

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE AFFETME, RUMİNATİF
DÜŞÜNCELER VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Kübra AKDEMİR

İstanbul, 2024

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE AFFETME, RUMİNATİF
DÜŞÜNCELER VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Kübra AKDEMİR

Öğrenci No
2120039035

ORCID ID
0009-0003-4705-7098

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerde Affetme, Ruminatif Düşünceler ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 12/06/2024

Kübra AKDEMİR

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

12.06.2024

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2120039035** numaralı **Kübra AKDEMİR**'in "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkinlerde Affetme, Ruminatif Düşünceler ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 21/05/2024 tarih ve 2024/23 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Doç. Dr. Ne*** GÜ*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Kübra AKDEMİR
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2024
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Affetme, Ruminatif Düşünce, Yaşam Doyumu,
Ruminasyon, Affetme Düzeyi

ÖZ

YETİŞKİNLERDE AFFETME, RUMİNATİF DÜŞÜNCELER VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞİNİN İNCELENMESİ

Çalışmanın temel amacı yetişkinlerde affetme, ruminatif düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yetişkinlerde affetme ve ruminatif düşüncelerin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi bir diğer araştırma problemidir. Bunun yanında cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu ve ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu algısı değişkenlerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma 2024 yılında yetişkinler arasından rastlantısal olarak seçilen 477 katılımcıyla yürütülmüştür. 24 uç değerin veri grubundan çıkarılması sonucu 453 katılımcının verileriyle analiz işlemine geçilmiştir.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların tamamı normal dağılım gösterdiği için analize parametrik testlerle devam edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Perason Korelasyon Analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı gücünü tespit etmek için Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi, sosyo-demografik değişkenlerin ölçek puanları arasında anlamlı fark gösterip göstermediğinin incelenmesinde 2 grup arasındaki fark için Bağımsız Örneklem T-Test, 3 ve daha fazla grup arasındaki fark için Tek Yönlü ANOVA ve ardından Scheffe çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır.

Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre affetme ve ruminatif düşünce biçimi arasında negatif, anlamlı bir ilişki; affetme ve yaşam doyumu arasında pozitif, anlamlı bir ilişki; ruminatif düşünce ve yaşam doyumu arasında negatif, anlamlı bir ilişki vardır. Ruminatif düşünce ve affetme yordayıcı değişkenleri birlikte yaşam doyumu puanlarındaki toplam varyansın %11'ini anlamlı şekilde açıklamaktadır. Bunun yanında analiz sonuçları affetmenin bireylerin yaşam doyumunun pozitif, anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Ruminatif düşüncenin ise yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Ruminatif düşüncenin kadınlar lehine, affetme ve yaşam doyumunun ilişkisi olanlar lehine farklılaştığı görülmüştür. Yaş arttıkça affetme düzeyi anlamlı artış gösterirken yaş azaldıkça ruminatif düşünce düzeyinin anlamlı artış gösterdiği görülmüştür. Yüksek lisans ve doktora mezunlarının yaşam doyumunun lise mezunlarına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu algısına bakıldığında demokratik/destekleyen aile tutumu algısının affetmede baskıcı/otoriter tutuma, yaşam doyumunda baskıcı/otoriter ve ihmalkar tutuma göre anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Tartışma bölümünde bulgular yorumlanmış, öneriler bölümünde diğer araştırmacılar için önerilerde bulunulmuştur.

Name and Surname : Kübra AKDEMİR
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Hüseyin EBADİ
Degree and Date : Master's (Thesis), 2024
Major : Clinical Psychology
Keywords : Forgiveness, Ruminative Thinking, Life Satisfaction,
Forgiveness Level

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELIATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS, RUMINATIVE THOUGHTS AND LIFE SATISFACTION IN ADULTS

The main purpose of the study is to examine the relationship between forgiveness, ruminative thoughts and life satisfaction in adults. Another research problem is to examine the predictive effect of forgiveness and ruminative thoughts on life satisfaction in adults. In addition, it was examined whether gender, age, educational status, relationship status and perception of parental child-rearing attitude showed significant differences. The research was conducted with 477 participants randomly selected among adults in 2024. As a result of removing 24 outliers from the data group, the analysis process started with the data of 453 participants.

The data obtained in the study were analyzed using SPSS 25.0 package program. Descriptive statistical methods (number, percentage, mean, standard deviation) were used to evaluate the data. Since all of the scores obtained from the scales showed normal distribution, the analysis continued with parametric tests. Perason Correlation Analysis was used to examine the relationship between variables, Linear Multiple Regression Analysis was used to determine the predictive power of independent variables on the dependent variable, Independent Sample T-Test for the difference between 2 groups, One-Way ANOVA for the difference between 3 or more groups and then Scheffe multiple comparison tests were applied to examine whether socio-demographic variables showed a significant difference between scale scores.

According to the findings obtained as a result of the analysis, there is a negative, significant relationship between forgiveness and ruminative thinking; a positive, significant relationship between forgiveness and life satisfaction; and a negative, significant relationship between ruminative thinking and life satisfaction. The predictor variables of ruminative thinking and forgiveness together significantly explain 11% of the total variance in life satisfaction scores. In addition, the results of the analysis show that forgiveness is a positive, significant predictor of individuals' life satisfaction. On the other hand, ruminative thinking did not have a significant predictive effect on life satisfaction. It was seen that ruminative thinking differed in favor of women, and forgiveness and life satisfaction differed in favor of those who had a relationship. As age increased, the level of forgiveness increased significantly, while the level of ruminative thinking increased significantly as age decreased. It was observed that life satisfaction of master's and doctorate graduates was higher than high school graduates. When the perception of parental child rearing attitude was examined, it was seen that the perception of democratic/supportive family attitude differed significantly according to oppressive/authoritarian attitude in forgiveness, oppressive/authoritarian and neglectful attitude in life satisfaction. In the discussion section, the findings were interpreted and suggestions were made for other researchers in the suggestions section

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
KISALTMALAR	v
SÖZLÜK.....	vi
GİRİŞ.....	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Affetme Kavramı.....	6
1.1.1. Affetme Türleri.....	9
1.1.1.1. Kendini Affetme	9
1.1.1.1.1. Kendini Affetmenin DeneySEL Olarak Doğrulanmış Faydaları...	12
1.1.1.2. Başkalarını Affetme	13
1.1.1.3. Durumları Affetme	14
1.1.2. Affetmeyi Açıklayan Modeller.....	14
1.1.3. Affetme İle İlişkili Kuramlar	16
1.1.4. Affetmeme Süreci.....	18
1.1.5. Affetmenin Sağlık Üzerindeki Etkisi	19
1.1.6. Affetme Terapisi Araştırmaları	19
1.1.7. Affetme İle İlgili Yapılan Çalışmalar	20
1.2. Ruminasyon	22
1.2.1 Psikopatolojiler ve Ruminatif Düşünce.....	24
1.2.2. Ruminasyonu Ele Alan Temel Kuramlar	25
1.2.2.1. Tepki Biçimleri Kuramı.....	25
1.2.2.2. Hedefe İlerleme Kuramı	26
1.2.2.3. Öz Düzenleyici İşlemler Kuramı	27
1.2.2.4. Üzüntü İlişkili Ruminasyon Kuramı.....	28
1.2.3. Ruminasyon'da Psikolojik Tedavi Müdahaleleri	28
1.2.3.1. Düşünceyi Durdurma	29
1.2.3.2. In-Vivo ve Hayali Maruz Bırakma	30

1.2.3.3. Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Tekniği (EMDR)	31
1.2.3.4. Ruminasyon Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi.....	31
1.2.4. Ruminatif Düşüncelerin Fiziksel ve Bilişsel Sonuçları.....	32
1.2.5. Ruminasyon İle İlgili Yapılan Çalışmalar	33
1.3. Yaşam Doyumu	35
1.3.1. Yaşam Doyumu Kuramları.....	40
1.3.1.1. Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı	41
1.3.1.2. Ereksel Kuram (Belli Bir Noktaya Erişme Kuramı).....	42
1.3.1.3. Süreç/Etkinlik Kuramı	42
1.3.1.4. Bağ Kuramı.....	43
1.3.1.5. Yargı Kuramı	43
1.3.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar	44
2. YÖNTEM	
2.1. Araştırmanın Modeli	46
2.2. Çalışma Grubu	46
2.3. Veri Toplama Araçları	48
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	48
2.3.2 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	48
2.3.3. Heartland Affedicilik Ölçeği	48
2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği	49
2.4. Verilerin Toplanması.....	50
2.5. Verilerin Analizi.....	50
3. BULGULAR	
3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri	52
3.2. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi.....	53
3.3. Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişken Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	53
3.4. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	55
TARTIŞMA.....	61
SONUÇ	74

KAYNAKÇA.....	77
----------------------	-----------

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu	110
Ek-2: Heartland Affedicilik Ölçeği	111
Ek-3: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	114
Ek-4: Yaşam Doyumu Ölçeği	116



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	47
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	52
Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	53
Tablo 4. Ruminatif Düşünce ve Affetmenin Yaşam Doyumunu Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 5. Cinsiyete Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	55
Tablo 6. İlişki Durumuna Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	56
Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	57
Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	58
Tablo 9. Ebeveyn Tutumuna Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	59

KISALTMALAR

BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
EMDR	: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Tekniği)
ERP	: Exposure and Response Prevention (Maruz Bırakarak Tepki Önleme)
fMRI	: Functional Magnetic Resonance Imaging (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme)
HAÖ	: Heartland Affedcilik Ölçeği
OK	: Okay
OKB	: Obsesif kompulsif bozukluk
RDBÖ	: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği
RFCBT	: Rumination Focused Cognitive Behavioral Therapy (Ruminasyon Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi)
RNT	: Repetitive Negative Thinking (Tekrarlayan Olumsuz Düşünceler)
TSSB	: Travma sonrası stres bozukluğu
Vd.	: ve diğerleri
YAB	: Yaygın anksiyete bozukluğu
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
YP	: Yaşam Pozisyonları

SÖZLÜK

Affetme: Kişinin uğradığı haksızlığa tepki olarak düşmanlık-öfke gibi olumsuz duyguları, öç alma/intikam gibi olumsuz düşünceleri ve sözel ve fiziksel olarak saldırganlık gibi olumsuz davranışları bilinçli olarak terk etmesi ve bunu sürdürme çabası, bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesi.

Ruminatif Düşünce: İstenmeyen, tekrarlayan, kontrol edilemeyen ve müdahaleci düşüncelerle meşgul olma eğilimi (Harrington ve Blankenship, 2002).

Yaşam Doyumu: Kişinin sahip olduklarıyla ya da yaşıtıldıklarıyla beklentilerini kıyaslaması.

GİRİŞ

Ruh sağığı alanında affetme kavramı 1980’li yıllardan sonra araştırılmaya başlanmış olup daha çok başkalarını affetme üzerine yoğunlaşmıştır. Bu kavram için araştırmacılar farklı tanımlamalar yapmışlardır. Affetmenin tanımlarındaki çok anlamlılık aynı zamanda kavramın çeşitli alanlardaki çeşitli kullanımlarının da göstergesidir. Başlangıçta affetme ‘başkalarını affetme’ olarak kavramsallaştırılmıştır. Son yirmi yılda psikolojide affetmeye ilişkin ampirik araştırmalarda önemli bir artış yaşanmıştır. Daha önce de belirtildiğı gibi, çeşitli disiplinlerden uzmanlar bu tanımın farklılığına sahiptir. Kişilerarası affetme, ahlaki gelişim psikologları tarafından tanımlanır ve bunun, kötü duyguları ve intikam arzularını bırakmanın yanı sıra olumlu duygu ve bakış açılarını benimseme çabalarını da içerdiğine dikkat çeker. Yani affetme sürecinde duygusal, bilişsel ve davranışsal sistemlerin her birine bazı bileşenlerin eklendiğini, bazılarının ise ortadan kaldırıldığını gözlemliyorlar. Ayrıca diğler psikiyatristlere göre affetmek, unutmak, affetmek, mazur görmek, durumu düzeltmek, uzlaşmak, kayıtsız kalmak ya da sadece hoş olmayan duyguları zamanla azaltmakla aynı şey değildir. Affetme, haksızlığa uğrayan bir kişinin, bir suça ilişkin bakış açısını değiştirdiğı kasıtlı süreç, affetme olarak bilinir. Bu tanımın önemli terimi niyet kelimesinin bir uzantısıdır. Niyet, mağdur tarafın ilişkiyi onarmaya yönelik gerçek istekliliğini belirlediğinden, affetmenin etkili bir şekilde uygulanması için bunun çok önemli olduğu söylenebilir.

Ruminasyon, kişinin dikkatini depresif belirtilerine ve bu belirtilerin anlamına odaklayan düşünce ve davranışlar olarak ilk kez depresyon üzerine yapılan araştırmalarda kullanıldı. Daha sonra ruminasyon, moral bozucu herhangi bir şeyle ilgisi olmadan aynı şeyi tekrar tekrar düşünmek olarak daha geniş bir şekilde tanımlanmaya başlandı. Ruminasyon, olumsuz bir yaşam deneyimiyle bağlantılı fikir ve duygularla ilgili uyumsuz bir başa çıkma mekanizmasıdır. Çok sayıda çalışma ruminasyon ve depresyon arasında bir ilişki bulmuştur. Özellikle depresyona tekrar girme riski taşıyan bireylerin belirlenmesinde etkilidir. Çok sayıda araştırma aynı zamanda ruminasyon ve stres arasında bir bağlantı olduğunu da göstermiştir. Örneğın, bir çalışma genç yetişkinler arasında ruminasyon ile yaşamdaki stres faktörlerine maruz kalma arasında pozitif bir ilişki olduğunu keşfetti. Ayrıca, kaygı/depresyon ile

stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiye ruminasyon aracılık etmektedir. Ayrıca, kırılabilirlik-stres paradigması açısından bakıldığında, gençlerde ruminasyon ve algılanan stresin bir araya gelerek psikolojik sıkıntının sosyal işlev bozukluğu bileşenini yordadığı gösterilmiştir bulunmaktadır.

Ruminatif düşünceler bireyin, kendisini ve diğer insanları affetmesinde de zorluk çekmesine sebep verir. Ruminasyonun, kişinin sürekli kendisini olumsuz algılamasında ve sürekli yaptığı hata hakkında düşünmesinde önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Ancak geçmişe takılıp kalma alışkanlığından vazgeçmesi, yaptıklarının sorumluluğunu üstlenmesi ve hatalarından ders alması ile kendini affedebilir.

"Yaşam doyumu" terimi bilişsel bir değerlendirme sürecini tanımlar. Bir kişinin kabul edilebilir bir standardı neyin oluşturduğuna dair algısı, onun hayatından ne kadar memnun olduğunu etkiler. Çoğunlukla kişinin dış çevresi standartı belirler. Bu sebeple kişinin kendi durumu ile yaşadığı çevre arasında karşılaştırma yapmasına olanak sağlanmaktadır. İnsanın dünyaya bakış açısı, onun içsel inançlarını ve değerlendirmelerini yansıtır ve yaşadığı topluma ilişkin değerlendirmeleri, genel olarak kendisini nasıl değerlendireceğinin önemli bir göstergesidir. Bu nedenle, eğer bir kişi dışsal bir nedenin sonucu olarak olumsuz eğilimsel nitelikler sergiliyorsa, kişinin kendilik algısının zarar görmesi muhtemeldir.

Bir kişinin yaşadığı bir acı nedeniyle başka bir kişiye karşı beslediği kızgınlık, intikam gibi duyguları bırakma isteği olarak tanımlanan affetme, yaşam doyumunu etkileyen önemli kavramlardan biridir. Bunun yerine kişi diğer kişiye karşı sevgi, cömertlik ve merhamet gibi olumlu duygular geliştirmeye çalışır. Affetmenin temeli, kişinin intikam arayışından uzlaşma arayışına geçme kararıdır; yani kişi empati kurmaya çalışır ve bilinçli olarak kendini daha mutlu etmek için çalışır.

Araştırmacılar son zamanlarda ruminasyonun yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu belirttiler. Tepki tarzı teorisine göre ruminasyon, tekrarlayan olumsuz duygusal düşünce kalıpları ve olayların kökenlerine ve sonuçlarına pasif bir dikkat ile karakterize edilir. Tekrarlayıcı düşünceleri olan kişiler, sorunlarına yeterli ve uygulanabilir çözümler üretilmedikleri için, ruminasyon yaşamayanlara göre olayların olumsuz yönlerine daha fazla odaklanırlar ve depresif

duygusal durumlarda daha uzun süre kalırlar. Ek olarak, ruminatif bireyler olumsuz olayların sonuçlarını ruminatif olmayanlara göre daha uzun süre düşünür ve bununla yaşarlar. Ruminatif insanların sosyal etkileşimlerde zorluk yaşadığını ve problem çözme becerilerinin zayıf olduğu söylenebilir.

Ruminasyon yaşayan birey yaşamı olumsuz bir değerlendirebilir. İnsanlar ne kadar çok düşünürlerse hayatlarından o kadar az memnun oluyorlar. Ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki doğrudan ilişki üzerine yapılan çalışmalarda, ruminasyonun düşük yaşam doyumu için bir risk faktörü olduğu da gösterilmiştir. Örneğin araştırmalar, öznel mutluluk ve affetmeyi kontrol altına aldıktan sonra bile derin düşünmenin yaşam doyumuyla negatif bir ilişkisi olabileceğini gösterdi.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde affetme, ruminatif düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Affetme, literatürde kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak kategorize edilmiştir. Kişinin affetmesi olumsuz duygu, düşüncelerinin azaldığı bunun yerine kendisine, başkasına veya duruma yönelik olumlu duygu ve düşüncelerinin artması olarak tanımlanabilir. Ruminasyon yaşayan bireyler bu olumsuz duygu ve düşüncelere sıklıkla maruz kaldığından dolayı affetmeyi olumsuz etkileyebilmektedir. Bununla birlikte kendini, başkalarını ve durumları affedemeyen ve ruminasyon yaşayan bireyin yaşam doyumu da bununla orantılı olarak azalmaktadır denilebilir.

Yapılan çalışmalar ruminasyon'a yapılacak müdahaleden sonra insanların daha az suçlayıcı bir yaklaşım sergiledikleri ve daha affedici olacağını bildirmektedir. Ruminatif düşünmenin affediciliğin üzerinde önemli bir sosyal-bilişsel etken olduğu söylenebilir. Buna ek olarak yapılan diğer çalışmalarda affetme arttıkça ruminatif düşünme düzeyinin azaldığına dair bulgular mevcuttur.

Yaşam doyumu ile affetme ilişkili kavramlardır. Yapılan araştırmalarda affetmenin yaşam doyumunu yordadığı görülmüştür. Kişi karşısındakini, kendisini

veya durumu affettiğinde ilişki olumlu yönde gelişir, onarılır ve kızgınlık, saldırganlık, intikam dürtüleri düzenlenmiş olur. Bu durumun yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

Aynı zamanda affetmenin olumsuz duyguları da azalttığı belirtilmiştir. Ruminasyon ile bu olumsuz duyguları tekrar tekrar yaşarken affetme ile birlikte bu duygu ve düşünceleri azaltıp yaşam doyumu sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple bu değişkenler arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir.

Alan yazın incelendiğinde ülkemizde güncel olarak affetme, ruminatif düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple bu araştırmanın literatür için gerekli olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemleri

Yetişkinlerde affetme, ruminatif düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın ana problemini teşkil etmektedir. Bu çalışmanın temel problemleri aşağıda sıralanmıştır.

1. Yetişkinlerde affetme, ruminatif düşünceler ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
2. Affetme ve ruminatif düşünceler yaşam doyumunun yordayıcısı mıdır?
3. Affetme, ruminatif düşünceler ve yaşam doyumu demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
4. Affetme ile ruminatif düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
5. Affetme ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
6. Ruminatif düşünceler ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?

Sınırlılıklar

- Araştırma 453 kişiden elde edilen verilerle yürütülmüştür.
- Araştırmaya 322 kadın 131 erkek birey katılım göstermiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımı dengeli değildir.

- Araştırma yalnızca Türkiye Cumhuriyetinde yaşayan yetişkinlerle sınırlandırılmıştır.

Sayıtlar

Araştırmada ölçme araçlarına yanıt veren katılımcıların soruları gerçekçi düşünce ve duygularla objektif bir şekilde yanıtladığı varsayılmıştır. Araştırma problemlerinin test edilmesi amacıyla kullanılan ölçüm araçlarının tam olarak ölçtüğu varsayılmaktadır.



1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmadaki değişkenlere ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Affetme Kavramı

Affetme, insanlar arasında yaygın olarak kabul edilen bir kavram olmasına rağmen, affetme üzerine psikoloji alanında yapılan çalışmalar 1980'li yıllara kadar ortaya çıkmamış ve o zamandan bu yana aralıklı olarak yürütülmektedir. 1998'den bu yana affetme üzerine yapılan çalışmalara finansman sağlanması, bu alandaki araştırma faaliyetlerinde önemli bir artışa neden olmuştur (Middleton, 2023). Akademisyenler affetmenin doğasını kapsamlı bir şekilde incelemişlerdir ve bunun son derece karmaşık bir olgu olduğunu belirlemişlerdir.

Affetme, tanımlanması zor bir kavram ve karmaşık bir yapıya sahiptir (Wenzel ve Okimoto, 2010). Araştırmacılar son birkaç on yıldır affetmeyi tanımlamaya çalışmaktadır (McCullough vd., 2003). Affetme, mağdurun verilen zararı değerlendirdiği ve ihlalcinin sorumluluğunu kabul ettiği ancak ihlal etmeyi seçtiği bir ihlal sonrası ortaya çıkan bilişsel-duygusal bir dönüşüm olarak tanımlanmıştır. Benzer şekilde kırgınlıktan, nefretten ve suçludan intikam alma isteğinden kurtulmanın içsel eylemi olarak tanımlanmaktadır (Aquino vd.,2001).

Affetme kavramı, kişinin kendisine haksızlık eden ya da zarar veren birine karşı olumsuz duyguları, kırgınlıkları ya da öfkeleri affetmek ya da bunlardan kurtulmak olarak tanımlanabilir (Fleck, 2023). Affetme kavramı geniş anlamda bireylerin çoğunluğu tarafından yaygın olarak yanlış anlaşılmaktadır. Çocuklar zarar verdikleri bir olaydan sonra akranlarına karşı pişmanlık duyma eğiliminde olabilirler, romantik ilişkiler içinde olan kişiler bir kavga sonrasında özür dileme zorunluluğu hissedebilirler ve çalışanlar planlanan bir randevuya geç kalınması durumunda özür dileme ihtiyacı hissedebilirler. Bu yaygın algıya rağmen, affetmenin bilimsel olarak tanımlanması zorlu bir girişim olmaya devam etmiştir (McCullough ve Witvliet, 2002). Affetmenin evrensel olarak kabul edilmiş tek bir tanımını oluşturma mücadelesi zorlu ve hatta ulaşılamaz bir çabadan öteye gitmemektedir. Affetme kavramı, kullanılan kültürel, dini veya bilimsel/felsefi çerçevelere göre değişen çok sayıda

yorumu kapsamaktadır. Psikoloji disiplini affetmenin tek bir tanımını sunmamaktadır. Daha ziyade, kullanılan spesifik psikolojik veya bilimsel kavramsallaştırmaya bağlı olan çeşitli yönleri içermektedir (Tucker vd., 2015). Affetmenin evrensel olarak kapsamlı bir tanımı hala zor olsa da çeşitli bilişsel, davranışsal, motivasyonel, kişilerarası, duygusal ve kararsal yönleri kapsayan çok yönlü bir olgu olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Lichtenfeld vd., 2015).

Kararsal ve duygusal affetme kavramı akademik söylemde ilgi duyulan bir konu olmuştur. Worthington ve Sandage (2016), affetmenin çeşitli tezahürleri hakkında önemli bir açıklama sunmuş ve onu iki farklı kategoriye ayırmıştır: duygusal affetme ve kararsal affetme. Duygusal affetme, intikamcı ve boyun eğmez duyguların yerini yapıcı ve fedakâr duyguların aldığı dönüştürücü süreci ifade eder (Worthington ve Scherer, 2004). Duygusal affetme süreci, bireyin algılanan zarara yönelik duygusal tepkisinde, çoğunlukla bireyin anlık istemli veya bilişsel etkisinin ötesinde bir dönüşümü gerektirir (Worthington vd., 2007). Duygusal affetme kavramı genellikle bireyin dönüştürücü bir duygusal değişime uğradığı ve bunun sonucunda tipik olarak affetmeme durumuyla bağlantılı olan gerilim ve keder gibi olumsuz duyguların azalmasıyla sonuçlanan bir süreç olarak algılanmaktadır (Worthington ve Scherer, 2004).

Buna karşılık, kararsal affetme, kişinin içsel duygusal durumu ne olursa olsun, kötü niyetli veya kırılgan eylemlerde bulunmayı bırakma ve potansiyel olarak zarar veren bireye karşı iyi davranışı yeniden tesis etme yönündeki bilinçli bir kararı ifade etmektedir. Sonuç olarak bireyler, affetmeyi uzatma seçeneğini seçtikten sonra bile incinme, öfke, kaygı veya üzüntü gibi duygusal sıkıntı yaşamaya devam edebilirler (Williamson, 2023).

Kuramcılar ve araştırmacılar arasındaki fikir birliği, Enright'ın (1996) affetmenin diğer ilgili kavramlardan ayrılması gerektiği yönündeki iddiasını destekleyici niteliktedir. Affetmenin kavramsallaştırılmasını daha fazla detaylandırmak için, bu ifadenin kullanılabileceği üç farklı yolu ayırt etmek ve tanımlamak zorunludur. Affetme kavramı, farklı niteliklerine göre, yani tepkisel bir davranış olarak, bireyin doğasına özgü bir özellik olarak ve sosyal varlıkların tanımlayıcı bir özelliği olarak tasvir edilebilir. Yukarıda belirtilenlerin ışığında

affetme, mağdurun bilişsel süreçlerinde, duygusal tepkilerinde ve/veya sorumlu bir ihlalcıye karşı davranış kalıplarında yapıcı bir toplumsal dönüşüm olarak anlaşılabilir. Yayınlanmış literatürde, McCullough ve Worthington (1994) ile Scobie ve Scobie'nin (1998) çalışmalarının da kanıtladığı gibi, bir tepki olarak affetmeye ilişkin birden fazla kavramsallaştırma bulunmaktadır. Ancak tüm bu tanımların temel bir özellikten yola çıkılarak oluşturulduğunun da belirtilmesi gerekmektedir. Bireyler affetme eylemine girdikçe, kendilerine zarar veren veya yaralayan kişilere karşı tepkileri bir dönüşüme uğramakta; duygusal ve bilişsel deneyimleri, arzuları ve sonraki davranışları, olumsuzlukta azalma ve olumlulukta veya olumlu sosyal eğilimlerde artış göstermektedir. McCullough ve diğerlerine (2000) göre bir kişilik özelliği olarak affetme kavramı, bireyin çeşitli kişilerarası durumlarda başkalarını affetme eğilimi olarak anlaşılmaktadır. Kavramsal açıdan bakıldığında insanın ölçeklenebilirlik özelliğine sahip olduğu ileri sürülebilir.

Affetme kavramı, genellikle bir suçun ardından ortaya çıkan çok yönlü bir olgudur. Bu kavramın ana odağı, zarar gören bireyin, zarara neden olan kişiye yönelik kızgınlık duygularını serbest bırakmaya çalıştığı psikolojik iyileşme etrafında dönmektedir. Bu süreç aynı zamanda olası misilleme davranışlarını önlemeyi amaçlamaktadır (Droll, 1984, s. 5). Enright ve diğerlerine (1987) göre, suç işleyen kişi de içsel öfke ve kızgınlıktan kurtulur, böylece mağdur üzerindeki herhangi bir psikolojik güçten vazgeçmiş olur. Söz konusu olgu sürekli olarak öznel doğası, doğasında var olan adaletsizliği ve derin etkileri ile karakterize edilmektedir. Affetme eylemi, kasırğa gibi doğa olaylarına ya da kurumlar gibi toplumsal yapılara karşı değil, yalnızca bireylere karşı gerçekleştirilebildiği için doğası gereği öznelidir. Dahası, durumun algılanan adaletsizliği, bireyin katlanılan acıyı hak etmediği ya da böyle bir acının gerekli olmadığı düşüncesine atfedilebilir. Üçüncü boyut olan derinlik, affetmenin, suç işleyen tarafın verdiği derin ve kalıcı zararı kapsama kapasitesiyle ilgili görülmüştür. Smedes'e (1984) göre, bu zarar psikolojik, duygusal, fiziksel veya ahlaki olmak üzere çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir.

Kişilerarası ilişkiler hem derin memnuniyet verici deneyimlerin kaynağı olabilir hem de öfke, üzüntü, geri çekilme ve intikam arzusu gibi duyguların eşlik etmesiyle kişinin incinebileceği, aldatılabileceği veya kırılabilceği yerler olabilir (Cordova vd., 2006). Bu karmaşık durum ve duygularla başa çıkılması gerekir ve

affetmek bu süreç için gereklidir (Fincham vd., 2005). Affetme psikolojisi, kasıtlı olarak neden olunan bir suçtan kurtulmaya yönelik klinik müdahalede önem kazanan nispeten yeni bir araştırma alanıdır .

Bu süreçte, intikam, kaçınma ve yabancılaşmaya yönelik motivasyonda bir azalma ve suçluya karşı iyi niyet göstermeye yönelik artan bir motivasyon söz konusudur (McCullough vd., 1998). Affetme süreci suçun algılanmasıyla başlar ve mağdurun yaşadığı adaletsizliği ve suçun kasıtlı olduğunu kabul etmesini gerektirir (Fincham, 2009). Suçu takip eden öznel deneyim, bilimsel literatürde "affetmeme" olarak tanımlanmıştır ve yaşanan zararın ardından duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerle ifade edilen sıkıntı ile kendini göstermektedir (Worthington ve Wade, 1999). Bu nedenle affetme, suç sonrası sıkıntıyı hafifletir ve suçluya yönelik olumsuz tepkileri (kızgınlık, öfke, intikam, kaçınma) azaltır (Allemand vd., 2013; Fincham vd., 2004; Wade ve Meyer, 2009). Ancak aynı zamanda olumlu duygu, düşünce ve hisleri de artırır (Fincham vd., 2005; Fincham ve Beach, 2002; Fincham vd., 2004; Paleari vd., 2005; Wade ve Worthington, 2005).

1.1.1. Affetme Türleri

Affetme kavramı, bütüncül bir anlam ifade etse de kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme şeklinde üç türde incelenir.

1.1.1.1. Kendini Affetme

Kendini affetmenin bilimsel olarak araştırılması, 1970'lerden önce genellikle göz ardı edilmesine rağmen, son yıllarda birçok akademik alanda önemli gelişmelere tanık olmuştur (Demarest, 2022, s. 7). Akademisyenlerin son zamanlarda kendini affetmenin kavramsallaştırılmasına ve ilgili faktörlere daha fazla odaklandığı görülmektedir. Kendini affetme kavramının anlaşılmasında kaydedilen önemli ilerlemeye rağmen, bilimsel çalışmalarda kendini affetmeyi tanımlamak ve değerlendirmek için uygun yöntemlere ilişkin tartışmalar devam etmektedir. Kendini affetmenin ampirik bir araştırma olarak incelenmesi 1996 yılında Enright ve İnsani Gelişim Çalışma Grubu tarafından başlatılmıştır. Ancak, 2000'li yıllarda kendini

affetme üzerine psikolojik araştırmaların başladığını gösteren önemli bilimsel makaleler ortaya çıkmıştır (Lall-Alvarez,2023, s. 13).

Kendini affetme kavramı, bireylerin kendilerine yönelik utanç, suçluluk veya öfke gibi olumsuz duygularını şefkat ve kabullenme duygularına dönüştürdükleri bilişsel ve duygusal bir süreci kapsamaktadır. Bazı akademisyenler affetmenin bireyin kişilik özellikleriyle güçlü bir ilişkisi olabileceğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca kendini affetme ile kendini suçlama değerlendirmesi gibi olumsuz bilişsel süreçlerde azalma, olumsuz duygulanımda hafifleme ve genel yaşam memnuniyetsizliğinde azalma arasında pozitif bir korelasyon gözlemlenmiştir (Kim vd., 2023).

Ayrıca, kendini affetmeye ilişkin psikolojik bir ereve, utanç, suçluluk ve kendini suçlama gibi olumsuz ahlaki duyguların kendini affetmenin gelişiminde ayrılmaz faktörler olduğunu göstermektedir (Coomes, 2019, s. 8). Kendini affetme potansiyel olarak utanç veya suçluluk gibi kendini kınayan duyguların azaltılması veya ortadan kaldırılmasıyla bağlantılıdır. Hall ve diğerleri (2007) kendini affetmeyi anlamak için ek bir psikolojik ereve sunmuş ve bunun utanç, suçluluk, suç atıfları, empati, uzlaştırıcı davranışlar ve başkalarının affetme duygusu gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini ne srmştir. Önerilen modele göre, suçluluk ile kendini affetme arasında başlangıçta pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Bu korelasyon, suçluluğun potansiyel olarak kendini affetmeyi kolaylaştırıcı bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bireyler kendilerini affetme sürecine girdikçe, suçluluk duyguları azalma eğilimi gösterirken, uzlaşmacı davranışlara olan eğilimleri artma eğilimi göstermektedir. Dahası, kendini affetme ve öz-şefkat arasında önemli bir örtüşme var gibi görünmektedir; zira her iki süreç de psikolojik olarak iyi durumda olan kişilerde suçluluk duygusunun azalmasıyla ilişkilidir (Kim vd., 2023).

Bununla birlikte, kendini affetmeyi anketlerine dahil eden sınırlı sayıda ölçüm bulunmaktadır. Bu durum, bazı akademisyenlerin kendini affetmenin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığın desteklenmesinde ve bütünlük duygusunun geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığına inanmalarına rağmen böyledir (Bauer vd., 1992).

Kendini affetme iki farklı yöne yöneltilebilir (Horsbrugh, 1974). Bireyler ya kendilerine verdikleri zarar ya da başka bir bireye verdikleri zarar için kendilerini affetmeye çalışabilirler. Başka bir bireye zarar verme eylemi aynı zamanda kişisel

sıkıntıya da yol açtığından, bu iki husus genellikle birbiriyle bağlantılıdır. Horsbrugh'a (1974) göre, kendini affetme eylemi, başka bir bireye verilen zararın kabul edilmesine ve ele alınmasına bağlıdır. Kendi kendine verilen acı deneyimi gerçektir, ancak kendini affetmenin birincil odağı değildir. Kendi kendine verilen zarar için duyulan pişmanlığın ifadesi genellikle zararın kendisini doğrudan kabul etmek yerine, zarara neden olan önceki davranışlar için duyulan pişmanlık olarak çerçevelenmiştir. Örneğin, bireyler faaliyetlerinin sonuçları üzerine düşünürken genellikle kendi davranışlarına olan inançsızlıklarını veya şaşkınlıklarını ifade ederler. Bu duruş, eylemlerin affetmenin uygun konusu olmaması gerektiği perspektifine dayanır. Bunun aksine, affetme, dikkatini belirli davranışlardan kaynaklanan duygusal sıkıntıya odaklar, çünkü bu tür bir sıkıntının olmaması durumunda affetmeye çok az ihtiyaç duyulacağı veya hiç ihtiyaç duyulmayacağı iddia edilmiştir (Fincham vd., 2005).

Demarest'nin (2022) ıslahevinde yaptığı bir çalışmada kendini affetme ikili bir kavram olarak ortaya çıkarken (örneğin, uzun vadeli veya geçici), katılımcılar uzun vadeli kendini affetme amacına önem vermiştir. Bu benzersiz kendini affetme türü, aslında kişinin kimliğiyle yakından ilişkili olan uzun bir büyüme ve kendini kabullenme sürecinden kaynaklanır. Bu kademeli kendini affetme türü, tek bir ihlal veya olaydan sonra pekişmez. Başka bir deyişle, bu tür bir kendini affetme, gelişime, duygusal işlemeye ve kendini keşfetmeye yönelik bir adımdır. Katılımcılar genel olarak geçmiş hakkında düşündüklerinde, geçmişlerindeki belirli bir olaya veya belirleyici ana odaklanmamaktadır. Bunun yerine anlatı açıklamaları, geçmişteki yanlışların ve kabahatlerin bir birleşimini kabul eder ve bu da sonuçta uzun vadeli kendini affetme anlayışına yol açar. Sonuç olarak, yanıt verenlere göre kendini affetmek, geçmişini bırakıp yola devam etme eylemidir. Bu "bırakma" sürecini dile getirirken, çalışmaya katılan katılımcılardan kendilerine affedilme hakkını tanıyanlar yaptıkları davranışları ve sonuçlarını inkâr etmedikleri ve küçümsemedikleri belirtilmiştir. Aksine, bu veriler, "bırakma" eyleminin, geçmişteki kolektif yanlışların ve yaralanmaların fark edilip ve analiz edilmesini, onlardan dersler çıkarma ve farklı, daha ideal bir gelecek hayal etme çabasını gerektirdiğini göstermektedir (Demarest, 2022, s. 8). Buna göre sorumluluk yükleme, kendini affetmeyi başarmış bireyler için "bırakmanın" temel unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır (Dillon, 2001; Enright vd., 1996; Hall ve Fincham, 2005; Horsbrugh, 1974; McConnell, 2015). Bu sonuç, gerçek

anlamda kendini affetmenin, insanların ilk etapta bir yanlış yapıldığını kabul etmesini ve daha sonra bu yanlışın sorumluluğunu üstlenmesini gerektirdiğini gösteren önceki araştırmalarla tutarlıdır (Enright vd., 1996; Hall ve Fincham, 2005; Wohl vd., 2008; Woodyatt vd., 2017).

1.1.1.1. Kendini Affetmenin Deneysel Olarak Doğrulanmış Faydaları

Kendini affetmenin psikolojik avantajları üzerine çok sayıda araştırma yapılmıştır. Mauger ve diğerleri (1992) kendini affetme üzerine ilk deneysel araştırmalardan birini yapmış ve kendini affetmenin depresif hal, kaygı ve öfke gibi ruhsal durumlar ile başkalarını affetmekten daha güçlü bir korelasyona sahip olduğunu keşfetmiştir. Alanyazın incelendiğinde kendini affetme nevrozizm, kaygı, depresyon (Hall ve Fincham, 2008), suçluluk, içselleştirilmiş suçlama ve derin düşüncelere dalma (Ingersoll-Dayton ve Krause, 2005) ile ters orantılıdır ve düşük düzeyde depresyon, kaygı ve yüksek öz saygı pozitif zihinsel sağlık göstergeleriyle pozitif yönde ilişkilidir (Hall ve Fincham, 2008; Davis vd., 2015). Ayrıca, kendini affetmenin, kendine zarar veren davranışları ve öz eleştiri ve olumsuz öz ifadeler dahil olmak üzere kendini cezalandırıcı düşünceleri azalttığı gösterilmiştir (Rangganadhan ve Todorov, 2010). Bu nedenle kendini affetmeyi teşvik etmek önemli bir zihinsel sağlık hedefidir (Demarest, 2022, s. 2).

Day ve Maltby (2005) sosyal izolasyon ile çeşitli affetme biçimleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sosyal etkileşimlerden çekilmenin kişinin kendi hatalarından dolayı kendini affedememesinden kaynaklanabileceğini açıklığa kavuşturmuşlardır. Kendini affetme ile sosyal yalnızlık arasındaki istatistiksel olarak anlamlı negatif korelasyona göre, kendini affedemeyen insanlar, affedilmeye layık olmadıklarını hissederek sosyal ilişkilerden çekilme eğilimindedirler (Day ve Maltby, 2005).

Bir diğer araştırmada Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza tanısı alan veya yeme bozukluğu olmayan bir grup kadında Watson ve diğerleri (2012), düşük düzeydeki kendini affetme ile yeme bozukluklarıyla ilgili semptomoloji arasındaki potansiyel ilişkiyi incelemiştir. Watson ve diğerleri (2012) göre, araştırmacıların vardığı sonuç, kendini affetme çalışmalarının, yeme bozukluğu tedavisindeki klinik sonuçları iyileştirebileceği yönündedir. Bu durum yeme bozukluğu semptomolojisi

yüksek olan kadınların daha düşük düzeyde kendini affetme düzeylerine sahip olduğu gerçeğiyle kanıtlanmıştır (Demarest, 2022, s. 2).

1.1.1.2. Başkalarını Affetme

Başkalarını affetmek, iyilik, sevgi ve şefkat duygularını beslemenin yanı sıra, kendisini haksız yere yaralayan kişiye karşı olumsuz tutumlardan, öfkeden ve kayıtsızlıktan gönüllü olarak vazgeçme eylemidir (Enright, 1996). Kendilerine, başkalarına veya her ikisine birden zarar veren hatalar için insanlar genellikle kendilerini veya başkalarını affetme veya affetmeme eğilimindedir (Hall ve Fincham, 2005). Süreklilik gösteren ilişkilerde sıklıkla hata yapılabilir. Bu hatalar dikkate alındığında insanlar arasında gerçekleşen affetme sürecine hem mağdur hem de hatayı yapan kişi katılmaktadır (Rusbult vd., 2005).

Kachadourian ve diğerleri (2005)'e göre, bir başkasını affetme eylemi, kişinin kendisine haksızlık eden kişiye karşı iyi duygularının arttığı ve olumsuz duygularının azaldığı duygusal bir değişimi içermektedir. Ayrıca birçok akademisyen bu yaklaşımda affetmenin duygusal bir değişim olduğunu söyleyerek affetmekten bahsetmektedir. McCullough ve diğerleri (1997), affetme sürecinde misilleme duygusunun ve hata yapan kişiden kaçınma isteğinin azaldığını, zararlı davranışlarına rağmen hata yapan kişi ile uzlaşma davranışı gösterdiklerini ortaya koymuşlardır.

Fincham ve diğerleri (2005) ise kendini affetmenin düşünme, duygu ve davranış boyutlarında gerçekleştiğini, başkalarını affetmenin ise davranış boyutunda gerçekleştiğini belirtmektedir. Üstelik bir kimse bir başkasını affettiğinde suçluyu da affetmekte, kendini affettiğinde ise kendinin başkalarına veya kendisine karşı yaptığı kötü davranışları affetmektedir. Empatik sürecin işlenme şekli de bu iki anlayış arasında farklılık göstermektedir (Hall ve Fincham, 2005). Empati başkalarını affetmeyi kolaylaştırırken, kendini affetmeyi zorlaştırır. Kendini affedememe durumu, başkalarını affedememe durumuna göre bireyin yaşam doyumunu daha olumsuz etkilemektedir (Karremans vd., 2003).

1.1.1.3. Durumları Affetme

Durumu affetmenin Thompson ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bazı açıklamaları vardır. Bu açıklamalar, hoş olmayan durumların bireyin iyimser bakış açısını zayıflattığını ve olumsuz tepkilere yol açtığını ileri sürmektedir. Örneğin şiddetli bir hastalık kişinin dayanıklılığını kaybetmesine neden olabilir. Kişinin hastalıkla ve hastalıkla bağlantılı işlev bozukluklarıyla bağlantılı olumsuz fikir, duygu veya eylemlere sahip olmasına neden olduğu söylenebilir.

1.1.2. Affetmeyi Açıklayan Modeller

Affetme kavramına olan ilginin artması ile birlikte araştırmacılar kuramsal modeller geliştirmeye başlamışlardır. Literatür incelendiğinde affetmeye ilişkin bazı modeller ele alınacaktır.

Birini affetme süreci birçok araştırmacı tarafından aşamalara ayrılmıştır. Horsbrugh (1974) affetmenin iki aşamasını önermektedir. Affetmeyi seçmek ilk adımdır. Horsbrugh (1974), bu sonuca varmanın biraz zaman alabileceğini, ancak bu sonuca varıldığında mağdurun suçu olan kişiye biraz nezaket göstermeyi seçebileceğini savunmaktadır. Affeden taraf, ikinci aşamada, suçluya karşı öfke, kırgınlık veya düşmanlık dahil olmak üzere her türlü olumsuz duygudan kurtulur. Bu aşama, tüm kötü duygular yok olana kadar bitmez. Bu, bir yaralanma olduğuna dair süregelen içsel farkındalığın bir sonucu olarak gerçekleşmektedir (Miller, 2002). Horsbrugh (1974), affetme sözü verilmiş olsa bile bu iki aşamanın hiçbir zaman tam olarak tamamlanmayabileceğini düşünmektedir.

Trainer (1981) affetmenin üç modelini öne sürdü: (a) içsel korku, kaygı ve kızgınlık duygularının eşlik ettiği dışsal affetme eylemlerinden oluşan, rolden beklenen affetme; (b) düşmanlık ve küçümsemeyle birlikte dışsal affetme eylemlerinden oluşan amaca uygun affetme; (c) kızgınlıktan iyi niyet ve faydaya doğru içsel değişikliklerin eşlik ettiği dışsal affetme eylemlerinden oluşan içsel affetme.

Buna ek olarak, Trainer (1981) affetme sürecinin beş bileşenini fark etmiştir: (1) açıkça düşmanca tepkilerin bitirilmesi; (2) düşmanca dürtüleri kontrol etmek ve giderek kızgınlıktan kurtulmak; (3) suçluya karşı duyguların yeniden ortaya çıkması

ve ona yönelik olumlu tutum; (4) nezaket eylemleri; ve (5) açık affetme eylemleri (Miller, 2002).

Flanigan (1992), insanların daha önce affedilemez olduğunu düşündükleri bir yaralanmayı affetmeye karar verdiklerinde geçebilecekleri altı aşamayı önermektedir. (1) Verilen zararın boyutunu vurgulamak için yaralanmayı tanımlamak ve bunun yanı sıra bunu suçlu kişiyle veya başkalarıyla tartışıp olup bitenler hakkında bir görüş almak; (2) acının sorumluluğunu üstlenerek, ne olduğuna dair anlaşmazlıkları veya inkarları sona erdirecek şekilde yaralanmayı talep etmek; (3) suçluyu suçlamak (yaralanmadan onu sorumlu tutmak); (4) teraziyi dengelemek (yaralıların, yaralanmadan bu yana kaybettikleri gücü yeniden kazanmalarına izin vermek); (5) affetmeyi seçmek (bu durumda mağdur, suçlunun kendisine hiçbir borcu olmadığı konusunda ısrar eder ve onu serbest bırakır); (6) yeni bir benliğin gelişimi (yaralanmadan önce yaşamın bir bölümünü kapatmak ve yeni bir bölüme başlamak, aynı zamanda suçluya yeni bir başlangıç sağlamak) (Miller, 2002).

Affetmenin 19 adımını kapsayan dört aşama Enright ve İnsani Gelişme Çalışma Grubu (1991) tarafından öne sürülmüştür. Ortaya Çıkarma aşaması başlangıç aşamasıdır. Bu aşama, mağdurun adaletsizliğin ve yaralanmanın hayatını tehlikeye atıp atmadığı konusundaki farkındalığını gösterir. Bu duygusal açıdan zor bir süreç olabilmektedir. Öte yandan, mağdurlar, çektikleri acının bir adaletsizliğin sonucu olduğunu inanırlarsa, değişim için motivasyon bulabilirler. Karar verme aşaması ikinci aşamadır. Mağdur kişi şu anda neyin olması gereken bir affetmeyi teşkil edip etmediğini düşünür. Affetmek bir biliş eylemidir. Affetmenin yalnızca kararla sınırlı olduğu düşünülmemektedir. Buna karşın, bu karar affetme taahhüdünün başlangıcını işaret eder. Çalışma aşaması üçüncü aşamada gerçekleşir. Mağdurlar, suçlunun şiddet içeren olumsuz bir olaydan çok daha fazlasının sonucu olduğunu anlamaya başlar. Mağdur, suçluya biraz merhamet duymaya başlar. Mağdur yaralı benlik yerine suçluyu ilgi odağı haline getirir. Fitzgibbons (1986) bunun başlangıçta biliş şeklinde, daha sonra duygulanım şeklinde gerçekleştiğini ileri sürmektedir. Fitzgibbons, bir suçluyu ona karşı sempati veya şefkat hissetmeden önce anlamanın genellikle daha kolay olduğunu ileri sürmüştür. Derinleşme aşaması olarak bilinen son aşamada, suçluya ilgili ortaya çıkan açıklamalarla yeni sorular ortaya çıkar: Başkalarından hiç af diledim mi? Affedilmek benim için nasıl bir duyguydu? Yaşadığım bunca acıların bir anlamı

var mı? Suçluyla ve genel olarak insanlıkla farklı şekillerde etkileşime geçmek için istekli miyim ? (Miller, 2002).

1.1.3. Affetme İle İlişkili Kuramlar

Transaksiyonel analiz teorisi fikrinin ego durumları ile affetme arasında bir bağlantı olduğu Şamatacı (2013) tarafından yapılan bir çalışmada keşfedilmiştir. Çalışmanın bulguları ışığında yaşam pozisyonları ile affetmenin bağlantılı olabileceğine inanılmaktaydı. Bir kişinin kendini ve diğerlerini algılamasının temelini oluşturan duygular, fikirler ve eylemlere yaşam pozisyonları (YP) adı verilir. Temelde psikolojik bir durumu ifade etme biçimi olan yaşam pozisyonları, bireyin başkalarına ve kendisine yönelik tutumlarındansa duygu, düşünce ve etkinliklerini kapsar. İnsanın yaşam konumu, hem kendisinin hem de diğer insanların eylemlerini, seçimlerini ve davranışlarını savunmak için kullandığı temel algısıdır (Akkoyun, 2001). Berne'e (1962) göre kişinin çevresiyle olan ilişkisi sonucunda kendisine ve çevresine ilişkin olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi, onun varoluşsal yaşam konumunu (OKAY olma durumu) etkilemektedir. "Ben OK - Sen OK" Steiner'in (1974) deneyimlediği ilk yaşam pozisyonuydu ve bunu Erikson'un psikososyal kuramında belirttiği temel güven ile eş değer olarak kabul etti (Akt. Akkoyun, 2001: 60). Yeni doğmuş bir bebeğin ilk deneyimi "Ben OK" cevabıdır. "Ben OK değilim - Sen OK" çerçevesi ilk yılın sonunda kararlaştırılır ancak bu sadece geçici bir karar olarak nitelendirilir. İkinci yılın bitiminde Çocuk ikinci yılın sonunda "Ben OK - Sen OK değilsin" kararını verir ya da bir önceki kararını onaylar. Çocuk bakım vereninden aldığı iletiler ve temaslarla doyuma ulaşp ulaşmama durumuna göre hissettiği duyguları kaydeder. İletişim mesajı aldığında "Ben OK" benzeri bir yapı, mesaj almadığında ise "Ben OK değilim" benzeri bir pozisyon oluşturan çocuk bu yapıyı oluşturduktan sonra bu öngörüğü temel alır ve bu yapıdan ileriye doğru ilerler. Erken çocukluk döneminde her insan, doğal büyüme sürecinin bir parçası olarak dört duygusal yaşam pozisyonundan geçer. Kişi kendisi, çevresi ve yetişkin ego durumunun gelişimi hakkında daha fazla bilgi sahibi olduğunda bilinçli olarak "Ben OK - Sen OK" pozisyonunu seçebilmektedir (Akkoyun, 2001).

Affetme ve yaşam pozisyonları arasındaki ilişkinin, her bir yaşam pozisyonu ve daha önceki çalışmaların sonuçları dikkate alındığında farklılaşması beklenmektedir. "Ben OK değilim - sen OK değilsin" yaşam pozisyonları kişinin kendi ve çevre hakkındaki olumsuz algılarının işaretleridir (Özpolat vd., 2013). Yaşamında bu pozisyon hakim olan birinin hayatının kontrolünün daha az olduğunu hissetmesi beklenebilir. Başka bir yönden, affetme düşünceleri büyük ölçüde algılanan kontrolün yüksek olması ile bağlantılıdır (Witvliet vd., 2001). Bu nedenle "Ben OK değilim- Sen OK değilsin" yaşam pozisyonunun affetmenin her alt boyutunu olumsuz yönde yordadığı düşünülmektedir. Bu YP'yi benimseyen insanlar, derin bir değersizlik duygusu yaşarlar ve kendilerini ve yaşamlarına gerekli değeri vermezler. Kendilerini başka insanlara karşı değerlendirdiklerinde kendilerini yetersiz hissederler. Bu kişiler, duygusal gerileme ve sosyal ortamlardan geri çekilme gibi durumlardan geçebilirler. Bu durumda kendini affetme, kişinin kendini suçlama ve kendini değersiz hissetme eğiliminden dolayı zorlu bir süreçtir (Yamhure-Thompson vd., 1998). Kişide "Ben OK değilim - sen OK" yaşam pozisyonu hakimse, kendini değersiz görme, olumsuz özsaygı, depresif belirtilerde baskın olacaktır bu sebeple bu yaşam doyumuna sahip olmanın affetmenin alt boyutlarını olumsuz yordayacağı düşünülebilir.

Araştırmalar, hayatlarında "Ben OK değilim - Sen OK değilsin" veya "Ben OK değilim - Sen OK" gibi hakim olan kişilerin kendilerini yalnız hissetme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Tam tersine, baskın yaşam pozisyonları "Ben OK - Sen OK" olanların yalnızlık puanları daha düşük. "Ben OK-Sen OK değilsin" yaşam durumları ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Karababa ve Dilmaç, 2016). "Ben OK- sen OK" yaşam pozisyonuna sahip kişiler, başkalarına ve kendine karşı düşünceli, hayatın değerli olduğuna inanan, hem kendilerinin hem de diğer insanların zorluklarına karşı duyarlıdırlar (Özpolat vd., 2013). Affetme beş faktör kuramındaki faktörlerle pozitif ilişkiye sahiptir (Rye, vd., 2001). Bu sebeple "Ben OK-Sen OK" YP'nin affetmenin alt faktörlerini olumlu yönde yordayacağı söylenebilir.

Zhu'nun (2015) çalışmasına göre sosyal destek ve stabilize duygulanım, affetmenin yaşam doyumu ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinde aracı rol oynamıştır. Olumsuz duygulanımın azalması nedeniyle affedici kişilik özellikleri güçlü olan

kişilerin, affedici kişilik özellikleri düşük olan kişilere göre daha az saldırganlık sergiledikleri belirtilmektedir (Soylu, 2010).

1.1.4. Affetmeme Süreci

Fitzgibbons (1986), affetme uygulamasının bilinçdışı psikolojik mekanizmaların bilinçli farkındalığını kolaylaştırdığını ve affetmenin kendisinin bir terapi hedefi olarak görülmesi gerektiğini öne sürmüştür. Ancak Fitzgibbons, affetme sürecinde olan bazı danışanların bunu yapmamayı seçebileceği ihtimalini ortaya koymuştur. Fitzgibbons'a (1986) göre insanların büyük bir kısmı öfkelerini ifade etmeyi ve intikam aramayı sevmektedir. Schimmel (1979), öfkeli bir bireyin öznel duygularını, zarardan kaynaklanan acı, intikam umudundan gelen sevinç ve "gerginliği bırakmak" olarak sınıflandırmıştır. Ancak aşırı öfkenin çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olabileceği, suçluluk ve utancı artırabileceği, uygunsuz ilişki kurma yollarını güçlendirebileceği, arkadaşlıkları yok edebileceği ve psikosomatik hastalıkları şiddetlendirebileceği söylenebilir (Miller, 2002). Bu nedenle öfkeli hissetmek, öfkenin varlığı kabul edilip sonra bırakılana kadar kaybolmayan bir intikam arzusunu tetiklemektedir. Öfke, eğer kabul edilmezse ve/veya açığa vurulmazsa, yıllar hatta on yıllar boyunca başka insanlara yöneltilebilir (Fitzgibbons, 1996).

Affetmeme, bireyin kırılmışlığını ve utancını korumaya hizmet eden, hatayı ısrarla saldırgan tarafa atfetmesiyle karakterize edilir. Sonuç olarak birey, empati aşamasına ilerleyemez ve durumu uygun bağlamda değerlendirmesini engeller. Birey öfke, intikam arzusu, kırgınlık ve ısrarlı derin düşünceler yaşar. Toplu olarak bu faktörler, bireyin dünyayı adil ve eşitlikçi bir yer olarak algılamasını bozar (Soylu, 2023).

Bazı insanlar o kadar çok acı çekmişlerdir ki, başkalarını affetmeyi bile akıllarına getiremezler; çünkü bu, onlara haksızlık edenlerin, onların günahlarının bedelini hiçbir zaman ödemek zorunda kalmayacağı anlamına gelmektedir. Bu durum özellikle kişilerin ebeveynlerinden ya da eşlerinden uzun süreli duygusal duyarsızlık yaşadıkları, şiddetli alkolizm ya da diğer uyuşturucu bağımlılığının olduğu bir ortamda büyüdükları, enstest yaşadıkları, yıllarca süren ekonomik adaletsizliğe katlandıkları ya da aşırı derecede benmerkezci sevdikleriyle birlikte yaşadıkları durumlarda yaygındır.

(Fitzgibbons, 1986). Dahası, psikolojik ya da duygusal açıdan yaralı bazı insanlar, affetmemeye tutunmanın onları korku ve yetersizlik duygularından koruduğunu düşünebilmektedir (Miller, 2002).

Öfke kişinin duygusal açıdan daha canlı hissetmesini sağladığından, affetmeyen bazı insanlar da öfkelerinin kendilerini depresyonda hissetmelerini engellediğini fark ederler. Fitzgibbons (1986) öfkenin aynı zamanda hasarlı kişinin olumlu bir benlik imajı yansıtmaya da yardımcı olduğunu, zira öfkenin dikkatleri kendisine çektiğini ve onların istediği şeyin bu olduğunu iddia etmektedir.

1.1.5. Affetmenin Sağlık Üzerindeki Etkisi

Affetmenin avantajları, affetme üzerine yapılan mevcut çalışmaların çoğunun ana konusunu oluşturmaktadır. Araştırmacılar son 40 yıldır affetmenin insanlar arasındaki ilişkiler ve kişinin fiziksel ve duygusal sağlığı üzerindeki etkisini tartışmaktadır. Ancak bilim insanları bu avantajların hem ihlalcisi hem de mağdur üzerindeki etkilerini henüz ölçmeye ve doğrulamaya yeni başlamışlardır (McCullough vd. 2000). Bireysel mağdurlar arasındaki affetme nedenleri büyük ölçüde farklılık gösterse de, affetme nedenleri ne olursa olsun tüm mağdurlar için genel avantajlar sıklıkla aynıdır (Fleck, 2023, s. 4). 1930'lu yıllarda bilim insanları, affetme eğilimi ile kurban sağlığı arasında doğrudan bir bağlantı olduğundan şüphelenmişlerdi. Ancak bu varsayımı doğrulayan araştırmalar ancak son 20 yılda ciddi anlamda başlamıştır. Bu süre zarfında, çeşitli çalışmalar affetme ile daha sağlıklı kardiyovasküler fonksiyon (Friedberg vd., 2007; Toussaint ve Cheadle, 2009; Witvliet, 2020), gelişmiş endokrin fonksiyonu (Toussaint vd., 2001) arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermiştir.

1.1.6. Affetme Terapisi Araştırmaları

Son otuz yıldır araştırmacılar affetmeyi incelemekte ve etkinliğini değerlendirmektedir. Bazı araştırmalar affetme ile diğer müdahaleler arasında hiçbir fark bulmasa da, bazıları affetme müdahalelerinin danışanların duygusal özgürlük gelişimine yardımcı olabileceği fikrini desteklemektedir. Affetme kavramı, Waltman ve diğerleri (2009) tarafından koroner arter hastalığı olan hastalar üzerinde

incelenmiştir. Araştırmacılar, 17 katılımcı ve 8 kontrol grubuyla yapılan bir çalışmada affetme grubundaki bireylerin öfke anılarında bir azalma gözlemlemişlerdir. Öfke hatırlamayı kolaylaştırmak için Waltman ve diğerleri (2009) katılımcılardan ciddi zihinsel hasarla sonuçlanan belirli bir olayı hatırlamalarını istemiştir. Affetme programına katılanlar on haftalık grupta psikolojik danışma oturumuna katılmıştır; kontrol grubu ise iki haftalık bir gecikmeden sonra aynı tedaviyi almıştır. Ön ve son test sonuçları, affetme grubundaki katılımcıların daha fazla affedici olduklarını ve öfkelerinin azaldığını göstermiştir. Araştırmalarına göre fizyolojik değişiklikler zihinsel strese kaynaklanabilmektedir. Araştırmacılar, bulguların affetme müdahalesinin kendisinden mi yoksa affetmek için verilen süreden mi kaynaklandığını belirleyemediklerini bildirmiştir. Bulguları koroner arter hastalığı olan tüm hastalara uyarlamak mümkün olmadığı belirtilmiştir (Waltman vd., 2009).

Counseling and Values dergisinde yayınlanan bir çalışmada, affetme terapisinin kadınların stresini, kaygısını ve depresyonunu azaltmada alternatif tedavilerden daha etkili olduğu bulunmuştur (Reed ve Enright, 2006). Araştırmaya psikolojik istismara maruz kalan 20 kadın katılmıştır. Kadınların istismara en az iki yıl maruz kalmamış olmaları gerekmektedir. Kadınlar en az beş ay en fazla on iki ay boyunca haftada birer saatlik seanslara tabi tutulmuştur ve bu süre zarfında Enright Affetme Envanteri uygulanmıştır. Bulgular, duygusal olarak istismara uğrayan kadınlar için affetme terapisinin uzun vadeli faydalar sağladığını öne sürmüştür (Morgan, 2012).

1.1.7. Affetme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Kurt ve Demir (2022) çalışmasında Samsun'da ikamet eden ve romantik ilişki yaşayan 215'i kadın, 142'si erkek olmak üzere toplam 357 kişi katılmıştır. Araştırmanın bulguları, romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile affetmenin bazı alt boyutlarda önemli düzeyde korelasyona sahip olduğunu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını göstermektedir. Alt boyutlara bakıldığında bazı alt boyutların diğerlerini önemli derecede etkilediği ancak bireylerin romantik ilişkilerde sergiledikleri mükemmeliyetçilik düzeylerinin affetme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Miller, Worthington ve McDaniel (2008), 53 makalenin içinde bulunduğu 70 araştırmayı inceleyen bir inceleme çalışmasına dayanarak kadınların affetme puanı ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından istatistiksel olarak oldukça yüksek olduğunu bulmuşlardır. Araştırmanın parametreleri içerisinde potansiyel aracı değişkenlerin incelenmesi sonucunda intikam değişkeninin affetme ile cinsiyet arasında aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. İntikamın etkileri analiz edildiğinde, intikam affetmeyi engellediği için erkeklerin kadınlara göre daha az affedici olduğu görülmüştür.

Ceyhan ve Özteke-Kozan (2021)'ın çalışmasında çalışma grubu 396 evli kişiyi içermektedir. Korelasyon analizinin bulguları, evli kişilerin psikolojik ihtiyaçları ile bağlanma ve affetme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, durumlar ve başkalarını affetme alt boyutlarında yaş ve evlilik süresi modeli anlamlı düzeyde etkilerken, kendini affetme alt boyutunda demografik değişkenlerin herhangi bir etkisi bulunmamıştır. Affetmenin tüm alt boyutlarının psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma tarafından anlamlı düzeyde yordandığı bulunmuştur.

Oyuncakçı ve Güloğlu (2024)'nın yaptığı çalışmada çalışma grubundaki 343 katılımcının (217 kadın ve 126 erkek) yaşları 25 ile 40 arasında değişmektedir. Bu çalışmaya katılım sağlayan bireylerin %14'ü gençliğinde travma yaşadığını bildirmiştir. Ayrıca, çocukluk çağı travması yaşayan kişilerin, yaşamayanlara göre daha yüksek düzeyde olumsuz duyguya sahip olduğu, psikolojik dayanıklılık ve olumlu duygu düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Fakat çocukluk travması yaşayanlarla yaşamayanlar arasında gözle görülür bir fark olmadığı da görülmüştür.

Asıcı ve Uygur (2017)' un çalışmasına 345 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar duygusal öz-yeterlik ve affetme ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan stres düzeyi hem duygusal öz-yeterlik hem de affetme ile anlamlı düzeyde yordanmakta olduğu bulgulanmıştır. Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin alt ölçekleri birlikte algılanan stres seviyesindeki değişimin %14,4'ünü açıklamaktadır. Affetme ölçeğinin üç alt boyutu (kendini

affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme) birlikte, algılanan stres seviyesindeki değişimin %28,1'ini açıklamadığı görülmüştür.

2006 yılında Suchday ve diğerleri, Mumbai merkezli 96 kız öğrenci ve 92 erkek 188 üniversite öğrencisiyle çalışmışlardır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre affetmenin stresi azalttığı görülmüştür. Bu, aynı değişkenleri inceleyen ancak Amerika'da yürütülen başka bir araştırmayla karşılaştırıldığında, Amerika ve Hindistan'daki araştırmaların bulguları arasında gözle görülür bir fark olmadığı belirtilmiştir.

1.2. Ruminasyon

Ruminasyon tam tanımı üzerindeki anlaşmazlıklara rağmen, insanların istenmeyen, tekrarlayan, kontrol edilemeyen ve müdahaleci düşüncelerle meşgul olma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Brinker ve Dozois, 2009; Harrington ve Blankenship, 2002). Ruminasyonun altında yatan mantık hakkında daha fazla bilgi edinmek için bir dizi araştırmacı bu fikri incelemiştir. Ruminasyon, Nolen-Hoeksama (1991) tarafından kişinin melankolik ruh hali ve bunun nedenleri hakkında yinelenen düşünceleri ve kişinin sorunlarına aktif olarak değinmek yerine bunların kökenlerine ve etkilerine odaklanarak sıkıntıya tepki verme eğilimi olarak tanımlanmıştır.

Ruminasyon, kasvetli bir ruh haline verilen bir tepki olarak görülmüştür ve "Tepki Stilleri Teorisi"ne göre bazı insanlar buna daha yatkın konumdadır (Luminet, 2004). Ruminasyonun, odaklanmayı ve problem çözme kapasitesini bozarak kişileri olumsuz etkilediğine inanılmaktadır. Nolen-Hoeksema ve diğerlerine (2008) göre ruminasyon, belirli bir düşünce konusuna odaklanmak yerine kişinin duyguları ve endişeleri hakkında sürekli düşünme eylemidir. Ruminasyonun diğer bir terimi de "tekrarlayan, kontrol edilemeyen düşüncelerdir" (Brinker vd, 2013). Başka bir çalışma, ruminasyonun tipik olarak materyal hakkında tekrar tekrar düşünmek, merak etmek veya ayrıntılı düşünmek olarak tanımlandığını iddia etmektedir (Cann vd, 2011).

Merriam Webster sözlüğü "ruminasyonu" yoğun veya uzun süreli bir depresif атаğa neden olabilecek veya kötüleştirebilecek hoş olmayan veya üzücü fikir veya hislere odaklanmak olarak tanımlamaktadır (Merriam Webster, 2019). Tepki stilleri

teorisi, ruminasyonun olumsuz düşünceleri güçlendirdiğini, problem çözmeyi engellediğini, araçsal aktiviteyi engellediğini ve sosyal desteği zayıflattığını ve bunların hepsinin depresyonun devam etmesine ve alevlenmesine katkıda bulunduğunu belirtir.

Harvey, Watkins, Mansell'a (2004) göre, tekrarlayan olumsuz düşünme (RNT), çeşitli yaygın zihinsel sağlık sorunları için önemli bir transdiagnostik yakınsal risk faktörüdür ve depresyon ve anksiyetenin tanımlayıcı bir özelliğidir. Güçlü kanıtlar, RNT'yi anksiyete ve depresyonun yanı sıra bir takım diğer zihinsel sağlık sorunlarının gelişimi ve sürdürülmesiyle ilişkilendirmektedir (Roberts vd., 2021). Sonuç olarak patolojik ruminatif düşüncenin altında yatan mekanizmalara ilişkin araştırmalar giderek daha önemli hale gelmiştir. Ruminatif düşünce, "kişinin kendisi ve dünyası hakkında dikkatli, tekrarlayıcı veya sık sık düşünme süreci" olarak nitelendirilmekte ve tekrarlayan, kontrol edilmesi zor hoş olmayan düşüncelerle karakterize edilmektedir (Roberts vd., 2021).

Ruminatif düşünceyi duygusal materyal işleme konusunda önyargılarıyla ilişkili bir yapı olarak tanımlayan Joorman, Dkane ve Gotlib (2006) ruminasyon ve psikolojik sorunların ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ruminatif düşüncenin patolojik süreçler üzerindeki etkisine ilişkin çalışmalar farklı görüşler ortaya çıkarmıştır. Michael, Halligan, Clark ve Ehlers'e (2007) göre ruminasyonun, kalıcı TSSB'nin önemli derecede yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Mor ve Winquist'e (2002) göre ruminasyon depresyon belirtileriyle en güçlü ve tutarlı biçimde bağlantılı olan tür olduğu görüşündelerdir. Bu bakış açılarının da gösterdiği gibi, ruminasyon çeşitli psikolojik hastalıklara yol açabilir.

Ruminatif tepkilerin depresif ruh halinin kalıcılığını nasıl etkilediğini açıklayan üç olası yol vardır (Luminet, 2004). Birincisi, ruminasyon dikkat süreçlerini ve araçsal davranışların başlamasına müdahale edebilir. İkincisi, melankolinin algı, yeni bilgi öğrenme ve otobiyografik hafızada saklanan olayları hatırlama yeteneği üzerinde etkisi olabilir. Üçüncüsü, mevcut duygusal durum için sunulan açıklama türü, ruminatif tepki tarzından etkilenebilmektedir. Depresyonda olan kişiler kendilerini küçümseyen açıklamalar yapma eğilimindedirler ve bu da depresif durumu daha da kötüleştirmektedir (Abramson vd., 1978).

1.2.1 Psikopatolojiler ve Ruminatif Düşünce

Ruminasyon, kişilerin melankolik düşüncelerinin derinleşmesine ve çoğalmasına neden olur (Morrison ve O'Connor, 2008). Bu insanlar, mutlu şeylerden nefret ederler ve sürekli başlarına gelen kötü şeyleri düşündükleri için umutsuzluğa kapılma eğilimindedirler (Shaw, 1979). Dikkat dağıtmanın depresyonun süresini kısalttığı, yoğunluğunu azalttığı ve daha olumlu düşünmeyi teşvik ettiği bilinmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 1993; Pyszcynski vd., 1987). Tersine, uzun uzun düşünmek, dikkat dağıtıcı etkinlikleri engelleyerek, iyi olayları yanlış sunarak ve kötümserliği teşvik ederek depresyonu şiddetlendirmektedir (Jones vd., 2008).

Daha önceki araştırmalara göre, ruminasyonun depresif semptomların sürekliliği ile ilişkili olduğu ve majör depresyonu ve depresif dönemleri yordadığı saptanmıştır (Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema vd., 1994) ve karamsarlık ve işlevsiz başa çıkma mekanizmalarıyla pozitif bir korelasyona sahiptir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Bunun nedeni ruminasyonun hoş olmayan anıların ve duyguların hatırlanmasını arttırmasıdır (Bower, 1981). Bununla birlikte, ruminasyon insanların sosyal ağlardan destek isteme olasılığını azaltmakta ve bu da depresif dönemlerin uzamasına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999).

Başka bir çalışmaya göre ruminasyon yetişkinlerde ve ergenlerde kaygı ve depresyonla ilişkilendirilmiştir. Araştırmaya göre kaygının ortaya çıkmasında ruminasyon büyük rol oynamaktadır (McLaughlin ve Nolen Hoeksema, 2011). Nolen-Hoeksema (2000) yaptığı araştırmada ruminasyonun kaygının yordayıcısı olduğunu keşfetmiştir. Bu çalışma sırasında kaygı grubunu tek başına ele aldığı gibi depresyon ve kaygı grupları da birlikte ele alınmıştır. Her iki grupta da sonuçlar dikkat çekici düzeyde bulunmuştur. Anksiyete grubu üyelerinin ruminasyondan kaynaklanan düşünceleri ve şüpheleri semptomlarını tetikleyen neden olduğu görülmüştür. Ancak araştırmalar, ruminasyonun sosyal kaygı tarafından da yordandığını göstermiştir (Jose, vd., 2012).

Ruminasyon, kaygı ve depresyon kavramlarıyla daha fazla araştırmaya konu olmuştur, ancak aynı zamanda diğer psikopatolojilerle de ilişkilendirilmiştir. Bir çalışmada ruminasyon ve yeme bozukluklarının ilişkili olduğu ve yeme bozukluğu

psikopatolojisine sahip kişilerin ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Smith vd., 2018). Başka bir çalışmada TSSB'si olan bireyler sıklıkla ruminasyonla meşgul olmuştur. (Halligan vd., 2007) Kötü uyuyanlar, sık sık ruminasyon yaşayan başka bir gruptur; Aslında ruminasyon, çok kötü uyuyanlarda, iyi uyuyanlara göre daha yaygındır. Uykuya dalmakta zorluk çekenlerde ruminasyon genellikle uykusuzluk belirtileri üzerinde yoğunlaşır (Carney vd., 2006).

Ancak uzun vadeli araştırmalar, ruminatif düşüncenin sabit bir kişisel özellik olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, depresyon ya da üzüntü yaşayan herkes ruminatif düşüncelere dalmamaktadır. Melankolik ya da üzgün olduğunda tekrarlayıcı düşüncelere dalmak birçok insanın kullandığı ortak bir başa çıkma mekanizmasıdır; bazı kişiler çok fazla tekrarlayıcı düşünür, bazıları ise çok az düşünür veya hiç düşünmez ve bu özelliğin genellikle sabit kaldığı belirtilmektedir (Ayyıldız, 2023, s. 7).

1.2.2. Ruminasyonu Ele Alan Temel Kuramlar

Bu bölümde ruminasyon kavramını ele alan ve inceleyen kuramlara yer verilmiştir.

1.2.2.1. Tepki Biçimleri Kuramı

Nolen-Hoeksema (1991), tepki stilleri teorisiyle ruminasyon kavramının kavramsallaştırılmasına ve işlevsel olarak incelenmesine öncülük etmiştir. Bu kuram ruminasyon ve depresyon arasındaki bağlantıyı açıklamak için ortaya çıkmıştır. Ruminasyonun insanların melankolik ya da mutsuz olduklarında yaptıkları zihinsel bir aktivite olduğunu savunmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2004). Tepki biçimleri teorisine göre ruminasyon, depresyon ve sıkıntının belirtileri, önemi, kökenleri ve etkileri hakkında yinelenen düşüncelere sahip olmak olarak tanımlanır. Sıkıntıya verilen bir tepki, esas olarak sıkıntının potansiyel kaynakları ve etkileri üzerine alışılmış, pasif bir konsantrasyon olan ruminasyondur (Nolen-Hoeksema, 1991). Tepki stilleri kuramına göre, ruminasyonun depresyonun gelişmesinde ve sürmesinde önemli bir rolü vardır. Ruminasyon, kişinin depresyonda olduğu gerçeğine, kişinin

depresyon belirtilerine ve depresif belirtilerin nedenleri, anlamları ve sonuçlarına tekrar tekrar odaklandığı bir tepki tarzı olarak nitelendirilmektedir. Tepki biçimleri kuramı, düşük bir ruh haline tepki olarak ruminatif bir tarza bürünme eğiliminin, zaman içinde tutarlı olan bir kişilik özelliği olduğunu ileri sürmektedir (Moberly ve Watkins, 2008).

Uyumsuz olarak kabul edilen bu türün, depresyonu dört aşamada yoğunlaştırdığı söylenmiştir. Birinci aşama: Ruh halinin düşünme üzerindeki etkisi yoğunlaşarak depresif duygu durumunu anlamak zorlaşır, bu da daha fazla hoş olmayan anı ve düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olur. Daha sonra sorun çözümünde kaderci ve karamsar bir yaklaşım benimsenmiştir. Daha sonra ruminasyonun davranışsal etkisi belirgin hale gelir ve son olarak sosyal destekte azalma meydana gelir, bu da depresyonu şiddetlendirir (Nolen-Hoeksema, 2004, s. 107-108).

1.2.2.2. Hedefe İlerleme Kuramı

Martin ve Tesser'in Hedef İlerleme Kuramı geliştirmesiyle bu alana yeni bir bakış açısı kazandırılmıştır. Bu kuram, ruminasyonun her zaman depresyona tepki olarak gerçekleşmediğini öne sürmektedir. Ruminatif düşünme, bir hedefe doğru yeterli ilerleme sağlanmadığında ortaya çıktığı söylenmektedir (Martin ve Tesser, 1996, s. 12). Teorinin temel önermesi, çoğu düşüncenin belirli bir hedefe yönelik olmasıdır. Zeigarnik Etkisi bu varsayımın dayandığı temel fikirlerden biridir. Zeigarnik, 1938 yılında yaptığı araştırmada, durdurulan veya tamamlanmayan görevlerin, tamamlananlara göre iki kat daha fazla hatırlandığını göstermiştir. Martin ve Tesser'e (1996) göre ruminasyon, insanların bir hedefe ulaşana veya bu arzudan vazgeçene kadar akıllarında bir amaç doğrultusunda hareket etmeye devam etme eğilimlerinin ifadesidir. Bu anlamda ruminasyon, bu teorinin henüz gerçekleştirilmeyi başaramadığı önemli ve daha büyük hedefler üzerinde düşünmeye yönelik yinelenen bir eğilim olarak tanımlanır. Ruminasyon aynı zamanda kişinin hedeflerine ulaşmak için izlemeyi planladığı rota ve stratejilerle ilgili beklentileri karşılanmadığında da meydana gelmektedir. İnsanlar kendileri için önemli olduğuna inandıkları bir konu hakkında güvenilir ve anlaşılır bilgi alamadıklarında, ilerlemeleri hakkında tatmin

edici bir sonuca varmak için durumu zihinsel olarak analiz etmeye başlarlar. Bu bilişsel süreç sırasında potansiyel rotalar belirlenir, hedefin başarı olasılığı değerlendirilir ve hedefe bakış açısı yeniden kazandırılır. Ruminasyon, uzun bir süre boyunca bu tür tekrarlayan eylemlerde bulunmanın terimidir (Martin vd., 2004).

Bu düşünce çerçevesinde ruminasyon bir çeşit öz düzenleme olarak görülebilir. Bu durum, kişinin hedefe ulaşmak için gerekli bilgiyi toplamasına ve uygulamasına olanak tanıyan bir araç olarak tanımlanmaktadır. Bu şekilde kişinin problem çözme kapasitesi geliştirilmekte ve kişiye kendisini hedeflerine göre yeniden düzenleme fırsatı verilmektedir (Bowden ve Beeman, 1998). Bu düşüncenin kuramcıları, hedefe ulaşmak için kişinin iki beceriye sahip olması gerektiğini ileri sürmektedir. İlk beceri, hedefe odaklanmak ve aksilikler ve olumsuz düşünceler karşısında ilerlemektir. İkincisi ise hedefe olan konsantrasyonunu geçici süreyle kaybedilme kapasitesidir. Amaca ulaşmak için amaçlanan yöntemin başarısız olduğu durumlarda, ikinci becerinin olayların gidişatını değerlendirme açısından çok önemli olduğu görülmektedir (Martin vd., 2004).

1.2.2.3. Öz Düzenleyici İşlemler Kuramı

Matthews ve Wells'in (1996) Öz Düzenleme Süreçleri hipotezinde tanımlandığı şekliyle ruminasyon, yalnızca depresyona özgü değildir; daha ziyade "kendiyile ilgili tutarsızlıklarla başa çıkma girişimlerinin ürettiği tekrarlayan düşünceler" olarak tanımlanır. Bu fikre göre, amaçlanan ve gerçek durumlar arasındaki algılanan farklılıklar, benlik odaklı ruminasyon için katalizör görevi görmektedir (Martin ve Tesser, 1996, s. 12; Pyszczynski ve Greenberg, 1987). Bu kavram, üstbilişsel inançların, bir başa çıkma stratejisi ve öz düzenleme tekniği olarak ruminasyonun arkasında itici güç olarak hizmet ettiğini öne sürmektedir. Teoride ruminasyon, belirli durumlarda bir başa çıkma mekanizması ve aynı zamanda depresyonun bir işareti olarak görülmektedir. (Papageorgiou ve Wells, 1999). Ruminasyonu bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendiren teoriye göre, ruminasyonu dışsal değil, düşük öz-yeterlik ve güven gibi içsel süreçler tetiklediğini iddia etmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

1.2.2.4. Üzüntü İlişkili Ruminasyon Kuramı

Conway ve diğerleri (2000) üzüntüyle ilgili ruminasyonun hipotezini ortaya atmışlardır. Ruminasyon, kişinin üzüntüsü ve üzüntüsüne katkıda bulunan koşullar hakkında yinelenen düşünceleri olarak nitelendirilir (Watkins, 2008). Araştırmalar düzenli olarak depresyon ve melankolik düşünceler hakkında düşünmenin zararlı olabileceğini göstermektedir. Bu düşünceler bireyin yaşadığı kötü duygular ile ilgili olan, hedefe yönelik olmayan ve mevcut oldukları sürece sosyal durumlarda ifade edilemeyeceklerdir. (Conway vd., 2000; Neziroğlu, 2010, s. 3). Devamlılığı olan bu durumun depresyona sebebiyet vereceği ve önemli bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir (Just ve Alloy 1997). Üzüntü ilişkili ruminasyon kuramı ile tepki tarzları teorisi arasında benzerlikler vardır. Başlıca argümanı, depresyonun ruminasyonun getirdiği bilişsel bir yatkınlık olduğudur (Smith ve Alloy, 2009). Üzüntüyle ilişkili ruminasyon kuramı, tepki stilleri kuramında ruminasyon çerçevesinde değerlendirilen duygusal ifade ve paylaşımın, ruminasyonun sosyal paylaşımından ve ilişkilerde ifade edilmesinden farklı olduğunu ileri sürmektedir. Conway ve diğerleri (2000) ruminasyonu sosyal olarak paylaşılmayacak zihinsel bir süreç olarak gördüğünü iddia etseler de ruminasyonun sosyal ilişkilerde ifade edilmesini ve paylaşılmasını ruminasyon olarak yorumlamaktadırlar.

1.2.3. Ruminasyon'da Psikolojik Tedavi Müdahaleleri

Pek çok psikolojik hastalık, olumsuz, istenmeyen düşüncelerin başlıca şikayeti ile karakterize edilmektedir. Depresyondaki insanlar sıklıkla karakterlerinde algılanan ihlaller, yanlışlar ve kusurlar hakkında uzun uzun düşünürler. Obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) olan hastalar sıklıkla, genellikle ayrıntılı, zaman alıcı, tekrarlayan ve/veya aşağılayıcı başa çıkma mekanizmaları gerektiren sıkıntı verici veya rahatsız edici düşünceler yaşamaktadırlar. Obsesif kompulsif bozukluktan (OKB) mustarip insanlar, ritüel davranışlarının ve takıntılı düşüncelerinin ardındaki nedenleri düşünerek çok fazla zaman harcayabilirler. Travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) ayırt edici özelliği, travmatik olayla ilgili görüntülerin veya düşüncelerin aralıksız tekrarlamaıdır. Buna sıklıkla olayın ardındaki nedenler üzerine derin düşüncelere dalma ve/veya intikam alma isteği eşlik eder. Yaygın anksiyete

bozukluğundan (YAB) mustarip bireyler, gelecekteki potansiyel olaylara takıntılı olma eğilimindedir. Endişeli kişinin "kaygılı endişesi" aynı zamanda diğer anksiyete bozukluklarının ikincil bir belirtisi de olduğu söylenebilir.

İstenmeyen düşünceler, insanların onlara odaklanmanın faydalarına ilişkin görüşleri ne olursa olsun, bir noktada her zaman istenmeyen düşüncelerdir. İnsanlar örneğin daha fazla endişelenmeyi, daha saplantılı düşünmeyi veya "geçmişteki hatalara" daha yakından bakmayı dilediklerini söylememektedirler (Yılmaz, 2015). Başlangıçta düşünceler bir başa çıkma mekanizması olarak kasıtlı olarak oluşturulmuş olsa bile, istenmeyen düşüncelerle de bir süre aktif olarak mücadele edilir. Düşünceyi durdurma, in vivo ve hayali maruz bırakma, sistematik duyarsızlaştırma ve rahatlama eğitimi, bilişsel-davranışçı terapi ve üstbilişsel terapi, farkındalık meditasyonu ve dikkat eğitimi, ruminasyonun çeşitli tezahürlerini tedavi etmek için geliştirilen stratejilerden sadece birkaçıdır. Bu bölüm, bu müdahalelerin etkililiğine ilişkin genel bir değerlendirme sunmanın yanı sıra bunları ve teorik gerekçelerini de açıklamaktadır.

1.2.3.1. Düşünceyi Durdurma

Düşünceyi durdurma gibi kaçınma eğitimi, hoş olmayan bir uyarının getirilmesinin, istenmeyen, alışılmış duygusal tepkiden (endişe gibi) farklı bir tepkiyi ortaya çıkaracağı fikrine dayanmaktadır (Wolpe, 1973). Hasta hoş karşılanmayan bir fikrin ortaya çıktığını belirttiğinde, terapist düşünceyi durdurma sürecini kullanır ve burada terapist "dur!" veya acı veren bir şok etkisi verir. Sürecin belirli varyasyonlarında hastaya, sabitlenmenin yerine daha iyimser bir düşünceyi koymasını söylenir. Hastalara yavaş yavaş kendi başlarına yapabilmeleri konusunda da eğitilirler ve bu tekniği kullanarak kendilerine "dur" demeleri, kendilerini çimdiklemeleri veya bileklerine elastik bir bant takmaları öğretilir. TSSB'yi tedavi etmek için kullanılan bu teknik (Kilpatrick vd., 1981), hastalara "dur!" diye bağırmadan önce otuz ila kırk beş saniye boyunca bir konu hakkında düşünmeleri için talimat vermeyi içerir. OKB tedavisi en popüler kullanımı olmuştur. Bazı tek vaka çalışmaları (Hackman ve McLean, 1975; Stern vd., 1973; Yamagami, 1971) bazı OKB hastalarında işlemin başarısı için ampirik destek gösterirken, diğer çalışmalar (Blue, 1978; Emmelkamp ve

Kwee, 1977; Likierman ve Rachman, 1982) bu prosedürün obsesyonların tedavisindeki etkinliğine dair hiçbir kanıt bulamamışlardır.

1.2.3.2. In-Vivo ve Hayali Maruz Bırakma

Rahatsız edici uyarının kendisine kademeli olarak maruz kalma, "in vivo maruz kalma" olarak adlandırılır. Kaygı kendi kendine ortadan kalkana kadar amaç, tüm korku yapılarını (anılar, duygular ve biliş) sürekli olarak uyararak kaçınma veya kaçma davranışlarını (nötrleştirme, bastırma ve kaçma) önlemektir. Obsesyonların tedavisinde hasta, hedef obsesyon ve onunla ilişkili ritüelleri belirler. En korkulan uyarana aşamalı olarak maruz kalmayı temsil etmek için kademeli bir hiyerarşi yaratılır. Daha sonra hasta bu senaryoya dahil edilir ve takıntıya konsantre olması istenir; ancak açık veya gizli hiçbir ritüelin gerçekleştirilmesine izin verilmez. Birey, kaygı düzeyi önemli ölçüde azalana kadar orada kalır. Senaryo ve ona eşlik eden takıntı, en az düzeyde kaygı uyarımı sağlayana kadar maruz bırakma tekrarlanır. Daha sonra hiyerarşide bir sonraki aşamaya maruz kalma başlar. Salkovskis ve Westbrook (1989), açık kompulsif eylemden ziyade zihinsel bir eylemin eşlik ettiği obsesyonlar için, meşguliyetin ses bandında tekrarlandığı bir maruz bırakma süreci yaratmıştır. Bant kendini bir döngü içinde tekrarlayacak şekilde ayarlanmıştır. Kişi zihinsel ritüeli yapma şansına sahip olmadan bu şekilde takıntıya maruz kalır. Korkulan durumu yeniden oluşturmak zor olduğunda veya in vivo maruziyete doğru ilk adım olarak, OKB'de hayali maruz bırakma da kullanılabilir (Foa vd., 1984; Foa ve Wilson, 1991; Steketee, 1999). Takıntıları tedavi etmek için maruz bırakma terapisini kullanırken, hastanın senaryonun her unsurunu anlaması ve hastanın kaygısı önemli ölçüde azalana kadar seansın bitmemesi önemlidir.

İn vivo maruz kalmayı yanıt önleme (ERP) ile diğer tedavi yöntemleriyle karşılaştıran tedavi sonuç çalışmaları, ERP'nin OKB tedavisindeki etkinliğini tutarlı bir şekilde desteklemektedir; hastaların yaklaşık %63'ü en azından bir miktar iyileşme göstermektedir (Abramowitz, 1996; Stanley ve Turner, 1995). Abramowitz ve diğerleri (2000), deneklerin ek hastalık, yaş, OKB'nin şiddeti, önceki tedavi geçmişi veya eşlik eden psikoterapi nedeniyle klinik araştırmalardan diskalifiye edilmediği durumlarda bile benzer iyileşme oranları keşfetmişlerdir. ERP, maruz bırakma

oturumlarının süresinin daha uzun olduğu ve bir terapistin gözetimi altında olduğu durumlarda, kendi kendini kontrol etmek yerine daha iyi çalışıyor gibi görünmektedir (Abramowitz, 1996).

1.2.3.3. Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Tekniği (EMDR)

Shapiro ve diğerleri (1995) EMDR'yi bir TSSB tedavisi olarak yarattı. Hızlı ileri geri göz hareketlerinin bireyin daha az endişeli hissetmesine yardımcı olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu bulguya dayanarak, travmaya hayali maruz kalma ile birlikte hızlı göz hareketini içeren bir TSSB tedavi planı geliştirdi. Tedavinin göz hareketi kısmının ampirik veya teorik bir desteği yoktur ve sonuç olarak süreç sert eleştirilere maruz kalmaktadır (Lohr vd., 1992). Amerikan Psikoloji Derneği EMDR'yi bilimsel olarak kabul edilmiş bir tedavi olarak listelemektedir (Chambless vd., 1998). Ancak yakın zamanda yapılan kapsamlı bir meta-analize göre, travmatik deneyimlere maruz kalmak terapinin faydalarının çoğunu oluştururken, EMDR'nin göz hareketi bileşeni başka bir terapötik fayda sağlamamaktadır (Davidson ve Parker, 2001).

1.2.3.4. Ruminasyon Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi

Ruminasyonun anksiyete ve depresyon için transdiagnostik bir mekanizma olduğu bilindiğinden, ruminasyon odaklı bilişsel davranışçı terapi (RFCBT), özellikle anksiyete ve depresyon tedavisinde ruminasyonu ele almak üzere oluşturulmuştur. Kanıta dayalı iyi bilinen bir tedavi olan bilişsel davranışçı terapinin, depresyonun yanı sıra anksiyete bozukluklarının (Hofmann ve Smits, 2008; Norton ve Price, 2007; Stewart ve Chambless, 2009) tedavisinde de etkili olduğu gösterilmiştir (Butler, vd., 2006; Cuijpers, vd., 2014; McDermut, vd., 2006) RFCBT, adından da anlaşılacağı gibi, özellikle bireyin ruminatif tepkisine odaklanan, manuelleştirilmiş bir bilişsel davranışçı terapidir (Jung, 2021, s. 5). Ruminasyon, RFCBT tarafından insanların çözülmemiş endişeleri veya ulaşılamayan hedefleri anlamalarına yardımcı olan yaygın, normal ve bazen yararlı bir yanıt olarak görülmektedir. Bu teori, ruminasyona ilişkin çeşitli teorilerin yanı sıra terapistlerin klinik deneyimlerini de dikkate almaktadır (Jung, 2021, s. 5). Yapıcı olan ruminasyon sıklıkla somut, süreç odaklı ve

spesifiktir ancak faydasız hale gelir (Treynor vd., 2003; Watkins ve Baracaia, 2002; Watkins ve Moulds, 2005; Watkins ve Teasdale, 2001). Ayrıca RFCBT'ye göre ruminasyon, aynı durumlarda bilinçsizce ve otomatik olarak tekrarlanma ihtimali olan kalıcı, istikrarlı bir zihinsel alışkanlıktır (Watkins ve Nolen-Hoeksema, 2014).

RFCBT, ruminasyon konusunda psikoeğitim sağlamanın yanı sıra, ruminasyonun birey için amacını ve değerini değerlendirmek, ruminasyona yol açan ortam ve koşulları belirlemek, problem çözmeyi ve somut, süreç odaklı düşünme tekniklerini güçlendirmek için işlevsel analizden yararlanır. Uyumsuz ruminasyonu yeni bir uyarlanabilir modelle değiştirmek için RFCBT, sürekli uygulamaya güçlü bir vurgu yapmaktadır. Ek olarak, atılganlığı, şefkati, bir göreve tam odaklanmayı ve rahatlama tekniklerini teşvik eder; bunların tümü çeşitli bağlamlarda uyumsuz derin düşünmenin yerine geçebilir (Jung, 2021, s. 5).

BDT'den farklı olarak RFCBT'nin, fikirleri destekleyen kanıtlara, bunların doğruluğuna veya alternatif yorumlar üretmesine kıyasla düşünce ve davranışların rolüne, faydasına ve işlevine daha fazla vurgu yaptığı görülmüştür (Jung, 2021, s. 5). Araştırmalar, depresyonlu ve yüksek düzeyde ruminasyona sahip danışanlarda tipik BDT tekniklerinin, depresyonlu ve düşük düzeyde ruminasyona sahip danışanlarda gösterdiği etkiye göre daha az etkili olduğunu ortaya koymuştur (Ciesla ve Roberts, 2002).

1.2.4. Ruminatif Düşüncelerin Fiziksel ve Bilişsel Sonuçları

Brosschot ve diğerleri (2006) tarafından yapılan bir meta-analizde ruminasyonun fizyolojik bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. İmmünolojik, kardiyovasküler, endokrinolojik ve nörovisseral sistemlerde artan aktivite gözlenmiştir. Brosschot ve diğerlerine (2006) göre, bu artışların daha fazla sağlık sistemi tüketimiyle bağlantılı olduğunu ve hatta kardiyovasküler sistem durumundan dolayı daha yüksek ölüm oranlarına yol açabileceğini belirtmektedir. Ruminasyonun rahatsızlığın süresini uzattığı ve uzun süreli fizyolojik aktivasyona yol açan aşırı tetikte bir durumu tetiklediği düşünülmektedir (Brosschot vd., 2006). Bu durumu destekleyen diğer araştırmalara bakıldığında hoş olmayan deneyimler üzerinde uzun uzun düşünmenin, artan kardiyovasküler stres reaksiyonlarına katkıda bulunduğunu öne

sürmektedir (Gerin vd., 2012; Radstaak vd., 2011). Özellikle ruminasyon, bir olaya ilişkin üzücü zihinsel görüntülerin zihinde kalmasını sağlayarak, stresle ilişkili psikolojik ve fizyolojik tepkilerin süresini uzatmaktadır. Araştırmaya göre, bu tür kalıcı biyolojik aktivasyon, strese verilen standart geçici tepkilerden daha zararlı olduğu görülmüştür (Glynn vd., 2002).

Ruminasyon, depresyonla bağlantılı olumsuz bilişleri güçlendirmenin yanı sıra bilişsel işleyişin diğer birçok unsurunu, özellikle de yürütme süreçlerini etkilemektedir (Johnston vd., 2011; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Araştırmalar, ruminasyonun insanların odaklanma, dikkat ve problem çözme yeteneklerini zayıflatıldığını göstermiştir (Johnston vd., 2011; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ruminasyon aynı zamanda olumsuz dikkat ve hafıza önyargıları, görev değiştirmedeki zorluklar, çalışma hafızasını güncelleme zorlukları da ilişkilendirilmiştir (De Lissnyder vd., 2010; Joormann, 2006; Kuo vd., 2012; Nolen-Hoeksema vd., 2008; Zetsche vd., 2012; Whitmer ve Banich, 2007). Kuo ve diğerleri (2012), yüksek düzeyde ruminasyona sahip kişilerin, nötr ifadelerle kıyasla olumsuz terimlere ilişkin hafızalarının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu ortaya çıkararak olumsuz önyargılara dair kanıt sağlamaktadır. Beynin olumsuz duygulanımla bağlantılı kısmı olan amigdalas, fMRI araştırmasına göre olumsuz uyaranlara yanıt olarak ruminasyon sahip olanların, ruminasyona sahip olmayanlara göre daha fazla aktive olmaktadır (Ray vd., 2005; Siegle vd., 2002). Ek olarak araştırmalar, ruminasyona sahip olanların, olmayanlara göre hoş olmayan otobiyografik anıları hatırlama olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır (Lyubomirsky vd., 1998).

1.2.5. Ruminasyon İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Kurtarankartal (2019), 2018-2019 bahar döneminde Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde kayıtlı olan 249'u kadın, 212'si erkek olmak üzere 461 birinci sınıf öğrencisi ile yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi düzeyleri arasındaki ilişki araştırmıştır. Araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi ile yaşam anlamının alt faktörü olan "aranan anlam" arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeylerinde eğitim gördükleri bölüm veya travmatik yaşam olayına göre anlamlı bir

farklılaşma olmadığı, ancak cinsiyet, algılanan anne-baba tutumu, sınıf düzeyi ve madde kullanımı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Türkgil, (2021)'in çalışmasında çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve demografik bilgiler arasındaki ilişkiyi test etmeyi ve aynı zamanda çocukluk çağı travması ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiye ruminatif düşünce biçiminin aracılık etkisinin olup olmadığını araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan, çocukluk travması geçirmiş, yaşları 18 ile 65 arasında değişen yetişkinlerden oluşmaktadır. Çocukluk çağı psikolojik travma ölçeğinin alt sınırını karşılamayan kişiler toplanan yanıtlardan elenmiştir ve geriye kalan 101'i kadın, 101'i erkek olmak üzere 202 kişiyle istatistiksel analizler yapılmıştır. Geriye kalan katılımcıların ise ortalama 36,4 yaşında olduğu bilinmektedir. Araştırma bulgularının sonucuna göre umutsuzluk düzeyi ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiye ruminatif düşünme stilinin aracılık ettiği görülmüştür.

Güler (2023), bu araştırmanın amacı, evli bireylerde ruminatif düşünme ve evlilik uyumunun kaygı ve kaçınmacı bağlanma ile partnerle ilişkili ve romantik ilişki odaklı obsesif-kompulsif belirtiler üzerindeki aracılık etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın sonuçları, evli bireylerde ruminatif düşünme stilinin, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanmanın romantik ilişkilere ve partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti düzeylerini anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığını, evlilik uyumunun ise bu belirtileri anlamlı düzeyde olumsuz yordadığını göstermektedir. Ayrıca, romantik ilişkilere ilişkin obsesif kompulsif belirtilerin miktarı ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişkinin, ruminatif düşünme eğilimi ve evlilik uyumu tarafından kısmen aracılık ettiği keşfedilmiştir.

Yaşar ve Aydoğdu (2022) bu çalışmada, kadın öğretim elemanlarının çözüm odaklı düşünme ve ruminasyon arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin nasıl bir aracı rol oynadığını araştırmaktır. Araştırmanın çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan 307 kadın öğretmen oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, çözüm odaklı düşünme ve psikolojik esnekliğin ruminatif düşünceler tarafından yordandığı görülmüştür. Ayrıca çözüm odaklı düşünmenin psikolojik esnekliğin de benzer şekilde yordandığı ortaya çıktı. Başka bir deyişle, ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkiye psikolojik esneklik kısmi aracılık ediyordu. Bu bulgulara

dayanarak, kadın öğretmenlerde psikolojik esnekliğin, ruminasyonun çözüm odaklı düşünme üzerindeki zararlı etkisini azaltabileceği sonucuna varılabilir.

Çakır (2019)'ın bu çalışmasında amacı ruminatif düşünce ve sürekli kaygı düzeyi ile akıllı telefon ve sosyal medya kullanım düzeyi arasındaki ilişkinin araştırmayı amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-55 yaş arası İstanbul ilinde yaşayan erkek ve kadın katılımcılar katılım sağlamıştır. Araştırmanın örnekleminde 49'u erkek, 97'si kadın olmak üzere 146 kişi yer almıştır. Araştırmaya dayanarak, akıllı telefon kullanıcıları arasında sosyal medya kullanım derecesi, akıllı telefon kullanımı ve ruminatif düşünce arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca sosyal medya aktivite miktarı ile akıllı telefon kullanımı arasında pozitif bir korelasyon görülmüştür. Bununla birlikte, katılımcıların kaygı düzeyleri ile sosyal medya kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın demografik değişkenler ile sonucuna bakıldığında, ruminatif düşüncenin bekar insanlarda yüksek olduğunu ancak akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı açısından eğitim düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterdi.

Erdur-Baker ve diğerlerinin (2009) yaptığı çalışmanın amacı, ergenlerin cinsiyete dayalı olarak ruminatif kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme tarzları arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Araştırmanın örneklemini oluşturan 555 lise öğrencisinin 244'ü erkek, 311'i kızdır. Hem kız hem de erkek çocuklarda depresif ve kaygılı belirtiler ile ruminasyonun ve sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme tarzları arasında da bir ilişki olduğu görülmüştür. Ruminasyonun etkisine göre belirlendikten sonra, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının depresif belirtiler ve kaygı belirtileriyle istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ruminasyon'un kız ve erkekler için psikolojik belirtileri açıklayabilen güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

1.3. Yaşam Doyumu

"Yaşam kalitesi", "iyi olma durumu" ve "mutluluk" terimleri, geniş anlamda "yaşam doyumu" ile birbirinin yerine kullanılabilir (Veenhoven, 2004). Akademisyenler, bu değişkenler arasındaki yüksek korelasyon nedeniyle yaşam doyumu ve öznel iyi oluşun aynı yapıya işaret ettiğini ileri sürmektedir (McNeil vd.,

1986). Mutluluk düzeylerine ilişkin uluslararası çalışmalarda yaşam doyumu mutluluğun bir göstergesi olarak kullanılmaktadır (Cummins, 1998; Tsai, 2009). Lucas ve diğerleri (1996), yaşam doyumunun duygudan çok biliş tarafından yönlendirildiğini bu nedenle de duygusal değerlendirmeden farklı olduğunu söylemişlerdir. Yaşam memnuniyeti, insanların yaşam kalitesini belirli bir dizi standart temelinde değerlendirdikleri yargılama sürecini tanımlayan bilişsel bir yapıdır. Bu süreçte, "kişinin algıladığı yaşam koşullarını, kendi belirlediği standart veya standartlarla karşılaştırmayı içerir ve kişi, koşulların bu standartlara uygun olduğu ölçüde yüksek yaşam doyumu bildirir." Buna göre, kişinin kendi kişisel değerlendirme standartlarıyla birlikte kendi yaşamına ilişkin bilinçli bilişsel değerlendirmesi, yaşam zevkini oluşturan unsurdur (Pavot ve Diener, 1993). Bu, her insanın hayatından ne kadar memnun olduğunu belirlemek için kullandığı farklı standartlar dizisine sahip olduğu anlamına gelmektedir.

Diener (2000) yaşam doyumu kavramını 'kişinin hayatından duyduğu tatminin küresel bilişsel yargısı' olarak tanımlamaktadır. Duckworth ve diğerlerine göre (2005)'e göre iyi oluş, hoş duygulara sahip olmanın, olumsuz duygulara sahip olmamanın ve yaşam doyumunun öznel bir değerlendirmesine sahip olmanın sonucudur; "Refah duygusu" ve "yaşam doyumu" terimleri birbirinin yerine kullanılabilir. Lyubomirsky ve diğerlerine göre (2005), "mutlu kişiler, üzüntü, kaygı ve öfke gibi (yok olmasa da) seyrek olarak olumsuz duygular ve sevinç, ilgi ve gurur gibi olumlu duyguları sık sık deneyimleyen kişilerdir" (s. 215). Mutlu duyguların bir yan ürünü olan olumlu duygulanım, güçlü bir yaşam doyumu duygusu üzerinde etkiye sahiptir. Çeşitli çalışmalara göre (Diener vd., 1985; Diener, 2000; Diener vd., 2009; Lyubomirsky ve Lepper, 1999), olumsuz duygulanım kötü duyguların sonucudur. Duckworth ve diğerlerine göre (2005)'e göre olumlu yaşam doyumu izlenimi acıyı ve olumsuz duyguları azaltıcı, olumlu duyguları ise artırıcı etkiye sahiptir. Lyubomirsky ve diğerlerine göre (2005), mutlu duyguların güçlü bir gelişme duygusuyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve bunun da yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir.

Duygular, keyif, önem, bağlılık, zihinsel ve fiziksel sağlık, özsaygı ve iyimserliğin tümü yaşam doyumuyla ilişkilidir (Bastian vd., 2014; Biswas-Diener ve Diener, 2001; Lyubomirsky vd., 2005). Kendine olumlu duygular hissedenlerin

hayatlarından daha fazla memnun olduklarını, olumsuz duygular hissedenenlerin ise hayatlarından daha az memnun oldukları söylenebilir (Bastian vd., 2005; Lyubomirsky vd., 2005; Peterson vd., 2005). Düşük düzeyde keyif, katılım ve anlam ifade eden bireyler aynı zamanda düşük düzeyde yaşam doyumu da ifade etmiştir. Yaşam memnuniyeti düzeyi yüksek olanlar, fiziksel ve zihinsel sağlıklarıyla ilgili daha az semptom bildirmektedir. Başkalarına karşı olumlu tutumlar, iyimserlik ve kendine değer vermenin tümü yaşam memnuniyetiyle pozitif yönde ilişkilidir. Yaşamlarından daha mutlu olan bireyler daha girişken olmaya ve daha fazla canlılığa sahip olma eğilimindedir (Lyubomirsky vd., 2005).

Kişinin yaşam kalitesini kendi kriterlerine göre genel olarak değerlendirmesi, yaşam doyumu olarak adlandırılmaktadır (Diener vd., 1985). Yaşam doyumunu oluşturan çeşitli alanlar vardır. Ancak bu alanların önemi kişiye göre değerlendirilmektedir (Rojas, 2006). Farklı teorisyenler farklı yöntemlerle karşılaştırılabilir konular sunmaktadır. Flanagan'a (1978) göre yaşam doyumunun 15 unsuru vardır: maddi refah ve finansal güvenlik, sağlık ve kişisel güvenlik, çocuk sahibi olan ve yetiştiren eşle ilişkiler, ebeveynlerle, kardeşlerle ve diğer akrabalarla ilişkiler, arkadaşlarla ilişkiler, aktiviteler, diğer insanlara yardım etme veya teşvik etme, yerel ve ulusal hükümetle ilişkili faaliyetler, entelektüel gelişim, kişisel mesleki rol (iş) anlayışı, yaratıcılık ve kişisel ifade, pasif ve gözlemsel rekreasyonel aktivitelerin sosyalleştirilmesi ve aktif ve katılımcı rekreasyonel aktivitelerle ilgilidir. Yaşam tatmini değerlendirmelerinin öznel doğası, geçici ve kronik olarak erişilebilen bağlamsal öğelerin veya bilgilerin değerlendirmeler üzerinde bir etkiye sahip olmasıyla da açıklanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993). Schimmack ve Oishi (2005) yaşam memnuniyetini değerlendirirken bağlamsal faktörlerin etkilerinin, sürekli olarak mevcut olan bilgilerle karşılaştırıldığında daha az önem arz ettiğini keşfetmişlerdir. Her ne kadar yanıt verenin ruh hali değişimleri yaşam memnuniyetine ilişkin değerlendirmelerini etkileyebilse de anketler, istikrarlı varyansla karşılaştırıldığında küçük etkiler üretme eğilimindedirler. Ancak zamanla insanlar yaşam mutluluğuna ilişkin değerlendirmelerini genellikle aynı tür verilere dayandırır (Schimmack vd., 2002). Bir kişinin kişiliği, özellikle dışadönüklük ve nevroz gibi mizaç eğilimleri (DeNeve ve Cooper, 1998) ve kronik ruh halleri

(Schimmack vd., 2002) söz konusu olduğunda, yaşam doyumu ile ilişkin değerlendirmelerini de etkilemektedir.

Belirli yaşam alanlarına ilişkin memnuniyet düzeyleri, yaşam memnuniyeti değerlendirmeleri için sürekli olarak elde edilebilen verilerin önemli bir kaynağıdır. Bir kişinin evlilik veya konut tatmini gibi hayatının belirli bir alanına ilişkin değerlendirmesi, alan memnuniyetine yansımaktadır. Her ne kadar yaşam doyumu farklı alan doyumu düzeylerinin aritmetik ortalaması ile aynı olmasa da yaşam doyumu ile alan doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır (Diener vd., 2011).

Bu alandaki araştırmacılar, yaşam doyumu ile mutluluk arasındaki ayrımın bir diğer önemli faktör olduğunu tespit etmişlerdir (Wilson, 1967). Mutluluk tipik olarak bir his veya duygu olarak anlaşılırken, yaşam tatmini daha çok bilişsel, yargısal bir süreçtir. Yaşam doyumu teorilerine göre mutluluk, genel olarak hayata olumlu bakış açısıyla ilişkilidir. Temel şema genellikle kişinin yaşamının bir bütün olarak genel bir değerlendirmesini, onaylanmasını veya doğrulanmasını gerektirir. Bununla birlikte, kişinin hayatındaki belirli nesnelere veya alanlara yönelik bazı bileşik yargıları gerektirebilir veya buna eşlik edebilir (Eid ve Larsen, 2008). Diener'e (1984) göre mutlu insanlar daha girişken, yaratıcı, daha uzun ömürlü ve daha güçlü bağışıklık sistemlerine sahip, daha fazla para kazanmakta, daha iyi liderlik göstermekte ve işyerinde daha iyi insanlar olmaktadır.

İyi yaş almanın aynı zamanda kişisel refahın çok önemli bir yönü olan yaşam doyumu ile de büyük ilgisi vardır. Yaşlı yetişkinlerde yaşam doyumu ve kontrol duygusunu birbiriyle ilişkilendirilebilir. Kişi durum üzerinde bir miktar kontrol sahibi olduğuna inanıyorsa ve bir seçeneği olduğunu biliyorsa, maddi zorluklar gibi potansiyel olarak son derece stresli yaşam olayları bile çok fazla zararlı bir etkiye sahip olmayabilir (Krause vd., 1991). Hemen hemen her durumda, bireyin kendi koşulları üzerindeki kontrol duygusu, yaşam mutluluğu için çok önemli olduğu . İnsanların yaşlandıkça refahına ne olacağı sorusu yaşlanma alanının uzun süredir ilgisini çekmektedir. Sosyal gerontoloji , yaşam doyumunun yaşlanma sürecinden etkilenip etkilenmediğinin öne çıktığı bir alan olarak ortaya çıkmıştır (Lawton, 1975; Neugarten vd., 1961). İlk çalışmalar, popüler inanışın aksine, yaşlanma ile refahın azalması arasında daha az bir ilişki olduğunu göstermiştir (Shmotkin, 1990). Pek çok

araştırmaya göre, psikolojik iyi oluş yaşla birlikte aynı kalmakta, hatta artmaktadır; yani biyolojik ve toplumsal değişimler nedeniyle insanlar yaşlandıkça yaşam doyumu her zaman azalmamaktadır (Mercier vd., 1998).

Bazı disiplin alanları ileri yaşları duygusal bir donuklaşma ve kopukluk dönemi olarak görse de son araştırmalar yaşlı yetişkinlerin sadece her türlü duygusal sorunu deneyimleyen değil aynı zamanda olumsuz duygulanım durumlarından kaçınma konusunda genç meslektaşlarından daha yetenekli görünen duygusal varlıklar olarak kaldıklarını öne sürmektedir. (Carstensen, vd., 2000; Charles vd, 2001).

Yaşamın ilerleyen dönemlerinde sağlık ve işlevsel yetenekler muhtemelen azalacağından ve tehlikeye gireceğinden, bu faktörlerin yaşam doyumu için gerekli olduğuna yaygın olarak inanılmaktadır. Günlük görevleri yerine getirme yeteneğini içeren fonksiyonel kapasitenin, Markides ve Martin (1979) tarafından yaşam doyumunun bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Daha yüksek yaşam doyumunun, en yaşlı yaşlı nüfusta bile daha yüksek işlevsel kapasiteyle ilişkili olduğu söylenmektedir. Yaşlı kişiler arasında yaşam doyumunun önemli bir yönü, kişinin kendi yaşamının kontrolünü elinde tutmasıdır. Sosyal desteğe erişim, refah ve işlevsel yeterliliğin tümü kontrol odağından etkilenir (Newsom ve Schulz, 1996).

Atak (2011) yaşam doyumu ile bu değişkenler arasındaki bağlantının doğası üzerine yaptığı araştırmaya göre, psikososyal değişkenlerin çoğunluğu yaşam doyumu ile önemli bir korelasyona sahiptir. Daha kapsamlı, düzenli ve güvenilir sosyal desteğe sahip olduklarını, sosyal açıdan daha becerikli olduklarını, kişilerarası bağlantılarından daha memnun olduklarını ve daha eğlenceli aktivitelere katıldıklarını bildiren kişiler, yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu bildiren kişilerin özellikleridir. Daha az mantıksız görüş ifade etmişlerdir, daha fazla iyimserlik ve daha az kötümserlik sergilemişlerdir ve daha az bilişsel sorun bildirmişlerdir.

Araştırmalarda yaşam memnuniyetinde mahalle, şehir, eyalet ve ulusal eşitsizlikler için küçük ila orta dereceli etkiler rapor edilmiştir. Bununla birlikte, topluluk düzeyindeki farklılıklara ilişkin bir çalışma eksikliği bulunmaktadır. Bazı araştırmalara göre sosyoekonomik durumun yaşam memnuniyetindeki değişiklikleri öngörebildiğine dair pek fazla kanıt yoktur (Gilman vd., 2000; Louis ve Zhao, 2002). Ebeveyn ve akran yabancılaştırmasının Nickerson ve Nagle (2004) tarafından çevresel

zevkle ters orantılı olduğu, sosyal destek ile çevresel unsurlar arasında potansiyel bir etkileşime işaret ettiği gösterilmiştir. Oberle ve diğeri (2011), ergenlerin yaşam memnuniyeti ile algılanan sosyal destek gibi mahalle farklılıkları arasında olumlu bir ilişki olduğunu gösteren kanıtlar sunmuştur.

Yaşam doyumu ve kültürel farklılıklar üzerine yapılan çalışmalar, genel olarak yaşam doyumu düzeylerinde bazı farklılıklar olduğunu göstermektedir (Oishi vd., 1999). Ancak Park ve Huebner (2005), gençlerin yaşam doyumuna ilişkin farklı kültürel anlayışlara sahip olabileceğini öne sürmüştür. Park ve Huebner'in 2005 tarihli araştırmasına göre Koreli gençler, Amerikalı gençlere göre daha düşük düzeyde yaşam doyumu göstermiştir. Ayrıca, yalnızca Koreli gençler için okul mutluluğunun derecesi genel yaşam memnuniyetinde bir faktör olmuştur. Öte yandan Amerikalı gençler için kişisel tatmin, küresel yaşam tatminiyle daha yüksek bir korelasyona sahiptir. Yazarlar, Doğu ve Batı ülkeleri arasında, gençlerin hayattaki mutluluğu nasıl kavramlaştırdıklarını etkileyen kültürel farklılıklar olduğu sonucuna varmışlardır (Lyons,2014).

Araştırmalara göre çocuk ve ergenlerin kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki vardır (Fogle vd., 2002). Tellegen ve diğeri (1988) göre kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki kesin nedensel ilişki bilinmese de kişilik özelliklerinin kalıtsal olduğunu söylemişlerdir. Yani kişilik özelliklerinin biyolojik ve genetik faktörlerle belirlendiği ve yaşamın çok erken dönemlerinde geliştiği düşünülmektedir. Tellegen ve diğeri (1988) göre, kişilik özelliklerindeki varyansın yaklaşık %50'sini genetik etkiler açıklarken, çevresel farklılıklar varyansın yaklaşık %50'sini açıklamaktadır. Diener (1996), kişilik niteliklerinin geçici olarak yaşam doyumuna öncelik ettiğini ve kişilik özelliklerinin istikrarı göz önüne alındığında bireyleri farklı düzeylerde yaşam doyumu yatkın hale getirdiğini ileri sürmüştür. Ancak Diener, araştırma sonuçlarına göre çevresel faktörlerinin de büyük bir etkisinin olduğunu yadsınamayacağını, yaşam doyumunu yordayan tek faktörün kişilik özellikleri olmadığını belirtmiştir.

1.3.1. Yaşam Doyumu Kuramları

Bu bölümde yaşam doyumunu açıklayan kuramlara yer verilmiştir.

1.3.1.1. Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Aşağıdan yukarıya kuramına göre kişi tüm olumlu ve olumsuz deneyimlerinin ve olaylarının yanı sıra yaşamının tüm yönlerine ilişkin değerlendirmelerinin sonucu yaşam doyumunu belirlemektedir. Bu görüş, insanların mutluluk veya üzüntü düzeylerini, içinde bulundukları acıyı veya hazzı nasıl algıladıklarına göre belirlediğini savunmaktadır. Bu görüşe göre, insanların mutlu olay veya durumları ne sıklıkla yaşadıkları ve hayattan ne kadar memnun oldukları önemlidir (Eryılmaz, 2009).

Bu fikir, bireyin yaşamın farklı yönlerine ilişkin öznel değerlendirmelerinin yaşam doyumu düzeylerini etkilediğini belirtmektedir (McAdams vd., 2012). Genel yaşam doyumu, kişinin yaşamın farklı yönlerinden memnuniyet düzeyine göre belirlenir. Bu düşünce, insanların çeşitli olayları subjektif olarak değerlendirdiğini ve değerlendirmelerin yaşam doyumunu etkilediğini savunmaktadır. Başka bir ifadeyle yaşam doyumu, kişinin yaşamın birçok alanındaki doyumlarının toplamıdır.

Öte yandan yukarıdan aşağıya yöntem, insanların olaylara ilişkin genel olarak olumlu bir algıya sahip olduğu varsayımını öne sürmektedir (Brief vd., 1993). Bu eğilim kişinin o anda çevresiyle nasıl etkileşimde bulunduğunu etkilemektedir. Bu yaklaşıma göre, bireyin genel kişilik özelliklerinin durumlara tepkisini etkilediği varsayılmaktadır (Diener, 1984). Kişinin biyolojik ve karakteristik yapısının yaşam doyumunu yordadığı düşünülmektedir

Yaşam memnuniyeti değerlendirmelerinin, farklı yaşam alanlarıyla ilgili memnuniyetteki durumsal unsurlardan önemli ölçüde etkilendiği bulunmuştur. Yaşam doyumunun bir başka önemli göstergesi ise kişilik ve karakter özellikleridir. Yaşam doyumu dolaylı olarak kişinin kişilik yapısından etkilenir. Yukarıdan aşağıya kuramına göre, bazı değişken olmayan öğeler ve kişilik özellikleri yaşam doyumunu belirlemektedir (Joshani ve Afshari, 2011).

1.3.1.2. Ereksel Kuram (Belli Bir Noktaya Erişme Kuramı)

Ereksel kurama göre kişi ancak bir ihtiyaç ya da amaç karşılandığında mutlu olabilir. Mutluluk ve nitelik ihtiyaca veya amaca bağlıdır ve ancak bu senaryonun karşılanmasıyla ulaşılabilir (Diener, 1984). Ereksel kuram, insanların hedeflerine doğru çalıştıklarında ve ilerleyebildiklerinde olumlu, onlara ulaşamadıklarında ise olumsuz tepki verdiklerini öne sürmektedir. Bu kurama göre temel olarak kişinin duygulanımının büyük ölçüde hedeflere bağlı olduğu söylenebilir (Diener vd., 1999).

Bu kurama göre insanları mutsuz edebilecek birkaç faktör vardır. Birincisi, insanlar kısa vadede mutluluk veren hedeflere ulaşmak isteyebilir, ancak bu hedefler diğer hedeflerin önüne geçebilir ve uzun vadede mutluluğu azaltan etkilere sahip olabilir. İkincisi, insanların hedefleri ve istekleri arasında çatışmalar olabilir, bu da tam olarak yerine getirilmesini zorlaştırır. İhtiyaçları ve istekleri birbiriyle bütünleştirmek ve bunların gerçekten çelişip çelişmediğini değerlendirmek zor olabilir çünkü ihtiyaçlar ve istekler bilinç düzeyinde olmayabilir. Üçüncüsü, bazı insanların mutsuzluğunun nedeni amaç veya motivasyon eksikliği olabilir. Son olarak, olumsuz koşullar, az gelişmiş yetenekler veya gerçekçi olmayan hırslar, insanların hedeflerine ulaşmasını engelleyebilir (Diener, 1984).

1.3.1.3. Süreç/Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramının temeli, bir kişinin eylemlerinin onların tatminine yol açtığı fikridir. Bu bakış açısının ilk ve en önemli savunucularından biri Aristoteles'tir. Onun düşüncesine göre kişi var olan becerisini gösterebildiğinde mutluluğa ulaşmaktadır. Modern fikirler bağlamındaki faaliyetler kişilerarası bağlantıları, hobileri, atletik çabaları ve buna benzer fikirleri içerir. Bütünsel fikirlerle birlikte kullanılır. Bu bağlamda insan faaliyetinin mutluluk için gerekli bir koşul olduğu söylenmiştir (Lemon vd., 1972)

Bir aktivitenin zorluk seviyesi bireyin beceri seviyesiyle eşleştğinde zevkli olarak kabul edilir. Bir etkinlik çok zorlayıcıysa kaygıya, beceri seviyesine göre çok kolay ise can sıkıntısına neden olabilir (Diener, 1984, s. 564). Bu kuram bireyin yaşamdan aldığı doyum ile yaptığı etkinlikler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu iddia etmektedir. Yapılan etkinliğin hangi sıklıkla yapıldığı ve ne kadar

yakınlıkta olduğu önemli faktörlerdir ve bu sıklık ve yakınlık artarken yaşam doyumu da pozitif anlamda etkilenmektedir. Bu yaklaşıma göre, birey önemli faaliyetlere ve hedeflere odaklanmalıdır.

1.3.1.4. Bağ Kuramı

Bağ kuramının amacı, neden bazı insanların diğerlerinden daha mutlu olduğuna dair bir açıklama sağlamaktır. Daha yakından incelendiğinde kuramın içeriğinin hafıza ve koşullanma ilkeleriyle açıklandığı görülmektedir. Bu kuram kapsamına giren teknikler anılara, koşullara veya bilişsel kavramlara dayanan tekniklerdir. Mutluluk insanın hafızasında var olan bir ağıdır; eğer ağ olumluysa kişi mutlu bir hayat yaşamakta; olumsuz ise kişi mutsuz bir hayat yaşamaktadır (Meriç, 2022, s. 54). Geçmişteki olay ve durumlara ilişkin hoş anıları zihinlerinde saklarlar ve yeni deneyim ve koşulları bu hoş anılarla ilişkilendirirler (Şahin ve Ünal, 2013). Mutluluk, insanların yükledikleri etiketlerden bağımsız olarak olumlu olduğuna inandıkları deneyimlerden kaynaklanabilir (Diener, 1984, s.566).

1.3.1.5. Yargı Kuramı

Yargı kuramı, bazı standart davranışları gerçek olaylar ve koşullarla karşılaştırmanın yaşam doyumu duygusuna yol açtığını belirtir. Doyma noktasına, gerçek dünyadaki olaylar ve koşullar standart boyutlara ulaştığında ulaşılır. Kuramın öncelikli odak noktası insanların kendi yaşamları için belirledikleri standartlardır. Bir birey, kendi yaşam standartlarını kendisinden daha az şanslı olan birinin yaşam standartlarına dayandırır, hayattan daha fazla mutluluk duyar ve kendini daha iyi hisseder (Diener, 1984: 566). Yaşam tatmini subjektif bir değerlendirme süreci olduğundan, yargı kuramı senaryoların olumlu mu olumsuz mu karşılaştırılacağına karar veremez; ancak belirli bir durumda ortaya çıkacak duyguların derecesini tahmin edebilir (Şahin, 2010).

1.3.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Tümlü ve Recepoğlu (2013)'nin yaptığı araştırmanın amacı akademik personelin yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlığı arasındaki bağlantıyı araştırmaktır. Çalışma grubunu Kastamonu Üniversitesi'nden 2011–2012 eğitim-öğretim yılında rastgele seçilen 94 öğretim üyesi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan psikolojik dayanıklılık, psikolojik dayanıklılıktaki varyansın %7'sini de açıklamaktadır. Bununla birlikte üniversite öğretim elemanlarının dayanıklılık düzeylerinde ünvana, yaşa, cinsiyet, hizmet yılı, devam yılı ve medeni durum gibi faktörlere göre anlamlı şekilde bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Erdinç (2018)'in yaptığı çalışmanın amacı evli bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve cinsel doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin ilişkisini araştırmaktır. Araştırma örneklemini sadece İstanbul ilinde yaşayan tamamı evli olan 99 kadın ve 133 erkek olmak üzere 232 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu, cinsel doyum ve evlilik doyumu arasında önemli ölçüde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte evlilik uyumu ve cinsel doyumun evli kişilerin yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Şahin (2019)'in yaptığı çalışmanın amacı bilinçli farkındalığın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerini etkileyip etkilemediğini ve bu etkinin cinsiyet, yaş, fakülte gibi faktörlere göre değişip değişmediğini belirlemektir. Bu çalışmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesi mühendislik ve doğa bilimleri ile beşeri ve sosyal bilimler fakültelerinin çeşitli bölümlerine kayıtlı birinci ve ikinci sınıf öğrencisi 194 kız, 112 erkek olmak üzere toplam 306 katılımcı oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 31 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20,47'dir. Araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile farkındalık puanları arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu görülmüştür. Fakülte değişkenine göre yaşam doyumu ve mental iyi oluş ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunurken bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Durak (2021) bu çalışma, Türkiye’ deki bir devlet üniversitesindeki öğrencilerin yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıda genel öz yeterliliğin aracılık rolünü araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini 170 kız, 237 erkek olmak üzere toplam 407 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile genel öz-yeterlik ve yaşam doyumu değişkenlerinin hepsinin pozitif ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında genel öz-yeterliliğin aracılık rolünün olduğu da bulunmuştur.

Güler (2015) bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beden algılarının umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyleriyle nasıl ilişkili olduğunu belirlemektir. Çalışma ayrıca demografik değişkenlerin etkisini de araştırmıştır. Araştırmaya İstanbul'daki bir üniversitede öğrenim gören 110 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sosyodemografik özelliklerine göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kötü beden imajına sahip olduğu tespit edilmiştir. Umutsuzluğun, beden imajının ve yaşam mutluluğunun finansal tatminsizlikten olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Araştırmada grubun yaşam doyumunun yüksek olduğu ve beden algılarının orta düzeyde olduğu belirtildi. Umudun ve yaşam doyumunun kişinin beden imajından etkilendiğini gösteren önemli bulgular bulunmuştur.

Çivilidağ ve diğerlerinin (2018) yaptığı çalışmanın amacı, Akdeniz bölgesindeki bir kurumda öğrenim gören farklı bölümlerdeki öğrencilerin yaşam doyumu, sürekli kaygı ve mesleki özsaygı düzeylerinin önceden belirlenmiş bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 206 kız öğrenci ve 153 erkek öğrenci olmak üzere toplam 359 üniversite öğrencisi gönüllü olarak oluşturmuştur. Araştırmanın bulguları, yaşam doyumu ile mesleki benlik saygısının kadınlarda anlamlı, pozitif ve orta düzeyde ilişkili olmasına rağmen, sürekli kaygı ve mesleki benlik saygısının erkeklerde anlamlı, negatif ve orta düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca yaşam doyumu değişkeninin sürekli kaygı, cinsiyet ve mesleki benlik saygısı tarafından anlamlı düzeyde yordandığı bulunmuştur.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel metotlarla ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada affetme, ruminatif düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca affetme ve ruminatif düşünceler bağımsız değişkenlerinin yaşam doyumu bağımlı değişkeni üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni Türkiye'deki yetişkin bireylerdir. Evren içerisinde rastlantısal örnekleme yöntemiyle Google Forms üzerinden oluşturulan formun katılımcılara ulaştırılması sonucu 477 yetişkin bireyden veri toplanmıştır. Analizler öncesinde 24 uç değerin veri grubundan çıkarılması sonucu araştırma 322 kadın 131 erkek olmak üzere toplam 453 katılımcıyla sonuçlanmıştır.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	322	71,1
	Erkek	131	28,9
Yaş Grupları	18-25	103	22,7
	26-35	151	33,3
	36-45	117	25,8
	45 üstü	82	18,1
Eğitim Durumu	İlkokul/Ortaokul	30	6,6
	Lise	97	21,4
	Üniversite	258	57,0
	Yüksek Lisans/Doktora	68	15,0
İlişki Durumu	İlişkisi Var	265	58,5
	İlişkisi Yok	188	41,5
Ebeveyn Tutumu	Demokratik/Destekleyen	191	42,2
	Baskıcı/Otoriter	109	24,1
	Aşırı Koruyucu	97	21,4
	İhmalkâr	56	12,4

Tablo 2 katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri göstermektedir. Katılımcıların %71.1'i (322) kadın, %28.9'u erkektir. Katılımcıların %22.7'si (103) 18-25 yaş, %33.3'ü (151) 26-35 yaş, %25.8'i (117) 36-45 yaş, %18.1'i (82) 45 ve üzeri yaş grubundadır. Katılımcıların %6.6'sı (30) ilkokul/ortaokul, %21.4'ü (97) lise, %57'si (258) üniversite, %15'i (68) yüksek lisans/doktora kademesinden mezun olmuştur. Katılımcıların %58.5'inin (265) ilişkisi vardır, %41.5'inin (188) ilişkisi yoktur. Katılımcıların %42.2'si (191) demokratik/destekleyen, %24.1'i (109) baskıcı/otoriter, %21,4'ü (97) aşırı koruyucu, %12,4'ü (56) ihmalkâr ebeveyn tutumuna maruz kalmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgi toplayabilmek amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ), Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıları araştırmayla ilgili bilgilendirmek için Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu katılımcıların araştırma konusu ile ilgili olabilecek demografik bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, romantik ilişki durumu, ebeveyn tutumları soruları yer almaktadır.

2.3.2 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

2009 yılında Brinker ve Dozois tarafından geliştirilen ve 20 maddeden oluşan ölçek 7'li likert sistemine göre düzenlenmiştir (1= beni hiç tarif etmiyor, 7= beni çok iyi tarif ediyor). Ölçekten alınan puan en az 20 en fazla 140 olabilir. Sonuçlar yalnızca ruminatif düşünme eğilimini göstermektedir. Ölçek puanı yükseldikçe ruminatif düşünme eğiliminin yoğunlaştığı söylenebilir. Ölçek bireyin formu doldurduğu andaki duygu durumunu göz ardı ederek yalnızca genel düşünce biçimini değerlendirmeye çalışır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Karatepe (2010) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlamasındaki Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .907 bulunmuştur Karatepe (2010). Mevcut araştırmada ise Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .937 olarak saptanmıştır.

2.3.3. Heartland Affedicilik Ölçeği

Thompson vd. (2005) tarafından 7'li likert sistemine göre 18 madde ve 3 alt boyuttan oluşan formla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Bugay ve

Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 3 alt boyutu sırasıyla ‘kendini affetme’, ‘başkalarını affetme’ ve ‘durumu affetme’ şeklindedir. Ölçekte yer alan 1-6. sorular kendini affetme, 7-12. Sorular başkalarını affetme, 13-18. Sorular durumu affetme alt boyutunun maddeleridir. Ölçekte 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Her madde için en az 0 en fazla 6 puan verilir ve puan arttıkça affedicilik tutumunun artması beklenir. Her alt puan için alınan yüksek puan ilgili alt boyut bağlamında affediciliğin yüksek düzeyde olduğunu, düşük puan ise ilgili alt boyutta hoşgörü düzeyinin düşük olduğunu ifade eder.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .81 olarak hesaplanmıştır. Kendini affetme alt boyutu için .64, başkalarını affetme alt boyutu için .79 ve durumu affetme alt boyutu için .76 bulunmuştur. Heartland Affedicilik Ölçeğinin mevcut çalışmadaki Cronbach alpha iç tutarlılık değerleri ise; ölçeğin tümü için .74, kendini affetme alt boyutu için .56, başkalarını affetme alt boyutu için .65 ve durumu affetme alt boyutu için .70 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutlarıyla ilgili problem sorusu oluşturulmamış, tüm problem soruları toplam puan üzerinden oluşturulmuştur.

2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından 7’li likert sistemine göre 5 madde ve tek boyut bir formla geliştirilmiştir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça yaşamdan alınan doyumun da arttığı anlaşılmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. 7’li likert sisteminin Türkçe uyarlamada karşılık bulmaması nedeniyle 5’li likert sistemine (1=hiç katılmıyorum, 5=tamamen katılıyorum) çevrilip tekrar uyarlanmıştır.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .88, test-tekrar test güvenirliği .97 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Öncelikle çalışmanın yapılabilmesi için Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler İçin Yayın Etiği Kurulundan gerekli etik kurul izni ve etik kurallar dahilinde araştırmada kullanılacak ölçekler için ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında araştırmacı tarafından düzenlenen sosyodemografik bilgi formu ve araştırmada kullanılacak ölçekler Google Forms programına aktarılmıştır. Katılımcılara; araştırmanın gönüllülük esasına dayandığını belirten, araştırmanın amacı ve genel bilgilerini açıklayan bilgilendirici onam formu sunulmuştur.

Hazırlanan form çevrimiçi yöntemlerle örneklem grubuna (18 yaş üstü yetişkin bireyler) ulaştırılmış, toplanan veriler bulut sistemi ve harici disk yardımıyla depolanmıştır. Cevapların tamamen gizli kalacağı ve sadece bilimsel çalışmalar için kullanılacağı katılımcılara bildirilmiş olup veri toplama ve depolama sürecinde katılımcıların kimlik bilgileri istenmemiştir.

Veri toplama süreci Nisan ayını kapsamıştır. Yeterli örnekleme ulaşıldıktan sonra veri toplama işlemi son bulmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesinde IBM SPSS 25 paket programından faydalanılmıştır. Analizler öncesinde ölçeklerin ters maddelerinin düzenlemesi yapılmış olup sonrasında çarpıklık basıklık değerleri ve histogram tabloları esas alınarak normallik testleri yapılmıştır. Çarpıklık basıklık değerlerinde -1.5 ile +1.5 aralığının normal dağılım aralığı olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tüm verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden analizlere parametrik testlerle devam edilmiştir. Birden fazla değişken üzerinde aykırı gözlem olan 24 katılımcı analize dahil edilmemiştir. Toplam 453 katılımcının verileriyle analiz işlemine geçilmiştir.

Katılımcıların ruminatif düşünce biçimi, affedicilik ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçek puanlarının demografik değişkenler üzerinde anlamlı farklar gösterip göstermediğini belirlemek için birtakım parametrik testler uygulanmıştır. Bunlar; cinsiyet ve ilişki

durumu değişkenleri için Bağımsız rneklem t Testi, yaş grupları, ebeveyn tutumu ve eğitim durumu için tek yönlü varyans (one way ANOVA) şeklindedir. Farklılaşmanın hangi gruplarda olduğunun tespiti için Scheffe oklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Bu araştırmada referans olarak anlamlılık değeri $p < 0.05$ ve güven aralığı %95 alınmıştır.



3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçekler ve diğer veri toplama araçları aracılığıyla elde edilen verilerin analizleri ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Bu bölümde ölçek puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler, çarpıklık ve basıklık katsayıları, iç güvenirlik katsayısını ifade eden Cronbach alpha değerinden oluşan betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	Ss	Min	Maks	Çarpıklık	Basıklık	α
Affetme	453	77,49	14,007	42,00	114,00	-,082	-,095	.74
Ruminatif Düşünce	453	94,34	25,155	26,00	140,00	-,279	-,446	.93
Yaşam Doyumu	453	15,32	4,551	5,00	25,00	-,072	-,465	.83

Tablo 1 araştırmada kullanılan betimsel istatistikleri göstermektedir. Affedicilik Ölçeği ortalaması 77.49, standart sapması 14.007, çarpıklık değeri -.082, basıklık değeri -.095, Cronbach alpha değeri .74'tür. Ruminatif Düşünce Ölçeği ortalaması 94.34, standart sapması 25.155, çarpıklık değeri -.279, basıklık değeri -.446, Cronbach alpha değeri .93'tür. Yaşam Doyumu Ölçeği ortalaması 15.32, standart sapması 4.551, çarpıklık değeri -.072, basıklık değeri -.465, Cronbach alpha değeri .83'tür.

Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak ölçeklerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

3.2. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Bu bölümde araştırmanın birinci sorusuna ilişkin korelasyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

		Affetme	Ruminatif Düşünce	Yaşam Doyumu
Affetme	r	1	-,425**	,337**
Ruminatif Düşünce	r		1	-,180**
Yaşam Doyumu	r			1

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Tablo 3'te ölçek puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre Affedicilik Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanları arasında orta düzey, negatif, anlamlı bir ilişki vardır ($r = -,425$; $p < ,01$). Affedicilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasında orta düzey, pozitif, anlamlı bir ilişki vardır ($r = ,337$; $p < ,01$). Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasında zayıf düzey, negatif, anlamlı bir ilişki vardır ($r = -,180$; $p < ,01$).

3.3. Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişken Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Tablo 3'te görüldüğü şekilde bağımsız değişkenlerin arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Analizler öncesi tüm değişkenlerin normallik testleri yapılmış olup normalliği sağladıkları görülmüştür. Bağımlı değişkenin bağımsız değişkenlerle doğrusal ilişkisini test etmek doğrusallık testleri yapılmış ve her iki bağımsız değişkenin de bağımlı değişken olan Yaşam Doyumu ile doğrusal ilişkisi grafik üzerinde gözlenmiştir. Çoklu bağlantı testi analiz sonuçlarına bakıldığında Ruminatif Düşünce ve Affedicilik arasındaki tolerans değerinin çoklu bağlantı varsayımını karşıladığı görülmüştür ($r = -,425$; $r < ,80$). Ayrıca VIF değerine bakıldığında Ruminatif Düşünce ve Affetme VIF değerinin de 1,221 olduğu

görülmüştür. VIF değerinin de 10'dan küçük olması nedeniyle çoklu bağlantı sorunu olmadığı bulgulanmıştır. Çoklu bağlantı varsayımıyla ilgili son olarak CI değerlerine bakılmış ve sırasıyla 1;6,44 ve 18,70 olduğu görülmüş, değerlerin 30'un altında olması sebebiyle çoklu bağlantı sorunu olmadığı tespit edilmiştir. Standart hata değerlerine bakıldığında -2,85/2,61 aralığında olduğu görülmüş (-3,29/3,29) ve veri grubunun uç değer içermediği sonucuna ulaşılmıştır. Çoklu regresyon önkoşullarıyla ilgili son varsayım analizi olan Durbin-Watson değerinin 1,192 olduğu görülmüş, 1-3 arasındaki bu değer normal olduğu ve otokorelasyon olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Böylece çoklu regresyonun tüm varsayımları sağlanmış olup Ruminatif Düşünce ve Affedicilik ölçeklerinden alınan puanların Yaşam Doyumunu yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Ruminatif Düşünce ve Affetmenin Yaşam Doyumunu Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	8,082	1,772		4,561	,000
Ruminatif Düşünce	-,008	,009	-,044	-,908	,365
Affetme	,103	,016	,318	6,489	,000
Durbin-Watson=1,192					F=29,265
Tolerance=-,425					R² =,111
WIF=1,221					p=,000

*p<,05 **p<,0,01

Tablo 4'te Ruminatif Düşünce ve Affetmenin Yaşam Doyumunu yordayıcılığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Ruminatif Düşünce ve Affetme yordayıcı değişkenleri birlikte yaşam doyum puanlarındaki toplam varyansın %11'ini anlamlı şekilde açıklamaktadır (R²=,11; p=,000). Bunun yanında analiz sonuçları Affetmenin bireylerin Yaşam Doyumunun pozitif, anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle bireylerin affetme puanların standart sapmalarındaki 1 birimlik artış, yaşam doyum puanlarında

0,31 birimlik bir artışı sağlamaktadır ($\beta=,318$; $p=,000$). Ruminatif Düşüncenin ise Yaşam Doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür ($p>,05$).

3.4. Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	Sd	p
Affetme	Kadın	322	77,63	14,727	,357	291,025	,721
	Erkek	131	77,15	12,103			
Ruminatif Düşünce	Kadın	322	96,53	24,508	2,925	451	,004
	Erkek	131	88,96	26,002			
Yaşam Doyumu	Kadın	322	15,31	4,416	-,066	451	,947
	Erkek	131	15,35	4,884			

* $p<,05$ ** $p<,0,01$

Tablo 5’te cinsiyete göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre Ruminatif Düşünce Biçiminin kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2,925$; $p=,004$). Diğer bir ifadeyle kadınların ruminatif düşünce düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksektir. Affedicilik ve Yaşam Doyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 6. İlişki Durumuna Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	İlişki Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	t	Sd	P
Affetme	İlişkisi Var	265	78,75	13,80973	2,288	451	,023
	İlişkisi Yok	188	75,71	14,12747			
Ruminatif Düşünce	İlişkisi Var	265	92,67	25,14773	-1,676	451	,094
	İlişkisi Yok	188	96,69	25,04649			
Yaşam Doyumu	İlişkisi Var	265	15,84	4,42986	2,890	451	,004
	İlişkisi Yok	188	14,60	4,63253			

* $p < ,05$ ** $p < ,0,01$

Tablo 6’da ilişki durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre Affedicilik puanının ilişkisi olanlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2,288$; $p=,023$). Diğer bir ifadeyle ilişkisi olan bireylerin affedicilik düzeyleri ilişkisi olmayan bireylere göre anlamlı şekilde yüksektir. Yaşam Doyumu puanının ilişkisi olanlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2,890$; $p=,004$). Ruminatif Düşünce Biçimi puanında ise ilişki durumu değişkenine göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Yaş Grupları	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Fark
Affetme	18-25	103	75,39	13,919	3			45 üstü>18-25
	26-35	151	76,27	13,902	449	3,202	,023	
	36-45	117	78,35	14,892				
	45 üstü	82	81,14	12,454				
Ruminatif Düşünce	18-25	103	99,10	2,196	3			18-25>45 üstü
	26-35	151	98,51	1,980	449			
	36-45	117	92,094	2,591		8,003	,000	
	45 üstü	82	83,89	2,479				
Yaşam Doyumu	18-25	103	99,10	2,196	3			
	26-35	151	98,51	1,980	449	1,363	,253	
	36-45	117	15,06	4,804				
	45 üstü	82	16,23	5,233				

* $p<,05$ ** $p<,0,01$

Tablo 7’de yaş gruplarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre Affedicilik Ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(3,449)=3,202$; $p=,023$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve bu sonuca göre 45 yaş üstü bireylerin affedicilik düzeyi 18-25 yaş aralığına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ruminatif Düşünce Biçimi puanlarında anlamlı fark bulunmuştur ($F(3,449)=8,003$; $p=,000$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve bu sonuca göre 18-25 yaş arası ruminatif düşünce düzeyi 45 yaş üzeri bireylere, 26-35 yaş arası bireylerin ruminatif düşünce düzeyi 45 yaş üzeri bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yaşam Doyumu puanlarında ise yaş gruplarına göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Fark
Affetme	İlkokul/Ortaokul	30	79,06	13,093				
	Lise	25	78,76	12,486	3			
	Üniversite	8	76,81	13,973	44	,593	,620	
	Yüksek Lisans/Doktora	68	77,55	16,488	9			
Ruminatif Düşünce	İlkokul/Ortaokul	30	88,23	25,136				
	Lise	25	94,88	26,690	3			
	Üniversite	8	95,48	24,903	44	,985	,400	
	Yüksek Lisans/Doktora	68	91,95	23,834	9			
Yaşam Doyumu	İlkokul/Ortaokul	30	16,03	5,222				
	Lise	25	14,69	4,328	3			
	Üniversite	8	15,12	4,519	44	3,117	,026	
	Yüksek Lisans/Doktora	68	16,69		9			

* $p < ,05$ ** $p < ,01$

Tablo 8’de eğitim durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(3,449)=3,117$; $p=,026$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve bu sonuca göre yüksek lisans/doktora mezunu bireylerin yaşam doyumu düzeyi lise mezunu bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Affedicilik ve Ruminatif Düşünce Biçimi ölçek puanlarında ise anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

Tablo 9. Ebeveyn Tutumuna Göre Affetme, Ruminatif Düşünce ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Ebeveyn Tutumu	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Fark
Affetme	Demokratik/Destekleyen	19	80,0	12,66	3			
	Baskıcı/Otoriter	10	75,0	15,16	9			Demokratik/
	Aşırı Koruyucu	9	2	9		3,83	,01	Destekleyen>
	İhmalkar	97	76,3	13,57		3	0	Baskıcı/Otoriter
		56	1	8				
			75,6	15,62				
Ruminatif Düşünce	Demokratik/Destekleyen	19	91,2	25,01	3			
	Baskıcı/Otoriter	10	96,6	25,19	9			
	Aşırı Koruyucu	9	1	8		1,82	,14	
	İhmalkar	97	95,5	23,16		4	2	
		56	7	5				
			98,3	28,14				
Yaşam Doyumu	Demokratik/Destekleyen	19	16,4	4,400	3			
	Baskıcı/Otoriter	10	14,4	4,604	9			Demokratik/
	Aşırı Koruyucu	9	4	5,091		8,09	,00	Destekleyen>
	İhmalkar	97	15,2			4	0	Baskıcı/Otoriter,
		56	2					İhmalkar
			13,5					

*p<,05 **p<,0,01

Tablo 9’da ebeveyn tutumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre Affedicilik Ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(3,449)=3,883$; $p=,010$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve bu sonuca göre demokratik/destekleyen ebeveyn tutumuna maruz kalan bireylerin affediciliği baskıcı/otoriter ebeveyn tutumuna maruz kalanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(3,449)= 8,094$; $p= ,000$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve bu sonuca göre demokratik/destekleyen ebeveyn tutumuna maruz kalmış bireylerin yaşam doyumu düzeyi baskıcı otoriter ve ihmalkar ebeveyn tutumuna maruz kalmış bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ruminatif Düşünce Düzeyi puanlarında ise ebeveyn tutumlarına göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$).

TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarına göre ruminatif düşünme ve yaşam doyumu arasında zayıf düzey, negatif, anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,180$; $p<,01$). Alanyazın incelendiğinde Nolen-Hoeksama'nın tepki biçimleri kuramına göre ruminatif düşünmenin depresyon ile doğrudan bir ilişkisi vardır (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Nolen-Hoeksema vd., 1994; Sincar vd., 2020). Nolen-Hoeksema (1987) bazı kişilerin ruminatif kişilik özelliği ile ilgili psikolojik sorunlar yaşama olasılığının daha yüksek olmasının nedeni Tepki Stilleri Kuramı ile açıklamaktadır. Nolen Hoeksema'ya (1987) göre ruminasyon, bir kişinin mevcut duygusal durumu, potansiyel nedenleri ve potansiyel yansımaları hakkında, sorunu çözmek için harekete geçmeden düzenli olarak uzun uzun düşünme sürecidir. Bu bireyler aslında toplumdan uzaklaşmakta, dikkatlerini kendi sorunlarına ve bu sorunların yarattığı depresif ruh haline odaklanmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). İlgili literatür, ruminatif eğilimi, problem çözme becerisine sahip olmayan (Lyubomirsky vd., 1999), kontrol güçlerinin azaldığını hisseden Nolen-Hoeksema vd., 1999) ve karamsar kişiler olarak tanımlamaktadır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Nolen-Hoeksema (1991) depresyondayken ruminatif düşünen, depresyonla bağlantılı içsel olarak üretilen düşünce ve duygulara odaklanan kişilerin, dikkatlerini melankoliden başka yöne çekmeyi tercih eden kişilere göre uzun süreli ve şiddetli bir depresyon yaşama olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürmüştür. Bu teori bir takım çalışmalarla doğrulanmıştır (Just ve Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993; Nolen-Hoeksema vd.,1993). Birçok çalışma da depresyon ile yaşam doyumunun negatif bir ilişkisi olduğunu bulgulamıştır (Chang, 1998; Pilcher, 1998). Ruminasyon'un anksiyete (Iqbal ve Dar, 2015; Michel vd., 2013), depresif belirtiler (Nolen-Hoeksema vd., 1994; Treynor vd.,2003) ve diğer psikiyatrik sorunlarla da bağlantılı olduğu görülmektedir. Ruminasyon ve yaşam doyumunun negatif ilişkisi bu bulgularla açıklanabilir.

Araştırmanın alt problemi “affetme ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki var mıdır?” şeklinde belirtilmiştir. Araştırma bulguları affetme ve yaşam doyumu arasında pozitif, orta düzey, anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=,337$; $p<,01$). Başka bir ifadeyle affetme puanı yükseldikçe yaşam doyumu puanı da anlamlı biçimde yükselmektedir. Bu sonuç affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi

açıklayan literatürdeki çalışmalar ile benzer kavramların incelendiği diğer araştırmalar ışığında değerlendirilebilir. Alanyazın incelendiğinde affetme, incinmeden kaynaklı intikam, öfke ve acı duygularını, duygusal veya fiziksel sınırları koruyarak pozitif duygularla değiştirme şeklinde tanımlanmıştır (Wade vd., 2005). Bireyin kendini üzen kişilere karşı bilinçli bir şekilde kin, öfke ve intikam gibi duygular beslemek yerine merhamet, şefkat veya empati gibi olumlu duygular geliştirebilmesi affetmedir (Enright, 1996). Affetme ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi (Eldeleklioğlu, 2015; Gull ve Rana, 2013; Lawler vd., 2006) ve affetmenin dengeli duygulanım ve sosyal ilişkiler/beceriler aracılığıyla dolaylı bir şekilde yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Diğer araştırmaların da mevcut araştırmayı desteklediği biçimde affetme eğilimi daha yüksek bireylerin daha olumlu sosyal ilişkiler geliştirebildiği, olumsuz duygulanım ve duygudurumlarla daha az mücadele ettiği, dolayısıyla daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirtilebilir. Affetme eğiliminin sosyal ilişkilere yansıyan bu özellikleri, olumsuz duygudurumların ve ruminasyonun en aza indirilmesine ve yaşam doyumunun artırılmasına olumlu katkı sağlamaktadır. Affetme ve yaşam doyumu ilişkisi psiko-sosyal açıdan incelendiğinde farklı toplumlarda affetme eğiliminin farklılaştığı gözlenmektedir (Sandage ve Wiens, 2001). Bireyci toplumlar affetme sürecinde hatalı tarafın kendileri olduğu düşüncesinde, dolayısıyla kendi süreçleri üzerine düşünme ve bireysel becerilerini kullanma eğilimi içindedirler. Toplulukçu toplumlarda ise affetme sürecinin insan ilişkilerinin doğal bir ürünü olduğu, hataların başkalarından da kaynaklanabileceği görüşü hakimdir. Dolayısıyla toplulukçu toplumlar, affetme sürecinde toplumsal sembolleri kullanırlar (Sandage ve Williamson, 2010). Bu araştırmanın yapıldığı toplumumuz, daha çok toplulukçu bir toplum olduğundan affetme sürecinin psiko-sosyal yapısında toplumsal semboller öne çıkmaktadır. Toplumsal sembollerin ve normların affetme sürecini kolaylaştırmasıyla affetme eğilimi yüksek olan bireylerde yaşam doyumunun da yükseldiği söylenebilir. Bireyselliğin ön plana çıktığı toplumlarda bireysel açıdan bilişsel süreçlere bakıldığında bilişsel çarpıtmaların affetme sürecindeki etkisi görülmektedir (Enright, 1996). Bilişsel çarpıtmaları yüksek düzeyde olan bireylerin, öfke, anksiyete ve depresyon düzeylerinin yüksek, yaşam doyumlarının düşük olduğu gözlenmiştir (Thompson vd. 2005). Öfke, anksiyete ve depresyon düzeyinin fazla olması affetme

sürecine ket vurmaktadır. Bu araştırmalardan yola çıkarak bilişsel çarpıtmaları düşük düzeyde olan bireylerin affetme düzeylerinin yüksek; öfke, depresyon ve anksiyete düzeylerinin düşük olduğu, bu durumun yaşam doyumuna olumlu şekilde yansıdığı yorumu yapılabilir.

Araştırma sonuçlarına göre affedicilik ve ruminatif düşünce arasında orta düzey, negatif, anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,425$; $p<,01$). Başka bir ifade ile ruminatif düşünce puanı arttıkça affetme puanı anlamlı şekilde azalmaktadır. Affetme durumu için, nevrozizm, öfke, kaygı, depresyon, düşmanlık ve kırgınlık gibi çeşitli faktörlerin engelleyici değişkenler olarak hareket ettiği düşünülürken, empati ve uyumluluk gibi bazı faktörlerin teşvik ettiği düşünülmektedir (Ashton, vd., 1998; John, 1990; Macaskill vd., 2002; McCullough ve Worthington, 1999; Williams ve Williams, 1993; Worthington vd., 2000). Bu durumda affetme tutumlarını yordamada önemli olduğu düşünülen iki değişken olan öfke ve ruminasyondur (Barber vd., 2005). Affetmenin önündeki başlıca duygusal engellerden birinin sıklıkla öfke olduğu düşünülmektedir (Enright ve Coyle, 1998). Öfke bireyin erken çocuklukta etkileşim halinde olduğu insanlar ile iletişimi ve ilişkisiyle şekillenmiştir ve ileriki zamanda diğer insanlarla, özellikle de güvenmek istediklerimizle olan ilişkiler ile çerçevelenip gelişmektedir. Öfke, kabul edilene ve bırakılana kadar devam eden intikam arzusunu doğurur (Fitzgibbons, 1986). Alanyazındaki bazı deneysel araştırmalar affetme ile öfkenin az olması arasındaki ilişkiyi destekleyici bulgulara sahiptir (Besim, 2017; Huang ve Enright, 2000; Weiner vd., 1991). Ruminatif düşünce ise diğer engelleyici faktördür. Ruminasyon, kişinin hayatının olumsuz yönlerine tekrar tekrar odaklanma durumudur. Ruminasyonun algılanan olumsuz duruma karşı öfke durumunu ve saldırganlık dürtüsünü arttırabildiğini ve diğer kişilerle olan ilişkisindeki stres seviyesinin uzun süreli devam etmesinden kaynaklı psikolojik rahatsızlıklara da neden olabileceği söylenmektedir (Greenberg, 1995). Ruminasyon ile affetmenin negatif bir ilişkisi olduğu alanyazında birçok araştırma ile bulgulanmıştır (Bugay, 2010; McCullough vd., 2007; Stoia-Caraballo vd., 2008). Öfke ve ruminasyon kavramlarının bir arada ele alındığı çalışmalar literatürde yer almıştır. Öfke ruminasyonu olarak belirtilen kavram, öfke süreci sırasında ortaya çıkan ve sonrasında devam eden kasıtsız ve yinelenen bilişsel süreçler olarak tanımlanabilir (Sukhodolsky vd., 2001). Öfke ruminasyonunun çeşitli bilişsel yönlerini ele almak için dört faktörlü bir model ortaya koydular. Bu dört

faktör kişinin öfke deneyimi hakkında derin düşüncelere dalma eğilimi, geçmişteki öfke olaylarını hatırlama eğilimi ve mevcut öfke deneyimini kapsamaktadır. Öne sürülen dört değişken, olumsuz ve kızgın olduğumuz anılar, sonradan düşünülen öfke, intikam hayalleri ve nedenlere anlam verilmesidir. Birisi öfkeli anılara sahip olduğunda, kendisini sürekli karşılaştığı adaletsizlikleri düşünürken bulabilmektedir. İntikam fantezileri, nasıl intikam alacağına dair hayaller kurmasını içerir. Öfkeli anılar, bireyin yaşadığı olumsuzlukları sürekli düşünmesini içerir. Son olarak nedenleri anlama alt faktörü, kendilerine kötü davranılmasının nedenleri üzerinde durup, yaşananların neden böyle olduğunu analiz etmeye çalışan insanlarla ilgilidir.

Öfke ve ruminasyon, affetmeye yönelik duygusal engeller ve affetme arasındaki ilişkinin incelenmesinde önemli değişkenler olmuştur (Berry vd., 2001; Huang ve Enright, 2000; McCullough vd., 1998; Yamhure-Thompson ve Snyder vd., 2003; Weiner vd., 1991). Ancak öfke ruminasyonu kavramının bu iki öne çıkan kavramı benzersiz bir şekilde birleştirilerek öfke ruminasyonu kavramını araştırmak, affetmenin önündeki duygusal engellere ilişkin bilgimizi geliştirebilir. Spesifik hipotezlere göre öfke ruminasyonunun hem kendini affetme hem de başkalarını affetme boyutlarıyla anlamlı derecede negatif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Barber, 2005). Aynı zamanda Burnette vd. (2007) yaptıkları çalışmada öfke ruminasyonunun güvensiz bağlanma ve affetmeme davranışına aracı rolü olduğunu bulgulanmıştır. Bu bağlantıyı Bowlby'nin (1982) bağlanma teorisinin temel ilkesine dayanarak açıklanabilmektedir. Bowlby, insanların acı çektikleri zamanlarda öfkelerini nasıl düzenlediklerini anlamının, bağlanmadaki bireysel farklılıkların anlaşılmasını gerektirdiğini öne sürdü. Bowlby'ye (1982) göre öfke, başkalarının destekleyici olmayan eylemlerine karşı uyarlanabilir bir protesto tepkisi olarak hizmet edebilir, ancak işlevsiz öfke (Mikulincer, 1998) sıklıkla güvensiz bağlanmanın sonucudur. Güvensiz bağlanan kişilerin güvenli bağlananlara göre daha az affedici oldukları çünkü güvenli bağlananlara göre olumsuz durumlara daha fazla öfkeli ruminasyon yaptıkları bulgulanmıştır. Bu araştırmalardan yola çıkarak ruminasyonun ve özellikle güvensiz bağlanan ve işlevsiz öfke ruminasyonunun yüksek olduğu bireylerde affetmenin düşük olacağı söylenebilir.

Affediciliğin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelendiği analizlerde affetme, yaşam doyumunun yordayıcısı olarak bulgulanmıştır. Literatüre

bakıldığında affetmenin yaşam doyumu üzerinde doğrudan yordayıcı olarak incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Topbaşoğlu (2016) yaptığı çalışmasında affediciliğin öfke ve yaşam doyumu ilişkisinde aracı rol etkisinin olduğunu bulgulamıştır. Soylu (2010) çalışmasında affediciliği yüksek kişilerin saldırganlıklarının düşük, yaşam doyumlarının yüksek olduğunu bulgulamıştır. Affediciliğin yaşam doyumuyla pozitif ilişkisini bulgulayan (Eldeleklioğlu, 2015; Gull ve Rana, 2013; Lawler Row ve Piferi, 2006) başka çalışmalar da vardır. Bu sonuçlardan yola çıkarak affetme eğilimi yüksek olan bireylerin saldırganlık, öfke, ruminasyon gibi duygu ve tutumlarının düşük, sosyal ilişkilerinin empati becerisinin, benlik algısının yüksek olduğu (Sandage ve Wiens, 2001) söylenebilir. Bu durumun yaşam doyumunu artırdığı söylenebilir. Dolayısıyla affetmenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi açıklanabilir.

Ruminatif düşüncenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelendiğinde ruminasyonun yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Korelasyon analizinde orta düzey, negatif, anlamlı ilişkisi bulgularan bu iki değişkenin olası yordayıcılarının incelenmesi için literatüre bakıldığında birçok çalışmada ruminasyon ve depresyon ilişkisi öne çıkmaktadır (Kalfa ve Alkar, 2019, Neziroğlu, 2010, s. 51; Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2009). Depresyon düzeyi yüksek kişilerde en sık görülen durum kederli duygudurumdur. (Köknel, 1989). Depresyona ilişkin diğer belirtiler benliğe yönelik olumsuz algı, benlik saygısının azalması, karamsarlık, iştah bozukluğu, sürekli kaygı, sevgi ve motivasyon kaybı olarak sıralanabilir (Hisli, 1988; Tamar ve Özbaran, 2004). Depresyonlu bireylerde yoğun ruminasyon ve problem çözme becerilerinde güçlük görülür (Roberts vd., 1998). Buradan yola çıkarak depresyonun yaşam doyumunu doğrudan arttırdığı, benlik algısındaki olumsuz tutum, benlik saygısının azalması karamsarlık, kayı gibi faktörlerin yaşam doyumunu doğrudan azalttığı söylenebilir. Beck, Bilişsel Kurama göre otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar ile depresif tepkilerin ilişkisi olduğunu belirtmektedir (Ciesla ve Roberts, 2007; Yapan, 2018). Bu olumsuz bilişler ve depresif duygudurum karşılıklı olarak birbirini arttırmakta ve etkilemektedir. Depresif duygudurumun artması ile yaşam doyumu azalmaktadır denebilir. Bu doğrultuda Tepki Biçimleri Kuramında da değinildiği şekilde depresyonun,

ruminasyon ve yaşam doyumu üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu söylenebilir (Alloy, 2000).

Araştırma sonuçlarına bakıldığında bireylerin affetme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen bulgularla karşılaşılmıştır. Toussaint ve Webb (2005), empati ve affetme üzerine yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeniyle ilgili bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, ve Wade (2001), ruhsal affetme üzerine yaptıkları araştırmalarında cinsiyete yönelik anlamlı bir farklılık bulmamışlardır. Affetmenin alt boyutlarının incelendiği araştırmalarda da kendini ve başkasını affetme puanlarında cinsiyet faktörü bir farklılık göstermemiştir (Macaskill vd., 2002). Diğer yandan evli çiftler üzerinde yapılan çalışmalarda kadınların erkeklerden daha affedici olduğunu bulgulayan çalışmalara rastlanmıştır (Exline vd., 2004; Karremans vd., 2003). Başka bir araştırmada ise romantik ilişkide erkeklerin cinsel aldatmayı, kadınların ise duygusal incinmeleri daha zor affettikleri görülmüştür (Shackelford vd., 2002). Buna göre affetme kavramının çoğunlukla spesifik konularda cinsiyete göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Enright Affetme Süreç Modeline göre affetmenin 4 evresi (Keşfetme, Karar Verme, Çalışma, Derinleştirme) bireyin bilişsel süreçlerine göre şekillenir. Farklı şemalar ve bilişsel çarpıtmalar affetme süreci üzerinde etkilidir (Enright, 1996). Hargrave (2001) ise oluşturduğu modelde affetme sürecini aile ve çiftler üzerinden değerlendirmiştir. Sosyal ilişkiler ve toplumsal normların öne çıktığı modele göre cinsiyet faktörü affetme düzeyi üzerinde değişkendir. Böylelikle çiftler üzerindeki affetme süreçlerinde toplumsal aile normlarının öne çıktığı, bireysel affetme süreçlerinde ise bilişsel süreçlerin öne çıktığı yorumu yapılabilir.

Araştırma sonuçlarına göre affedicilik puanının ilişkisi olanlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2,288$; $p<,05$). Diğer bir ifadeyle ilişkisi olan bireylerin affedicilik düzeyleri ilişkisi olmayan bireylere göre anlamlı şekilde yüksektir. Alanyazın incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Ayten ve Gashi (2012)'nin çalışmasında evli bireylerin affediciliğinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İşcan (2021)' in çalışmasında da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Affetme ile medeni durum arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık bulunduğu ve evli bireylerin bekar bireylere

göre affetme eğiliminin yüksek olduğu görülmüştür. Tura (2019)'un çalışmasında affedicilik bakımından evliler ile bekârlar arasında evliler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Karalalı (2021)'nin çalışmasındaki bulgulara göre affetme düzeyinin bireylerin medeni durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. İlişkisi olan bireylerde affediciliğin daha yüksek olmasının sebebi ilişkideki kişilerin birlikte deneyimledikleri ortak geçmişlerine bağlı olarak partnerlerinin duygu ve düşüncelerine daha kolay empati yapabildikleri söylenebilir (McCullough vd., 1998). İncinen taraf affetmeye inciten taraf ise suçunu telafi etmeye daha motivedir (Rusbult vd., 1991). İncinen birey ilişkinin devamlılığın sağlanması ve ilişkiye verilen emekleri sebebiyle yaşanan kırgınlığı görmezden gelebilir.

Araştırma sonuçlarına göre Affedicilik Ölçeği puanlarında yaşa göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(3,449)=3,202$; $p<,05$). 45 yaş üstü bireylerin affedicilik düzeyi 18-25 yaş aralığına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde. Karalalı (2021)'nin çalışmasında affedicilik toplam puanında 18-23 yaş grubu ile 30-35 yaş grubu ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu ve 30-35 yaş grubunun affediciliğinin 18-23 yaş grubuna kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Vural-Batık (2020)'in çalışmasındaki bulgular yorumlandığında yaş arttıkça affetme deneyimlerinin arttığı bulunmuştur. Akpınar ve Sönmez (2021)'in çalışmasında mevcut çalışma ile paralel olarak evli bireylerin yaş aralığının affetme düzeylerini etkilediğini bulmuşlardır. Fakat grup farklılığı incelendiğinde 20-29 yaş aralığında olan evli bireylerin affetme düzeylerinin, 50 yaş ve üzeri yaş aralığında olan evli bireylerin affetme düzeylerinden, daha fazla olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma bulgusu ve alanyazındaki birçok araştırma bulgularına göre yaş arttıkça affediciliğin de yükseldiği söylenebilir. Bu durumun sebeplerinden biri mevcut çalışma bulgularında da belirtilen ruminatif düşüncelerin yaş arttıkça azalması sebebi ile affedicilik deneyimlerine daha açık olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre Affedicilik ölçek puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$). Alanyazın incelendiğinde affetme ve eğitim durumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışmanın mevcut olduğu görülmüştür. Bulunan çalışmalar yüksek lisans tez çalışmaları kapsamındadır. Mevcut araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Ezerçe, 2016; İşcan, 2021;

Tüccar, 2015). Tura (2019)'ın çalışmasında affetme ve eğitim durumu arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Affetme eğilimi en düşük olanlar lisansüstü eğitim alanlar en yüksek olanlar ise lise mezunları olduğu görülmüştür. Göker (2023)'in çalışmasında da eğitim düzeyi arttıkça affediciliğin azaldığı görülmüştür. Uysal (2015)'in çalışmasında ise eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin affediciliğinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgularına göre affetmenin algılanan ebeveyn tutumuna göre demokratik/destekleyen ebeveyn tutumu lehine anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen araştırmalara rastlanmıştır. Algılanan ebeveyn tutumunun affetmenin yordayıcısı olduğu (Gaylord vd., 2003; Rohner, 2008) çalışmalar vardır. Erken çocukluk döneminde kendine bakım veren kişiyle güvenli bağlanan çocukların ilerleyen yaşlarında çatışma üzerine çalışmaya odaklı ve affetme düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Burnette vd., 2007; Lawler Row vd., 2006). Lin, Enright ve Klatt yaptıkları çalışmada güvensiz bağlanma stiline sahip genç yetişkinlere uyguladıkları affetme müdahale programının ardından affetme düzeylerinde artış olduğunu gözlemlemişlerdir. Ebeveyn Kabul/Red Kuramına göre çocukların ebeveynleri tarafından reddedildiği algısı bu durumun mizaçları üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Rohner, 1980). İhmalkar ve otoriter aile tutumlarında reddedildiği algısıyla büyüyen çocuk sonraki yaşantısında reddedici olmaya daha yatkındır. Çatışmalarda yapıcı bir tavırdan çok reddedici bir tavrı tercih ederler. Diğer yandan ebeveyn kabul algısıyla büyüyen çocuk empatiye daha yatkın bir mizaç geliştirdiği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre ruminatif düşünce kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2,925$; $p<,05$). Diğer bir ifadeyle kadınların ruminatif düşünce düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur. Abela vd., (2004), Yoder ve Lawrence (2011) ve Bugay ve Erdur-Baker (2011) tarafından yapılan çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Tepki stilleri kuramına göre toplumsal cinsiyet farkının ortaya çıkması ruminatif düşüncelerde 12 yaşından itibaren fark edilmektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011). Cinsiyetler arası bu farklılık 13 yaşından itibaren toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak gelişen sorunlara verilen ruminatif düşünce tepkileri birbirinden farklı olduğu için ruminasyon ile birlikte depresif

belirtiler de kadınlarda daha sık gözlemlenmektedir (Holsen vd., 2000). Ruminatif düşüncelerin kadınlarda daha sık görülmesi de kadınlarda daha fazla depresif belirtilerin de ortaya çıktığını desteklemektedir.

Araştırma sonuçlarına göre Ruminatif Düşünce Biçimi puanında ilişki durumu değişkenine göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$). Alanyazın incelendiğinde bulguların tutarlı olmadığı görülmüştür. Şartlara göre değişkenlik gösteren sonuçlara rastlanmıştır. Demir (2021)'in çalışmasındaki bulgular ele alındığında da katılımcıların medeni durum açısından ruminatif düşünme biçimi toplam puanları istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır. Çakır (2019) yaptığı çalışmada katılımcıların ruminatif düşünce biçimi ölçeği puanları evlilere kıyasla bekarlarda istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. İlişki durumu ve ruminatif düşünce ilişkisini inceleyen araştırmaların çok sınırlı olduğu görülmüştür

Araştırma sonuçlarına göre Ruminatif Düşünce Biçimi puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur ($F(3,449)=8,003$; $p<,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve bu sonuca göre 18-25 yaş arası ruminatif düşünce düzeyi 45 yaş üzeri bireylere, 26-35 yaş arası bireylerin ruminatif düşünce düzeyi 45 yaş üzeri bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur. Teker (2023)'in yaptığı araştırmada mevcut çalışmadaki bulguyu destekleyecek şekilde araştırmaya katılan kişilerin yaşı istemli ruminasyonların azaldığı bulgusu bulunmuştur. Türkgil (2021) yaptığı araştırmanın İstatistik sonuçları yaş ve ruminatif düşünce ilişkisinin negatif yönlü olduğunu göstermiştir yani katılımcıların yaşı azaldıkça kişiler daha çok ruminasyon yapmaktadırlar. Yaya ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada 29 yaş ve altı olan akademisyenlerin diğer gruplara göre daha yüksek ruminatif düşünceye sahip oldukları görülmüştür. Bu konuda yapılmış en geniş çalışmalardan biri olan Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011)'nin çalışmasında mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Gelişimsel dönemler sebebi ile de kendine odaklanmaya en yatkın olunan dönem genç yetişkinliktir. Kendine odaklanan birey ruminatif düşüncelere de daha yatkın olabilir. Ergenlik ile yetişkinliğe geçiş arasındaki döneme genç yetişkinlik denir (İmamoğlu, 2008). Bu süre zarfında gençler, kariyer seçmek, okulu bitirmek ve iş aramaya başlamak, hayatlarını yönetmek ve ailelerinden

bağımsız yaşayabilmek gibi çeşitli alanlarda deneyler yapar, yeni planlar yapar ve yeni yollar seçerler. Bağımsız karar verme ve yaşanan bu değişimler kişiyi ruminatif düşüncelere yol açabilir (Arnett, 2000; Atak ve Çok, 2010).

Araştırma sonuçlarına göre Ruminatif Düşünce Biçimi puanında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$). Alanyazın incelendiğinde tutarlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Çalışmanın şartlarına göre değişiklik gösteren sonuçlar görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde ruminatif düşünce ve eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Mevcut araştırmadaki bulgular ile paralel olarak ruminatif düşünce ile eğitim durumu arasında anlamlı ilişkiye rastlanmayan çalışmalar mevcuttur (Çetiner, 2023; Dilek-Arar, 2019 s. 53). Demir (2021)'in çalışmasındaki bulgular ele alındığında yüksek lisans ve üstü eğitim durumuna sahip olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük ön lisans mezunu olan katılımcıların ise en yüksek olduğu görülmüştür. Güler (2023) çalışmasında ruminatif düşünce puanı ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Üniversite mezunu, ilk/orta/lise mezunu katılımcılara göre ruminatif düşünce puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. Çalı (2021)'nın çalışmasındaki bulgulara göre eğitim durumu ile ruminatif düşünce puan ortalamalarının arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamaları ilkökul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların ruminatif düşünce puan ortalamalarından anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre Ruminatif Düşünce Düzeyi puanlarında ise ebeveyn tutumlarına göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$). Araştırmanın bu hipotezinin test edilmesinin amacı ruminasyonun erken çocukluktan itibaren şekillendiği ve küçük yaşlarda ebeveyn tutumlarının ileriki yaşlar için önemli bir belirleyicisi olmasıdır. Anne-babanın tutum ve davranışları şüphesiz sağlıklı büyümeyi belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Duygusal kontrol ve uygun derecedeki sosyo-duygusal gelişim, ebeveyn-çocuk bağının gücüyle önemli ölçüde ilişkilidir (Sideridis ve Kafetsios, 2008). Alanyazın incelendiğinde yabancı kaynaklardaki pek çok araştırma, ruminasyonun çocuğun mizacının ve aile ortamının etkileşimi ile etkili bir şekilde geliştirilebileceğine dair yaygın inancı desteklemiştir (Garrison vd., 2014; Hilt vd., 2012; Liverant vd., 2011; Spasojevic ve Alloy, 2002; Verstraeten vd., 2011). Bu çalışmada da analiz edilen ebeveyn tutumları demokratik/destekleyen, otoriter/baskıcı,

aşırı koruyucu ve ihmalkar olarak belirlenmiştir. Ruminasyonun, özellikle otoriter ve aşırı korumacı ebeveyn tutumlarıyla bağlantılı olduğu ileri sürülmektedir. Bir çocuk, çevresi üzerinde sınırlı kontrole sahipse dinamik ve uyumlu başa çıkma mekanizmaları geliştiremez (Watkins ve Nolen-Hoeksema, 2014). Otoriter ve aşırı koruyucu ebeveyn davranışları, çocukların başlarına kötü şeyler geleceğine dair inançlarına katkıda bulunabilir ve bu durumlarla kendi başlarına nasıl başa çıkacaklarını öğrenme becerilerini engelleyebilir (Manfredi vd., 2011). Mevcut çalışmada alanyazını desteklemeyen bulgular görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>,05$). Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunan araştırmalara rastlanmıştır. Ülkemizde yapılan çalışmaların büyük bir kısmında kadınların yaşam doyumunun erkeklerin yaşam doyumundan daha yüksek olduğu görülmüştür. (Bal ve Gülcan, 2014; Ilies vd., 2019; Keser, 2005; Recepoğlu, 2013; Yılmaz ve Aslan, 2013). Bu çalışmada olduğu gibi bir ilişkiye rastlanmamış çalışmalar da mevcuttur (Fugl-Meyer, 2002; Güler ve Usluca, 2021; Hintikka, 2001; Katja vd., 2002; Kermen, 2016; Tümkeya, 2011) . Maslow (1943) ihtiyaçlar piramidinde temel ihtiyaçların önemini ve bir ihtiyaç giderilmeden diğer bir ihtiyaca geçilemeyeceğini belirtmiştir. İhtiyaçların karşılanmasıyla basamakların geçileceğini ve yaşam doyumunun sağlanabileceğini söylemiştir. Bu sebeple her insan cinsiyet fark etmeksizin ihtiyaçlarını karşılayabildiğinde yaşam doyumuna ulaşabileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre Yaşam Doyumu puanının ilişkisi olanlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2,890$; $p<,05$). Alanyazın incelendiğinde mevcut bulgularla paralel çalışmalarda yaşam doyumu ile yalnızlığın negatif bir ilişkisi olduğu ve ilişkisi olan bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür (Akyol vd., 2018; Bailey ve Synder, 2007; Linn vd., 1985; Ünal vd., 2001; Yılmaz ve Aslan, 2013). Dal (2015) yaptığı çalışmada ihtiyaçlarını karşılayıp kendini gerçekleştirme, saygı, empati düzeylerine göre evli bireylerin duygusal zekasını daha fazla olduğu görülmüştür. Evli bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek çıkmasının sebeplerinden biri birlikte yapılan paylaşımların varlığı, zor durumlara karşı birlik olma ve iki kişiye özel bir durum olmasıdır denilebilir (Mastekaasa,1992).

Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı fark yoktur ($p>,05$). Alanyazın incelendiğinde mevcut çalışmadaki bulgularla paralel sonuçlar mevcuttur (Ardahan, 2012; Kaçık ve Acar, 2020; Kubilay, 2013; Pınar vd., 2015). Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı toplumlarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Yaşlı insanların sevgi ve saygı gördüğü toplumlarda genel olarak yaşça büyük bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür (Kubilay, 2013). Mevcut çalışmanın sonuçlarından farklı olarak yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığını gösteren bu çalışmaların sebebi yaşın artmasıyla birlikte gelişimsel dönemlerin getirdiği sorumlulukların ve gerçekçi bakış açısının yaşam doyumunu azaltabileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(3,449)=3,117$; $p<,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve bu sonuca göre yüksek lisans/doktora mezunu bireylerin yaşam doyumu düzeyi lise mezunu bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde mevcut bulgularla paralel sonuçlar olduğu görülmüştür (Bedir, 2014, s. 67; Blanchflower ve Oswald, 2004; Gümü, 2006, s. 107; Turgut, 2016). Eğitim seviyesinin artması mesleki yaşama da olumlu etkilere sahiptir (Meriç, 2022, s. 56). Erikson'un Psiko-sosyal gelişim dönemlerinde 'üretkenliğe karşı durgunluk' döneminde de birey bu dönemde üretken ve verimli olma çabasıdadır (Gürses ve Kılavuz, 2011). Bu dönemde üretemeyen ve verimli olamayan bireyler kendilerini yetersiz hissedebilirler. Bu yetersizlik hissi ile yaşam doyumu da olumsuz etkilenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve bu sonuca göre demokratik/destekleyen ebeveyn tutumuna maruz kalmış bireylerin yaşam doyumu düzeyi baskıcı otoriter ve ihmalkar ebeveyn tutumuna maruz kalmış bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmalar sonucunda ebeveyn tutumlarının davranış problemlerine ve benlik saygısını önemli ölçüde etkilediği görülmüştür (Bahçivan-Saydam ve Gençöz, 2005). Benlik

saygısı zedelenmiş bireylerin yaşam doyumu da olumsuz etkilenir denilebilir. Yapılan çalışmalar ebeveynlerin kendi arasındaki ilişkisi, çocuğa karşı tutumu ve sosyal desteğinin bireyin yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Levin vd., 2012). Çocukların kendilerine ilişkin inançları veya benlik kavramları aile çevreleri tarafından şekillenir. Aile üyeleri, yaşamın bu aşamasında okul öncesi çocuğun kişisel gelişimi için en önemli sosyal çevredir (Güler, 2008, s. 11). Çocuğun ailede önemli gördüğü kişinin davranışları onu etkilemektedir. Bu önemli şahsın tavırlarını taklit etme çabasına girebilmektedir. Çocuğun bir şeyi yapabilme ve başarabilme konusundaki öz imajının iyi gelişmesi, bu önemli kişinin davranışını kopyalayıp incelerken o kişiden övgü dolu sözler duyarsa veya eylemlerinin tanındığını hissederse pekiştirilecektir. Çocuk, bu önemli kişinin kendisini onaylamadığını hissederse ya da bu kişinin davranışlarını takdir etmediğine inanırsa kendisi hakkında kötü bir izlenim edinebilir. Ebeveyn tutumlarını olumlu algılayan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Ercan, 2019; Deniz vd., 2013; Dost vd., 2019; Gilman ve Huebner, 2006; Rask vd., 2003).

SONUÇ

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre affetme ve ruminatif düşünce arasında orta düzey, negatif, anlamlı; affetme ve yaşam doyumu arasında orta düzey, pozitif, anlamlı; ruminatif düşünce ve yaşam doyumu arasında zayıf düzey, negatif, anlamlı bir ilişki vardır.

Mevcut çalışmanın bulgularına göre ruminatif düşünce ve affetme yordayıcı değişkenleri birlikte yaşam doyumu puanlarındaki toplam varyansın %11'ini anlamlı şekilde açıklamaktadır. Affetme, bireylerin yaşam doyumunun pozitif, anlamlı yordayıcısıdır. Bunun yanında ruminatif düşüncenin affetme üzerinde yordayıcı bir etkisi bulunmamıştır.

Affetme ve yaşam doyumu cinsiyete göre fark göstermezken ruminatif düşüncenin kadınlar lehine anlamlı fark gösterdiği görülmüştür.

Affetme ve yaşam doyumu romantik ilişkisi olanlar lehine anlamlı farklılaşırken ruminatif düşünce romantik ilişki durumuna göre fark göstermemiştir.

Yaş gruplarına göre bakıldığında affetme, 45 yaş üstü bireylerde 18-25 yaş aralığındaki bireylere göre anlamlı ölçüde yüksektir. Ruminatif düşünce 18-25 yaş aralığındaki bireylerde 45 yaş üstüne, 26-35 yaş arası bireylerde yine 45 yaş üstüne göre anlamlı ölçüde yüksektir. Yaş arttıkça affetme eğiliminin yaş azaldıkça ruminatif düşüncenin arttığı gözlenmiştir. Yaşam doyumu ise yaş gruplarına göre anlamlı fark göstermemiştir.

Yaşam doyumu, yüksek lisans/doktora ve lise mezunları arasında yüksek/lisans/doktora mezunları lehine anlamlı farklılaşırken affetme ve ruminatif düşünce eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

Ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu algısına göre incelendiğinde demokratik/destekleyen ebeveyn tutumu algısındaki bireylerin affetme düzeyi baskıcı/otoriter ebeveyn tutumuna göre fazladır. Demokratik/destekleyen ebeveyn tutumuna sahip bireylerin yaşam doyumu baskıcı/otoriter ve ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip bireylere göre fazladır. Ruminatif düşünce ise ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu algısına göre farklılık göstermemiştir.

Araştırma 322 kadın ve 131 erkek katılımcının verileriyle yürütülmüştür. Cinsiyet dağılımında dengesizlik söz konusudur. Alanda yapılacak benzer araştırmalarda cinsiyet dağılımının dengesi göz önünde bulundurulabilir.

Araştırmada affetme cinsiyete göre anlamlı fark göstermemiştir. Literatür incelendiğinde affetme kavramının farklı değişkenlerle evlilik üzerine yapılan araştırmalarında spesifik durumlarda cinsiyet faktörünün farklılaştığı görülmüştür. Mevcut araştırmanın değişkenleriyle evlilik üzerine bir araştırma yürütülebilir.

Araştırmanın ilişkisel hipotezlerinde ruminatif düşünce ve yaşam doyumu ilişkili bulunmuştur. Yordayıcı hipotezde ise ruminasyon, yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında depresyonun ruminasyonla oldukça karakterize olduğu görülmüştür. Daha sonraki araştırmalarda depresyonun ruminasyon veya yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenebilir.

Bu araştırma temelde korelasyonel ilişki ve yordayıcılık soruları üzerine yapılmıştır. Daha sonraki araştırmalarda mevcut değişkenlere farklı değişkenler eklenerek çeşitli aracı rol modelleri oluşturulabilir ve incelenebilir.

Mevcut araştırmada yaş açık uçlu sorulmuştur ve örneklem tüm yetişkin bireyler olarak belirlenmiştir. Bulgular yaş değişkenine göre incelendiğinde affetme ve ruminasyonun yaşa göre farklılaştığı görülmüştür. Gelecek araştırmalarda affetme ve ruminasyonun farklılaştığı yaş grupları sınırlandırılarak çalışmalar yürütülebilir.

Örneklem grubunun tüm yetişkinleri kapsamı korelasyonel ilişkileri de etkilemektedir. Mevcut değişkenlerle yaş grupları sınırlandırılarak farklı bulgulara erişilebilir.

Mevcut araştırma ve sonrasında yapılan literatür taraması, psikososyal ve bilişsel gelişimin affetme, ruminasyon ve yaşam doyumunu şekillendirdiğini göstermiştir. Buradan hareketle psikososyal ve bilişsel gelişiminin erken aşamalarındaki yetişkin olmayan bireylerle benzer araştırmalar yürütülebilir.

Elde edilen bulgularla yapılan literatür taramasında ruminasyonun problem çözme becerileriyle karakterize olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bulgularından ve sonuçlarından faydalanılarak problem çözme becerileri üzerine psikoeğitim programları geliştirilebilir.

Bu araştırma psikososyal gelişimin değişkenler üzerindeki etkisini göstermiştir. Sosyal becerilerin artırılması, gelişim ödevlerinin kavranmasına yardımcı olunması ve iletişimin güçlendirilmesi adına psikodrama ve sosyodrama çalışmaları hazırlanıp okullarda uygulanabilir.

Literatür incelendiğinde depresyon ve ruminasyonla baş etmede bilinçli farkındalık uygulamalarının ön plana çıktığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık uygulamaları kavranıldıktan sonra bir terapistle gerek duymadan yaşama adapte edilebilen uygulamalardır. Fiziki ve ekonomik kolaylığı da göz önüne alındığında bilinçli farkındalık uygulamalarıyla ilgili kitlesel çalışmalar artırılabilir.

Algılanan ebeveyn tutumlarına bakıldığında affetme ve yaşam doyumunun demokratik/destekleyen ebeveyn tutumu lehine farklılaştığı bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde çocuğun özerkliğinin desteklenmesi ve benlik saygısı kavramının bilişsel gelişim sürecinde mevcut kavramlarla karakterize olduğu görülmüştür. Buradan hareketle çocukların özerkliğine ve benlik saygısı kazandırılmasına yönelik ebeveyn eğitim programları geliştirilebilir.

Araştırma bulgularında yaş azaldıkça ruminasyonun arttığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde gençlerin kendine daha çok odaklandığı, kariyer planlaması, üniversite seçimi ve okulu bitirmek, ailenin yanından ayrılma aşaması, iş bulmak gibi konular gençleri ruminasyona daha yatkın konuma getirmektedir. Parsons ve Ginzberg'in gelişim kuramları spesifik olarak bu geçiş dönemine eğilmektedir. Bu kuramlardan hareketle gençler için danışma programları düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. Z., Vanderbilt, E., ve Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social ve Clinical Psychology*, 23, 653–674.
- Abramowitz, J. S. (1996). Variants of exposure and response prevention in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis. *Behavior Therapy*, 27(4), 583–600. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(96\)80045-1](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(96)80045-1)
- Abramowitz, J. S., Franklin, M. E., Street, G. P., Kozak, M. J., ve Foa, E. B. (2000). Effects of comorbid depression on response to treatment for obsessive-compulsive disorder. *Behavior therapy*, 31(3), 517-528.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49.
- Akkoyun, F. (2001). *Transaksiyonel analiz: Psikolojide işlemsel çözümleme yaklaşımı*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akpınar, T. Y., ve Sönmez, Ö. A. (2021). Evlilikte suç affetme ve evlilik uyumu ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(Toplum ve Siyaset), 203-210.
- Akyol, B., Başaran, R., ve Yeşilbaş, Y. (2018). Halk eğitim merkezlerine devam eden kursiyerlerin yaşam doyum düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 301-324.
- Allemand, M., Steiner, M., ve Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279–286. <https://doi.org/10.1037/a0031839>
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., ve Robinson, M. S., (2000). The Temple–Wisconsin Cognitive Vulnerability to

- Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 403–418
- Aquino, K., Tripp, T. M., ve Bies, R. J. (2001). How employees respond to personal offense: The effects of blame attribution, victim status, and offender status on revenge and reconciliation in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 52–59. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.52>
- Ardahan, F. (2012). Doğa yürüyüşü yapanların yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zeka ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 2(1), 11-19.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.
- Ashton, M. C. (1998). Personality and job performance: The importance of narrow traits. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 19(3), 289-303.
- Asıcı, E., ve Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyum ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14(1), 29-43.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health*, 17(1), 39-50
- Ayten, A. ve Gashi, F. (2012). Affetme ve hayat memnuniyeti üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 11-36.
- Ayyıldız, A. Z. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

- Bahçivan-Saydam, R. ve Gençöz, T. (2005). Aile ilişkileri, ebeveynin çocuk yetiştirme tutumu ve kendilik değerinin gençler tarafından belirtilen davranış problemleri ile olan ilişkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 61-74.
- Bailey, T. C., ve Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240.
- Bal, P. N., ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Barber, L., Maltby, J., ve Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262.
- Bastian, B., P. Koval, Y. Erbas, M. Houben, M. Pe, ve P. Kuppens (2015). Sad and alone: social expectancies for experiencing negative emotions are linked to feelings of loneliness, *Social Psychological and Personality Science*, 6(5), 496-503
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Hailing, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M. ve Rowe, J. O. (1992) Exploring self forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31, 149-160
- Bedir, S. Y. (2014). *Migren hastalarında yaşam doyumunun stres ve baş etmenin bilişsel kuramı çerçevesinde incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berne, E. (1962). Classification of positions. *Transactional Analysis Journal*, 1(3), 23.
- Berry, J. W., Parrott, L., O'Connor, L. E., ve Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness. *Journal of Personality, and Social Psychology*, 27, 1277–1290
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., ve Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277–1290.

- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Blanchflower, D. G., ve Oswald, A. J. (2004). Well-being Over Time in Britain and the USA. *Journal of public economics*, 88(7-8), 1359-1386.
- Biswas-Diener, R., ve Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55(3), 329–352. <https://doi.org/10.1023/A:1010905029386>
- Blue, R. (1978). Ineffectiveness of an Aversion Therapy Technique in Treatment of Obsessional Thinking. *Psychological Reports*, 43(1), 181–182. <https://doi.org/10.2466/pr0.1978.43.1.181>
- Bowden, E. ve Beeman, M. (1998). Getting the right idea: Semantic activation in the right hemisphere may help solve insight problems. *Psychological Science*, 435-440.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American psychologist*, 36(2), 129.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., ve Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646.
- Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L., ve Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology*, 4(03), 224.
- Brinker, J. K., ve Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Brosschot, J. F., Gerin, W., ve Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of psychosomatic research*, 60(2), 113-124.

- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness*. [Doktora tezi], Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A., ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199.
- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L., ve Forsyth, D. R. (2007). Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1585–1596.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman ve E. M., Beck, (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26, 17–31
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress and Coping*, 24(2), 137-156.
- Carney, C. E., Edinger, J. D., Meyer, B., Lindman, L., ve Istre, T. (2006). Daily activities and sleep quality in college students. *Chronobiology International*, 23(3), 623–637.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., Nesselroade, J. R. (2000). Emotional Experience in Everyday Life across the Adult Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Ceyhan, H. C., ve Kozan, H. İ. Ö. (2019). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, (4)1, 21-50.
- Chambless, D. L., ve Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(1), 7.
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation. *Personality and individual differences*, 25(2), 233-240.

- Charles, S. T., Reynolds, C. A., ve Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136–151. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.136>
- Ciesla, J. A., ve Roberts, J. E. (2002). Self-Directed Thought and Response to Treatment for Depression: A Preliminary Investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 435–453.
- Ciesla, J.A. ve Roberts, J. E. (2007). Rumination, negative cognition and their interactive effects on depressed mood. *Emotion*, 7, 555-565.
- Conway M, Csank K ,Holm SL ve Blake CK. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404- 42.
- Coomes, S. P. (2019). *Exploring Predictors of Self-forgiveness*. [Yüksek lisans tezi]. University of North Texas
- Cordova, J., Cautilli, J., Simon, C., ve Sabag, R. A. (2006). Behavior analysis of forgiveness in couples therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(2), 192.
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S. D., ve Straten, A. (2014). The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: a meta-analysis. *Journal Affective Disorders*, 159, 118–126.
- Çakır, G. (2019). *Akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı ile ruminatif düşünce ve sürekli kaygı arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Çivilidağ, A., Yanar, A., Kızılırmak, B., ve Denizli, T. (2018). Mesleki benlik saygısı, sürekli kaygı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 45-60.
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Davidson, P. R., ve Parker, K. C. (2001). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): a meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(2), 305.
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., ve Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: a meta-analytic review. *Journal of counseling psychology*, 62(2), 329.
- Day, L., ve Maltby, J. (2005). Forgiveness and social loneliness. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary And Applied*, 139(6), 553-555. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.6.553>
- Demarest, M. T. (2022). “Chains that Have Kept Me Bound Have Been Broken Free”: Exploring Narratives of Self-Forgiveness Within Prison Walls. [Yüksek lisans tezi]. University of Delaware.
- Demir, B. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtilerin ruminatif düşünme biçimi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- DeNeve, K. M., ve Cooper, H. (1998). *The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389–399.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being, the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2000-13324-004>
- Diener, E., Horwitz, J. ve Emmons, R. (1985). *Happiness of very wealthy*. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.

- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 186–194.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dilek Arar, H. (2019). *Ruminasyonun gelişimsel zemini; Ruminatif düşünme biçiminin çocukluk çağı ruhsal travmaları ve çocuklukta algılanan ebeveyn kabul reddi ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83.
- Dost, M. T., Aytaç, M., ve Uysal, N. K. (2019). Ebeveynlik biçiminin kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam doyumunu yordama gücü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1146-1165.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory And Research (transgression, Accounts, Conflict Resolution)*. [Yüksek lisans tezi]. University of Nevada
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., ve Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.
- Eid, M., ve Larsen, R. J. (2008). The structure of subjective well-being. U. Schimmack (Ed.), *The science of subjective well-being* (s. 97-124). The Guilford Press.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563-1574.
- Emmelkamp, P. M. G., ve Kwee, K. G. (1977). Obsessional ruminations: A comparison between thought-stopping and prolonged exposure in imagination. *Behaviour Research and Therapy*, 15(5), 441–444. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(77\)90050-x](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90050-x)

- Enright, R. D., ve Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and selfforgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R., ve The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gewirtz (Ed.), *Handbook of moral behavior and development* (s. 123–152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R.D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Ercan, H. (2019). Ergenlerde yaşam doyumunun demografik değişkenler, ebeveyn tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 501-516
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Erdur-Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N., ve Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(32), 45-53.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989
- Exline, J.J., Baumeister, B.J., Bushman, B.J., Campbell, W.K., ve Finkel, E.J. (2004). Too proud to let go: Narsissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894-912.
- Fincham, F. D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships?. In M. Mikulincer ve P. Shaver (Ed.), *Prosocial motives, emotions, and behavior* (s. 347–365). Washington, DC: APA Books.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., ve Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of family psychology*, 18(1), 72.

- Fincham, F. D., Jackson, H., ve Beach, S. R. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 860-875.
- Fincham, F. D., ve Beach, S. (2002). Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239–251. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00016>
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 22, 629-633.
- Flanigan, B. (1992). *Forgiving the unforgivable*. 95-105. New York: Macmillan.
- Fleck, T. (2023). *To Forgive or Not to Forgive: A Comparative and Correlational Study of Dispositional Forgiveness in the Nonprofit and For-Profit Sectors*. [Yüksek lisans tezi]. Creighton University.
- Foa, E. B., Steketee, G., Grayson, J. B., Turner, R. M., ve Latimer, P. R. (1984). Deliberate exposure and blocking of obsessive-compulsive rituals: Immediate and long-term effects. *Behavior Therapy*, 15(5), 450-472.
- Fogle, L. M., Scott Huebner, E., ve Laughlin, J. E. (2002). *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 373–392. <https://doi.org/10.1023/a:1021883830847>
- Fogle, L., Huebner, E. S. ve Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3, 373-392.
- Friedberg, J. P., Suchday, S., ve Shelov, D. V. (2007). The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. *International Journal of Psychophysiology*, 65(2), 87-94. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.03.006>
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., ve Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.

- Gaylord, N. K., Kitzmann, K. M., ve Coleman, J. K. (2003). Parents' and children's perceptions of parental behavior: Associations with children's psychosocial adjustment in the classroom. *Parenting: Science and Practice*, 3(1), 23-47.
- Gerin, W., Zawadzki, M. J., Brosschot, J. F., Thayer, J. F., Christenfeld, N. J., Campbell, T. S., ve Smyth, J. M. (2012). Rumination as a mediator of chronic stress effects on hypertension: a causal model. *International Journal of Hypertension*, 2012.
- Gilman, R. ve Huebner, E.S. (2006) Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301.
- Gilman, R., Huebner, E. S., ve Laughlin, J. E. (2000). A first study of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale with adolescents. *Social Indicators Research*, 52, 135-160
- Göker, H. (2023). *Bağlanma stillerinin affetme eğilimi ve maneviyatla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: the role of intrusive thoughts and reappraisals. *J. Appl. Soc. Psychol.* 25, 1262–1296. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb02618.x>
- Gull, M. ve Rana, S.A. (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life. *Journal of Behavioral Sciences*, 23 (2), 17-36.
- Güler, B. (2023). *Evli bireylerde güvensiz bağlanma, ruminatif düşünme biçimi ve evlilik uyumunun ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Güler, S. (2023). *Ailede çocuğun sosyalleşmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Güler, K., ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.

- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması* [Doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Gürses, İ., ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Hackmann, A., ve McLean, C. (1975). A comparison of flooding and thought stopping in the treatment of obsessional neurosis. *Behaviour Research and Therapy*, 13(4), 263–269. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(75\)90031-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(75)90031-5)
- Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621- 637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.
- Hargrave, T. (2001). *Forgiving the devil: Coming to terms with damaged relationships*. Phoenix: Tucker and Theisen.
- Harrington, J. A., ve Blankenship, V. (2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and anxiety1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(3), 465–485. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00225.x>
- Harvey, A. G., Watkins, E., ve Mansell, W. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press, USA.
- Hilt, L. M., Armstrong, J. M. ve Essex, M. J. (2012). Early family context and development of adolescent ruminative style: *Moderation by Temperament. Cognition and Emotion*, 26(5), 916-926. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.621932>
- Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29 (2), 158.

- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6, 118-122.
- Hofmann, S. G. ve Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69, 621-632.
- Holsen, I., Kraft, P. ve Vitterso, J. (2000). Stability in depressed mood in adolescence results from a sixyear longitudinal panel study, *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 61-78.
- Horsbrugh, H. J. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4, 269-282.
- Huang, S. T. T., ve Enright, R. D. (2000). Forgiveness and anger-related emotions in Taiwan: Implications for therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(1), 71.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ingersoll-Dayton, B., ve Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267-289.
- Iqbal, N. ve Dar, A. K. (2015). Negative affectivity, depression and anxiety: Does Rumination mediates the links?, *Journal of Affective Disorders*, 181, 12-23.
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Jones, N. P., Siegle, G. J., ve Thase, M. E. (2008). Effects of Rumination and Initial Severity on Remission to Cognitive Therapy for Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 591–604. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9191-0>
- Joormann, J., Dkane, M., ve Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37, 269-280.

- Jose, P. E., Wilkins, H., ve Spendelow, J. S. (2012). Does social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents?. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91.
- Joshanloo, M., ve Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 105-113.
- Jung, H. C. (2021). *Effectiveness of Rumination-Focused Cognitive Behavioral Therapy as an Internet-Based Intervention to Individuals with High Risk for Depression and Anxiety Disorders*. [Yüksek lisans tezi]. The Chinese University of Hong Kong
- Just, N. ve Alloy, L.B., (1997) The response styles theory of depression: tests and an extension of theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2):221-229.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. ve Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination, and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 334– 342.
- Kaçık, S. ve Acar, F.,(2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Kalfa, E., ve Alkar, Ö. Y. (2019). Üstün yetenekli çocuk ve ergenlerde mükemmelliyeçilik, ruminasyon ve depresyon ilişkisi: Derleme Çalışması. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 6(1), 1-13.
- Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2016). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak TA ve değerler. *Eğitim ve Bilim*, 41(187).
- Karalalı, B. (2021). *Travma sonrası bilişler travma sonrası stres ve affetme arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., ve Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011.

- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T., ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent' subjective wellbeing, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72 (6), 243-250.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96.
- Kilpatrick, D. G., Resick, P. A., ve Veronen, L. J. (1981). Effects of a rape experience: a longitudinal study. *Journal of Social Issues*, 37(4), 105–122. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1981.tb01073.x>
- Kim, H., Seo, J., Bang, M., ve Lee, S. (2023). Self-forgiveness is associated with increased volumes of fusiform gyrus in healthy individuals. *Scientific Reports (Nature Publisher Group)*, 13(1), 5505.
- Kluft, R. P. ve Shapiro, Francine. (1995). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. New York: Guilford Press.
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon: ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- Krause, N., Jay, G., ve Liang, J. (1991). Financial strain and psychological well-being among the American and Japanese elderly. *Psychology and Aging*, 6(2), 170–181. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.2.170>
- Kubilay, S. (2013). *Eğitim kurumlarında görev yapan yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi: Niğde ili örneği* [Yüksek lisans tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kurt, K. ve Demir, M. (2022). Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve affetme. *International Journal of Social And Humanities Sciences*, 6(1), 61-76.
- Lall-Alvarez, C. (2023). *Self-forgiveness psychotherapy intervention: Cultural considerations for Indian-Americans* [Doktora tezi]. Iowa State University.

- Lawler Row, A. K., Younger, W. J., Piferi, L. R., ve Jones, H. W. (2006). The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counseling and Development*, 84, 493-502.
- Lawler Row, K. A. ve Piferi, R.L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A Revision. *Journal of Gerontology*, 30(1), 85–89. <https://doi.org/10.1093/geronj/30.1.85>
- Lemon, Bruce W., Vern L. Bengston ve James A. Peterson; (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community, *Journal of Gerontology*, 27 (4), 511- 523.
- Levin, K. A., Dallago, L. ve Currie, C. (2012). The association between adolescent life satisfaction, family structure, family affluence and gender differences in parent-child communication. *Social Indicators Research*, 106(2), 287-305. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9804-y>
- Lichtenfeld, S., Buechner, V. L., Maier, M. A., ve Fernández-Capo, M. (2015). Forgive and forget: differences between decisional and emotional forgiveness. *PLOS ONE*, 10(5), e0125561.
- Lin, W. N., Enright, R. D., ve Klatt, J. S. (2012). A forgiveness intervention for taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemporary Family Therapy*, 35(1), 105–120.
- Linn, L. S., Yager, J. ve Cope, D. (1985). Health status, job satisfaction, job stress and life satisfaction among academic and clinical faculty. *JAMA*, 254(19), 2775-2782.
- Liverant, G. L., Kamholz, B. W., Sloan, D. M. ve Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical depression: A type of emotional suppression? *Cognitive Therapy and Research*, 35, 253-265.
- Lohr, J. M., Tolin, D. F., ve Lilienfeld, S. O. (1998). Efficacy of eye movement desensitization and reprocessing: Implications for behavior therapy. *Behavior therapy*, 29(1), 123-156.

- Louis, V. V., ve Zhao, S. (2002). Effects of Family Structure, Family SES, and Adulthood Experiences on Life Satisfaction. *Journal of Family Issues*, 23(8), 986–1005. <https://doi.org/10.1177/019251302237300>
- Luminet, O. (2004). Assessment and measurement of rumination. *Rumination: Nature, Theory, and Treatment of Negative Thinking in Depression*. 187-215.
- Lyons, M. D. (2014). *An evaluation of a meditational model of adolescent global life satisfaction*. [Doktora tezi].
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1041.
- Lyubomirsky, S., ve Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- Lyubomirsky, S., ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190.
- Macaskill, A., Maltby, J., Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663–665.
- Manfredi, S., Pant, R., Pennington, D. W., ve Versmann, A. (2011). Supporting environmentally sound decisions for waste management with LCT and LCA. *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 16(9), 937–939.
- Markides, K. S., ve Martin, H. W. (1979). A Casual Model of life satisfaction among the elderly, *Journal of Gerontology*, 34(1): 86-93.
- Martin, L. Ve A. Tesser (1996). R. S. Wyer (Ed.), *Some ruminative thoughts. Advances in social cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Martin, L. L., Shrira, I. L. A. N., ve Startup, H. M. (2004). Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (13): 3-19.
- Maslow, A. H. (1943), A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4): 370-396.
- Mastekaasa, A. (1992), Marriage and psychological well-being:some evidence on selection into marriage, *Journal of Marriageand The Family*, 54, 901-911.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., ve Grove, D. C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180
- McAdams, K. K., Lucas, R. E., ve Donnellan, M. B. (2012). The role of domain satisfaction in explaining the paradoxical association between life satisfaction and age. *Social Indicators Research*, 109(2), 295-303.
- McConnel, E. (2015). How changing attitudes can enhance compassionate care. *Nursing and Residential Care*, 17(7), 385-389.
- McCullough, M. E. ve Witvliet, C. O. (2002). *The psychology of forgiveness*. C. R. Sydnor ve S. J. Lopez, (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*, NY: Oxford University Press., pp. 446-458.
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2007). Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (3), 490-505.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., ve Tsang, J.-A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540–557. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., ve Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilfor
- McCullough, M. E., ve Worthington, E. L. (1994). *Models of Interpersonal Forgiveness and Their Applications to Counseling: Review and Critique*.

Counseling and Values, 39(1), 2–14. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007x.1994.tb01003.x>

McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>

McCullough, M.E. ve Worthington, E.L.J. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.

McCullough, M.E., Exline, J.J. ve Baumeister, R.F. (1998). *An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts*, E.L. Worthington içinde, *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (s. 193- 317). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.

McCullough, M.E., Rachal , K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W., ve Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.

McDermut, W., Miller, I. W., ve Brown, R. A. (2006). The efficacy of group psychotherapy for depression: a meta-analysis and review of the empirical research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8, 98–116.

McLaughlin, K. A., ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour research and therapy*, 49(3), 186-193.

Mercier, C., Peladeau, N., ve Tempier, R. (1998). *Community Mental Health Journal*, 34(5), 487–500. <https://doi.org/10.1023/a:1018790429573>

Meriç, K. (2022). *Genç yetişkinlerde çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile erken dönem uyumsuz şemaları, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Merriam-Webster's Dictionary, Merriam-Webster. www.merriam-webster.com. Accessed 20 May 2019.

- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., ve Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, 24(5), 307-317.
- Middleton, S. S. (2023). *Are there Differences or Similarities in the Forgiveness level with Infidelity and Cyber-Infidelity*. [Yüksek lisans tezi]. Northcentral University
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 513.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., ve McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Miller, M. E. (2002). *Interpersonal forgiveness: Enright's theoretical process model versus empirical process outcomes*. [Yüksek lisans tezi]. The University of Wisconsin
- Moberly, N. J., ve Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: an experience sampling study. *Journal of abnormal psychology*, 117(2), 314.
- Mor, N., ve Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a metaanalysis. *Psychological bulletin*, 128(4), 638.
- Morgan, M. L. (2012). Mercy, repentance, and forgiveness in ancient Judaism. *Ancient forgiveness*, 137-157.
- Morrison, R., ve O'Connor, R. C. (2008). A systematic review of the relationship between rumination and suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(5), 523-538.
- Morrow, J., ve Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of personality and social psychology*, 58(3), 519.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
<https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>

- Newsom, J. T., ve Schulz, R. (1996). Social support as a mediator in the relation between functional status and quality of life in older adults. *Psychology and Aging*, 11(1), 34–44.
- Neziroğlu G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Nickerson, A. B., ve Nagle, R. J. (2004). The Influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 35-60. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.00000007496.42095.2c>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). Gender differences in risk factors and consequences for alcohol use and problems. *Clinical psychology review*, 24(8), 981-1010.
- Nolen-Hoeksema, S. Parker, L. ve Larson, J. (1994) Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*. 67, 107-108.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061-1072
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., ve Fredrickson, B.L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20–28.

- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104
- Nolen-Hoeksema, S., ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nolen-Hoeksema, S., ve Davis, C. G. (1999). " Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of personality and social psychology*, 77(4), 801.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Norton, P. J., ve Price, E. C. (2007). A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(6), 521-531.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., ve Zumbo, B. D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal of youth and adolescence*, 40, 889-901.
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., ve Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and social psychology bulletin*, 25, 980-990.
- Oyuncakçı, S., ve Güloğlu, B. (2024). Çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağlamlık, afetme ve olumlu-olumsuz duygular. *Baskent University Journal of Education*, 11(1), 66-76.
- Özpolat, A., İşgör, İ. ve Akbaba, S. (2013). Analysis of the relation between university students' life positions and their positive-negative affectivity. *Journal of Studies in Social Sciences*, 5(1), 135-145.

- Paleari, F. G., Regalia, C., ve Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368–378.
- Papageorgiou, C., ve Wells, A. (1999). Process and meta-cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology vePsychotherapy*, 6(2), 156–162.
- Park, N., ve Huebner, E. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 444-456. <https://doi.org/10.1177/0022022105275961>
- Pavot, W., ve Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Peterson, C., Park, N., ve Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6, 25-41.
- Pınar, Ş. E., Bilgiç, D., Demirel, G., Akyüz, M. B., Karatepe, C., ve Sevim, D. (2015). Sağlık alanlarında okuyan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(4), 284-292.
- Pilcher, J. J. (1998). Affective and daily event predictors of life satisfaction in college students. *Social Indicators Research*, 43(3), 291–306.
- Pyszczynski, T., ve Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseverance and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102(1), 122–138. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.102.1.122>
- Radstaak, M., Geurts, S. A., Brosschot, J. F., Cillessen, A. H., ve Kompier, M. A. (2011). The role of affect and rumination in cardiovascular recovery from stress. *International Journal of Psychophysiology*, 81(3), 237-244.
- Rangganadhan, A. R., ve Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy, and conciliatory behavior. *Journal of Social ve Clinical Psychology*, 29(1), 1-22.

- Rask, K., Astedt-Kurki, P., Paavilainen, E., ve Laippala, P. (2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, 129-138.
- Recepoglu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel*, (1), 311-326.
- Reed, G. L., ve Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920–929. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>
- Roberts, H., Mostazir, M., Moberly, N. J., Watkins, E. R. ve Adlam, A. L. (2021). Working memory updating training reduces state repetitive negative thinking: proof-of-concept for a novel cognitive control training. *Behaviour Research And Therapy* , 142. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103871>
- Roberts, J. E., Gilboa, E. ve Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.
- Rohner, R. P. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory: An overview. *Behavior Science Research*, 15(1), 1–21.
- Rohner, R. P. (2008). Introduction: Parental acceptance-rejection theory studies of intimate adult relationships. *Cross-Cultural Research*, 42(1), 5–12.
- Rojas, M. (2006) Life Satisfaction and Satisfaction in Domains of Life: Is It a Simple Relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7, 467-497.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 53–78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.1.53>
- Rusbult, C.E., Hannon, P.A., Stocker, S.L., ve Finkel, E.J. (2005). *Forgiveness and relational repair*. E. L. New York: Routledge.

- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., ve Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current psychology*, 20, 260-277.
- Salkovskis, P. M., ve Westbrook, D. (1989). Behaviour therapy and obsessional ruminations: can failure be turned into success?. *Behaviour research and therapy*, 27(2), 149-160.
- Sandage, S. J., ve Williamson, I. (2010). Relational spirituality and dispositional forgiveness: A structural equations model. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 255-266.
- Sandage, S.J. ve Wiens, T.W. (2001). Contextualizing models of humility and forgiveness: A reply to gassin. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 201-211.
- Schimmack, U., Diener, E., ve Oishi, S. (2002). Life-Satisfaction Is a Momentary Judgment and a Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345–384.
- Schimmack, U., ve Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 395–406. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.395>
- Schimmel, S. (1979). Anger and its control in Graeco-Roman and modern psychology. *Psychiatry*, 42(4), 320-337.
- Scobie, E. D., ve Scobie, G. E. W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373–402. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>
- Sevindik, E. (2023). *Algılanan sosyal destek, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Shackelford, T. K., Buss, D. M. ve Bennett, K. (2002). Forgiveness or breakup: Sex differences in responses to a partner's infidelity. *Cognition and Emotion*, 16(2), 299– 307.

- Shaw, B. F. (1979). The theoretical and experimental foundations of a cognitive model for depression. *Perception of emotion in self and others*, 137-163.
- Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social Indicators Research*, 23(3), 201–230. <https://doi.org/10.1007/bf00293643>
- Sideridis, G. D., ve Kafetsios, K. (2008). Perceived parental bonding, fear of failure and stress during class presentations. *International Journal of Behavioral Development*, 32(2), 119–130.
- Smith, J. M., ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116–128.
- Smith, K. E., Mason, T. B., ve Lavender, J. M. (2018). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, 61, 9-23.
- Snyder, C. R., Thompson, L. Y., Shorey, H. S., ve Heinze, L. (2003). The hopeful ones: A psychological inquiry into the positive mind and heart. *Between stress and hope: From a disease-centered to a health-centered perspective*, 57-79.
- Soylu, B. (2010). Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü. [Yüksek lisans tezi]. *Ankara: Hacettepe Üniversitesi*.
- Soylu, H. (2023). *Genç yetişkinlerde ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü*. [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Spasojević, J., ve Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator? developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 405–419. <https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.405.52529>
- Stanley, M. A., ve Turner, S. M. (1995). Current status of pharmacological and behavioral treatment of obsessive-compulsive disorder. *Behavior therapy*, 26(1), 163-186.

- Steiner, C. (1974). *Transactional Analysis of Life Script*. Grove Press.
- Steiner, C. M. (1990). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts*. New York: Grove Press.
- Steketee, G., Eisen, J., Dyck, I., Warshaw, M., ve Rasmussen, S. (1999). Predictors of course in obsessive compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 89(3), 229-238.
- Stern, R. S., Lipsedge, M. S., ve Marks, I. M. (1973). Obsessive ruminations : a controlled trial of thought-stopping technique. *Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 659–662. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(73\)90126-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(73)90126-5)
- Stewart, R. E., ve Chambless, D. L. (2009). Cognitive–behavioral therapy for adult anxiety disorders in clinical practice: A meta-analysis of effectiveness studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 595–606. <https://doi.org/10.1037/a0016032>
- Stoia-Caraballo, R., Rye, M. S., Pan, W., Kirschman, K. J. B., Lutz-Zois, C. ve Lyons, A. M. (2008). Negative affect and anger rumination as mediators between forgiveness and sleep quality. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 478-488
- Suchday, S., Almeida, M., ve Friedberg, J. P. (2006). Forgiveness and rumination: A cross-cultural perspective comparing India and the US. *Stress and Health*, 22(2), 81-9.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., ve Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689–700. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00171-9)
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şahin, E. (2010). *İlköğretim öğretmenlerinde yaratıcılık, mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu*. [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.

- Şahin, M. ve Ünal, A. Ö. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3), 46-63
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tamar, M. ve Özbaran, B. (2004). Çocuk ve ergenlerde depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 2, 84-92.
- Teker, S. (2023). *Travma sonrası gelişimin temel inançlar, ruminasyonlar ve yaratıcılık temelinde incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., ve Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6), 1031-1039.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ve Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Thompson, L. Y., ve Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301–312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü*. [Yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Toussaint, L. L., ve Cheadle, A. C. D. (2009). *Unforgiveness and the broken heart: Unforgiving tendencies, problems due to unforgiveness, and 12-month prevalence of cardiovascular health conditions*. In M. T. Evans and E. D. Walker, (Eds.) *Religion and psychology*. Nova Publishers.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., ve Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1011394629736>

- Toussaint, L., ve Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673–685. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Toussaint, L., ve Webb, J.R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Trainer, M. (1981). *Forgiveness: Intrinsic, role-expected, expedient, in the context of divorce* [Doktora tezi]. Boston University.
- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27, 247-259.
- Tucker, J. R., Bitman, R. L., Wade, N. G., ve Cornish, M. A. (2015). Defining forgiveness: Historical roots, contemporary research, and key considerations for health outcomes. *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*, 13-28.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık, affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Turgut, İ. (2016). *Çocuk sahibi olan ve olmayan evli kadınların ayrılma anksiyetesi ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Tüccar, E. (2015). *Engellilerde affetme ve yaşam kalite düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Tümekaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94
- Tümlü, G. Ü., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Türkgil, B. (2021). *Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki*

ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dini yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, (48), 35-56.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118
- Verstraeten, K., Bijttebier, P., Vasey, M. W., ve Raes, F. (2011). Specificity of worry and rumination in the development of anxiety and depressive symptoms in children. *British Journal of Clinical Psychology*, 50(4), 364–378. <https://doi.org/10.1348/014466510x532715>
- Vural-Batık, M. (2020). Psikolog ve psikolojik danışmanlarda affetme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 679-696.
- Wade, N. G. ve Meyer, J. E. (2009). Comparison of brief group interventions to promote forgiveness: A pilot outcome study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 59(2), 199–220. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2009.59.2.199>
- Wade, N. G., ve Worthington Jr, E. L. (2005). In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 42(2), 160.
- Waltman, M. A., Russell, D. C., Coyle, C. T., Enright, R. D., Holter, A. C., ve M. Swoboda, C. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology and Health*, 24(1), 11-27.
- Watkins E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*.134(2):163-206
- Watkins, E. R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 24–34. <https://doi.org/10.1037/a0035540>

- Watkins, E. ve Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353– 357.
- Watkins, E., ve Moulds, M. (2005). Positive beliefs about rumination in depression—a replication and extension. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 73–82. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.006>
- Watkins, E., ve Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), 1179–1189. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00098-5](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00098-5)
- Watson, M. J., Lydecker, J. A., Jobe, R. L., Enright, R. D., Gartner, A., Mazzeo, S. E., ve Worthington, E. R. (2012). Self-forgiveness in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders: The Journal of Treatment ve Prevention*, 20(1), 31-41. <https://doi.org/10.1080/10640266.2012.635561>
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O., ve Zmuidinas, M. (1991). Public confession and forgiveness. *Journal of Personality*, 59(2), 281-312.
- Wells, A., ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881–888. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00050-2)
- Wenzel, M., ve Okimoto, T. G. (2010). How acts of forgiveness restore a sense of justice: Addressing status/power and value concerns raised by transgressions. *European Journal of Social Psychology*, 40(3), 401–417.
- Williamson, H. (2023). *Examining the Effects of a Forgiveness Intervention on Physiological Reactance to Recalling a Hurt*. [Yüksek lisans tezi]. Iowa State University.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- Witvliet, C. V. O, Ludwig, T. E. ve Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>

- Wohl, M. J., DeShea, L., ve Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(1), 1.
- Woodyatt, L., Wenzel, M., ve Ferber, M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*, 56(3), 515-536.
- Worthington Jr, E. L., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., ve Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Worthington Jr, E. L., ve Sandage, S. J. (2016). *Forgiveness in brief psychotherapy*. American Psychological Association.
- Worthington Jr, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., ve Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302.
- Worthington, E. L., ve Scherer, M. (2004). *Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses*. *Psychology ve Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L., ve 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>
- Yamagami, T. (1971). The treatment of an obsession by thought-stopping. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2(2), 133–135. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(71\)90028-0](https://doi.org/10.1016/0005-7916(71)90028-0)

- Yamhure-Thompson, L., Robinson, C., Michael, S., ve Snyder, C. (1998). *Factors that facilitate and hinder forgiveness of the self. 10 9th annual meeting of the American Psychological Association*. San Francisco: CA.
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yaşar, S., ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4(1), 126-145.
- Yaya, B., Ergün, D., ve Yılmaz, B. (2019). Akademisyenlerde sosyodemografik değişkenlere göre mobbing, psikosomatik belirtiler ve ruminatif düşünce biçiminin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 139-144.
- Yıldız, A. G. M., ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1).
- Yılmaz, E., ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Yılmaz, P., (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (26)2, 107-15.
- Yoder, J. D. ve Lawrence, C. L. (2011). Are gender differences in self-reported rumination explained by women's stereotyping?. *Sex Roles*, 65(1), 94-101.
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 124(2), 671-681.

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

Bu araştırma, İstanbul Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Aşağıda yer alan sorularda doğru ve eksiksiz şekilde uygun işaretleme yapmanız beklenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup hiçbir kişisel bilginiz istenmemektedir.

1- Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer

2- Yaşınız

.....

3- Eğitim durumunuz (en son mezun olunan)

- ☐ İlkokul/Ortaokul
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite
- ☐ Yüksek lisans/doktora

4- Romantik ilişki durumunuz ?

- ☐ İlişkim var
- ☐ İlişkim yok

5- Anne ve babanızın çocuk yetiştirme tutumunu nasıl algılıyorsunuz ?

- ☐ Demokratik-destekleyen
- ☐ Baskıcı-otoriter
- ☐ Aşırı koruyucu
- ☐ İhmalkar

Ek-2: Heartland Affedicilik Ölçeği

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız veya başkalarının davranışları nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı yuvarlak içine alınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur.

	1	2	3	4	5	6	7
1- İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim	1	2	3	4	5	6	7
2- Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.	1	2	3	4	5	6	7
3- Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
4- İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5- Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum	1	2	3	4	5	6	7
6- Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.	1	2	3	4	5	6	7

7- Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7
8- Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
9- Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
10- Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11- Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12- Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim	1	2	3	4	5	6	7
13- Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
14- Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

15- Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm	1	2	3	4	5	6	7
16- Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım	1	2	3	4	5	6	7
17- Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur	1	2	3	4	5	6	7
18- Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.	1	2	3	4	5	6	7

1=Beni Hiç Yansıtmıyor

7=Beni Tamamen Yansıtıyor

Ek-3: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

	1	2	3	4	5	6	7
1- Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2- Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.	1	2	3	4	5	6	7
3- Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüşüğünü fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4- Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5	6	7
5- Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6- Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınım.	1	2	3	4	5	6	7
7- Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
8- Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9- Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
10- Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.	1	2	3	4	5	6	7

11- İstenmeyen düşünceleri zihninden bir türlü atamam.	1	2	3	4	5	6	7
12- Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13- Hakkında ne kadar düşünürsem düşüneyim, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
14- Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.	1	2	3	4	5	6	7
15- Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.	1	2	3	4	5	6	7
16- Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.	1	2	3	4	5	6	7
17- Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.	1	2	3	4	5	6	7
18- Bazen, bir konuşma sırasında bile, alâkasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.	1	2	3	4	5	6	7
19- Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
20- Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5	6	7

1=Hiç

7=Çok iyi

Ek-4: Yaşam Doyumu Ölçeği

	1	2	3	4	5	6	7
1- İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5	6	7
2- Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5	6	7
3- Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4- Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5	6	7
5- Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

1=Hiç Katılmıyorum

7=Tamamen Katılıyorum