

YETİŞKİNLERDE AFFETME, RUMİNATİF DÜŞÜNCELER VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kübra AKDEMİR¹

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ²

ÖZET

Bu 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. Araştırmanın örneklemini 2024 yılında yetişkinler arasından rastlantısal olarak seçilen 477 katılımcı oluşturmaktadır. 24 uç değerin veri grubundan çıkarılması sonucu 453 katılımcının verileriyle analiz işlemine geçilmiştir. Bu araştırmada elde edilen veriler, Heartland Affedicilik Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Veriler, SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, affetme ve ruminatif düşünce arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki; affetme ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki; ruminatif düşünce ve yaşam doyumu arasında ise zayıf düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonucunda, ruminatif düşünce ve affetme yordayıcı değişkenleri birlikte, yaşam doyumu puanlarındaki toplam varyansın %11'ini anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Affetme, bireylerin yaşam doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde yordayan bir faktördür. Bununla birlikte, ruminatif düşüncenin affetme üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi gözlemlenmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Ruminatif Düşünceler, Yaşam Doyumu

¹ Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji ABD Doktora Öğrencisi, pskdankubra@outlook.com

² Beykent Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, huseyinebadi@beykent.edu.tr

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS, RUMINATIVE THOUGHTS AND LIFE SATISFACTION IN ADULTS

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine the relationship between forgiveness, ruminative thoughts and life satisfaction in adults. Examining the predictive effect of forgiveness and ruminative thoughts on life satisfaction in adults is another research problem. The sample of the research consists of 477 participants randomly selected from among adults in 2024. As a result of removing 24 outliers from the data set, analysis was started with the data of 453 participants. The data obtained in this study were collected using the Heartland Forgiveness Scale, Ruminative Thought Style Scale, Life Satisfaction Scale and Sociodemographic Information Form. The data were analyzed with the SPSS 25.0 package program. According to the results of the correlation analysis, there is a moderate, negative and significant relationship between forgiveness and ruminative thinking; a moderate, positive and significant relationship between forgiveness and life satisfaction; A weak, negative and significant relationship was found between ruminative thoughts and life satisfaction. As a result of multiple regression analysis, ruminative thinking and forgiveness predictor variables together significantly explain 11% of the total variance in life satisfaction scores. Forgiveness is a factor that positively and significantly predicts individuals' life satisfaction. However, no significant predictive effect of ruminative thinking on forgiveness was observed.

Keywords: Forgiveness, Ruminative Thoughts, Life Satisfaction

Extended Abstract

The concept of forgiveness can be defined as forgiving or getting rid of negative emotions, resentments, or anger towards someone who has wronged or harmed oneself (Fleck, 2023). The concept of forgiveness is a multifaceted phenomenon that often occurs after a crime. The main focus of this concept revolves around psychological healing, where the injured individual attempts to release feelings of resentment towards the person who caused the harm. Despite disagreements over its exact definition, rumination is defined as the tendency for people to engage in unwanted, repetitive, uncontrollable, and intrusive thoughts (Harrington and Blankenship, 2002; Brinker and Dozois, 2009). The terms “quality of life”, “well-being” and “happiness” are used interchangeably with “life satisfaction” in a broad sense (Veenhoven, 2004). Since individuals who experience rumination are frequently exposed to negative emotions and thoughts, it can negatively affect forgiveness. However, it can be said that the life satisfaction of an individual who cannot forgive himself, others and situations and who experiences rumination decreases proportionately.

Studies report that after intervention in rumination, people will have a less blaming approach and be more forgiving. It can be said that ruminative thinking is an important social-cognitive factor on forgiveness. In addition, there are findings in other studies that as forgiveness increases, the level of ruminative thinking decreases. Life satisfaction and forgiveness are related concepts. Studies have shown that forgiveness predicts life satisfaction. When a person forgives the other person, himself or the situation, the relationship develops in a positive way, it is repaired and anger, aggression and revenge impulses are regulated. It can be said that this situation will positively affect life satisfaction. It has also been stated that forgiveness reduces negative emotions. While experiencing these negative emotions over and over again through rumination, it is thought that life satisfaction can be achieved by reducing these emotions and thoughts through forgiveness. For this reason, it was desired to examine the relationship between these variables. When the literature is examined, no study has been seen in our country examining the relationship between forgiveness, ruminative thoughts and life satisfaction. For this reason, it is thought that this study can benefit the literature and increase its original value.

The method of this research used the relational survey design to examine the relationship between forgiveness, ruminative thoughts and life satisfaction, which is thought to be appropriate for its purpose. In addition, assuming that the forgiveness variable predicts positively and the ruminative thoughts variable predicts negatively, the predictive effect of these independent variables on the dependent variable of life satisfaction was examined. As a result of the form created via Google Forms using the random sampling method from the population, the research resulted in a total of 453 participants, 322 women and 131 men.

According to the analysis, there is a moderate, negative and significant relationship between forgiveness and ruminative thinking; There is a moderate, positive and significant relationship between forgiveness and life satisfaction; It was determined that there was a weak, negative and significant relationship between ruminative thoughts and life satisfaction. Additionally, ruminative thinking and forgiveness significantly explain 11% of the total variance in life satisfaction scores. Forgiveness is a factor that positively and significantly predicts individuals' life satisfaction. However, no significant predictive effect of ruminative thinking on forgiveness was observed.

The findings of the study particularly support the positive effects of forgiveness on reducing ruminative thinking and increasing life satisfaction. It is understood that the forgiveness process can be an effective strategy for individuals to combat negative thoughts, and people who tend to forgive in this process show higher levels of life satisfaction. It is thought that revealing the negative relationship between ruminative thinking and life satisfaction and the positive relationship between forgiveness and life satisfaction provides an important basis for developing psychological interventions and therapeutic approaches.

GİRİŞ

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, 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). Enright ve arkadaşlarına (1987) göre, suç işleyen kişi de içsel öfke ve kızgınlıktan kurtulur, böylece mağdur üzerindeki herhangi bir psikolojik güçten vazgeçmiş olur. Benzer şekilde kırgınlıktan, nefretten ve suçludan intikam alma isteğinden kurtulmanın içsel eylemi olarak tanımlanmaktadır (Aquino vd., 2001). Affetme, literatürde kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak kategorize edilmiştir. Kendini affetme kavramı, bireylerin kendilerine yönelik utanç, suçluluk veya öfke gibi olumsuz duygularını şefkat ve kabullenme duygularına dönüştürdükleri bilişsel ve duygusal bir süreci kapsamaktadır. 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). Kachadourian ve arkadaşlarına (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 arkadaşları (1997), affetme sürecinde misilleme duygusunun ve hata yapan kişiden kaçınma isteğinin azaldığını, zararlı davranışlarına rağmen hata yapan kişi ile uzlaşma davranışı gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Durumu affetmenin Thompson ve arkadaşları (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. Bu tür olumsuz duygu bilişsel tepkilerin süreklilik kazanmasında, bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimlere yönelik verdikleri zihinsel tepkilerin, özellikle de ruminasyonun, belirleyici bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir.

Ruminasyon kavramı, tanımlanış biçiminde bazı görüş ayrılıkları bulunsa da, literatür taraması sonucunda bireylerin istenmeyen, tekrarlayıcı, kontrol edilmesi güç ve müdahaleci düşüncelerle zihinsel olarak meşgul olma eğilimi olarak tanımlandığı görülmüştür (Harrington ve Blankenship, 2002; Brinker ve Dozois, 2009). 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. Daha önceki araştırmalara göre, ruminasyonun depresif semptomların sürekliliği ile ilişkili olduğu ve majör depresyonu ve depresif dönemleri yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır (Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema vd., 1994) ve karamsarlık ve işlevsiz başa çıkma mekanizmalarıyla pozitif bir ilişkiye sahiptir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Bunun nedeni hoş olmayan anıların ve duyguların hatırlanmasını arttırmasıdır (Bower, 1981). Bununla birlikte, Ruminasyonun insanların sosyal ağlardan destek isteme olasılığını azaltmakta ve bu da depresif dönemlerin uzamasına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Bu bağlamda, ruminasyonun bireylerin psikolojik ve sosyal iyilik halleri üzerinde yaratabileceği olumsuz etkiler, yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir.

“Yaşam kalitesi”, “iyi olma durumu” ve “mutluluk” terimleri, geniş anlamda “yaşam doyumu” ile birbirinin yerine kullanılabilmektedir (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 (Tsai vd., 2009). Duckworth ve arkadaşlarına 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. 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.

Bu bağlamda, affetme, ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki etkileşim, bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ruminasyon, affetme süreçlerini olumsuz yönde etkileyerek, bireylerin yaşamlarına dair bilişsel değerlendirmelerini daha olumsuz hale getirebilir ve bu da yaşam doyumunun düşmesine yol açabilir.

Ruminasyon yaşayan bireyler 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. Dolayısıyla 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 doyumu üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu 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. Ruminatif düşünceler 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.

Günümüzde affetme, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlere karşı duygusal ve bilişsel düzeyde olumlu bir yeniden çerçeveleme geliştirilmesiyle ilişkilendirilirken; ruminasyon, özellikle geçmiş olumsuz yaşantıların zihinsel olarak tekrar tekrar işlenmesiyle bireyin duygu durumunu ve bilişsel işleyişini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Literatürde bu üç değişkenin ikili ilişkileri üzerine yapılmış çalışmalar bulunmakla birlikte, Türkiye’de affetme ve ruminatif düşünme eğilimlerinin yaşam doyumu üzerindeki eşzamanlı etkilerini inceleyen ve bu değişkenleri tek bir model altında ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple bütüncül bir model önerilmiştir. Bu model, yalnızca değişkenler arasındaki doğrudan ilişkileri değil, aynı zamanda ruminasyonun aracı ya da düzenleyici rolü üzerinden kurulan dolaylı etkileri de ele almakta, bu yönüyle literatürdeki parçalı yaklaşımların ötesine geçmektedir. Mevcut araştırmalar genellikle bu değişkenleri ikili düzlemde ele almakta; oysa bireylerin ruminatif düşünceleri, affetme becerileri ile yaşam doyumu arasındaki dinamikleri önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Ayrıca, bireylerin bu psikolojik süreçleri nasıl deneyimledikleri demografik değişkenlere göre farklılaşabileceği gibi, bu değişkenlerin örgütsel bağlamda da iş yaşamı memnuniyeti, kişiler arası ilişkiler ve duygusal tükenmişlik gibi birçok sonuç değişkeni üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu gerekçeler doğrultusunda, çalışmada affetme, ruminatif düşünme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler kuramsal bir çerçevede ele alınmakta; affetmenin ve ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolleri incelenmekte ve bu değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmaktadır. Böylece, bireysel psikolojik sağlamlık süreçlerine ve ruh sağlığı uygulamalarına katkı sağlayabilecek bütüncül bir model ortaya koymak amaçlanmaktadır.

1. YÖNTEM

1.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, affetme, ruminatif düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Affetmenin olumlu, ruminatif düşüncelerin ise olumsuz birer yordayıcı olduğu varsayımına dayalı olarak, bu iki bağımsız değişkenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi analiz edilmiştir.

1.2.Araştırmanın Grubu

Araştırmanın alanı, 18 yaş ve üzeri Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlarından oluşan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu evren içerisinde örneklem seçimi, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci, araştırmacının çevrimiçi ortamda hazırladığı Google Forms anket formunun çeşitli sosyal medya platformları (WhatsApp, Instagram, X, Facebook vb.) ve e-posta grupları aracılığıyla yaygınlaştırılması yoluyla yürütülmüştür. Dolayısıyla örneklem, çevrim içi erişilebilirliği olan, gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde herhangi bir kurumsal veri havuzu veya ülke genelini kapsayan sistematik bir e-posta listesi kullanılmamıştır. İlk aşamada 477 katılımcıdan yanıt alınmış; analiz öncesinde uç değerler analizi yapılarak 24 katılımcının verisi çalışma dışı bırakılmıştır. Nihai örneklem, 322 kadın (%71,1) ve 131 erkek (%28,9) olmak üzere toplam 453 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 65 arasında değişmektedir. Bu yönüyle araştırma, erişilebilir örneklem üzerinden gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüş bir tarama modelidir ve bulgular, bu örneklemin temsil gücü kapsamında yorumlanmalıdır.

1.3.Verİ Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veri toplamak 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 araştırma kapsamında herhangi bir kimlik bilgisi alınmayacağına, verilen tüm bilgilerin gizli tutulacağına ve araştırma sonuçlarının yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacağına dair Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu kullanılmıştır.

1.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

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

1.3.2. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Brinker ve Dozois tarafından 2009 yılında geliştirilen, 20 maddeden oluşan ölçek, 7 dereceli Likert ölçeği kullanılarak hazırlanmıştır (1 = beni hiç tarif etmiyor, 7 = beni çok iyi tarif ediyor). Bu ölçekten alınan puan, en az 20, en fazla 140 olabilir. Elde edilen sonuçlar, yalnızca ruminatif düşünme eğilimini yansıtmaktadır. Ölçek puanı arttıkça, ruminatif düşünme eğiliminin de yoğunlaştığı söylenebilir. Ölçek bireyin formu doldurduğu andaki duygu durumunu göz ardı ederek yalnızca genel düşünce biçimini değerlendirmeye çalışır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Karatepe (2010) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlamadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .907 olarak bulunmuşken, mevcut araştırmada bu değer .937 olarak saptanmıştır.

1.3.3. Heartland Affedicilik Ölçeği

Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından 7 dereceli Likert ölçeği kullanılarak 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan bir form geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin üç alt boyutu sırasıyla 'kendini affetme', 'başkalarını affetme' ve 'durumu affetme' olarak belirlenmiştir. 1-6. maddeler kendini affetme, 7-12. maddeler başkalarını affetme ve 13-18. maddeler durumu affetme alt boyutuna aittir. Ayrıca, 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 uyarlamasına ait Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin tamamı için .81 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise Heartland Affedicilik Ölçeği için Cronbach alpha iç tutarlılık değeri, ölçeğin tamamı için .74 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin alt boyutlarıyla ilgili ayrı bir problem sorusu oluşturulmamış, tüm sorular toplam puan üzerinden belirlenmiştir.

1.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından, 7 dereceli Likert ölçeği kullanılarak 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir form geliştirilmiştir. Bu ölçekten alınan toplam puan arttıkça, yaşamdan alınan doyumun da arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması ise Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlamada, 7 dereceli Likert sisteminin karşılık bulmaması nedeniyle ölçek, 5 dereceli Likert sistemine (1 = hiç katılmıyorum, 5 = tamamen katılıyorum) dönüştürülerek yeniden uyarlanmıştır. Türkçe uyarlamadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88, test-tekrar test güvenirliliği ise .97 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

1.4. 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.

Veri analizlerinde tanımlayıcı istatistik teknikleri, Pearson korelasyon katsayısı, Çoklu regresyon modeli, bağımsız örneklem t testi ve tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Farklılaşmanın hangi gruplarda olduğunu tespiti için Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

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

2. BULGULAR

Tablo 1: 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.

Tablo 2: Katılımcılara 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
Öğrenim 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 çocukluk döneminde algıladığı ebeveyn tutumları için %42.2'si (191) demokratik/destekleyen, %24.1'i (109) baskıcı/otoriter, %21.4'ü (97) aşırı koruyucu, %12.4'ü (56) ihmalkar ebeveyn tutumuna maruz kaldıkları belirlenmiştir.

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 yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analize göre, Affedicilik Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanları arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,425$; $p < ,01$). Affedicilik Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği arasında ise orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = ,337$; $p < ,01$). Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği arasında ise zayıf düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = -,180$; $p < ,01$).

3.1. 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

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 doyumu puanlarındaki toplam varyansın %11'ini anlamlı şekilde açıklamaktadır ($R^2=,11$; $p=,000$). 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 doyumu 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. TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarına göre ruminatif düşünme ve yaşam doyumu arasında zayıf düzey, negatif, anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,180$; $p<,01$). Literatür incelendiğinde Nolen-Hoeksama'nın tepki biçimleri kuramına göre ruminatif düşünmenin depresyon ile doğrudan bir ilişkisi vardır (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Nolen-Hoeksema vd., 1994). 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 birtakım çalışmalarla doğrulanmıştır (Just ve Alloy, 1997; 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 desteklenebilir.

Araştırma bulguları affetme ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü, 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. Literatür incelendiğinde affetme, incinmeden kaynaklı intikam, öfke ve acı duygularını, duygusal veya fiziksel sınırları koruyarak pozitif duygularla değiştirme şeklinde tanımlanmıştır (Wade ve Worthington 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 yönlü 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. 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 yönlü, anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,425$; $p<,01$). Bir başka deyişle ruminatif düşünce puanı arttıkça affetme puanı anlamlı şekilde azalmaktadır. Affetme durumu için, nevrotiklik, 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; Macaskill vd., 2002; McCullough ve Worthington, 1999; Worthington vd., 2000). Affetme tutumlarını yordamada önemli rol oynadığı düşünülen iki temel değişken 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). Literatürdeki 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 literatürde 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, öfke deneyimi sırasında başlayan ve sonrasında sürekli olarak tekrar eden, kişinin kontrolü dışında gerçekleşen bilişsel süreçler olarak tanımlanabilir. (Sukhodolsky vd., 2001).

Sukhodolsky ve arkadaşları (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 (Sukhodolsky vd., 2001).

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; Weiner vd., 1991). Ancak öfke ruminasyonu kavramının bu iki öne çıkan kavramı benzersiz bir şekilde birleştirerek 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 vd., 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 çalışmada affediciliğin öfke ve yaşam doyumu ilişkisinde aracı rol etkisinin olduğunu bulgulanmıştır. Soylu (2010) çalışmada affediciliği yüksek kişilerin saldırganlıklarının düşük, yaşam doyumlarının yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Affediciliğin yaşam doyumuyla pozitif ilişkisini bulgulayan (Eldeleklioğlu, 2015; Gull ve Rana, 2013; Lawler vd., 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 bulgulan 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, 2019). 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, kaygı gibi faktörlerin yaşam doyumunu doğrudan azalttığı söylenebilir. Beck, Bilişsel Kurama göre otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar ile depresif tepkilerin ilişkisi olduğunu belirtmektedir (Beck, 1970). Bu olumsuz bilişler ve depresif duygudurum karşılıklı olarak birbirini arttırmakta ve etkilemektedir. Depresif duygudurumunun artması ile yaşam doyumunu azalmaktadır denebilir. Bu bağlamda, Tepki Biçimleri Kuramı'nda da değinildiği şekilde depresyonun, ruminasyon ve yaşam doyumunu üzerinde yordayıcı bir rol oynadığı ifade edilebilir (Alloy vd., 2000).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan analizlere göre, affetme ve ruminatif düşünce arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu; affetme ve yaşam doyumunu arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğu; ruminatif düşünce ve yaşam doyumunu arasında ise zayıf düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ruminatif düşünce ve affetme, yaşam doyumunu puanlarındaki toplam varyansın %11'ini anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Affetme, bireylerin yaşam doyumunu pozitif yönde, anlamlı bir şekilde yordayan bir faktördür. Bununla birlikte, ruminatif düşüncenin affetme üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi gözlemlenmemiştir. Bu araştırmanın bulgularına dayanarak geliştirilen öneriler aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmanın ilişkisel hipotezlerinde ruminatif düşünce ve yaşam doyumunu 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 doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenebilir.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

5. 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.

KAYNAKÇA

- 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. doi:10.1037/0021-9010.86.1.52
- 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.
- 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.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184–200. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(70\)80030-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(70)80030-2)
- 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.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brinker, J. K., ve Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. doi:10.1002/jclp.20542
- 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 Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927–1931. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.390
- 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.
- 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.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Diener, E., Horwitz, J. ve Emmons, R. (1985). *Happiness of very wealthy*. *Social Indicators Research*, 16, 263-274. doi:10.1007/BF00415126
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory And Research (transgression, Accounts, Conflict Resolution)* (Order No. 8424574). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (303298848). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/forgiveness-theory-research-transgression/docview/303298848/se-2>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., ve Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651.
- 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.
- Enright, R.D., ve Coyle, C.T. (1998). *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research ve theological perspectives*. Pennsylvania: Templeton Foundation Press. pp. 139-16.
- Enright, R.D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 22, 629-633.
- Fleck, T. (2023). *To Forgive or Not to Forgive: A Comparative and Correlational Study of Dispositional Forgiveness in the Nonprofit and For-Profit Sectors* (Order No. 30691499). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2881059255). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/forgive-not-comparative-correlational-study/docview/2881059255/se-2>
- 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.
- 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. doi:10.1111/j.1559-1816.2002.tb00225.x
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6, 118-122.
- 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.
- Iqbal, N. ve Dar, A. K. (2015). Negative affectivity, depression and anxiety: Does Rumination mediates the links?, *Journal of Affective Disorders*, 181, 12-23.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167204271595>
- Kalfa, E., ve Alkar, Ö. Y. (2019). Üstün yetenekli çocuk ve ergenlerde mükemmelliyetçilik, ruminasyon ve depresyon ilişkisi: Derleme Çalışması. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 6(1), 1-13.
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi, İstanbul.
- 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. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-32731-0>
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon: ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- 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.
- Luminet, O. (2004). Assessment and measurement of rumination. *Rumination: Nature, Theory, and Treatment of Negative Thinking in Depression*. 187-215.
- 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 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.
- 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. ve Worthington, E.L.J. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- 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., Worthington, E. L., Jr. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321- 336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McNeil, K., Kozma, A., Stones, M. J., ve Hannah, E. (1986). Measurement of psychological hardness in older adults. *Canadian Journal on Aging*, 5(1), 43–48. <https://doi.org/10.1017/S0714980800005006>
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., ve Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of abnormal psychology*, 122(2), 339–352. <https://doi.org/10.1037/a0031994>
- 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.
- 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.
- Neziroğlu G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- 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., 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., 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., Morrow, J., ve Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.20>
- 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. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. doi:10.1037/0021-843x.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Park, Y. O., ve Enright, R. D. (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, 20(4), 393–402. <https://doi.org/10.1006/jado.1997.0095>
- Pavot, W., ve Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Pilcher, J. J. (1998). Affective and daily event predictors of life satisfaction in college students. *Social Indicators Research*, 43(3), 291–306.
- 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.
- 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.
- 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 duyulanımın rolü. [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- 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
- 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)
- Tamar, M. ve Özbaran, B. (2004). Çocuk ve ergenlerde depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 2, 84-92.
- 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.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü.* . [Yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27, 247-259.
- Veenhoven, Ruut. (2004). Subjective Measures of Well-being. *Human Well-Being: Concept and Measurement*.
- 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.
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O., ve Zmuidinas, M. (1991). Public confession and forgiveness. *Journal of Personality*, 59(2), 281-312.
- 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.
- Wu, C. H., Tsai, Y. M., ve Chen, L. H. (2009). How do positive views maintain life satisfaction?. *Social Indicators Research*, 91, 269-281.
- 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).