



Psikolojik Dayanıklılığın Yordayıcıları: Çocukluk Çağı Travma Yaşantıları ve Affetme

Predictors of Psychological Resilience: Childhood Trauma Experiences and Forgiveness

© Necmiye Doğruer¹, © Füsün Gökkaya², © Eliz Volkan³, © Merve Güleç⁴

¹Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC

²İzmir Tınaztepe Üniversitesi, İzmir, Türkiye

³Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, KKTC

⁴İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, İzmir, Türkiye

ÖZ

Psikolojik dayanıklılık travmatik olaylar sonrasında kişinin zarar görmeden güçlü bir şekilde bu durumdan çıkmasını sağlar. Çalışmamızda çocukluk çağı travmaları yaşamış olma, affetme türleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca çocukluk çağı travmatik yaşantılarının ve affetme türlerinin (kendini affetme, durumu affetme, başkalarını affetme) psikolojik dayanıklılığı nasıl yordadığı da araştırılmıştır. İlişkisel tarama modeli ile yürütülen bu çalışmada, bağımlı değişken olan “Psikolojik Dayanıklılık” ile bağımsız değişkenler “Çocukluk Çağı Travmaları” ve “Affetme” arasındaki ilişkiler çoklu doğrusal regresyon analizi standart yöntem (Enter metodu) ile incelenmiştir. İstanbul ilinde yaşayan, 236’sı kadın (%64.5), 130’u (%35.5) erkek olmak üzere toplam 366 katılımcıdan veri toplanmıştır. Örneklemi oluşturan bireylere Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği [ÇÇTÖ], Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği [PDÖ] ve Heartland Affetme Ölçeği [HAÖ] uygulanmıştır. Yapılan çalışmada ilk olarak belirtilen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş, çocukluk çağı travma yaşantıları ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif, kendini affetme ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre de çocukluk çağı travmaları, kendini affetme ve durumu affetmenin psikolojik dayanıklılığı yordadığı, başkalarını affetmenin ise herhangi bir yordayıcı etkisinin olmadığı saptanmıştır. Çalışmada çocukluk çağı travma yaşantılarının psikolojik dayanıklılığı negatif şekilde yordadığı, kendini affetme ve durumu affetme değişkenlerinin ise pozitif olarak yordadığı sonucuna varılmıştır. Psikolojik travma temelli müdahalelerde ve psikoterapi süreçlerinde çocukluk çağı travmaları ile çalışırken, özellikle kendini affetmenin çalışılmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Psikolojik Dayanıklılık, Çocukluk Çağı Travması, Affetme

ABSTRACT

Psychological resilience enables the person to come out of this situation in a strong way without being harmed after traumatic events. In our study, the relationship between experiencing childhood traumas, types of forgiveness and psychological resilience was examined. In addition, it was also investigated how childhood traumatic experiences and types of forgiveness (forgiving oneself, forgiving the situation, forgiving others) predict psychological resilience. In this study, which was conducted with the relational screening model, the relationships between the dependent variable “Psychological Resilience” and the independent variables “Childhood Traumas” and “Forgiveness” were examined by multiple linear regression analysis Enter method. Data were collected from a total of 366 participants, 236 of whom were women (64.5%) and 130 (35.5%) were men, living in the province of Istanbul. The Personal Information Form, Childhood Trauma Scale [CTS], Adult Resilience Scale [PDS] and Heartland Forgiveness Scale [HAS] were applied to the individuals in the sample. In the study, the relationships between the variables mentioned first were examined, the relationship was determined, and according to the results of the multiple linear regression analysis, it was determined that childhood traumas, self-forgiveness and forgiveness of the situation predicted psychological resilience, while forgiveness of others had no predictive effect. In the study, it was concluded that childhood trauma experiences negatively predicted psychological resilience, while self-forgiveness and forgiving the situation variables predicted it positively. It is thought that it is very important to study self-forgiveness, especially when working with childhood traumas in psychological trauma-based interventions and psychotherapy processes.

Keywords: Psychological Resilience, Childhood Trauma, Forgiveness

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Eliz Volkan, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC

E-posta/E-mail: elizvolkan@ciu.edu.tr **Geliş tarihi/Received:** 12.08.2022 **Kabul tarihi/Accepted:** 24.10.2022

ORCID ID: 0000-0003-2857-4412

Giriş

Dünyadaki bireylerin çoğunun (%70) çocukluğunda ya da hayatının belli bir döneminde en az bir kez travmatik bir olay yaşadığı düşünülmektedir (Benjet ve ark. 2016). Travmatik olaya göre tepkiler değişse de, travmatik yaşantının bireylerde bıraktığı etki aynı olmamaktadır. Aynı olayı, aynı koşullarda yaşayan bireylerin bazıları söz konusu travmatik yaşantıdan ciddi bir biçimde etkilenirken, bazıları ise çok düşük düzeyde ya da hiç etkilenmeyerek yaşamlarına devam etmektedir (Vanderbilt-Adriance 2006). Bu farklılık ile ilgili yapılan birçok araştırma psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramına odaklanmaktadır (Çapan ve Arıcıoğlu 2014, Oshio ve ark. 2018). Psikolojik dayanıklılık, zorlu yaşam olayları karşısında bir kişinin bu duruma uyum sağlayabilmesi, işlevselliği bozulmaksızın yaşamı sürdürebilmesivebaşadedebilmekapasitesiolaraktanımlanmaktadır (Begun 1993). Diğer bir deyişle, zorlu hayat durumları karşısında kişinin kendisini toparlama gücü ve maruz kalınan olayla ortaya çıkan değişimin üstesinden gelebilme yeteneği psikolojik dayanıklılık olarak ifade edilmektedir (Garmez 1991, Basim ve Çetin 2011). Psikolojik dayanıklılık kavramı, doğası gereği travmatik bir yaşantı geçmişini de içinde barındırır. Başka bir ifadeyle bir bireyin psikolojik dayanıklı olduğunu ifade edebilmek için, o kişinin yaşamında en az bir travmatik olay yaşamış olması gerekli bir koşuldur (Doll ve Lyon 1998, Rutter 1999, Luthar ve ark. 2000). Ek olarak, çocukluk çağında gerçekleşen bir takım zorlayıcı ve travmatik yaşam olaylarının, psikopatoloji gelişimi üzerindeki etkileri gösterilmişken (Banducci 2014), aynı zamanda olumsuz sonuçları önleyebilecek koruyucu ve önleyici faktörlere verilen önem artmış (örn. bağlanma) (Svanberg 1998), dolayısı ile psikolojik dayanıklılık bu bağlamda önem kazanmıştır.

İnsanların olumlu ya da olumsuz deneyimlerini içeren çocukluk yaşantıları bireyin psikolojik yapılanması üzerindeki etkilerini yıllar boyunca göstermektedir. Bu olumsuz deneyimlerin bir kısmını çocukluk çağı travmaları oluşturur. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre (WHO 2002, 2006), 18 yaşına ulaşmamış çocukların fiziksel sağlığını, can güvenliğini, fiziksel gelişimini, psikolojik sağlığını veya kişilerarası ilişkilerdeki güvenli bağ kurmaya etki eden duygulanımını olumsuz bir şekilde etkileyen, fiziksel, duygusal, cinsel istismar ve diğer sömürü durumları ile biçimlenen olumsuz içerikteki davranışlar ve yaşam deneyimleri çocukluk çağı travma yaşantıları olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda herhangi bir erişkinin çocuğun gelişimini sekteye uğratan her türlü eylem ya da eylemsizliği de çocukluk çağı travma yaşantısını oluşturabilir (Tıraşçı ve Gören 2007). Çocuklarda travma yaşantısını oluşturabilecek travmatik olaylar oldukça çeşitlidir ve genel olarak insan eli ile yapılmış ve doğa olayları olarak ikiye ayrılır (Yehuda 1998). Doğal afet, savaş, göç, herhangi bir türde kaza, yaralanma, yakın bir kişinin kaybını yaşama, kendisinin dışında birinin başına gelen bir olumsuz yaşantıya tanık olma ya da okul gibi sosyal ortamlarda yaşanan olumsuzluklar ve enest, aile içi şiddet gibi olaylar travmatik olaylar olarak adlandırılabilir (Ghobarah ve ark. 2003, Haine ve ark. 2006, Moss ve ark. 2006)

Bireylerin travmatik yaşantı ile karşı karşıya kaldıklarında sağlıklı ve dayanıklı tepkiler vermelerini kolaylaştıran faktörler koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır ve bunlar bireylerde psikolojik dayanıklılığın gelişmesine katkı gösterebilir (Caffo ve Belaise 2003). Psikolojik dayanıklılığın oluşmasında koruyucu faktörlerden birinin de "affetme" olduğu ifade edilmektedir (Rahmandani ve ark. 2020). Affetme, kişinin kendisine yönelik gelişen olumsuz bir durumdaki muhattabına yönelik hissettiği olumsuz duygu, düşünce ya da davranışlarından gönüllülükle, kendi isteğiyle vazgeçerek yerine olumlu duygu, düşünce ve davranışlar gösterme eğilimine geçmesi olarak tanımlanabilir (Enright ve Fitzgibbons 2000). Diğer bir deyişle, yaşanan gerçekliğin tam bir kabulde bellekte tutulması ve bununla birlikte duygu, düşünce ve davranışın iyileştirici olumlu tutuma evrilmesi olarak da düşünülmektedir (Rodden 2004, Bugay ve Demir 2011). Affetme kavramı, özellikle mizaşsal olarak affetme eğilimi olan bireylerde, yani yapıları gereği affetmeye daha meğilli olan bireylerde, akıl sağlığı ve psikolojik iyilik hali ile ilişkili olup, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç başlıkta ele alınmaktadır (Thompson ve ark. 2005). Kendini affetme, kişinin hatalı davranışları sonrasında kendini hoşgörülle değerlendirebilmesi ve özsaygısını koruyabilmesidir. Başkalarını affetme, kişinin kendisine yönelik olumsuz bir tutum ya da eylemde bulunan kişiye karşı beslediği olumsuz duygulardan kendi seçimi ile vazgeçerek, bunların yerine olumlu ve yapıcı bir duygulanımla davranışlarını belirlemesidir. Durumu affetme ise, kontrol dışı gelişen bir yaşam olayı, doğa olayı ya da hastalık gibi durumlarda, kişinin başına gelen bu durumla barışabilmesi ve olumsuz duygularından vazgeçerek nötr duygularla bu durumu kabullenebilmesidir (Thompson ve ark. 2005, Çapan ve Arıcıoğlu 2014). Affetmenin sağlıklı başa çıkma tarzını destekleyici ve iyi oluşu arttırıcı etkisi bilinmektedir (Worthington ve ark. 2007, Toussaint ve Friedman 2009, Long ve ark. 2020) ve psikolojik dayanıklılığa olumlu yönde etki edebileceğini ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Worthington ve Scherer 2004, Rahmandani ve ark. 2020).

Ulusal alan yazında çocukluk çağı travmaları ile psikolojik dayanıklılık arasında ki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma olsa da (örn. Aydın 2018, Turan 2021) çocukluk çağı travmaları, affetme ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Dolayısı ile bu çalışma hem alandaki eksikliğe yönelik literatüre katkı sağlıyor olması, hem de ileriki çalışmalara ışık tutabilecek olmasından ötürü önem taşımaktadır. Bunun yanında, çocukluk çağı travmaları ve affetmenin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi bilindiği zaman, travma çalışan klinisyenlerin elde edilen sonuçlardan psikoterapi çalışmalarında yararlanacakları düşünülmektedir. Sonuç olarak çalışma kapsamında, çocukluk çağı travmalarının ve affetme türlerinin yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu çalışmadan elde edilecek sonuçlarla, psikolojik dayanıklılığın arttırılabilmesi için çocuklukta yaşanan olumsuz olayların yetişkin hayatına nasıl yansıtıldığına dikkat çekmek ve affetme özelliklerinin olumlu etkilerine anlam getirerek, sağlıklı bir dönüşüme hizmet edebilecek bir katkı hedeflenmiştir. Bu hedefe bağlı olarak araştırmanın çeşitli

hipotezleri bulunmaktadır. Birinci hipotez çocukluk çağı yaşantıları ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişkinin beklenmesidir. Kendini affetme, durumu affetme ve diğerini affetme ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişkinin varlığı ikinci hipotezdir. Üçüncü hipotez çocukluk çağı travma yaşantılarının, psikolojik dayanıklılığı negatif şekilde yordaması şeklindedir. Dördüncü ve son hipotez ise affetme türlerinin psikolojik dayanıklılığı pozitif şekilde yordaması beklentisidir. Bunlara ek olarak araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermediği ve yaş ile araştırma değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Yöntem

Örneklem

Araştırma İstanbul'da özel bir hastaneye başvuran gönüllü kişilerle yürütülmüştür. Araştırmanın birinci yazarı bu hastaneye başvuran kişilere araştırmanın amacını anlatmıştır. Çalışmaya, gönüllü olan ve yazılı onam formunu dolduran, kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan katılımcılar dahil edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında güç analizi esas alınmıştır. Gerçekleştirilen güç analizinde 0.15 (orta güç) etki gücü, 0.05 alfa değeri, 0.80 güç değeri ve 4 yordayıcı (çocukluk çağı travmaları, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme) için en az 85 kişilik bir örneklem grubuyla çalışılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle araştırmaya dahil edilen 366 kişilik örneklem grubu sayısının yeterli olduğu güç analizi aracılığıyla söylenebilir. Figür 1'de yapılan güç analizi gösterilmektedir.

Araştırma grubunu, 01.08.2018 ve 01.11.2018 tarihleri arasında İstanbul ilinde yaşayan, 236'sı kadın (%64.5), 130'u (%35.5) erkek olmak üzere toplam 366 katılımcı oluşturmuştur. Her bir katılımcının en az bir tür ÇÇT deneyimlediği belirlenmiştir. Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların yaş ortalaması 37.31'dir (SS = 9.87). Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların 30'u (%8.2) ilkökul düzeyinde, 22'si (%6) ortaokul düzeyinde, 211'i (%57.7) lise/ortaöğretim düzeyinde, 86'sı (%23.5) lisans düzeyinde, 17'si (%4.6) lisansüstü düzeyinde eğitimini tamamlamıştır. Katılımcıların 151'i (%41.3) bekar, 245'i (%58.7) evlidir.

Araştırmaya dahil edilecek kişilerin 18 yaş üstünde ve çalışmaya katılmada gönüllü olması, en az bir alanda ÇÇT ölçeği kesme puanı kriterini karşılaması, araştırmaya dahil edilme kriteridir. Çocukluk çağı travması yaşamamış olmak dışlama kriteridir. ÇÇT ölçeğine göre herhangi bir travma deneyimi belirtmeyenlerin verileri istatistiksel analizlere dahil edilmemiştir. Araştırma kapsamında 420 gönüllü katılımcıya ulaşılmış ancak bu kişilerin 54'ünün Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği kriterlerine göre herhangi bir ÇÇT yaşantısı deneyimlemediği saptanmıştır. Bu nedenle 54 katılımcının verisi analize dahil edilememiştir.

İşlem

Bu araştırmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modeli, birden çok değişken arasında birlikte değişimin var olup olmadığını saptamayı amaçlayan tarama modeline denir

(Karasar 2011). Çalışmanın gerçekleştirilmesi için öncelikli olarak uygulanacak veri toplama araçlarının kullanımı için yazılı onamlar alınmıştır. Ardından Yakın Doğu Üniversitesi etik kuruldan izin alınmıştır (26.06.2018 tarih ve YDÜ/SB/2018/221 sayılı izin). Ardından Anadolu Sağlık Merkezi Etik kurulundan (26.00.2018 tarih ve ASM-EK-18/93 sayılı) çalışma izni alınmıştır. Veriler araştırmanın birinci yazarı tarafından toplanmıştır.

Uygulama sırasında araştırma grubunu oluşturan katılımcılara; araştırmanın amacı, önemi, ölçeklerin ve formun nasıl yanıtlanacağına ilişkin gerekli açıklamalar araştırmanın birinci yazarı tarafından önce sözel olarak daha sonra bilgilendirilmiş onam formu yoluyla iletilmiştir. Veri toplama araçları kapalı zarfta katılımcılara verilmiş, hastanenin uygun bir odasında ölçekleri doldurmaları sağlanmıştır. Ölçekleri doldurmak yaklaşık 30 dk. sürmüştür. Ölçekleri dolduran katılımcılar bunları, kapalı zarfta araştırmacıya teslim etmişlerdir. Veri toplama araçlarına verilecek cevapların içten ve samimi bir şekilde verilmesinin araştırma sonuçları için çok önemli olduğu belirtilmiştir. Araştırmada veriler gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Veriler 27.09.2018 ve 30.12.2018 tarihleri arasında toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi bilgilerinin elde edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği [ÇÇTÖ]

ÇÇTÖ Bernstein ve arkadaşları tarafından 1995 yılında geliştirilmiştir. Toplamda 28 madde bulunan ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçek, çocukluk çağı cinsel, fiziksel, duygusal istismar ile duygusal ve fiziksel ihmali beş alt boyutta değerlendirmektedir. Ölçek kapsamında toplam travma puanı ve alt boyut puanları hesaplanır. Duygusal istismarı oluşturan maddeler 3., 8., 14., 18. ve 25. maddelerdir. Fiziksel istismarın maddeleri 9, 11, 12, 15 ve 17 iken fiziksel ihmali 1., 4., 6., 2. ve 26. maddeler oluşturmaktadır. Duygusal ihmali 5., 7., 13., 19. ve 28., cinsel istismarı 20., 21., 23., 24. ve 27. maddeler belirlemektedir. Toplam travma puanı için kesme puanı 35 olarak belirlenmiştir. Bu puanın altında kalan katılımcılarda travma yok, bu puan ve üzerinde kalan katılımcılarda travma var anlamına gelmektedir. Cinsel ve fiziksel istismar için kesme puanı 5, fiziksel ihmali ve duygusal istismar için 7'dir. Puanların artması travma yaşantısının olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında CTQ-Kısa Formunun maddeleri seçilip güvenilirlik analizi yapılmış, ilk aşamada (635 katılımcı için) güvenilirlik katsayısı Cronbach $\alpha = 0.78$ iken ikinci aşamada (69 katılımcı için) Cronbach $\alpha = 0.73$ bulunmuştur (Şar ve ark. 2012). Bu çalışma grubu için ÇÇTÖ toplam puanının iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = 0.77$ olarak hesaplanmıştır.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği [PDÖ]

PDÖ, Friborg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin 6 alt boyutu vardır. Bunlar kendilik algısı (1, 7, 13, 19, 28,

31), gelecek algısı (2, 8, 14, 20), yapısal stil (3, 9, 15, 21), sosyal yeterlilik (4, 10, 16, 22, 25, 29), aile uyumu (5, 11, 17, 23, 26, 32), sosyal kaynaklar (6, 12, 18, 24, 27, 30, 33) olarak isimlendirilmiştir. PDÖ 5 noktalı Likert tipi (1-5) ve 33 maddeli bir ölçektir. Artan puanlar psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir. Ölçekteki 1., 3., 4., 8., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 23., 24., 25., 27., 31. ve 33. maddeler ters puanlanmaktadır. Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0.66 ile 0.81 arasında, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = .88$ olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma grubu için PDÖ toplam puanının iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = .87$ olarak hesaplanmıştır.

Heartland Affetme Ölçeği [HAÖ]

HAÖ, bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Thompson ve ark. 2005). Ölçek, 18 maddeli 7 noktalı Likert tipindedir. Ölçeğin üç boyutu vardır. Bunlar; kendini, başkalarını ve durumu affetmedir. Türkiye örneklemini için 3 faktörlü yapısının uygunluğu test edilen ölçeğin Doğrulamalı Faktör Analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur (Bugay ve ark. 2012). Kendini affetme alt boyutu Cronbach $\alpha = .62$; başkalarını affetme alt boyutu Cronbach $\alpha = .73$; durumu affetme alt boyutu Cronbach $\alpha = .75$ olarak, HAÖ'nin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = .83$ olarak bulunmuştur (Bugay ve ark. 2012). Ölçekte yer alan maddelerden 1-6. maddeler "kendini affetme", 7-12. maddeler "başkalarını affetme", 13-18. maddeler ise "durumu affetme" alt boyutlarını değerlendirmektedir. Bu çalışma için, kendini affetme alt boyutu Cronbach $\alpha = .62$; başkalarını affetme alt boyutu Cronbach $\alpha = .73$; durumu affetme alt boyutu Cronbach $\alpha = .75$ olarak hesaplanırken HAÖ'nin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = .83$ olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS programına aktarılmış ve normallik dağılım özellikleri incelenmiştir. Veri kontrolünde kayıp veri ve uç değerler olmadığı görüldüğü için analizler için 366 kişinin verisi toplanılan şekilde kullanılmıştır. Değerlerin normal dağılım özellikleri gösterdiği gözlemlenmiş ve parametrik testler kullanılmıştır. Bulgulara ilişkin analiz için izlenen yolda ilk olarak araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Ardından araştırma değişkenleri ve yaş arasındaki ilişkileri görmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Ardından araştırmanın bağımlı değişkeni "Psikolojik Dayanıklılık" ile bağımsız değişkenler "Çocukluk Çağı Travmaları" ve "Affetme" arasındaki ilişkiler çoklu

doğrusal regresyon analizi standart yöntem (Enter metodu) ile incelenmiştir. Regresyon analizinin çeşitli varsayımları kontrol edilmiş ve regresyon analizinin yapılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Verilerin ortak doğrusallık varsayımını karşılayıp karşılamadığını görmek için uygulanan analizler ışığında çoklu doğrusallık sorununun olmadığı da saptanmıştır (ÇÇT, Tolerans= .93, VIF= 1.08, Başkasını Affetme, Tolerans= .73, VIF= 1.37, Durumu Affetme, Tolerans= .49, VIF= 2.36, Kendini Affetme, Tolerans= .59, VIF= 1.67). Tolerans >0.2 ve VIF <10 değerlerinde olması kabul edilir olduğunu belirtmektedir (Green ve Salkind 2010).

Bulgular

İlk olarak araştırmanın değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistiklere ait bulgular verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 1'de görülmektedir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda psikolojik dayanıklılığın yordayıcılarının belirlenmesinden önce regresyon denkleminde girecek değişkenleri belirlemek için bazı analizler yapılmıştır. İlk olarak cinsiyete göre çocukluk çağı travma yaşantılarının, kendini-başkalarını-durumu affetme ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır (Bknz. Tablo 2). Ardında yaş ve diğer araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri anlamak için korelasyon analizi yapılmış, sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Cinsiyete göre araştırma değişkenlerinin farklılaşp farklılaşmadığı bağlantısız örneklem t testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 2'de yer almaktadır. Elde edilen sonuçlara göre cinsiyete göre çocukluk çağı travmaları ($t(364)=0.91$, $p>.05$), kendini affetme ($t(364)=0.36$, $p>.05$), başkalarını affetme ($t(364)=1.73$, $p>.05$), durumu affetme ($t(364)=0.85$, $p>.05$) ve psikolojik dayanıklılık ($t(364)=1.56$, $p>.05$) düzeyi farklılaşmamaktadır.

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların çocukluk çağı travma düzeyleri ile kendini affetme ($r(366) = -.258$, $p < .01$), başkalarını affetme ($r(366) = -.106$, $p < .05$), durumu affetme ($r(202) = -.217$, $p < .01$) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çocukluk çağı travma düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık ($r(202) = -.369$, $p < .01$) değişkeni arasında ise orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ek olarak, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kendini affetme ($r(366) = .473$, $p < .01$) ve durumu affetme ($r(366) = .400$, $p < .01$) değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile başkalarını affetme ($r(366) = .141$, $p < .05$) değişkeni arasında ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Böylece araştırmanın birinci ve

Tablo 1. Çocukluk Çağı Travmaları, Affetme ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri (N=366)

	Min-Max	Ortalama	SS
Çocukluk Çağı Travmaları	25-101	39.8	11.5
Kendini Affetme	12-42	29.2	6.1
Başkalarını Affetme	6-42	26.0	7.4
Durumu Affetme	9-42	28.8	7.0
Psikolojik Dayanıklılık	62-170	122.0	18.5

ikinci hipotezi doğrulanmıştır. Yaş ile araştırmanın değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Çocukluk çağı travmaları ve affetmenin alt boyutlarının (kendini affetme, durumu affetme, başkalarını affetme), psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordayıp, yordamadığını test edebilmek amacı ile çoklu doğrusal regresyon analizi standart yöntem kullanılarak yapılmıştır. Analize dahil edilecek değişkenlerin neler olduğunu saptamaya yönelik yapılan ön analizlere göre; araştırma değişkenlerine ait puanların cinsiyet açısından bir farklılaşma göstermemesi ve yaşın değişkenlerle ilişkisinin olmaması sonucunda cinsiyet ve yaş regresyon analizine alınmamıştır.

Regresyon sonuçları, modelin varyansın %36.1'ini açıkladığını göstermiş ve modelin psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordadığını sunmuştur $F(4, 361) = 51.02, p < .01$. Tablo 4'de de görülebileceği üzere, çocukluk çağı travmaları, psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordarken ($\beta = -.343, p < .01$), affetmenin alt boyutları incelendiğinde, başkasını affetme alt boyutu hariç ($\beta = .067, p > .01$), kendini affetme ($\beta = .287, p < .01$) ve durumu affetme ($\beta = .193, p < .01$) değişkenlerinin de psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre araştırmanın 3. ve 4. hipotezi kısmen gerçekleşmiştir. Ek olarak belirtilmelidir ki çocukluk çağı travmalarının modeli negatif olarak yorduyor olması (Bknz. Tablo 4), bu travmalardaki artışın, psikolojik dayanıklılığı azaltacağını, dolayısı ile de psikolojik dayanıklılık üzerinde baskılayıcı etkisinin olacağına işaret etmektedir.

Tartışma

Bu çalışmanın temel amacı, çocukluk çağı travmalarının ve affetme türlerinin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkisini incelemektir. Yapılan analizler sonucunda, çocukluk çağı travma yaşantıları ve affetmenin, psikolojik dayanıklılığı yordadığı tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travma yaşantıları ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Buna göre çocukluk çağı travma yaşantısı daha fazla olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha düşük olacağı söylenebilir. Kendini affetme ile psikolojik dayanıklılık arasında

pozitif bir ilişki saptanmıştır. Kendini affetme düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğerlerini affetme ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Buna göre diğerlerini affetme düzeyi yüksek olan birinin psikolojik dayanıklılığı da daha yüksektir. Ancak başkasını affetme psikolojik dayanıklılığı yordamamaktadır.

Çocukluk çağı travma [ÇÇT] düzeyleri, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin negatif bir yordayıcısıdır. Bu sonucun literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir (Hussain ve Munaf 2012, Cicchetti 2013, Arslan 2015). ÇÇT yaşantılarının bireylerin psikolojik sağlamlıkları için risk teşkil ettiği söylenebilir. Ortaya çıkan sonuçlara göre (katılımcıların hepsinin en azından bir ÇÇT yaşadığıda göz önüne alındığında) ÇÇT puanının artmasının psikolojik dayanıklılığın düşmesinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Psikolojik dayanıklılığın varlığı için travma yaşama koşulu oluşması gerekirken, şiddetli travmanın, Travma Sonrası Stres Bozukluğu [TSSB] riskini arttırıp (Yehuda 2004), travmayı deneyimleyen bireyde nörobiyolojik değişikliklere (nöroendokrin seviyesinde değişiklik, HPA ağ yapısında değişiklik) de sebebiyet verebildiğinden (Wu ve ark. 2013) psikolojik dayanıklılığın oluşmasında bir risk faktörü olduğu yorumu da yapılabilir. Ek olarak, ÇÇT yaşama depresyon, kaygı gibi psikopatolojik yaşantılara kişiyi açık hale getirmektedir (Wingo ve ark. 2010). Depresyon ve kaygıya ek olarak, ileriki dönemlerde ÇÇT yaşayan bireylerin TSSB ve alkol bağımlılığı geliştirdikleri de gözlemlenmiştir (Brady ve Back 2012). Dolayısı ile psikolojik dayanıklılığı yordayan faktörlerin bilinmesi ve bu faktörlerin güçlendirilmesi, yukarıda bahsi geçen psikopatolojilerin gelişmesinde önleyici olabildiğinden, koruyucu akıl sağlığı çalışmaları için önemlidir. Dolayısıyla çocukluk ve gençlik yıllarında yaşanabilecek travmatik yaşantıları önleyebilmek için okul psikolojik danışmanları, psikolog ve aile danışmanlarının ebeveyn ve ebeveyn adaylarını konu hakkında bilinçlendirmesi önemli görülmektedir. Ayrıca risk altında bulunan çocukların ailelerine (suçlu ebeveynlerin çocukları, aile içi şiddet mağduru çocuklar gibi) ve çocuklarına gerekli psikolojik desteğin sağlanması için kanun koyucuların ulusal çapta alacakları önlemlerin elzem olduğu düşünülmektedir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Çocukluk Çağı Travmaları, Affetme ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t-Test ile Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N (%)	Ortalama	SS	t	df	p
Çocukluk Çağı Travmaları	Kadın	236 (64.5)	40.26	11.6	.91	364	.36
	Erkek	130 (35.5)	39.10	11.39			
Kendini Affetme	Kadın	236 (64.5)	29.33	6.22	.36	364	.71
	Erkek	130 (35.5)	29.08	5.96			
Baskalarını Affetme	Kadın	236 (64.5)	26.54	7.36	1.73	364	.08
	Erkek	130 (35.5)	25.14	7.48			
Durumu Affetme	Kadın	236 (64.5)	29.10	7.13	0.85	364	.39
	Erkek	130 (35.5)	28.44	6.93			
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	236 (64.5)	123.13	18.03	1.56	364	.11
	Erkek	130 (35.5)	119.96	19.37			

$p < .05^*$, $p < .01^{**}$

Tablo 3. Çocukluk Çağı Travmaları, Affetme ve Psikolojik Dayanıklılık ve Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılan Korelasyon Analizi

	N	1	2	3	4	5	6
1. Çocukluk Çağı Travmaları	366	---					
2. Kendini Affetme	366	-.258**	---				
3. Başkalarını Affetme	366	-.106*	.314**	---			
4. Durumu Affetme	366	-.215**	.618**	.517**	---		
5. Psikolojik Dayanıklılık	366	-.439**	.473**	.141*	.400**	---	
6. Yaş	366	-.033	-.084	.027	-.003	.084	---

p<.05*, p<.01**

Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi (Enter metodu) Sonuçları

Model	B	Sh.	β	t	p
1 (Sabit)	108.2	5.69		19.01	.000
2 ÇÇTÖ*	-.550	.070	-.343	-7.846	.000
3 Başkasını Affetme	-.168	.123	-.067	-1.368	.172
4 Durumu Affetme	.506	.158	.193	3.212	.001
5 Kendini Affetme	.870	.165	.287	5.282	.000

p<.05*, p<.01**

*ÇÇTÖ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği

Çalışmalar incelendiğinde bireylerin kendini affetme düzeylerinin başkalarını ve durumu affetme düzeylerine göre psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin daha güçlü olduğu belirlenmiştir (Bugay ve Demir 2011, Güloğlu ve ark. 2016). Bu sonuçlar, bizim çalışmamızın bulguları ile uyumludur. Kendini affetme bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın yordayıcılarından biridir. Literatürde duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olan kendini affetmenin, travma yaşayan bireylerde psikolojik dayanıklılığı arttıran önemli bir koruyucu faktör olarak saptandığı araştırmalar bulunmaktadır (Worthington ve Scherer 2004). Bu bağlamda, travma yaşamış bireyler, mevcut travma öyküsünde sıklıkla kendini suçlama eğilimi göstermektedirler. Kendini affetme arttıkça kişiler kendilerini suçlamamakta, travmaları ile başedebilmekte ve böylece psikolojik dayanıklılıkları yükselmektedir (Hall ve Fincham 2005). Bu doğrultuda, çocukluk travması yaşama durumu ile karşı karşıya kalan bireylerde psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için öncelikle kendini affetme düzeylerinin artırılması yönünde yapılacak çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiği söylenebilir.

Kendini affetme ve çocukluk çağı travmalarına ek olarak, psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında diğer bir yordayıcı faktör durumu affetmedir. Durumu affetme değişkeni, psikolojik dayanıklılığın pozitif bir yordayıcısıdır. Bu sonuca göre, katılımcıların durumu affetme düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Çocukluk çağı travması yaşamış bireyler yardım etme sürecinde, yaşadıkları durumu affetmelerini sağlamak, kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırabilir. Diğer bir değişle de, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, durumu affetmede daha başarılı oldukları

söylenebilir. Hayat içinde ortaya çıkan, hastalık, doğal afet, savaş, göç ya da buna benzer istenmeyen, kontrol dışı durumlar bireyin temel güvenlik algısını zedeler. Bu durumlara karşı olumsuz ve travmatik tepkiler geliştirmesine neden olur. Bireyin bu tür bir duruma karşı tepkisini, olumsuzdan olumluya veya nötre dönüştürülmesi durumu affetme olarak tanımlanır (Thompson ve ark. 2005). Bu sonucun bilişsel esneklik ile de bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Bilişsel esneklik, çevreye ve duruma bağlı olarak, davranışı değiştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Gelfo 2019). Duruma karşı affedici olma, bilişsel esneklik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı arttırıyor olabilir (Demirtaş 2021). Durumu affetmenin psikolojik dayanıklılık düzeyinin pozitif bir yordayıcısı olarak bulgulanması, kültür ve kültüre özgü inanç sistemleri ile de açıklanabilir (Bugay ve Demir 2011). Türk kültüründe var olan, beklenmedik yaşam olaylarının tanrıdan geldiği inancı ve tanrıdan geleni koşulsuz kabul anlayışının, durumu affetme özelliğinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu durum tanrının affedici olarak Türk kültüründe algılanıyor olması (Bacanlı 2002) dolayısı ile tanrıdan gelenin de affedilebiliyor olması ile açıklanabilir.

Mizaçal olarak affetmede, başkalarının yaptıklarına karşı doğuştan gelen bir yatkınlık olduğu ifade edilmektedir (Tuck ve Anderson 2014). Bu çalışmada başkalarını affetmenin psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu gösterilse de, başkalarını affetmenin psikolojik dayanıklılığı yordamadığı gözlenmiştir. Bireylerin sosyal ilişkileri ile ilgili olan başkalarını affetmenin psikolojik dayanıklılığı yordamamasının çeşitli nedenleri olabilir. Affediciliği yordayan özelliklere ilişkin yaptıkları bir çalışmada Turnage ve arkadaşları (2011), empatinin başkalarını affetmenin önemli bir yordayıcısı olduğunu saptamışlardır. Yapılan çalışma kapsamında

empati düzeylerine bakılmadığından, kullanılan örneklemin empati düzeyleri bilinmemektedir. Başkalarını affetmenin psikolojik dayanıklılığı yordamıyor olması katılımcıların empati düzeylerinden etkileniyor olabilir. Dolayısı ile ileriki çalışmalar için empati düzeylerinin de kullanılacak modele dahil edilmesi önerilmektedir.

Ek olarak, affetmenin hem toplum yanlısı işlevi olduğu (Chung ve Lee 2014), var olan öfkenin affediye dönmesinin bireyler ve kişilerarası ilişkideki avantajları (Burnette ve ark. 2009) göz önüne alındığında, ulaşılan bulgular oldukça önem kazanmaktadır. Affetme sadece varlığı ile önem kazanan bir durum olmaktan çıkıp, eksikliğinde de birtakım psikolojik sıkıntılara sebep olabileceği görülmektedir. Örneğin Hong ve arkadaşları (2009) yaptıkları çalışmada, affetme davranışının eksikliğinin başta depresyon ve duygusal dengesizlik olmak üzere bir dizi akıl sağlığı sorununa sebep olabileceğini göstermişlerdir. Dolayısı ile yukarıda da bahsi geçen affetmenin bu bağlamda ileri dönem çalışmalarında daha da önem kazanacağı düşünülmektedir.

Özet olarak, çalışma kapsamında sunulan modelde psikolojik dayanıklılığın ÇÇT ve affetme tarafından yordandığı gösterilmiş, aynı zamanda da ÇÇT ile psikolojik dayanıklılık arasındaki negatif ilişkiye dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda ÇÇT'nin deneyimlenmesinin yetişkinlikte ortaya çıkabilecek olan herhangi olumsuz ve/ya uyumsuz durumların ve çeşitli psikopatolojilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilecek bir tehdit olabileceği, bunları engelleyebilecek ve bireye koruma sağlayabilecek psikolojik dayanıklılık seviyesini olumsuz olarak etkileyeceğinden, bir kez daha gösterilmiştir. Diğer bir önemli sonuç ise affetme ile ilişkilidir. Affetmenin, özellikle durumu ve kendini affetmenin, psikolojik dayanıklılığı yordadığı gösterilmiştir. Bu bağlamda, özellikle ÇÇT deneyimleyen bireylerin, kendilerini ve durumu affetmeleri üzerine müdahale çalışmalarının yapılmasının, psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Elde edilen sonuçların ileriki bilimsel araştırmalar ve psikoterapi süreçlerine ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Öncelikle yapılan çalışma kullanılan ölçeklerin ölçtükleri, geçerlilik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır. Bu çalışmanın en önemli kısıtlılıklarından birinin katılımcı sayısı olduğu düşünülmekte ve sonraki çalışmalar için bu sayının artması önerilmektedir. Ayrıca, çalışmada eksik kaldığı düşünülen ve tartışmada da yer verilen, empati değişkeninin sonraki çalışmalara dahil edilmesinin, özellikle başkasını affetmenin yordayıcı değişken olarak bulunmamasını da aydınlatabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre; çocukluk çağı travması yaşamış olma, kendini ve durumu affetme, bireylerde, psikolojik dayanıklılığı açıklayan değişkenlerdir. Psikoterapi süreçlerinde çocukluk çağı travmaları ile çalışırken, kendini affetme süreçlerine hassasiyetle yaklaşılması ve bu durumun titizlikle çalışılmasının öneminin bir kez daha ortaya çıktığı, yapılacak sağaltım çalışmalarında bu alanın desteklenmesinin çok büyük bir önem taşıdığı düşünülmektedir. Akıl sağlığı çalışanları, ÇÇT deneyimleyen

bireylerin, kendilerini ve durumu affetmelerine yönelik fayda sağlayacak çalışmalar yaptıkça, psikolojik dayanıklılıklarının da artacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Anderson P (2002) Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychol*, 8:71-82.
- Aliyev R, Akbaş U, Özbay Y (2021) Mediating role of internal factors in predicting academic resilience. *Int J Sch Educ Psychol*, 9:236-251.
- Arslan G (2015) Relationship between childhood psychological maltreatment, resilience, depression, and negative selfconcept. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 53:3-10.
- Aydın E (2018) Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Bacanlı H (2002) Psikolojik Kavram Analizleri, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcı İ (2018) Çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psiko-egitim programının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi (Doktora tezi). Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Basim HN, Çetin F (2011) Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Derg*, 22:104-114.
- Benjet C, Bromet E, Karam EG, Kessler R C, McLaughlin KA, Ruscio AM et al. (2016) The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychol Med*, 46:327-343.
- Begun AL (1993) Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *J Soc Work Educ*, 29:26-35.
- Brady KT, Back SE (2012) Childhood trauma, posttraumatic stress disorder, and alcohol dependence. *Alcohol Res*, 34:408-413.
- Buckner JC, Mezzacappa E, Beardslee W R (2003) Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Dev Psychopathol*, 15:139-162.
- Bugay A, Demir A, Delevi R (2012) Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychol Rep*, 111:575-584.
- Burnette JL, Davis DE, Green JD, Worthington EL, Bradfield, E (2009) Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Pers Individ Dif*, 46:276-280.
- Bugay A, Demir A (2011) Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:8-17.
- Caffo E, Belaise C (2003) Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 12:493-535.
- Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB (2006) Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behav Res Ther*, 44: 585-599.
- Chung MS, Lee KJ (2014) A path-analytic study of associations between attachment, rumination, empathy, and forgiveness. *Journal of Special Education and Rehabilitation Science*, 53:193-209.
- Cicchetti D (2013) Annual research review: Resilient functioning in maltreated children- past, present, and future perspectives. *J Child Psychol Psychiatry*, 54:402-422
- Clearfield MW, Niman LC (2012) SES affects infant cognitive flexibility. *Infant Behav Dev*, 35:29-35.
- Çapan BE, Arıoğlu A (2014) Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik/Forgiveness as predictor of psychological resiliency. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5:70-82.

- Dearden J (2004) Resilience: A study of risk and protective factors from the perspective of young people with experience of local authority care. *Support for Learning*, 19:187-193.
- Demirtaş AS (2021) Beliren yetişkinlikte psikolojik dayanıklılık ve affedicilik: Bilişsel kontrol/esnekliğin paralel çoklu aracılığı. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17:1970-1989.
- Doll B, Lyon MA (1998) Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psych Rev*, 27:348-363.
- Dorrance Hall E, Scharp KM, Sanders M ve Beaty L (2020) Family communication patterns and the mediating effects of support and resilience on students' concerns about college. *Fam Relat*, 69:276-291.
- WHO (2002) World Report On Violence and Health Summary. Geneva, World Health Organization
- WHO (2006) Preventing Child Maltreatment: A Guide to Taking Action and Generating Evidence. Geneva, World Health Organization.
- Enright RD, Fitzgibbons RP (2000) *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, Washington, DC, American Psychological Association.
- Friborg O, Barlaug D, Martinussen M, Rosenvinge JH, Hjemdal O (2005) Resilience in relation to personality and intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14:29-42.
- Garnezy N (1991) Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *Am Behav Sci*, 34:416-430.
- Gelfo F (2019) Does experience enhance cognitive flexibility? An overview of the evidence provided by the environmental enrichment studies. *Front Behav Neurosci*, 13:150.
- Green BS, Salkind JN (2010) *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and Understanding Data*. Upper Saddle River, NJ, Prentice Hall Press.
- Ghobarah HA, Huth P, Russett B (2003) Civil wars kill and maim people-long after the shooting stops. *Am Polit Sci Rev*, 97:189-202.
- Gilbert P, Procter S (2006) Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clin Psychol Psychother*, 13:353-379
- Gizir CA (2007) Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3:113-126
- Güloğlu B, Kararımak Ö ve Emirall E (2016) Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 17:309-316.
- Haine RA, Wolchik SA, Sandler IN, Millsap RE, Ayers TS (2006) Positive parenting as a protective resource for parentally bereaved children. *Death Stud*, 30:1-28.
- Hall JH, Fincham FD (2005) Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *J Soc Clin Psychol*, 24:621-637.
- Hong S-I, Jin, S-O, Hyun, M-H, Bae SM, Lee SH (2009) A study of relationship among forgiveness, depression and depressive response styles. *Korean J Stress Resch*, 17:63-70.
- Hussain S, Munaf S (2012) Perceived father acceptance-rejection in childhood and psychological adjustment in adulthood. *Int J Educ Vocat Guid*, 3:149-156.
- Jang MH, Park J, Chong MK, Sok SR (2017) Factors influencing resilience of burn patients in South Korea. *J Nurs Scholarship*, 49:478-486.
- Jimenez A, Piña-Watson B, Manzo G (2021) Resilience through family: Family support as an academic and psychological protective resource for mexican descent first-generation college students. *J Hispanic High Educ*, 21:352-363.
- Kararımak Ö (2006) Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3:129-142.
- Karasar N (2011) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Nobel Yayınları.
- Killgore WD, Taylor EC, Cloonan SA, Dailey NS (2020) Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Res*, 291:113216.
- Long KN, Chen Y, Potts M, Hanson J, VanderWeele TJ (2020) Spiritually motivated self-forgiveness and divine forgiveness, and subsequent health and well-being among middle-aged female nurses: An outcome-wide longitudinal approach. *Front Psychol*, 11:1337.
- Lou, Y, Taylor EP, Di Folco S (2018) Resilience and resilience factors in children in residential care: A systematic review. *Child Youth Serv Rev*, 89:83-92.
- Luthar SS, Cicchetti D, Becker B (2000) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev Res*, 71:543-562.
- Masten AS, Reed, MGJ (2002) Resilience in Development. *Handbook of Positive Psychology*, London, Oxford University Press.
- Moss WJ, Ramakrishnan M, Storms D, Henderson Siegle A, Weiss WM, Lejnev, I et al. (2006) Child health in complex emergencies. *Bull World Health Organ*, 84:58-64.
- Oshio A, Taku K, Hirano M, Saeed G (2018) Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Pers Individ Dif*, 127:54-60.
- Rahmandani A, Kaloeti DVS, Salma S, Sakti H, Suparno S (2020) Relationship between forgiveness, triadic forgiveness dimensions, and resilience in javanese emerging adults. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 494:11-34.
- Rodden J (2004) Forgiveness, education, public policy: The road not yet taken. *Modern Age*, 46:333-341.
- Rutter M (1999) Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *J Fam Ther*, 21:119-144.
- Svanberg PO (1998) Attachment, resilience and prevention. *J Mental Health*, 7:543-578.
- Şar V, Öztürk E, İlikardeş E (2012) Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32:1054-1063.
- Taysi E (2007) İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS et al. (2005) Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *J Pers*, 73:313-359.
- Toussaint L, Friedman P (2009) Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *J Happiness Stud*, 10:635.
- Tıraşçı Y, Gören S (2007) Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34:70-74.
- Tuck I, Anderson L (2014) Forgiveness, flourishing, and resilience: The influences of expressions of spirituality on mental health recovery. *Issues Ment Health Nurs*, 35:277-282.
- Turan Ö (2021) Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Turnage B, Hong YJ, Stevenson AP, Edwards B (2011) Social work students' perceptions of themselves and others: Self-esteem, empathy, and forgiveness. *J Soc Serv Res*, 37:89-99.
- Vanderbilt-Adriance E (2006) Protective factors and the development of resilience among boys from low-income families (Doctoral thesis). Pensilvanya, Pittsburgh Üniversitesi.
- Wingo AP, Wrenn G, Pelletier T, Gutman AR, Bradley B, Ressler, KJ (2010) Moderating effects of resilience on depression in individuals with a history of childhood abuse or trauma exposure. *J Affect Disord*, 126:411-414.
- Worthington EL (2005) *Handbook of Forgiveness*. New York, Brunner Routledge.

Worthington EL, Scherer M (2004) Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychol Health*, 19:385-405.

Worthington EL, Witvliet CVO, Pietrini P, Miller AJ (2007) Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *J Behav Med*, 30:291-302.

Wu G, Feder A, Cohen H, Kim JJ, Calderon S, Charney DS et al. (2013) Understanding resilience. *Front Behav Neurosci*, 7:10.

Xi Y, Yu H, Yao Y, Peng, K, Wang Y, Chen R (2020) Post-traumatic stress disorder and the role of resilience, social support, anxiety and depression after the Jiuzhaigou earthquake: A structural equation model. *Asian J Psychiatr*, 49:101958..

Yehuda R (2004) Risk and resilience in posttraumatic stress disorder. *J Clin Psychiatry*, 65(Suppl 1):29-36.

Yehuda R (1998) *Psychological Trauma*. Washington DC, American Psychiatric Association.