. In the light of these facts, this study aims to answer the question, “do forgiveness traits of university students towards themselves, others and situations predict their psychological resiliency?”

**Method:** The research has been conducted with 368 students (264 female, 104 male) studying at Pamukkale University. In the study, Heartland Forgiveness Scale and Psychological Resiliency Scale were used. Heartland Forgiveness Scale was developed by Thompson and his friends (2005), interpretation and adaptation for Turkish culture was performed by Bugay and Demir (2010). The scale is a 7 point-likert scale and consists of 18 items with three sub-sections -forgiving yourself, others and situation-. The Ego Resiliency Scale (Block &Kremen, 1996) was administered to assess trait psychological resiliency which is the capacity to modify responses to changing situational demands; especially frustrating and stressful encounters. Interpretation and adaptation of the scale for Turkish culture is performed by Karırmak (2006). The scale includes 14 items. Data were investigated through multiple regression analysis. In data analysis, Pearson correlation and stepwise regression were used.





**Findings:** Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis were carried out in order to investigate whether university students' forgiveness grades towards themselves, others and situations predict their psychological resiliency levels or not. According to the research findings, positive and meaningful relations have been found between variables of psychological resiliency and self-forgiveness [ $r = .38$ , 95% C.I. (.29, .46)], forgiveness towards others [ $r = .36$ , 95% C.I. (.27, .45)] and situational forgiveness [ $r = .42$ , 95% C.I. (.33, .50)]. Stepwise regression analysis was carried out in order to understand whether sub-dimensions of trait of forgiveness predict psychological resiliency. According to results of analysis, model was found as significant ( $F_{(3, 367)} = 37.96$ ,  $p < .001$ ) and trait of forgiveness was observed to explain psychological resiliency with 24% variance ( $R^2 = .238$ , Adjusted  $R^2 = .232$ ). According to the results, situational forgiveness was found to explain psychological resiliency variance at the ratio of approximately 17% ( $R^2 = .175$ , adjusted  $R^2 = .173$ ). Self-forgiveness explained psychological resiliency variance at the ratio of 4% ( $\Delta R^2 = .042$ ), and forgiveness towards others explained psychological resiliency at the ratio of 2% ( $\Delta R^2 = .021$ ).

**Conclusion:** The findings of the study revealed that psychological resilience of the students are predicted by forgiveness towards situation, themselves and others. According to the finding of the study, psychological resilience of the students increases as their forgiveness levels increase.

**Keywords:** forgiveness, psychological resiliency, university students, multiple regression analysis.

