

T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (UYGULAMALI/KLİNİK) ANABİLİM DALI

EVLİ BİREYLERDE BAĞIŞLAMA, TEKRARLAYICI DÜŞÜNME DÜZEYİ
İLE RUH SAĞLIĞI VE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Yüksek Lisans Tezi

Işıl GÖZTEPE-GÜMÜŞ

ANKARA- 2015

T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (UYGULAMALI/KLİNİK) ANABİLİM DALI

EVLİ BİREYLERDE BAĞIŞLAMA, TEKRARLAYICI DÜŞÜNME DÜZEYİ
İLE RUH SAĞLIĞI VE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı:

Prof. Dr. Şennur TUTAREL-KIŞLAK

Işıl GÖZTEPE-GÜMÜŞ

ANKARA, 2015

T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (UYGULAMALI/KLİNİK) ANABİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERDE BAĞIŞLAMA, TEKRARLAYICI DÜŞÜNME DÜZEYİ
İLE RUH SAĞLIĞI VE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şennur TUTAREL-KIŞLAK

Tez Jürisi Üyeleri

Adı Soyadı:

İmzası:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tez Sınavı Tarihi:

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (.../.../2015)

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

.....

İmzası

.....

TEŞEKKÜR

Bu çalışma başından sonuna kadar pek çok kişinin desteği ile ilerledi. Ve çok şanslıydım ki yanımda hep çok güzel insanlar vardı.

Öncelikle lisans tezimi de birlikte yürüttüğüm sevgili hocam Prof. Dr. Şennur Tutarel-Kışlak’a sabrı, anlayışı, ilgisi, pozitif yaklaşımı ve tabî ki bana kattıkları için çok teşekkür ederim. Prof. Dr. Nilhan Sezgin’e ve Yrd. Doç. Dr. Zeynep Gülçat’a bu süreçteki katkıları ve güzel paylaşımları için çok teşekkür ederim. Yanı sıra eğitim-öğretim hayatım boyunca karşılaştığım, üzerimde emeği geçen, ufkumu genişleten, iyi ki tanımışım diyebildiğim sevgili hocalarıma teşekkür ederim.

Gerek örneklem toplama, gerekse tez yazım sürecinde desteklerini, fikirlerini esirgemeyen iş arkadaşlarıma teşekkür ederim. Her biri bu sürecin benim için keyifli bir şekilde ilerlemesini sağladılar.

Sevgili dostlarım Ernur, Ezgi, Vildan, Tuğçe ve Ayla’ya hayatımda oldukları için teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

Ankara’daki ailem olan, ‘umarım biz de onlar gibi olabiliriz’ dediğim, neşelerine, enerjilerine hayran kaldığım, sıkıntıya düştüğümüzde, motivasyonumuzu kaybettiğimizde, cuma akşamlarını renklendirmek istediğimizde koştığımız Evren Ablam ve Ümit Abime; Serin ve Doğuş’a teşekkürler. İyi ki tanıştık...

Son olarak büyüdükçe ne kadar şanslı olduğumu daha iyi anladığım canım aileme; anneme, babama, canım kardeşim Merve’ye teşekkür ederim. Ve tabî ki sevgili eşim Osman’a hayatıma girdiği için, beni bu yoğun süreçte desteklediği için teşekkür ederim. İyi ki varsınız..

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1. Bağışlama.....	6
1.1. Bağışlamayı Açıklayan Modeller.....	13
1.1.1. Bağışlamanın Süreç Modeli.....	14
1.1.2. Hargrave Bağışlama Modeli.....	18
1.1.3. Bağışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	20
2. Tekrarlayıcı Düşünme.....	21
2.1. Ruminasyon.....	22
2.1.1. Tepki Stilleri Kuramı.....	22
2.1.2. Üzüntü Üzerine Ruminasyon Modeli.....	24
2.1.3. Ruminasyonun Strese Tepki Modeli.....	25
2.1.4. Amaca İlerleme Kuramı.....	26
2.1.5. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı.....	27
2.2. Ruminasyon ile İlişkili Kavramlar.....	28
2.2.1. Olumsuz Otomatik Düşünce.....	28
2.2.2. Endişe.....	29
2.2.3. Kendilik Bilinci ve Kendine Odaklanma.....	30

2.2.4. Girici Düşünceler.....	31
2.2.5. Obsesyon.....	32
2.2.6. Duygudurum Düzenleme ve Baş Etme.....	32
2.2.7. Nörotizm.....	33
3. Ruh Sağlığı ve Evlilik Uyumu.....	34
3.1. Ruh Sağlığı.....	34
3.1.1. Bağışlama, Tekrarlayıcı Düşünme ve Ruh Sağlığı.....	36
3.2. Evlilik Uyumunun Tanımı ve Değerlendirilmesi.....	39
3.2.1. Evlilik İlişkisinde Bağışlama ve Tekrarlayıcı Düşünme.....	42
3.3. Ruh Sağlığı ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler.....	46
3.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Cinsiyet Farklılıkları.....	48
4. Araştırmanın Amacı.....	50
BÖLÜM II: YÖNTEM.....	52
1. Katılımcılar.....	52
2. Veri Toplama Araçları.....	52
2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	53
2.2. Bağışlanması Beklenen Olaya Verilen Önem Formu.....	53
2.3. Bağışlayıcı Kişilik Ölçeği.....	54

2.4. Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği.....	55
2.5. Evlilikte Uyum Ölçeği.....	56
2.6. Kısa Semptom Envanteri.....	57
3. İşlem.....	58
BÖLÜM III: BULGULAR.....	59
3.1. Araştırmada Yer Alan Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Bulguları.....	60
3.2. Ruh Sağlığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	62
3.2.1. Ruh Sağlığı ile İlişkili Korelasyon Analizleri.....	62
3.2.2. Ruh Sağlığı ile İlişkili Regresyon Analizi.....	63
3.3. Evlilik Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	65
3.3.1. Evlilik Uyumuna İlişkili Korelasyon Analizleri.....	65
3.3.2. Evlilik Uyumuna İlişkin Regresyon Analizi.....	67
3.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Cinsiyet Farklılıkları.....	68
BÖLÜM IV: TARTIŞMA.....	73
4.1. Ruh Sağlığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	73
4.2. Evlilik Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	76
4.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Cinsiyet Farklılıklarının Tartışılması.....	82

4.4. Araştırma Sonuçları.....	85
4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler...	87
ÖZET.....	88
SUMMARY.....	90
KAYNAKÇA.....	92

EKLER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	109
EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	111
EK 3. BAĞIŞLAYICI KİŞİLİK ÖLÇEĞİ	113
EK 4. TEKRARLAYICI DÜŞÜNME ÖLÇEĞİ	116
EK 5. EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ	119
EK 6. KISA SEMPTOM ENVANTERİ	122

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo I.1. Bağışlama Kombinasyonları.....	10
Tablo I.2. Bağışlama Süreçleri.....	16
Tablo I.3. Bağışlamanın Dört Birimi.....	19
Tablo I.4. Bağışlamada İzlenen Yollar.....	43
Tablo III.1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Özellikler.....	61
Tablo III.2. Psikolojik Belirtiler ile Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Tablosu.....	63
Tablo III.3. Regresyon Analizinde Değişkenlerin Denkleme Giriş Sıralaması.....	64
Tablo III.4. Ruh Sağlığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	65
Tablo III.5. Evlilik Uyumu ile Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Tablosu.....	66
Tablo III.6. Regresyon Analizinde Değişkenlerin Denkleme Giriş Sıralaması.....	67
Tablo III.7. Evlilik Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	68
Tablo III.8. Kadın ve Erkek Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistik Bulguları.....	69
Tablo III.9. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistik Bulguları.....	69

Tablo III.10. TDÖ, BKÖ, EUÖ, KSE ve BBOVÖ Puanları ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü MANOVA Sonuçları	70
--	----

Tablo. III.11. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	72
---	----

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bağışlama, uzun yıllar boyunca felsefe ve dinin en önemli konularından biri olmuştur. Dini açıdan bağışlama, toplumsal ve içsel olarak huzur getiren bir kavram olarak ele alınırken (Kara, 2009), felsefi açıdan bağışlama, genel olarak ahlak ile ilişkilendirilmiş ve erdemli olmanın bir göstergesi olarak kabul edilmiştir (Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003). Psikolojik açıdan bağışlama ise son yirmi yıldır araştırmalarda sıklıkla çalışılmakta (Worthington, 2005) ve bir diğeri tarafından incitilen kişinin bilinçli olarak söz konusu olumsuz yaşantılarını terk etmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Gassin, 1992; Enright, 1996). Yakın ilişkilerde meydana gelen olumsuz yaşantılar ve bu yaşantılardan sonra ilişkilerin yeniden yapılandırılmaya ihtiyaç duyulması bağışlama üzerinde daha fazla durulmasına yol açmıştır. Bağışlamanın yakın ilişkilerin sürmesi, ilişkilerdeki sıkıntıların onarılması, ilişkide kaybolan güvenin yeniden kurulması adına önemli olduğu düşünülmektedir (Sells ve Hargrave, 1998). Bağışlamanın yakın ilişkilerdeki rolünü anlamak amacıyla yapılan çalışmalarda bağışlamanın doğası, nasıl tanımlandığı, olumlu ve olumsuz yanları, bağışlamada izlenen süreçlerin neler olduğu gibi konular ele alınmıştır. Bu amaçla alanda çeşitli kuramlar ortaya atılmıştır. Bu kuramlardan biri olan Bağışlamanın Süreç Modeli'nde bağışlamanın nasıl olacağı, ne zaman gerçekleşeceği, bağışlamada izlenen yolların neler olduğu gibi konular ele alınmaktadır. Ayrıca, bağışlamanın yavaş yavaş gerçekleşen,

karmaşık bir süreç olduğundan ve bağışlamanın gerçekleşmesinde atılan adımlardan söz edilmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Bağışlamadaki bir başka kuram olan Hargrave Bağışlama Modeli'nde ise bağışlamanın yakın ilişkilerdeki kırgınlıkları onarmada önemli bir olgu olduğu vurgusu yapılmakta ve bağışlama aile sistem bakış açısına göre ele alınmaktadır (Sells ve Hargrave, 1998). Son olarak Bağışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli'nde bağışlama, motivasyonel ve olumlu sosyal davranışlardan oluşan bir sistem olarak değerlendirilmektedir. Bu modelde olumsuz yaşantının ardından kişide meydana gelen motivasyonel değişimler üzerinde durulmakta ve bağışlama olumlu sosyal psikolojik bir faktör olarak yer almaktadır. Ayrıca bu modelde bağışlama sürecinin bazı faktörlerden etkilenebileceği ifade edilmekte ve kişilerarası ilişkilerde bağışlama sürecini doğrudan etkileyen faktörlerden birinin ruminasyon olduğu vurgulanmaktadır (McCullough ve ark., 1998). Ruminasyon kuramlarda bir tekrarlayıcı düşünce türü olarak ele alınmaktadır. Tepki Stilleri Kuramı'nda ruminasyon bireyin var olan problemi aktif olarak çözmeye çalışmasından çok; herhangi bir eylem olmaksızın problemi ve ona ilişkin duygu durumunu tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Bu kuramda ruminasyonun negatif düşünmeye, problem çözme becerisinde, araçsal davranışlarda ve sosyal destekte azalmaya yol açtığı ve bu nedenlerle bireylerin psikolojik sorun geliştirme eğilimlerini açıkladığı belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyonu açıklayan bir diğer kuram olan Üzüntü Üzerine Ruminasyon Kuramı'nda da benzer şekilde ruminasyon uyum bozucu olarak ele alınmakta; kişinin ruminasyon yoluyla üzüntüsünün kökenini, onun için ne anlama geldiğini analiz ettiği ifade edilmektedir (Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000). Ruminasyonun

Strese Tepki Modeli'nde ise ruminasyon, stres verici olayların ardından olayla ilişkili negatif tekrarlayıcı düşünceler olarak ele alınıp bu durumun depresif duygu durumuna katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Robinson ve Alloy, 2003). Ruminasyonu açıklayan bir başka kuram olan Amaca İlerleme Kuramı'nda ruminasyona olumlu özellikler atfedilmekte ve ruminasyon, bireyin mevcut durumu ile arzu ettiği durum arasında farklılık yaşandığında oluşan tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Son olarak Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı'nda ise ruminasyon amaç odaklı ruminasyona benzer şekilde kavramsallaştırılmıştır. Buna göre kişinin var olan durumu ile arzu ettiği durum arasında uyumsuzluk yaşandığında ruminasyonun başladığı; tutarsızlık belirlendikten sonra düzenleyici-yürütücü işlevlerin devreye girdiği ve baş etme stratejilerinin araştırıldığı; son olarak durum değerlendirmesi için kendilik bilgisinden yararlanıldığı belirtilmektedir (Wells ve Matthews, 1996). Genel olarak ilgili kuramlara bakıldığında, çoğunlukla ruminasyon olumsuz içerikler hakkında tekrarlayıcı düşünme olarak tanımlanmış ve bu durumun başta depresyon ve anksiyete olmak üzere psikolojik durumu olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir. Ayrıca olumsuz yaşantıları tekrarlayıcı düşünmenin yakın ilişkileri olumsuz olarak etkileyebileceği; bu düşüncelerin ilişkideki sıkıntının devam etmesine; girici düşüncelerin, imajların ve duygulanımın sürmesine sebep olarak bağışlama sürecini engelleyebileceği belirtilmektedir (McCullough ve ark., 1998). Bu kuramsal açıklamalardan yola çıkarak bu çalışmada bağışlama ve tekrarlayıcı düşünme kavramlarının ruh sağlığı ve evlilik uyumu ile ilişkilerini; bu değişkenlerin evlilik uyumunu ve psikolojik belirtileri ne ölçüde yordadığını araştırmak amaçlanmıştır.

Ruh sağlığı bireyin genel iyi oluş halini, potansiyelini gerçekleştirebilmesini, günlük yaşam stresiyle baş edebilmesini, verimli ve üretici bir şekilde çalışabilmesini ve toplumsal olarak uyumlu bir şekilde yaşayabilmesini yansıtmaktadır (WHO, 2011a). Bağışlamanın ruh sağlığı ile ilişkisini gösteren çalışmalar her geçen gün artmakta ve bağışlamanın ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir (Fincham ve Beach, 2007). Bunun yanı sıra ruminasyonun da ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyebileceği belirtilmektedir. Yukarıda da vurgulandığı gibi ruminasyonun bireyin psikolojik sorun geliştirme eğilimini açıklayabileceği (Nolen-Hoeksema, 1991); depresyona bilişsel yatkınlık sağladığı (Nolen-Hoeksema, 1991; Conway ve ark., 2000; Treynor ve ark., 2003; Burwell ve Shirk, 2007); duygu durum bozukluklarının gelişimine ortam hazırladığı (Wells, 1994; Wells ve Mathews, 1996) belirtilmektedir. Ruh sağlığı açısından değerlendirildiğinde ilişkilerde yaşanan olumsuz olayları tekrarlayıcı düşünmenin, bu yaşantıların kalıcılığına yol aması nedeniyle bağışlamanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Evlilik, tarihsel ve kültürel temelleri olan (Kılıç, 2009: 229-271); resmi, duygusal, davranışsal ve biyolojik yönleriyle sosyal bir sistemdir (Tutarel-Kışlak, 1999). “Evlilik uyumu ise evlilikte isteklerin, beklentilerin, ihtiyaçların karşılanma derecesidir.” (Demiray, 2006). Uyumlu bir evlilik birbiriyle etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliğine varabilen ve sorunlarını yapıcı bir biçimde çözebilen çiftlerin evliliği olarak tanımlanmaktadır (Erberk ve ark., 2005). Evlilik ilişkisi doğası gereği zaman zaman bireylerin ve/veya çiftlerin incinmesine neden olan dinamiklere de sahiptir. Evlilik ilişkisindeki olumsuz yaşantıların nasıl ele alındığı hem bireysel mutluluk hem de evlilik ilişkisindeki mutluluk ve devamlılık

için önemlidir. Bu nedenle bağışlama kavramının evlilik ilişkisinde önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Fincham'a (2000) göre yakın ilişkilerde bağışlama, incitici yaşantının ardından bu yaşantının izlerini silmeyi sağlar ve bu nedenle tüm sosyal ilişkilerde bağışlama önemli bir kavramdır. Ayrıca bağışlama, evlilik ilişkisindeki çatışmaların azalmasını ve daha pozitif davranışların sergilenmesini sağlar (McNulty, 2008). Genel olarak ilgili çalışmalarda bağışlamanın evlilik ilişkisinde şu an yaşanan ve gelecekte ortaya çıkabilecek sorunların çözümünü kolaylaştırdığı ve evlilik ilişkisine olumlu katkılar sağladığı düşünülmektedir (Fincham, Hall ve Beach, 2006). Bağışlama ile bağlantılı olarak bağışlanması beklenen olaya verilen önemin ve bu olayları tekrarlayıcı düşünmenin de evlilik ilişkisinde önemli yansımaları olabileceği vurgulanmaktadır. Olumsuz yaşantıları tekrarlayıcı düşünmenin ilişkilerdeki sıkıntıların sürmesine neden olduğu belirtilmektedir (McCullough ve ark., 1998). Ancak ruminasyonun yakın ilişkilerdeki etkisine ilişkin çalışmaların yeterli olmadığı; bu anlamda alanyazındaki boşlukların doldurulması gerektiği düşünülmektedir. Son olarak evlilik ilişkisi en önemli kişilerarası ilişkilerimizden olup ruh sağlığımızla da ilişkilidir. Uyumlu bir evliliğe bağlı olarak gelişen mutluluğun, bireylerin ruh sağlıklarına olan katkısının büyük olduğu belirtilmektedir (Sardoğan ve Karahan, 2005).

Yukarıdaki bilgiler ışığında ele alınan değişkenlere ilişkin alanyazın hakkındaki bilgi bir sonraki bölümde yer alacaktır. İlk bölümde bağışlama, ikinci bölümde tekrarlayıcı düşünme ve ardından ruminasyon konularına yer verilecektir. Üçüncü bölümde ruh sağlığı ve evlilik uyumu değişkenleri değerlendirilecek; bu değişkenlerin ayrı ayrı bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünme ile ilişkileri hakkında bilgi verilecek; ardından ruh sağlığı ve

evlilik uyumu arasındaki ilişki değerlendirilecektir. Son olarak araştırma değişkenlerine ilişkin cinsiyet farklılıkları vurgulanacak ve dördüncü bölümde araştırmanın amacı sunulacaktır.

1. BAĞIŞLAMA

Bağışlama yüzyıllar boyunca felsefe ve dinin önemli konularından biri olmuştur. Son yıllarda bağışlama psikoloji biliminin de ilgi alanına girmeye başlamıştır.

Dini açıdan bağışlama, toplumsal ve içsel açıdan huzur getiren bir kavram olarak ele alınmaktadır. "Bağışlama" ve "bağışlanma" kavramlarının hemen hemen tüm dinlerde yer aldığı görülmektedir (Kara, 2009). Örneğin; Budizm'de bağışlama kişinin yaşadığı öfke, kızgınlık gibi yıkıcı duygularından kurtulabilmesi ve ruhsal olarak iyi oluşunu sürdürebilmesi için gerekli bir ihtiyaçtır. Benzer şekilde Hinduizm'de de bağışlama yaşanan olumsuz duyguların serbest bırakılması anlamına gelir ve içsel iyi oluş için gereklidir. Yahudilik inancında bağışlama kişinin suçunu kabul etmesi, yaptığı yanlışları fark etmesi ve kime karşı hata yapmışsa ondan af dilemesi anlamında kullanılmıştır. Hristiyanlık inancında da bu kavram kişinin yaptığı hatalardan dolayı ya Tanrı'dan ya da hata yaptığı kişiden özür dilemesi anlamında kullanılmıştır. İslam inancında ise bağışlama kişinin yaptığı hatadan dolayı tövbe etmesi olarak ele alınmıştır (Akt., Kara, 2009). Görüldüğü gibi farklı inanışlarda, farklı bakış açılarıyla da olsa bağışlama konusu önemli bir kavram olmuştur.

Felsefe alanında ortaya çıkan çalışmaların çoğunda bağışlamanın tanımlanan koşullar altında ahlaka uygun olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışmaların bir kısmında bağışlamanın hem kurbanı hem de suç işleyene karşı saygısızlık olduğu görüşü paylaşılmıştır. Diğer araştırmalarda ise bağışlama bir erdem olarak kabul edilmiştir. Genel olarak felsefe alanında bağışlama kavramının ahlaklı olma ve erdem ile ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003).

Psikolojik açıdan bağışlama kavramı son 20 yıldır araştırmalarda sıklıkla çalışılmaya başlamıştır (Worthington, 2005; Exline ve ark., 2003). McCullough, Pargament ve Thoresen'e (2000) göre, bağışlamanın psikoloji bilimi açısından tarihçesi iki dönemde ele alınmaktadır. 1932-1980 yılları arasındaki ilk dönemde bağışlama, üzerinde fazla durulan bir kavram olmamış ve konu ile ilgili sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. 1980 sonrasındaki dönemde ise bağışlama konusuna ilgi artmış; özellikle 1997'de John Templeton Vakfı'nın bağışlama için özel bir fon ayırmasıyla birlikte bilimsel çalışmalar hız kazanmıştır (Exline ve ark., 2003).

Alanyazında bağışlama kavramını açıklayan pek çok tanımlama yapılmıştır. Ancak yapılan tanımlamaların bağışlamanın doğasını açıklamada yeterli ve net olmadığı düşünülmektedir (Fincham, 2000). Genel olarak bağışlama, bir diğeri tarafından incitilen kişinin, bilinçli olarak kendisindeki olumsuz yaşantılarını terk etmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Gassin, 1992; Enright, 1996). Bir başka anlatımla bağışlama, kişinin kendisini inciten kişiye karşı oluşan öfke, düşmanlık ve öç alma gibi duygularından vazgeçme süreci olarak görülmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer 1998; Kamat, Jones ve Row, 2006). Bu tanımlamalara ek olarak McCullough, Worthington ve Rachal (1997), bağışlamayı hata yapan kişiye karşı

iyilikseverlik duygularında artma süreci olarak da ele almışlardır. Konu ile ilgili pek çok çalışmada bağışlama suçlu ya da inciten kişiye karşı negatif duygularda azalma, pozitif duygularda ise artma ile kendini gösteren bir değişim süreci olarak tanımlanmaktadır (McColluogh, Pargament ve Thoresen, 2000; Kachodourian, Fincham ve Davila, 2005). Bu tanımlamalarda görüldüğü gibi bağışlama, kendiliğinden oluşan, zamanla olumsuz duyguların azalmasından kaynaklanan pasif bir süreçten çok; bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimleri içeren; incinen kişinin isteyerek karar verdiği aktif bir süreci yansıtmaktadır.

McCullough ve Witvliet'e (2002) göre bağışlama tepki, kişilik eğilimi ya da sosyal birimlerin bir özelliği olarak da değerlendirilebilir. Tepki olarak bağışlama; incinen kişinin, inciten kişiye karşı duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarındaki olumlu sosyal (prosocial) değişim olarak tanımlanmaktadır. Kişilik eğilimi olarak bağışlama; çeşitli kişilerarası ilişki koşullarında diğerini bağışlama eğilimi olarak açıklanmaktadır. Bu bağlamda insanlar bağışlayan ve bağışlamayan olarak ölçeklendirilmektedir. Kişilik eğilimi olarak bağışlama sürekli bağışlama (trait forgiveness) olarak da adlandırılmakta; kişinin ilişkilerindeki ve çeşitli olaylardaki genel bağışlama eğilimi ile ilişkilendirilmektedir (Kamat, Jones & Row, 2006). Sürekli bağışlama, bağışlamanın içsel özelliklerine atıfta bulunmaktadır. Bağışlamanın içsel özellikleri; farklı zaman ve koşullarda bağışlama ya da bağışlamama eğilimi "bağışlayıcılık" olarak da adlandırılmıştır (Berry, Worthington, O'Connor ve ark., 2005). Bağışlayıcı kişilik özellikleri bireyin olaylara ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirmektedir. Sosyal bir birim olarak bağışlama ise bağlanma, güven ve yakınlık kavramlarına benzemektedir. Bu bağlamda evlilikler, aileler ya da topluluklar gibi bazı sosyal yapıların yüksek derecede bağışlama

özelliğine sahip oldukları düşünülmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002).

Bağışlamaya ilişkin bir başka açıklama Baumeister, Exline ve Sommer (1998) tarafından yapılmış ve bağışlama hem içsel (intrapşik) hem de kişilerarası düzeyde ele alınmıştır. Yukarıdaki açıklamalara paralel şekilde içsel düzeyde incinen kişinin yaşadığı durumda iki seçeneği vardır; ya inciten kişiye karşı öfke ve öç alma duygusu yaşamak ya da onu bağışlayarak olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarının yerine olumluları koymak. Kişilerarası ilişkiler düzeyinde ise bağışlama bir taraf diğerini incittiğinde zarar gören ilişkiyi onarma ve kurtarma şansı tanımaktadır. Yakın ilişkilerdeki bağışlama, partnerin hatasını takiben oluşan bireyin psikolojik agresyonunda azalmayı sağlayan ve ilişkisel yakınlığı kolaylaştıran bir yanıt olarak ele alınmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Bu sayede çeşitli sebeplerden dolayı bozulan ilişkinin yeniden kurulmasına; geliştirilmesine ve kaybedilen güvenin yeniden oluşturulmasına olanak tanınmaktadır (Sells ve Hargrave, 1998). Sonuç olarak yakın ilişkilerde bağışlamanın ilişkilerin sürekliliği ve mutluluğu için önemli olduğu sonucuna varılmaktadır.

Bunlara ek olarak Baumeister ve ark., (1998) bağışlamanın sözü edilen iki boyutunun birbiri ile ilişkili olduğunu ve bu iki boyut ile bağışlamaya ilişkin olası dört kombinasyondan söz edilebileceğini belirtmişlerdir. Buna göre kişilerarası eylem boyutunun olduğu ancak içsel boyutun olmadığı durumlar “*sahte/içi boş bağışlama (hollow forgiveness)*” olarak ifade edilmiştir. *Sahte bağışlamada* incinen kişi kendisini inciten kişiye onu bağışladığını söyler; ancak durum tam tersidir. Sahte bağışlamanın aksine içsel boyutun olmadığı, kişilerarası eylem boyutunun bulunduğu durumlar ise “*sessiz bağışlama (silent forgiveness)*” olarak adlandırılmıştır. Bu bağışlama türünde incinen kişinin onu inciten kişiye karşı

hissettiği olumsuz duyguları sona ermiştir; ancak bunu paylaşmamıştır. Bu nedenle sessiz bağışlama ile incinen kişi, onu inciten kişinin suçluluk duygularının ve telafi edici davranışlarının devam etmesine neden olmaktadır. Bir diğer kombinasyon hem içsel boyutun hem de kişilerarası eylem boyutunun varlığında oluşan “*tam bağışlamadır (total forgiveness)*”. Tam bağışlamada incinen kişinin inciten kişi hakkındaki olumsuz duyguları sona erer. Ayrıca inciten kişinin suçluluk ve zorunluluk duygularında azalma meydana gelir. Tam bağışlama var olan ilişkinin yaşanan durum öncesine dönmesine olanak tanır. Son olarak ne kişilerarası eylem boyutunun ne de içsel boyutun olduğu durumlar *bağışlamanın olmaması (no forgiveness)*” olarak ifade edilmiştir (Baumeister ve ark., 1998). Bağışlamaya ilişkin bu olasılıklar gerçek bağışlamanın ne olduğu konusunda yol gösterici olmaktadır. Açıklamalarda görüldüğü gibi gerçek ya da tam bağışlama hem incinen kişiye hem de inciten kişiye yarar sağlamaktadır. Tablo I.1.’de sözü edilen bağışlama kombinasyonlarına yer verilmiştir.

Tablo.I.1. Bağışlama Kombinasyonları

Kişilerarası eylem var	+	İçsel durum yok	=	Sahte bağışlama
Kişilerarası eylem yok	+	İçsel durum var	=	Sessiz bağışlama
Kişilerarası eylem var	+	İçsel durum var	=	Tam bağışlama
Kişilerarası eylem yok	+	İçsel durum yok	=	Bağışlamanın olmaması

Bağışlama kavramının genel olarak netleşmesi amacıyla Fincham (2000) birtakım özellikler sıralamıştır:

- Bağışlama, doğası gereği kişilerarası bir yapıdır.
- Bağışlama bireysel bir olgudur. Her ne kadar bağışlama kişilerarası bir yapıda olsa da bağışlamanın gerçekleşmesi bireyin kendisine bağlıdır. Ayrıca bağışlama dışsal sebeplere bağlı değildir; içsel bir süreçtir. Dışsal sebepler ancak bağışlamayı kolaylaştırma etkisi gösterebilir.
- Bağışlama bilinçli, koşulsuz ve gönüllü bir süreçtir.
- Bağışlama tek boyutlu bir yapı değildir; pozitif ve negatif yönleri vardır. Bağışlamanın boyutlarını farklılaştırmak bu boyutlarla farklı ilişkilere, belirleyicilere ve sonuçlara ulaşma olanağı tanır.
- Bağışlama, davranışlarda, bilişlerde ve duygulanımda açığa çıkar.
- Bağışlama davranışının özel bir betimlemesi bulunmamaktadır.
- Bağışlama, yalnızca bir eylem değildir; bir süreçtir.

Yukarıda görüldüğü gibi bağışlama kavramına ilişkin pek çok açıklama yapılmıştır. Her ne kadar araştırmacılar arasında bağışlama kavramının doğası netleştirilemese de bağışlamanın ne olmadığı konusunda fikir birliği sağlanmıştır. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda bağışlamanın "unutma (forgetting)", "göz yumma (condoning)", "mazur görme (excusing)", "uzlaşma (reconciliation)", "haklı çıkarma (justification)", "özel af (merciful)" ve "af dileme (pardoning)" kavramlarından farklı olduğu belirtilmiştir.

Mazur görme ile var olan durumun etik olarak yanlış olup olmadığı sorgulanmakta; kişinin suçlu olmasına rağmen yaptığı davranışın niyetinin kötü

olmadığı ve hata yapmasına sebep olan geçerli etkenlerin var olduğu ima edilmektedir. Haklı çıkarma, yapılan davranış ilk bakışta yanlış görülmesine rağmen etik olarak değerlendirildiğinde kişinin geçerli sebepleri olduğu ve aslında doğru şeyi yaptığını göstermektedir. Haklı çıkarmada kişi karşı tarafı incitme amacı taşımamaktadır. Özel af, kişinin suçu nedeniyle adaleti sağlayan bir otorite tarafından cezalandırılması ve bu cezanın hafifletilmesi ya da kaldırılması olarak tanımlanmaktadır (Murphy ve Hampton, 1988) Af dilemede kişi yaptığı yanlıştan dolayı gerçekte özür dilemektedir (McCullough ve Witvliet, 2002). Göz yummada var olan durumu geçersiz kılacak veriler bulunmaktadır (Baskin ve Enright, 2004). Göz yumma ile aslında incinen kişi incitildiğini görmezden gelmekte ve ilişkisine kaldığı yerden devam etmektedir (Taysi, 2007). Unutma, kişinin yaşadığı durumun bilinç alanından silinmesini ifade etmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002). Dolayısıyla unutmada bağışlamada olduğu gibi kişinin bilinçli olarak olumsuz duygularından sıyrılması söz konusu değildir. Ayrıca unutma, bağışlamada olduğu gibi kişinin yaşadığı sorunla bilinçli ve aktif olarak uğraştığı bir süreci yansıtmamaktadır. Uzlaşma, iki kişinin ortak bir noktada buluşması anlamına gelmektedir ve bağışlamanın olması için uzlaşmanın olması gerekmemektedir (Baskin ve Enright, 2004). Bağışlama her ne kadar kişiler arası boyutta ele alınabilecek bir kavram olsa da bağışlamanın gerçekleşmesi bireysel bir adımdır. Uzlaşmada ise iki kişinin katkısı mevcuttur. Dolayısıyla bağışlama ve uzlaşma birbirine yakın ancak aynı olmayan kavramlardır. Görüldüğü gibi yukarıda açıklanan kavramlar bağışlama ile aynı içerikte ve anlamda değildir. Yapılan araştırmaların çoğunda bu konuda fikir birliği sağlanmıştır.

Sonuç olarak bağışlamanın kavramlaştırılmasının, ne olduğunun ya da ne olmadığının bilinmesinin; farklı boyutlarının ayrıştırılmasının; yanı sıra ne zaman, hangi koşullarda gerçekleşebildiğinin bilinmesinin terapi sürecinde hem terapistin hem de danışana yarar sağlayacağı düşünülmektedir. İlişkilerde bağışlama çalışacak terapistin öncelikle kendisinin bağışlama sürecini çok iyi bilmesi gerektiği; daha sonra kişiye psiko eğitim verilmesinin; bağışlamanın kısa zamanda gerçekleşmeyen bir süreç olduğunun aktarılmasının; gerçek bağışlamanın ve bağışlama yapılarının anlaşılmasının kritik önemde olduğu belirtilmektedir (Fincham, Hall ve Beach, 2006). Dolayısıyla bağışlama konusundaki bu bilgiler yalnızca teorik olarak değil psikoterapötik süreçte de önemli bir yer tutmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde bağışlamanın yakın ilişkilerdeki rolüne ilişkin çalışmaların arttığı görülmektedir. Bu doğrultuda bağışlamanın ne olduğu; nasıl ve ne zaman gerçekleştiği; hangi faktörlerin bağışlamayı etkilediği; bağışlamayla ilişkili kavramların neler olduğu gibi konular araştırmacılar tarafından çeşitli modeller oluşturularak açıklanmaktadır. Aşağıdaki bölümde bağışlamayı açıklayan bu modellere değinilmiştir.

1.1. BAĞIŞLAMAYI AÇIKLAYAN MODELLER

Bu bölümde alanyazında bağışlama kavramını açıklayan modellerden Bağışlamanın Süreç Modeli, Hargrave Bağışlama Modeli ve Bağışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli ele alınmıştır.

1.1.1. Bağışlamanın Süreç Modeli

Bağışlamanın nasıl olacağı, ne zaman gerçekleşeceği, bağışlamada izlenen aşamaların neler olduğu, bağışlama sonucunda neler gerçekleşeceği gibi konular Bağışlamanın Süreç Modeli'nde işlenmektedir.

Bağışlama duyuşsal, bilişsel ve davranışsal bileşenleri içeren karmaşık bir sistemdir ve bu nedenle yavaş yavaş meydana gelir. Bağışlamanın olabilmesi için durumun kişilerarası boyutta olması, incitici ya da zarar verici bir yaşantının olması gerekir. Bu yaşantılar fiziksel, duygusal ya da ahlaki içerikte olabilir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991).

Bağışlamanın Süreç Modeli'nde bağışlama, Kohlberg'in ahlak gelişim basamaklarına benzer şekilde oluşturulmuştur. Buna göre bağışlamanın gelişim sürecinde altı aşama bulunur. Birinci aşama olan "*intikamcı bağışlama (revengeful forgiveness)*", kişi kendisini inciten kişiye benzer ya da paralel bir acı yaşattığında gerçekleşir. İkinci aşama olan "*onarıcı bağışlama (restitutional or compensational forgiveness)*", kişi yaşadığı durum nedeniyle kaybettiklerini geri alacağına inanırsa ve ayrıca bağışlamadığı için suçluluk duygusu yaşarsa bu duyguyu rahatlatmak amacıyla gerçekleşir. Üçüncü aşama "*beklentisel bağışlama (expectational forgiveness)*", diğerleri tarafından incitilen kişinin karşı tarafı bağışlaması bekleniyorsa ve diğerleri bu durumdan memnun olacaklarsa meydana gelir. Dördüncü aşama olan "*kuralcı beklentisel bağışlama (lawful expectational forgiveness)*", kişinin inançları ya da otorite bağışlamanın gerekliliğini vurguluyorsa gerçekleşir. Beşinci aşama "*sosyal uyum için bağışlama (forgiveness as social harmony)*", incinen kişi bağışlamanın ilişkileri onaracağına ve sosyal uyumu koruyacağına inandığında oluşur. Son aşama olan "*sevgi için bağışlama (forgiveness)*"

as love)" ise incinen kişi karşı tarafa kayıtsız şartsız sevgi duyduğunda gerçekteşir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991).

Enright'ın Süreç Modeli'nde bağışlamanın sırayla "*keşfetme*", "*karar verme*", "*çalışma*" ve "*derinleştirme*" olmak üzere dört süreçten oluştuğu ve bunların içerisine yirmi adım yerleştirildiği belirtilmektedir. *Keřfetme aşamasında* kiři deneyimlediği olumsuz yaşantının ya da haksızlığın yaşamındaki yerini ortaya çıkarır. Kiři adil dünya inancının sarsıldığının farkına varır. *Keřfetme*, yaşanan duruma karşı içgörünün kazanıldığı aşamadır. Bağışlama yönünde atılan adımda bu içgörü önemlidir. *Karar verme aşamasında* bağışlamanın anlamı üzerinde durulur. Bir başka anlatımla bağışlamanın ne olduğunun düşünöldöğü aşamadır. İncinen kiři, yaşadığı durumda bağışlamanın bir sečenek olduğunu fark eder ve bu fikre bağlanır. Ancak bu yalnızca fikir aşamasıdır; bağışlama için yeterli bir adım değildir. *Çalışma aşamasında* kiři duruma yönelik yeniden çerçeveleme girişiminde bulunur. Bu aşamada incinen kiři, inciten kişiye karşı olumsuz duygularındaki değişimi fark eder. İncinen kiři, duruma karşı tarafın gözünden bakmaya; empati kurmaya çalışır. Bu aşamada inciten kişiye karşı hissedilen olumsuz duygularda olumluya doğru bir dönüşüm meydana gelir. Sonunda kiři kimsenin mükemmel olmadığını düşünür ve onu inciten kişiye karşı merhamet duymaya başlar. *Derinleřtirme aşamasında* ise incinen kiři genel olarak yaşadığı durumu, kendisini inciten kişiyi ve geçmişte kendi yaşadıklarını daha derin bir şekilde analiz eder. Bu aşamada kazanılan içgörü ve empatiyle birlikte kiři geçmişte başkalarını incittiği yaşantıları; bu yaşantıların sonucundaki bağışlanma deneyimini ya da bağışlanmak isteyip istemediğini derinlemesine düşünür. Sonuç olarak birey bağışlamanın anlamını tam anlamıyla öğrenmiş, bağışlama sürecinin nasıl gerçekteştiğini kavramış olur. Bu kavrayıştan

sonra da bağışlama süreci sonlanır (Baskin ve Enright, 2004).

Baskin ve Enright (2004), Enright ve The Human Development Study Group'un bağışlama süreçlerini genişletilmiş halde aktarmışlardır (Bkz. Tablo I. 2.).

Tablo I. 2. Bağışlama Süreçleri

Keşfetme/Ortaya Çıkarma Aşaması

1. Psikolojik savunmaları sınama (Kiel, 1986).
2. Öfke ile yüzleşme (Trainer, 1981).
3. Uygun olduğunda utancı kabul etme (Patton, 1985).
4. Enerji yükünün farkına varma (Droll, 1984,1985).
5. Suçun, zararın bilişsel olarak tekrarlandığının farkına varma (Droll, 1984,1985).
6. İncinen tarafın kendisini ve inciten kişiyi karşılaştırdığının farkına varması (Kiel, 1986).
7. Kişinin incinme yaşantısıyla birlikte sürekli ve tersine değişebileceğinin farkına varması (Close, 1970).
8. Adil dünya görüşünün muhtemel değişimi hakkında içgörü kazanma (Flanigan, 1987).

Karar Aşaması

9. Eski çözüm stratejilerinin işe yaramadığı; yeni bir görüşe, değişime olan ihtiyacı fark etme (North, 1987).
10. Seçenek olarak bağışlamaya gönüllülüğün ortaya çıkması (Enright, Freedman ve Rique, 1998).
11. Suçluyu bağışlama fikrine bağlanma, karar verme (Neblett, 1974).

Çalışma Aşaması

12. Yeniden çerçeveleme (M. Smith, 1981).
 13. Suçlu kişi ile empati kurma (Cunnigham, 1985; Droll, 1984,1985).
 14. Suçluya karşı ortaya çıkan merhamet ve şefkatin farkına varma (Bergin 1988).
 15. Kabul etme (North, 1987).
-

Sonuç/Derinleştirme Aşaması

16. Bağışlama ve incinme sürecinde kendi ve diğerleri için anlam arama (Frankl, 1959).
 17. Geçmişte kendisinin başkaları tarafından bağışlanmasına gerek duyduğunu kavrama (Cunnigham, 1985).
 18. Kimsenin yalnız olamayacağını kavrama (Destek, evrensellik) (Enright ve ark., 1998).
 19. Hayatındaki acı, kırgınlık nedeniyle yeni bir amaç edinebileceğini kavrama (Enright ve ark., 1998).
 20. İnciten kişiye karşı olumsuz duyguların azaldığını hatta belki de olumlu duyguların arttığının farkına varma; içsel, duygusal salınımın farkına varma (Smedes, 1984).
-

Not: Tablo Baskin ve Enright'ın (2004) "Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis" adlı makalesinden aktarılmıştır.

Gordon ve Baucum (2003), Enright'ın Süreç Modeli'ni evlilik ilişkisine uyarlamışlar ve bağışlamayı evlilikte meydana gelen aldatma gibi travmalarla baş etmede bir süreç olarak değerlendirmişlerdir. Bu model “*etki (impact)*”, “*anlam*

arama (searching for meaning)” ve “keşfetme (recovery)” olarak tanımlanan üç aşamadan oluşmaktadır. Etki aşamasında incinen kişi ihanetin (betrayal) kendisi ve ilişkisi için etkisini fark etmeye başlar. İncinen kişi evliliğinin alt üst olduğunu düşünür. Ona göre karşı tarafın güvenilir, ilişkinin güvende olduğu gibi varsayımları sarsılır. Yaşanan travma ile birlikte kişi, öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygular deneyimler. Anlam arama aşamasında kişi yapılan davranışın nedenini kavramaya çalışır. İncinen kişi, neden daha kabul edilebilir ve anlaşılabilir bir davranış yerine böylesi bir durumun meydana geldiğini sorgular. Bu durumda kişi yaşamındaki kontrolün, gücünün ve güvenlik hissinin azaldığını düşünür. Son aşama keşfetme aşaması bir önceki aşamanın devamı olarak görülebilir. Bu aşamada birey ilişkisine daha objektif bakmaya başlar. Bu aşamanın sonunda kişi ilişkiyi sürdürüp sürdürmeme kararı alır (Gordon ve Baucom, 2003).

Gordon ve Baucom’un (2003) bu yaklaşımı evlilik ve aile terapilerinde kullanılmakta ve bağışlama ilişkide yaşanan sorunları çözmede bir müdahale yöntemi olarak ele alınmaktadır.

1.1.2. Hargrave Bağışlama Modeli

Hargrave Bağışlama Modeli, bağışlamayı aile sistem bakış açısından ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre aile ve evlilik sisteminde ilişkisel kırılganlıkları onarmak için bağışlamaya sıklıkla ihtiyaç duyulmaktadır. Bu modele göre aile sistemi içerisinde yaşanan olumsuz yaşantılar ilişkinin zarar görmesine, ilişkinin güvenilirliğini yitirmesine sebep olmaktadır. Diğer yandan da bu sistem içerisindeki kırılglık incinen kişinin sistemdeki olumsuz havadan dolayı kendisini suçlamasına, bu durumdan utanç duymasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla bağışlama kavramı

aile sistemindeki sorunların çözülebilmesi, ilişkinin devamının sağlanabilmesi için önemlidir (Sells ve Hargrave, 1998).

Hargrave, bağışlama sürecini "*aklama (exoneration)*" ve "*bağışlama*" olmak üzere iki kategoride ele almaktadır. "*Aklama*"; '*ıçgörü*' ve '*anlama*' süreçlerinden oluşmaktadır. *Aklamada* incinen birey, inciten kişinin içsel süreçlerini dikkate alarak anlamaya çalışır. *İçgörü süreci*, bireye yıkıcı özelliklerini tanıma ve değiştirme olanağı tanır. *Anlama sürecinde* ise inciten kişinin sorumluluğunu kaldırmadan sınırlılıkların tanınmasını sağlar. Hargrave'in ikinci kategorisi *bağışlamadır*. "*Bağışlama*"; '*telaft etmek için olanak tanıma*' ve '*açık bağışlama*' süreçlerinden oluşur. *Telaft etmek için olanak tanıma aşamasında* incinen kişi, inciten kişiye ilişkiyi kurtarma, güvenilir ve yapıcı davranışlar sergilemek için bir şans verir. *Açık bağışlamada* ise olumsuz yaşıntının açıkça tartışılması ve alternatif bir yolun gösterilmesi söz konusudur (Sells ve Hargrave, 1998).

Hargrave modelinde aşamalı bir süreç modelinden söz edilmez. İçgörü, anlama, telaft için olanak tanıma ve açık bağışlamadan oluşan bağışlamanın bu dört birimi birbiriyle ilişkilidir ve zarar gören ilişkinin onarılıp bağışlamanın gerçekleşmesini sağlar.

Tablo I. 3. Bağışlamanın Dört Birimi

Bağışlamanın İşleyişı			
Aklama		Bağışlama	
İçgörü	Anlama	Telaft etme	Açık bağışlama

1.1.3. Başışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

Başışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli, McCullough ve ark. (1998) tarafından ortaya atılmıştır. Bu model başışlamayı motivasyonel ve olumlu sosyal davranışlardan (prosocial) oluşan bir sistem olarak ele almaktadır (McCullough, 2000).

Olumsuz yaşantının ardından incinen ya da zarar gören kişiide birtakım motivasyonel değişimler oluşur. Bu değişimlerin “*kaçınma*” ve “*intikam alma*” olmak üzere iki bileşeni vardır. İlk olarak kişi yaşadığı olumsuz olayın ardından yaşadığı olayı bir saldırı olarak tanımlar ve inciten kişiden kaçınmaya başlar. Daha sonra ise kişiide kendisini inciten kişiye karşı öfke duygusu meydana gelir ve kişi, karşı taraftan intikam almak ister (McCullough ve ark., 1998; McCullough, 2000). McCullough, Worthington ve Rachal’a (1997) göre başışlama ile kişiide olumsuz yaşantının ardından oluşan kaçınma ve intikam alma işteğinde azalma, inciten kişiye karşı iyilikseverlikte artma yönünde motivasyonel bir değişim gerçekleşir.

Modelde başışlamanın sosyal yaşamdaki empati, uyum ve fedakarlık işteği gibi diğer olumlu sosyal psikolojik değişikliklere benzer olduğu belirtilmiştir. Bu üç kavramın ortak özelliği kişinin bedel ödeme ihtimaline rağmen partnerin ve ilişkinin iyi oluşunu sağlamak için olumlu davranışlara yönelmesidir. Bu nedenle başışlamanın sosyal uyuma katkıda bulunduğu düşünülmektedir (McCullough, 2000).

Başışlama ile ilgili alanyazında başışlamayı etkileyen ve başışlama sürecini belirleyen faktörler önemli konulardan biri olarak dikkat çekmektedir. Kişilerarası ilişkilerde başışlamayı etkileyen pek çok faktör olduğu düşünülmektedir. McCullough ve ark. (1998), Başışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri

Modeli'nde bağışlamayı etkileyen önemli faktörlerden birinin ruminasyon olduğundan söz etmişlerdir. Ruminasyonun kuramda söz edilen diğer faktörlerle (güven, bağlanma, empati, hataya ilişkin yüklemeler gibi) birlikte bağışlama sürecini etkileyebileceği düşünülmektedir. Buna göre kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumsuz olaylara ilişkin tekrarlayıcı düşünme düzeyi, ruminasyon arttıkça kişilerin daha az bağışladığı, zaman içerisinde tekrarlayıcı düşünme, ruminasyon düzeyi azaldıkça bağışlama düzeyinin de arttığı belirtilmektedir (McCullough ve ark., 1998). Özetle ruminasyon bağışlama sürecinde önemli rolü olan bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Aşağıdaki bölümde bu bilgilerden yola çıkarak tekrarlayıcı düşünme ve ruminasyon kavramlarından söz edilecektir.

2. TEKRARLAYICI DÜŞÜNME (REPETITIVE THOUGHTS)

Tekrarlayıcı düşünme, bir kişinin kendisi ve dünyası hakkında dikkatlice, tekrarlı bir biçimde ya da sıklıkla düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Segerstrom, Stanton, Alden ve Shortridge, 2003; s. 909). Bu tanımlama oldukça kapsamlıdır. Buna göre pek çok düşünce, tekrarlayıcı düşünce olarak tanımlanabilir. Tekrarlayıcı düşünceyi diğer düşünce türlerinden ayırmanın bir yolu düşüncenin kapsamıyla ilişkilidir. Bir düşüncenin tekrarlayıcı düşünce olarak değerlendirilebilmesi için düşüncenin en azından bir dönem oldukça ısrarcı, tekrarlı olması ve her bir düşüncenin ardından geçen zamanın görece kısa olması gerekir.

Ruminasyon (rumination); endişe (worry), derinlemesine düşünme (reflection), travmada duygusal işleme (emotional process of trauma), planlama yapma (planning), prova yapma (rehearsal) ve girici düşünceler (intrusive thoughts) ile birlikte tekrarlayıcı düşünce türleri arasında yer alır ve tüm bu tekrarlayıcı

düşünce türleri hem uyumlu (adaptive) hem de uyum bozucu (maladaptive) bir yapıya sahiptirler (Smith ve Alloy, 2009).

Ruminasyon, yapılan araştırmalarda çoğunlukla uyum bozucu olarak değerlendirilmiştir (Örneğin; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2008). Bu çalışmada da ruminasyon tekrarlı düşünmenin işlevsel olmayan, uyum bozucu formu olarak ele alınmıştır.

2.1. RUMİNASYON

Ruminasyon bir düşünce tarzıdır. Ruminasyonun sözlük anlamına bakıldığında "derinlemesine düşünme" ya da "geviş getirircesine düşünme" şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Oxford Dictionaries). Pek çok alt sınıfı ve modeli içinde barındıran ruminasyon kavramı farklı kuramlarda farklı tanımlamalarla ve vurgularla ele alınmıştır. Araştırmanın bu bölümünde ruminasyonu açıklayan Tepki Stilleri Kuramı, Üzüntü Üzerine Ruminasyon Kuramı, Ruminasyonun Strese Tepki Modeli, Amaca İlerleme Kuramı ve Kendini Denetleyici/Yürütücü İşlev Kuramı ve bu kuramların ruminasyon tanımları ele alınacaktır.

2.1.1. Tepki Stilleri Kuramı (*The Response Styles Theory*)

Nolen-Hoeksema (1991) tarafından ortaya konan Tepki Stilleri Kuramı ruminasyon konusunda en çok çalışılan kuramdır. Tepki Stilleri Kuramı'na göre ruminasyon; bireyin var olan problemi aktif olarak çözmeye çalışmasından çok; herhangi bir eylem olmaksızın problemi ve ona ilişkin duygu durumunu tekrarlayıcı

bir şekilde düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008).

Nolen-Hoeksema (1991), bireylerin psikolojik sorun geliştirme eğilimlerini ruminasyon kavramıyla açıklamaktadır. Tepki Stilleri Kuramı'na göre negatif duygu durumunun sürmesine ve yoğunlaşmasına hizmet eden dört mekanizma bulunmaktadır. Bu mekanizmalar "*negatif düşünme*", "*problem çözme becerisinde azalma*", "*araçsal davranışlarda ya da davranışsal tutumlarda azalma*" ve "*sosyal destekte azalma*" olarak ayrılmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Birincisi, olumsuz duygu durumuyla ilişkili ruminatif tepkilerin ve negatif yaşam olaylarının daha çok hatırlanma; negatif düşüncelere erişim ve kişinin kendi yaşam olayları hakkındaki negatif çıkarım yapma olasılığını artırır (Nolen-Hoeksema, 1991; Papageorgiou ve Wells, 2004). İkincisi ruminasyon karamsar düşünmeyi ve çıkarımlarda bulunmayı artırdığı için etkili problem çözme mekanizmasının işlemesine engel olur. İnsanlar depresif bir duygudurumu içerisinde olduklarında, depresif olmadıkları durumlara göre daha az problem çözme becerisi gösterirler. Yapılan çalışmalar disforik bireylerde ruminasyonun, bireyin problemini baş edilemez değerlendirmesine neden olduğunu; dolayısıyla problem çözme becerisinin olumsuz yönde etkilendiğini göstermiştir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000). Üçüncüsü, ruminasyon kişinin depresif belirtilerini hafifletecek davranışlarla daha az ilgilenmesine sebep olur. Etkili problem çözme davranışlarındaki yetersizlik, kişinin çevresini kontrol etmedeki çaresizliğini artırabilir. Dolayısıyla olumsuz düşüncelere eşlik eden bu pasif düşünce stili bireylerin disforiye yatkın hale gelmelerine yol açmakta; var olan depresif semptomların sürmesine ve hatta şiddetlenmesine sebep olmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Son mekanizma

ruminasyonun kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisi ile ilgilidir. Depresif ruminasyon algılanan sosyal desteği azaltır ve ilişkilerde sorunlara neden olur. Örneğin, Nolen-Hoeksema ve Davis (1999), sevdikleri kişileri kaybeden; yas yaşayan kişiler üzerinde yaptıkları çalışmada ruminasyonun sosyal destek üzerindeki etkisini incelemişlerdir. On sekiz aylık zaman diliminde yüksek düzeyde ruminasyon yapan bireylerin, düşük düzeyde ruminasyon yapanlara göre daha fazla sosyal destek aradıklarını göstermiştir. Ancak yüksek düzeyde ruminasyon yapanların daha az sosyal destek; daha fazla uyumsuzluk algıladıklarını ve kendilerini daha fazla izole hissettiklerini saptamışlardır. Bir başka çalışmada ruminatif tepki stilinin, ilişkilerdeki kırgınlıkların onarılmasını engellediği; bağışlama motivasyonunun düşmesine ve yanı sıra öç alma motivasyonunda artışa sebep olduğu; böylece yakın ilişkilere olumsuz etkileri olabileceği belirtilmiştir (McCullough ve ark., 1998).

Tepki Stilleri Kuramı'nda ruminasyon tekrarlı düşüncenin işlevsel olmayan bir formu olarak ele alınmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2008).

2.1.2. Üzüntü Üzerine Ruminasyon Modeli (*Rumination on Sadness*)

Ruminasyonun bir diğer tanımı Conway, Csank, Holm ve Blake (2000) tarafından yapılmıştır. Buna göre kişinin o anki stresli durumunu ve ona üzüntü yaratan koşulları tekrarlayıcı bir biçimde düşünmesi “Üzüntü Üzerine Ruminasyon” olarak tanımlanmaktadır. Modele göre ruminasyon, kişinin üzüntüsünün anlamını ve kökenini analiz etme çabasıdır. Üzüntü üzerine ruminasyonun üç özelliği bulunmaktadır: İlki bu düşüncelerin olumsuz duygulanımın içeriğiyle ve öncülleriyle

ya da geçmişiyle ilişkili olmasıdır. İkincisi bu dūřüncelerin amaca yönelik olmaması ve problem çözümüne yardımcı olmamasıdır. Sonuncusu ise ruminatif dūřüncelerin kiři tarafından diğerleri ile paylaşılmamasıdır. Bu modele göre ruminasyon içsel bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000).

Üzüntü Üzerine Ruminasyon Modeli, Tepki Stilleri Kuramı' na benzemektedir. Her iki kuram da ruminasyonu depresyona bilişsel yatkınlık olarak değerlendirmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991; Conway ve ark., 2000). Ancak Üzüntü Üzerine Ruminasyon Kuramı'nda Tepki Stilleri Kuramı'ndan farklı olarak tekrarlayıcı bir dūřüncenin ruminasyon olarak kabul edilebilmesi için bu dūřüncelerin içsel olarak yaşanması ve paylaşılmaması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu model ruminasyonu uyum bozucu olarak değerlendirmektedir (Watkins, 2008).

2.1.3. Ruminasyonun Strese Tepki Modeli (*The Stress Reactive of Rumination*)

Ruminasyonun Strese Tepki Modeli'nde ruminasyon, stres yaratan olayın ardından negatif ve olayla ilişkili durumları tekrarlayıcı biçimde dūřünme olarak tanımlanmaktadır (Robinson ve Alloy, 2003, s. 276). Bu model Nolen-Hoeksema'nın (1991) Tepki Stilleri Kuramı'na benzemektedir. Bu kuramda da ruminasyonun depresyon üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Negatif çıkarımların ve işlevsel olmayan yüklemelerin kişilerin geçmiş yaşantılarında ve ileri dönük depresyon dönemlerindeki rolünü araştırmışlardır. Sonuç olarak depresyonda olmayan negatif dūřünce stiline sahip bireylerin, depresyonda olmayan pozitif dūřünce stiline sahip bireylere göre yaşam boyu depresyona yakalanma oranlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Robinson ve Alloy, 2003). Bu modelin Tepki Stilleri Kuramı'ndan farkı strese tepki olarak gelişen ruminasyonun olumsuz duygu durumundan önce

oluşmasıdır. Tepki Stilleri Kuramı'nda ruminasyon depresif duygu durumundan sonra oluşmaktadır (Smith ve Alloy, 2009).

Ruminasyonun Strese Tepki Modeli ruminasyonu uyum bozucu olarak değerlendirmektedir (Watkins, 2008).

2.1.4. Amaca İlerleme Kuramı (*The Goal Progress Theory / The Goal–Oriented Rumination*)

Martin ve Tesser tarafından ortaya atılan Amaca İlerleme Kuramı, ruminasyonu kendini düzenleme (self regulation) süreci olarak ele almaktadır. Kurama göre kişi, mevcut durumu ile ulaşmak istediği durum arasında bir farklılık algıladığında kendini düzenleme sürecine girer. Eğer kişinin bir amacı varsa bu amaca ulaşmak için birtakım adımlar atar. Amaca ulaşmada atılan adımlar başarılı olursa kişi başka amaçlara yönelir. Eğer adımlar başarısız olursa kişi alternatif yollar dener. Bu durum amaca ulaşılan kadar ya da amaca ulaşmak için var olan istek azalana kadar devam eder. Bu süreç uzadığında ruminatif düşünce oluşur. Amaca ulaşıldığında ya da kişi o amacı bıraktığında ruminasyon söz konusu olmaz (Martin ve Tesser, 1996). Görüldüğü gibi bu kuramda ruminasyonun oluşması için depresif belirtilere tepki verilmesi gerekmemektedir.

Martin ve Tesser'e (1996) göre ruminasyon bilinçli bir düşünce stilidir. Bu düşünce stili çeşitli tipleri ve durumları içerir. Buna göre insanlar pozitif ya da negatif içerikler hakkında; geçmiş, şimdi ya da gelecek hakkında; tamamlanmış ya da tamamlanmamış görevler hakkında tekrarlayıcı düşünebilirler. Bu farklı düşünce içerikleri kişilerin farklı ruminasyon tipleri deneyimlemelerine neden olur (Martin ve Tesser, 1996). Örneğin, gelecek hakkında negatif tekrarlayıcı düşünen bir kişi endişe

(worry); geçmişteki tamamlanmamış işler hakkında negatif tekrarlayıcı düşünen kişi öç alma (regret) ya da şu an hakkında pozitif tekrarlayıcı düşünen kişi hoşnutluk hissi deneyimleyebilir (Akt., Martin ve Tesser, 1996).

Amaç odaklı ruminasyon, ruminasyonun farklı bakış açılarından biridir. Bu kuramda ruminasyona olumlu ve işlevsel anlamlar yüklenmiştir.

2.1.5. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı (*The Self Regulatory Executive Function Theory /S-REF*)

Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı (KDYİK), Wells ve Matthews (1996) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram, duygusal bozuklukların (emotional disorders) bilişsel modelini üç aşamalı bir yapıyla açıklar. İlk aşamada uyarıcı otomatik, hızlı ve tepkisel bir biçimde işlenir. İkinci aşamada uyarıcıyı bilinçli ve kontrollü bir işleme söz konusudur. İkinci aşama düzenleyici-yürütücü ya da denetleyici-yönetici aşamadır. Kişi var olan durum ile arzulanan durum arasında bir uyumsuzluk algıladığında ruminasyon başlar. Tutarsızlık belirlendikten sonra düzenleyici-yürütücü işlevler devreye girer ve baş etme stratejilerini araştırır. Üçüncü aşamada durumun değerlendirilmesi için kendilik bilgisinden (self-knowledge) yararlanılır. Kendilik bilgisi üst bilişsel inançlardan (meta-cognitive beliefs) beslenir. Üst bilişsel inanışlar baş etme stratejilerinin etkililiğine göre bunlardan birini seçer (Wells ve Matthews, 1996). KDYİK, Amaca İlerleme Kuramı ile benzerlik göstermektedir. Ancak Amaca İlerleme Kuramı yalnızca amaçlara odaklanırken, KDYİK kendilikle ilişkili bilgileri de sürece dahil eder (Wells ve Matthews, 1996).

Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı'nın Tepki Stilleri Kuramı'na göre daha kapsamlı olduğu söylenebilir. Tepki Stilleri Kuramı'nda daha çok ruminatif tepki stili ile depresif semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. KDYİK de ise baş etme yöntemi olarak yararlanılan ruminasyonun depresyonun yanı sıra anksiyete bozuklukları gibi diğer duygu durum bozukluklarına sebep olan bir süreç olduğu vurgusu yapılmıştır. Ayrıca bu modelde ruminasyon endişenin (worry) bir alt boyutu olarak değerlendirilmektedir (Wells, 1994).

2.2. RUMINASYON İLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

Ruminasyonla ilişkili alanyazında önemli bir konu ruminasyon kavramına benzer ve bu kavramla örtüşen yapıları tespit etmektir. Aşağıdaki bölümde bu kavramlardan söz edilecektir.

2.2.1. Olumsuz Otomatik Düşünce (Negative Automatic Thoughts)

Otomatik düşünceler (automatic thoughts), kişinin zihninde olup biten yönlendirilmemiş ya da güdülenmemiş şeylerdir (Türkçapar; Sungur ve Sargın, 2009, s. 77-144). Nolen-Hoeksema (2004), ruminasyonun olumsuz durumun belirtileri, nedeni, sonucu ve anlamı üzerine odaklanırken; olumsuz otomatik düşüncelerin kişisel kayıplara ve yetersizliklere odaklandığını öne sürmüştür. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı'na (KDYİK) göre ruminasyon uzun süreli ve tekrarlayıcı düşünce döngüsünü ifade eder. Olumsuz otomatik düşünce ise geçicidir; kişisel kayıp ve yetersizliklere odaklanır (Papageorgeiou ve Wells, 2004). Bunun aksine Conway

ve ark. (2000), Tepki Stilleri Ölçeği ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni kullandıkları çalışmalarının içerik analizinde bu iki kavramın birbiriyle örtüşen maddeler içerdiğini tespit etmişlerdir.

Genel olarak araştırmacılar tarafından bu iki kavramın birbirinden farklı olduğu; ruminasyonun tekrarlayıcı düşünce sürecini daha iyi kavramsallaştırdığı ancak olumsuz otomatik düşünce ile örtüşen temalara sahip olduğu düşünülmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

2.2.2. Endişe (Worry)

Endişe, kontrol etmesi görece zor, olumsuz duygulanım ile yüklü düşünce ve imajlar zinciri olarak tanımlanmaktadır (Barkovec, Robinson, Pruzinsky ve DePree, 1983; sf., 10). Endişe ve ruminasyon her ikisi de tekrarlayıcı düşünme türlerindendir (Watkins, 2008). Yapılan çalışmalarda ruminasyonun sıklıkla depresyon; endişenin ise genel anksiyete bozukluğu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bunların yanı sıra ruminasyon ve endişenin içerik olarak birbirinden farklı kavramlar olduğunu öne süren açıklamalar da bulunmaktadır. Bu farklılıklar şu şekilde sıralanabilir: Endişe, problem çözme üzerine odaklı ve gelecek yönelimliken (Barkovec ve ark., 1983), ruminasyon kayıp teması üzerine odaklı ve geçmiş yönelimlidir (Martin ve Tesser, 1996; Papageorgiou ve Wells, 2004). Endişe, bireylere olası tehlikelere karşı hazırlıklık sağlarken (Nolen-Hoeksema, 2008), ruminasyonda kişi var olan sorununa ilişkin içgörü kazanır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Araştırmacılara göre her iki kavram da bir kısır döngü ve tekrarlayıcı düşünme sürecini içerir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Nolen-Hoeksema, 2008). Bu nedenle

olumsuz duygulanımın sürmesine ve şiddetlenmesine hizmet etmektedirler. Ayrıca alanyazında ruminasyonun endişenin bir alt boyutu olduğu da öne sürülmektedir (Wells, 1994).

Genel olarak bakıldığında ruminasyon ve endişe kavramlarının her ikisinin de tekrarlayıcı düşünce türü olduğu ve birbiriyle ilişkili yapılar olduğu görülmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

2.2.3. Kendilik Bilinci (Private Self- Consciousness) ve Kendine Odaklanma

Kendilik bilinci, bir kişilik eğilimi olarak; duygudurumundan bağımsız kişinin kendine odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2004). Ruminasyon, kendilikle ilgili olmak zorunda değildir. Her ne kadar bu iki kavram birbirinden farklı olsalar da ruminasyonun pek çok kendilik bilinci türünden biri olabileceği düşünülmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

Kendine odaklanma ise kendilik bilincinin belirleyicilerindendir ve içsel algılanan olaylara, davranışlara, tutumlara ya da anılara odaklanma gibi pek çok formu olabilen kendine yönelik dikkat olarak tanımlanmaktadır (Akt., Smith ve Alloy, 2009). Üzüntü Üzerine Ruminasyon Modeli'nde ruminasyon, kendilik üzerine derinlemesine düşünme (self-reflection) ya da kendine yönelik dikkat (self-focus attention) olarak ele alınmıştır. Benzer şekilde Watkins (2004) kendine odaklanmayı tekrarlayıcı düşünceyle eş değer görmüştür. Bunun aksine ruminasyonun kendine odaklanma ile ilişkili olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

Sonuç olarak ruminasyonun yalnızca kendine odaklanma kapsamında olmadığı, kendine odaklanmanın ruminatif düşüncenin kapsamının küçük bir kısmı olabileceği düşünülebilir (Akt., Smith ve Alloy, 2009).

2.2.4. Girici Düşünceler (Intrusive Thoughts)

Girici düşünceler, ruminasyon gibi tekrarlayıcı düşünce türlerinden biridir (Segerstrom ve ark., 2003). Girici düşünce, istemsiz şekilde oluşan, süregelen aktiviteleri engelleyen, güçlü, kontrol edilmesi zor ve bastırmak için çaba gerektiren tekrarlayıcı düşüncelerdir. Tekrarlayıcı düşünceler, sıklıkla sıkıntı ve üzüntü duygularına sebep olur. Bu sıkıntı yaratan durumların iki önemli sonucu vardır. Bunlardan ilki stresli olayla ilişkili anılar yeniden kişinin aklına gelir ve girici (intrusif) hale gelir. İkincisi ise insanlar bu durumlardan kurtulmak için bastırma, inkar etme gibi kaçınma stratejileri geliştirirler (Horowitz, 1975). Ruminasyon ise yine bir tekrarlayıcı düşünce türü olup daha çok olumsuz yaşantıların ve bu yaşantılara ilişkin duygu durumunun düşünülmesi olarak ele alınmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Kısacası ruminatif düşünce stiline girici düşüncelere yol açabileceği yorumunda bulunulabilir.

Sonuç olarak yapılan çalışmalarda girici düşünceler ile ruminasyon arasında anlamsal farklılıkların yanı sıra birtakım benzerliklerin de olduğu belirtilmiştir (Smith ve Alloy, 2009).

2.2.5. Obsesyon

Obsesyon, bir diğerk tekrarlayıcı düşünce türüdür ve Obsesif Kompulsif Bozukluğu'nun belirleyicilerindendir. Obsesyon ve ruminasyon arasında birtakım farklılıklar sıralanabilir: a) Ruminasyon, negatif duygulanıma tepki olarak oluşur. Obsesyon ise bir stres kaynağıdır. b) Ruminasyon araçsal davranışların eksikliği ile ilişkilidir. Obsesyonda ise tipik olarak obsesyonu takiben oluşan ve nötralize eden bazı davranışlar vardır. c) Ayrıca obsesyonlar obsesif düşüncenin önemini artırdığı için zarar vericidir. Ruminasyon ise problem çözme becerisine engel olduğu zaman zarar verici bir hal alır (Smith ve Alloy, 2009).

Bu farklılıkların yanı sıra üst bilişsel yaklaşım bu iki yapının bilişsel süreçlere ilişkin üst bilişsel inanışlardan beslendiğini öne sürmektedir. Obsesyonda kişi yaşadığı sıkıntıyı azaltacağına inandığı için obsesif kompulsif örüntüyü devam ettirir. Benzer şekilde ruminasyonda bireylerin ruminasyonun kendisine içgörü kazandırdığı ve problem çözmelerine yardımcı olduklarına inandıkları için ruminatif döngüyü devam ettirirler (Papagergiou ve Wells, 2004).

2.2.6. Duygudurum Düzenleme ve Baş Etme

Duygu durum düzenleme; kontrol etme, değerlendirme ve amaçları yerine getirme amacıyla duygusal tepkileri değiştirmekten sorumlu içsel ve dışsal süreçlerden oluşur (Akt., Onat ve Otrar, 2010). Başa çıkma ise insanların duygularını düzenlemede kullandıkları düşünsel ve zihinsel stratejiler olarak tanımlanmaktadır. Başa çıkma, problem odaklı (problem-focused) ve duygu odaklı (emotion-focused)

olarak sınıflandırılmaktadır. Bazı kuramcılar ruminasyonun duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden biri olabileceğini savunmuşlardır (Watkins, 2008). Bazıları ise ruminasyon ve başa çıkmanın birbirinden farklı kavramlar olduğunu; duygu odaklı başa çıkmada olumsuz yaşantılara tepki verilirken, ruminasyonda yalnızca bilişsel tepkilerin olduğu ileri sürülmüştür (Akt., Smith ve Alloy, 2009). Ayrıca Tepki Stilleri Kuramı'na göre bu iki kavram birbirinden istemli ya da istemli olmayışlarına göre farklılaşır. Bu kuramda ruminasyon pasif ve istemli olmayan bir süreci içerir; başa çıkma ise daha aktif bir süreci yansıtmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991).

2.2.7. Nörotizm

Ruminasyonu nörotizmin bilişsel ve davranışsal bir dışavurumu olduğunu ve ayrıca nörotizm ve ruminasyon ilişkisini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların çoğunda nörotizmin depresyon gibi pek çok klinik bozukluğa yakınlıkta bir faktör olabileceği belirtilmiş (Nolan, Roberts ve Gotlib, 1998; Hervas ve Vasquez, 2011) ve ruminatif tepki stilinin depresyonla ilişkili nörotizmin bir mekanizması olduğu vurgulanmıştır (Akt., Hervas ve Vasquez, 2011).

Yukarıdaki bölümlerde görüldüğü gibi, bağışlama ve tekrarlayıcı düşünme kavramlarının kişilerarası ilişkilerde önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada alanyazından yola çıkılarak bu iki değişkenin ruh sağlığı ve evlilik uyumu ile ilişkili olabileceği; yanı sıra ruh sağlığını ve evlilik uyumunun yordayıcıları olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda izleyen bölümde ruh sağlığı ve evlilik uyumu kavramlarına yer verilmektedir.

3. RUH SAĞLIĞI VE EVLİLİK UYUMU

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda ruh sağlığı ve evlilik uyumu kavramları ele alınacaktır. Bu doğrultuda izleyen bölümde öncelikle ilgili alanyazından yola çıkarak ruh sağlığı kavramına değinilecek; ardından bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünme kavramlarının ruh sağlığı ile ilişkisi değerlendirilecektir. Bunun ardından evlilik uyumunun tanımı ve değerlendirmesi yapılacaktır; evlilik ilişkisinde bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünmenin yerine değinilecektir. Daha sonraki bölümde ruh sağlığı ve evlilik uyumu kavramlarının arasındaki ilişki ele alınacaktır. Son olarak yine alanyazından yola çıkarak araştırmada yer alan değişkenler arasındaki cinsiyet farklılıkları değerlendirilecektir.

3.1. RUH SAĞLIĞI

Günümüzde ruh sağlığı genel sağlığın ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (2011a) göre sağlık, bireyin herhangi bir hastalığının olmamasının yanı sıra bedensel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyi oluş hali olarak tanımlanmıştır. Ruhsal ya da psikolojik sağlık tanımlaması, ortak fikir birliğine varılması oldukça zor olan kavramlardandır. Ruh sağlığı kavramı tarihsel süreçte, kültürden kültüre farklı ele alınabilen bir kavram olmuştur. Ruhsal yönden sağlıklı olmak, yalnızca ruhsal bir hastalığın olmamasını değil; bireyin genel iyi oluş halini, bireyin potansiyelini gerçekleştirebilmesini, günlük yaşam stresiyle baş edebilmesini, verimli ve üretici bir şekilde çalışabilmesini ve toplumsal olarak uyumlu bir şekilde yaşayabilmesini yansıtmaktadır. Bunların yanı sıra ruh sağlığı,

ruhsal hastalıklardan korunma ve bu hastalıkların tedavi edilmesi ve önlenmesi ile ilişkilidir (WHO, 2011a).

Gerek ülkemizdeki gerekse dünyadaki veriler psikolojik sağlığın önemini vurgulamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2011b) başlattığı Atlas Projesi verilerine göre ruhsal, nörolojik ve davranışsal bozuklukların tüm dünya genelindeki hastalık yükünün %12.3'ünü oluşturduğu belirtilmiştir. Bu verilere göre dünyada milyonlarca insan ve onların yakınları ruhsal hastalıklara yakalanmaktadır. Ayrıca DSÖ'ye göre her dört kişiden biri hayatının bir döneminde ruhsal hastalıklarla karşılaşmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan 2011 Türkiye Ruh Sağlığı Profili'ne bakıldığında ülke nüfusunun %18'inin yaşam boyu bir ruhsal hastalık geçirdiği, çocuk ve ergenlerde ise klinik düzeyde sorun davranış oranının %11 olduğu belirtilmiştir (Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı, 2011). Verilere bakıldığında ülkemizde ruh sağlığına ilişkin hastalıkların ne kadar yaygın olduğu sonucuna varılabilir.

Ruhsal sorunlar, kişilerin duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında işlevsel olmayan, istenmedik ve beklenmedik farklılaşmalarla ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu farklılıklar kişi ya da çevresi tarafından normal dışı diye tanımlanmaktadır. Bireyler tarafından kişide oluşan normal dışı belirtilerin tanımlanabilmesi için psikolojik belirtilerin bilinmesi gerekmektedir (Sarısoy, 2011). Bu amaçla klinisyenler ve araştırmacılar tarafından ruhsal sorunların sınıflandırılması yapılmıştır (Bkz. DSM-V-Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, 2013).

3.1.1. Bağışlama, Tekrarlayıcı Düşünme ve Ruh Sağlığı

Bağışlamanın ruh sağlığı ile ilişkisini gösteren çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Bir bireyin deneyimlediği incitici yaşantının ardından kendisinde oluşan olumsuz duygularını bilinçli bir şekilde terk etmesi olarak tanımlanan bağışlamanın (Enright ve Gassin, 1992; Enright, 1996) bireyin ruh sağlığına olumlu katkıları olabileceği belirtilmektedir. Örneğin, bir kişilik eğilimi olarak bağışlayıcılığın pozitif duygulanım, yaşam doyumu ve optimizm ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Allemand, Hill, Ghaemmaghami ve Martin, 2012). Bağışlayıcılığın öznel iyi oluş ve negatif duygulanım ile negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren başka çalışmalara da alanyazında rastlanmıştır (Örneğin; McCullough, 2000; Toussiant ve Webb, 2005). Benzer şekilde bağışlayıcılığın öfke, düşmancılık, nörotizm, korku ve öç alma ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bir başka deyişle bağışlama düzeyi arttıkça kişinin öfke, düşmancılık, nörotizm, korku ve öç alma duygularında azalma olduğu belirtilmiştir (Berry, Worthington, O'Connor ve ark., 2005). Bir başka araştırmada Lawler-Row ve Piferi (2006), bağışlayıcılık ile sağlık ilişkisini ele almışlardır. Araştırma sonucunda yetişkin kadınların bağışlama eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu; bağışlayıcılık özelliğinin stres, depresyon ve öznel iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bağışlamanın başarılı yaşlanmanın boyutları, sağlıklı davranışlar ve sosyal destek gibi pek çok potansiyel sağlık araçları ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunlara ek olarak bağışlayıcı kişilik puanları daha yüksek olan yetişkinlerin düşük olanlara göre kişilerarası ilişkilerinin, otonomilerinin, kişisel gelişimlerinin, çevre üzerindeki denetimlerinin ve kendilerini kabullerinin daha yüksek olduğu da belirtilmiştir. Bir başka çalışmada kişilik özelliği olarak bağışlayıcılığın ya da bağışlamamanın fiziksel

ve ruhsal sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuç olarak bağışlayıcılığın psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu; bağışlayıcılık arttıka ilişki kalitesinin de yükseldiği saptanmıştır. Ayrıca araştırmada bağışlayıcılık eğiliminin hem ilişki kalitesini hem de ruh sağlığını yordadığı belirtilmiştir (Berry ve Worthington, 2001). Bu çalışmaların aksine Macaskill'in (2012) bağışlamanın ruh sağlığı ve yaşam doyumunu ile ilişkisini incelediği çalışmasında beklenenin aksine bağışlama ile ruh sağlığı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

İlgili alanyazın genel olarak değerlendirildiğinde bağışlama ve ruh sağlığına ilişkin özellikle yurtdışında pek çok çalışma yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda bağışlamanın kişi üzerindeki olumlu etkilerinden söz edilmekte ve daha iyi bir ruh sağlığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yukarıdaki örneklerde görüldüğü gibi bu olumlu etkilerin fiziksel sağlık, ruhsal sağlık ve yaşam doyumunu kapsadığı belirtilmektedir (Fincham ve Beach, 2007). Daha zelleştirildiğinde ise bağışlamanın psikolojik iyi oluş hali, öz saygı, pozitif duygudurumu, azalmış depresif semptomlar, stres ve anksiyete ile büyük ölçüde ilişkili olduğu (Paleari ve ark., 2011); negatif duyguların ve bilişlerin azalmasında etkili olduğu (Kamat, Jones ve Row, 2006), evlilik ilişkisine olumlu katkılar sağladığı (McNulty, 2008) belirtilmektedir.

Kişinin yaşadığı olumsuz olayları ve bu olaylarla ilgili duygu durumunu pasif ve tekrarlayıcı bir şekilde düşünmesi olarak tanımlanan ruminasyonun da (Nolen-Hoeksema, 1991) ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyebileceği belirtilmektedir. Ruminasyonun bireyin psikolojik sorun geliştirme eğilimini açıklayabileceği (Nolen-Hoeksema, 1991); depresyona bilişsel yatkınlık sağladığı (Nolen-Hoeksema, 1991;

Conway ve ark., 2000; Treynor ve ark., 2003; Burwell ve Shirk, 2007); duygudurum bozukluklarının gelişimine ortam hazırladığı (Wells, 1994; Wells ve Mathews, 1996) belirtilmektedir. Bu nedenle ilgili alanyazında çoğunlukla ruminasyon ve depresyon ile ilişkili çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin; bir çalışmada disforik öğrencilerin disforik olmayanlara göre daha fazla ruminatif düşünce stilini benimsediklerini bulunmuştur (Roberts, Gilboa ve Gotlib, 1998). Bir başka çalışmada ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda problem çözme yaklaşımlarının (kendine güvenli ve kaçınan yaklaşım) ve olumsuz içerikler hakkında tekrarlayıcı düşünmenin depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Neziroğlu, 2010). Segerstrom ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında ise tekrarlayıcı düşünce ve ruh sağlığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu; negatif içerikler hakkında düşünmenin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği; pozitif içerikler hakkında düşünmenin ise psikolojik, bilişsel ve fiziksel sağlığa olumlu katkıları olduğu belirtilmiştir.

İlgili alanyazında ruminasyonun depresyonla ilişkisinin yanı sıra anksiyete, üzüntü, öfke gibi pek çok olumsuz duygudurumu ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; bir çalışmada ruminasyonun depresif duygu durumu, anksiyete, öfke ve uyku kalitesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlara göre ruminasyon düzeyi arttıkça bireylerin olumsuz duygudurumlarında artış; uyku kalitelerinde bozulma saptanmıştır (Thomsen ve ark, 2003). Bir başka çalışmada sağlık anksiyetesi, ruminasyon ve negatif duygulanım ele alınmış; sonuç olarak ruminatif tepki stilinin sağlık anksiyetesi ile doğrudan; negatif duygulanım ile dolaylı yoldan ilişkili olduğu saptanmıştır (Marcus ve ark, 2008).

Bu çalışmaların yanı sıra ruminasyonun diğerk psikopatolojilerle ilişkili olabileceği de tartişılmaktadır. Bazı çalışmalarda ruminasyonun aşırı yeme-içme, alkol kötüye kullanımı, yeme bozuklukları, kendine zarar verme davranışları ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Akt., Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Özetle ilgili çalışmaların genelinde ruminasyonun psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu görüşü paylaşılmaktadır. Ancak görünen o ki ruminasyon ile ruh sağlığının ilişkisi konusunda daha keşfedilmemiş pek çok konu başlığı bulunmaktadır.

3.2. EVLİLİK UYUMUNUN TANIMI VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Evlilik, tarihsel ve kültürel temelleri olan (Kılıç, 2009: 229-271); resmi, duygusal, davranışsal ve biyolojik yönleriyle sosyal bir sistemdir (Tutarel-Kışlak, 1999). Bir başka anlatımla “evlilik, kurumsallaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, bir kadınlı bir erkeği 'karı-koca' olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan toplumsal yönden 'devletin' kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir” (zgven, 2000, s.19).

Evlilik pek çok kimse için en anlamlı kişilerarası ilişkidir (Tutarel-Kışlak, 1997). Bu nedenle evlilik uyumu, evlilik doyumı, evlilik kalitesi gibi kavramlar pek çok araştırmaya temel olmuştur. Sosyal bilimciler tarafından bir evliliğin nasıl iyi bir biçimde işlev göreceğine ilişkin yapılan çalışmalarda pek çok terim kullanılmıştır. Genel olarak evlilik, iki şekilde değerlendirilmektedir: Birincisi “*evlilik srekliği*” kavramıdır. Bu kavram boşanma, ayrılık, terk etme gibi konuları içerir. İkincisi ise “*evlilik kalitesi*” kavramıdır. Bu kavram ise evlilik süresince evlilik ilişkisinin nasıl

olduğu, bununla ilgili eşlerin neler hissettiğı ve evlilik kalitesinin eşleri nasıl etkilediğıyle ilişkilidir (Akt., Erberk ve ark., 2005). Evlilik kalitesi; evlilik uyumu, evlilik doyumu ve mutluluğu kavramlarını içeren genel bir kavram olup evlilik ilişkisinin çiftler tarafından öznel değeriendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan, 2007).

Bir evliliğin niteliğinin değeriendirilmesinde uyumun daha önemli bir kavram olduğu düşünölmekte (Erberk ve ark., 2005; Erdoğan, 2007) ve bu nedenle evlilik üzerine yapılan çalışmalarda uyumu etkileyen faktörlere ve uyumun geliştirilmesine yönelik yaklaşımlara sıkça rastlanmaktadır (Erdoğan, 2007). Ancak Yılmaz'ın (2001) belirttiğıne göre yapılan araştırmalarda bu kavramların tanımlanmasına ilişkin fikir ayrılıkları bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar özellikle evlilik uyumu ve doyumunun benzer kavramlar olduğunu öne sürerlerken, bazıları ise farklı kavramlar olduğunu savunmaktadırlar. Bu nedenle bu kavramların işevuruk tanımlarının iyi bir biçimde yapılması ve evlilik uyumu, doyumu ve çatışması kavramlarının farklı olduklarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Uyumlu bir evlilik birbiriyle etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliğine varabilen ve sorunlarını yapıcı bir biçimde çözeabilen çiftlerin evliliğı olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram çiftlerin ilişkilerinin sonucunda evliliklerinde deneyimledikleri mutluluğu ve hoşnutluğu belirtmek amacıyla da kullanılmaktadır (Erberk ve ark., 2005). “Evlilik uyumu, evlilikte isteklerin, beklentilerin, ihtiyaçların karşılanma derecesidir” (Demiray, 2006). Ayrıca evlilik uyumu bir evliliğın zorunlu ve gönüllü niteliklerinin bir dengeye ulaşması olarak ele alınmaktadır (Akt., Tutarel-Kışlak, 1999). Burada evliliğın zorunlu nitelikleriyle her evlilikte olan gelenek, görenek ve yasalara ilişkin gerekliliklere dikkat çekilmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999).

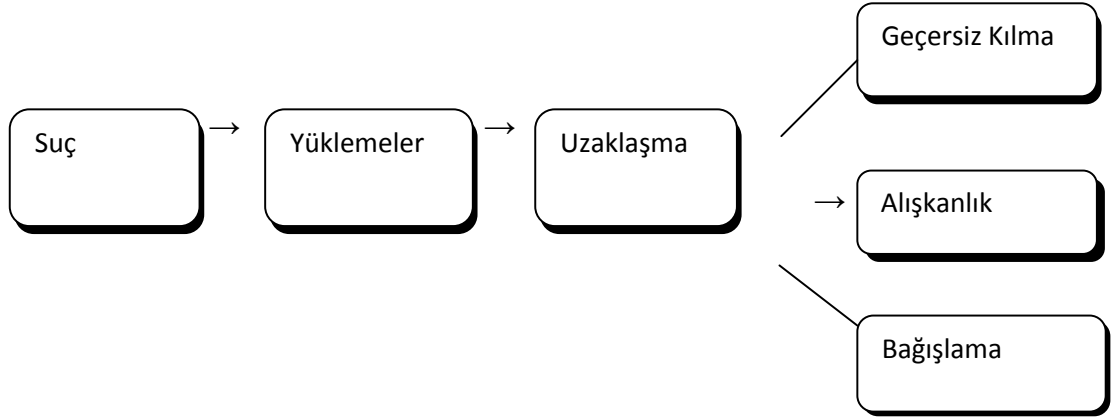
Şener ve Terzioğlu'na (2002) göre eşler arasında uyum sağlanarak mutluluğun elde edilebilmesi için eşlerin iletişim, değer ve amaçlar, karar verme, evle ilgili faaliyetleri yürütme biçimi, yakın akrabalarla ilişkiler, boş zaman etkinlikleri ve gelir idaresi konularında görüş ve çabalarını birleştirmeleri gerekmektedir. Benzer şekilde Özgüven'in (2000) özetlediğine göre sağlıklı dolayısıyla da uyumlu evliliklerin nitelikleri a) duyguları paylaşma, b) duyguları anlama; empatik anlayış sergileme, c) bireysel farkları kabul etme, d) ilgi ve sevgi duygusunu iletme, e) işbirliği yapma, f) mizah duygusuna sahip olma, g) temel gereksinimleri karşılama, h) çatışmaya girmeden sorunları çözme, i) etkili ve sürekli iletişimi sağlama, j) karşılıklı takdir duygularını ifade etme, k) boş zamanlarını birlikte geçirme, l) manevi değerlere inanma ve m) sorunlarla başa çıkma becerilerini kazanmış olma olarak sıralanmıştır. Bu özelliklerin tam aksine evlilikte sorunlar yaşanmasına, evlilikteki uyumun bozulmasına sebep olan bazı sorun alanları bulunmaktadır. Bunlar; hatalı iletişim tarzlarının sürdürülmesi, cinsellikle ilgili sorunlarının yaşanması, kadın ve erkek rollerinin uyuşmaması, evlilik dışı ilişkilerin yaşanması, empatik anlayış eksikliği, ailenin gelir düzeyindeki değişimler ve işsizlik, engelli bir çocuğa sahip olma ya da çocuk yapamama, davranışlarda açık ve dürüst olmama, eşlerin kültürel değişim ve gelişime ayak uyduramaması, varsa eğer çocukların evden ayrılması, eşler için yaşlılığın yaklaşıyor olması olarak sıralanabilir (Özgüven, 2000). Evlilik ilişkisi; her ne kadar diğeri ile etkileşimden keyif almayı, mutlu ve huzur içerisinde olmayı sağlasa da hassas ve değişken bir yapıdadır. Bu nedenle bu hassas yapıdaki örüntülerin incelenmesi hem bireysel olarak hem de toplumsal olarak önemlidir.

3.2.1. Evlilik İlişkisinde Bağışlama ve Tekrarlayıcı Düşünme

Evlilik ilişkisi en önemli kişilerarası ilişkilerimizdendir. Bu ilişki doğası gereği zaman zaman bireylerin ve/veya çiftlerin incinmesine, zarar görmesine neden olan dinamiklere sahiptir. Evlilik ilişkisindeki olumsuz yaşantıların nasıl ele alındığı hem bireysel mutluluk hem de evlilik ilişkisindeki mutluluk ve devamlılık için önemlidir. Bu nedenle bağışlama kavramının evlilik ilişkisinde önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Bağışlama kavramının yakın ilişkilerdeki tarihi görece yenidir ve bu alanla ilgili bilgiler yeterince geniş değildir.

Fincham'a (2000) göre yakın ilişkilerde bağışlama, incitici yaşantının ardından bu yaşantının izlerini silmeyi sağlar ve bu nedenle tüm sosyal ilişkilerde bağışlama önemli bir kavramdır. Olumsuz bir yaşantının ardından incinen kişinin izleyeceği üç yol vardır. Birincisi suçu uzaklaştırarak *"geçersiz kılmadır (nullification)"*. Geçersiz kılma yapılan davranışı artık suç olarak görmeme anlamına gelir. İkincisi suçun incinen kişiye artık daha az olumsuz hale gelmesi ve daha az olumsuz duygu yaratması anlamına gelen *"alışkanlık"tır (habituation/dissipation)*. Alışkanlık, suçun ve olumsuz duygunun yeniden yaşanmasını engellememektedir. Üçüncüsü ise uzaklaşmanın sona ermesi anlamına gelen *"bağışlama"*dır. Bağışlama, geçersiz kılma uygun bir seçenek olmadığına uzaklığın bitişi için uzun vadede (muhtemelen hem bireysel hem de ilişkisel olarak) en az bedele neden olan seçenektir (Fincham, 2000). Fincham'ın (2000) yakın ilişkilerdeki bağışlama süreci Tablo I.4'te sunulmuştur.

Tablo I.4. Bağışlamada İzlenen Yollar



Bağışlamanın evlilik ilişkisine en azından iki yararı bulunmaktadır. Birincisi bağışlamanın evlilik çatışmasını azalttığı belirtilmektedir (McNulty, 2008). McNulty (2008), yaptığı çalışmada partnerleri daha az olumsuz davranışlar sergileyen eşlerin zamanla doyumlarının aynı kaldığını ve daha fazla bağışladıklarını; bunun aksine partneri daha fazla olumsuz davranış sergileyen eşlerin zamanla doyumlarının azaldığını ve daha az bağışladıklarını bulmuştur. Bu bilgiyle paralel olarak yapılan pek çok çalışmada evlilikte bağışlamanın daha pozitif davranma eğilimi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Örneğin; bağışlama ve ilişki doyumu arasındaki aracı mekanizmanın araştırıldığı bir çalışmada ilişki doyumu için bağışlama eğilimi ile ilgili iki mekanizma bulunmuştur. Bunlardan ilki görece negatif davranışların olmaması (negatif çatışma taktikleri); ikincisi ise pozitif davranışların (davranışsal düzenleme) varlığı olarak belirlenmiştir (Braithwaite, Selby ve Fincham, 2011). Bağışlamanın ikinci yararı olarak ise çiftlerin bilişlerini iyileştirebilecek olması gösterilmektedir (McNulty, 2008). Bağışlama, daha pozitif yüklemelerle ilişkili olabilir. Örneğin, yapılan bir çalışmada bağışlama üzerinde yüklemelerin, ilişki uyumunun ve algılanan zararın şiddetinin anlamlı etkileri olduğu belirtilmiş ve

çiftlerde bağışlamayı evlilik uyumunun ve yüklemelerin yordadığını vurgulanmıştır (Taysi, 2007). Başka bir araştırmada bağışlama yakın ilişkilerde çiftlerin algısı ve hatırladıkları aracılığıyla test edilmiş ve daha pozitif yüklemeler ile yüksek içsel bağışlamanın birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca dışa vurulan bağışlamanın ilişki kalitesi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Freisen, Fletcher ve Overall, 2005). Benzer bir başka çalışmada Fincham, Paleari ve Regelia (2002), evlilik ilişkisinde bağışlamayı ilişki kalitesi, empati ve yüklemelerin rolü ile incelemiştir. Sonuç olarak evlilik kalitesinin yüksek olmasının bağışlamayı kolaylaştırdığı belirtilmiş; ayrıca evlilik kalitesinin yanı sıra kadınlarda sorumluluk yüklemelerinin; erkeklerde ise empatinin bağışlamanın yordayıcıları olduğu da aktarılmıştır.

Alanyazında evlilik ilişkisinde yapılan çalışmaların önemli bir kısmında bağışlamanın evlilik başarısının temel taşlarından biri olduğu belirtilmektedir. Örneğin; bir çalışmada bağışlamanın evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu; bağışlama arttıkça evlilik doyumunun arttığı sonucuna varılmıştır (Kachadourian, Fincham ve Davila, 2005). Evlilik kalitesi, bağışlama, empati ve ruminasyonun boylamsal olarak incelendiği bir çalışmada bağışlamanın evlilik kalitesini yordadığı; yanı sıra ruminasyon ve empatinin de evlilikteki bağışlamayı yordadığı belirlenmiştir (Paleari, Regelia ve Fincham, 2005). Bağışlama ve evlilik kalitesinin incelendiği bir diğer çalışmada ise bağışlama ve evlilik kalitesi arasında neden sonuç ilişkisinin kurulup kurulamayacağı sorgulanmış; hem kadınlar hem de erkekler için bağışlama ve evlilik kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve kadınlar için bağışlama ve evlilik kalitesi arasında çift yönlü bir ilişki saptanmıştır (Fincham ve Beach, 2007).

Genel olarak ilgili çalışmalarda bağışlamanın evlilik ilişkisinde şu an yaşanan ve gelecekte yaşanabilecek sorunların çözümlünü kolaylaştırdığı ve evlilik ilişkisine olumlu katkılar sağladığı belirtilmektedir. Ancak elde edilen verilere rağmen evlilik ilişkisinde bağışlamanın rolüne ilişkin çalışmaların yeterli olmadığı ve ele alınan değişkenlerin genişletilmesi gerektiği düşünülmektedir (Fincham, Hall ve Beach, 2006).

Bağışlama ile bağlantılı olarak bağışlanması beklenen olaya verilen önemin ve bu olayları tekrarlayıcı düşünmenin de evlilik ilişkisinde önemli yansımaları olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, bir çalışmada ruminasyonun inciten kişiden öç alma motivasyonu ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu sonucunda öç alma motivasyonunun ilişkideki stresin ve dolayısıyla psikolojik stresin devam etmesine sebep olabileceği yorumu yapılmıştır. Ayrıca ilişkideki olumsuz yaşantıları tekrarlayıcı düşünmenin, girici düşüncelerin oluşmasına, olumsuz duygulanımın sürmesine sebep olarak bağışlama sürecini engelleyebileceği; dolayısıyla ilişkideki sıkıntıların sürmesine neden olabileceği belirtilmiştir (McCullough ve ark., 1998). Bir başka çalışmada daha az ruminatif tepkiye sahip çiftlerin evlilik doyumlarının ve dolayısıyla evlilik kalitelerinin daha iyi olduğu saptanmıştır (Paleari, Regelia ve Fincham, 2005). Diğer bir çalışmada ise evlilik ilişkisinde ambivalan tutumlar, ruminasyon ve bağışlama incelenmiş; çalışma sonucunda hem kadınlar hem de erkekler için ruminasyon ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; ruminasyon düzeyi arttıkça evlilik uyumunun azalacağı belirtilmiştir (Kachadourian, Fincham ve Davila, 2005).

İncelenen alanyazın göz önünde bulundurulduğunda ruminasyonun yakın ilişkilerdeki rolünün incelendiği daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu

görülmektedir. Yine bu doğrultuda ilgili alanyazına özellikle yurtiçindeki yayınlara bakıldığında bağıslama, ruminasyon ve evlilik ilişkisinin ele alındığı çalışmaların yeterli olmadığı; konu hakkında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

3.3. RUH SAĞLIĞI VE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Uyumlu bir evliliğe bağılı olarak gelişen evlilik doyumu ve mutluluğu bireylerin ruhsal sağlıkları açısından önem taşımaktadır (Sardoğan ve Karahan, 2005). Aksine insanların evliliklerinde yaşadıkları uyumsuzluklar ve çatışmalar sonucunda ise sıklıkla psikolojik rahatsızlık geçirdikleri ve psikolojik yardım talebinde bulundukları görülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999). Alanyazında evlilik ilişkisi ve ruhsal sağlık ilişkisinin araştırıldığı çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin; bir çalışmada mutlu ilişkilerde psikolojik belirtilerin daha az görüldüğü belirtilmiştir (Berry ve Worthington, 2001). Bir diğerk çalışmada kadınlarda psikolojik belirtiler ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışma sonucunda kadınların evlilik uyumlarının azalmasıyla psikolojik belirtilerinin arttığı saptanmıştır (Yüksel, 2013). Bu çalışmanın sonuçlarıyla paralel şekilde Levenson, Carstensen ve Gottman (1993), evlilikteki doyum ile genel sağlığın ilişkili olduğunu; kadınların psikolojik belirtilerinin hatta fiziksel sağlıklarının evlilik doyumu ile erkeklere göre daha yakından ilişkili olduğunu aktarmışlardır. Benzer bir çalışmada psikolojik belirtilerin evlilik uyumunu doğrudan etkilediği; ancak bu anlamlı etkinin düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir (Cihan-Güngör, 2007).

İlgili alanyazında evlilik uyumu ile ilişkisi en çok incelenen psikolojik belirtilerden biri depresyondur. Bu çalışmaların büyük çoğunluğunda evlilikte uyum

puanları düştükçe depresif semptomlarda artış gözlemlenmiştir (Örneğin; Fincham, Beach, Harold ve Osborne, 1997; Tutarel-Kışlak, 1997; Whisman, 2001; Düzgün, 2009). Bunların yanı sıra bireylerin evlilik uyumlarını yordayan değişkenlerden birinin kaygı olduğunu belirtilen çalışmalara da rastlanmıştır (Dehle ve Weis, 2002; Gürsoy, 2004). Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırıldığı çalışmada olumsuz kişilerarası iletişim tarzı ve yüksek öfke düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkili olabileceği sonucuna varılmıştır (Özmen-Süataç, 2010). Benzer bir çalışmada sürekli öfke ifade tarzı ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Tüfekçi-Hoşgör, 2013). Bir başka çalışmada çift uyumu ile somatizasyon arasında negatif ilişki bulunmuş; çiftlerin ilişkilerindeki uyumları arttıkça somatizasyon düzeylerinde azalma olduğu gözlemlenmiştir (Fidanoğlu, 2007). Bir diğer çalışmada ise evlilik uyumu ve duygulanımın kadınlardaki disfonik ağrı ile ilişkisi incelenmiş ve depresif belirtilerin, anksiyetenin ve evlilik uyumunun birlikte ağrı oranlarındaki değişimlerin önemli bir nedeni olduğu saptanmıştır. Ayrıca anksiyete ve evlilik uyumunun disfonideki ağrı oranlarını yordadığı görülmüştür (Meana, Binik, Khalife ve Cohen, 1998). Kadına yönelik şiddetin evlilik uyumu ve psikolojik belirtilerle ilişkisinin incelendiği çalışmada beklendiği gibi evlilik uyumu ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu; evlilikte uyum puanları arttıkça psikolojik belirtilerde azalma görüldüğü saptanmıştır (Tuncay-Senlet, 2012).

İlgili alanyazın genel olarak değerlendirildiğinde çalışmaların pek çoğunda evlilik uyumu ile ruh sağlığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle evlilik uyumu arttıkça psikolojik belirtilerde azalma; evlilik uyumunun azalması durumunda ise psikolojik belirtilerde artış ya da ruh sağlığında

bozulmalar gözlemlenmiştir. Bulgular iyi gitmeyen, uyumsuz evliliklerde psikolojik sağlığın olumsuz yönde etkilenebileceğine işaret etmektedir.

3.4. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN CİNSİYET FARKLILIKLARI

Araştırmanın bu bölümünde, ele alınan değişkenler arasındaki cinsiyet farklılıkları alanyazındaki görüşlerden yararlanılarak aktarılacaktır. Bu amaçla ilk olarak evlilik uyumu ve ruh sağlığı değişkenleri ele alınacak; ardından ruminasyon ve bağışlama kavramları değerlendirilecektir.

Evlilik uyumundaki cinsiyet farklılıklarına bakıldığında alanyazında farklı sonuçlara rastlanmaktadır. İncelenen çalışmaların çoğunda evlilik uyumu bakımından kadın erkek arasında anlamlı farklılıkların olmadığı belirtilmiştir (Örneğin; Çelik, 2006; Demiray, 2006; Fidanoğlu, 2007; Açık, 2008; Düzgün, 2009; Özmen- Süataç, 2010; Erişti, 2010; Tufan-Çetin, 2010; Yeşiltepe, 2011). Ancak bu araştırmaların dışında evlilik uyumu ve cinsiyet arasındaki farklılıklara işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmaların bir kısmında kadınların (Örneğin; Taysi, 2007), bir kısmında ise erkeklerin evlilik uyumlarını daha yüksek değerlendirdikleri aktarılmıştır (Örneğin; Jose ve Alfons, 2007; Üncü, 2007; Cihan-Güngör, 2007; Alpay, 2009; Duman-Temel, 2013; Çağ-Yıldırım, 2013).

Psikolojik belirtilerle ilgili alanyazın incelendiğinde genel olarak kadınların daha fazla psikolojik belirti gösterdikleri öne sürülmektedir (Örneğin; Güleç-Öyekçin, 2008; Çetin-Dağlı, 2009; Kılıç, 2012; Keskin ve ark., 2013; Erdoğan-Taycan ve Çepik-Kuruoğlu, 2013). Bu çalışmaların bir kısmında kadın ve erkeklerin bazı psikolojik belirtilerde farklılaştığı belirtilmektedir. Örneğin; yapılan bir

çalışmada duygudurum bozuklukları, somataform bozukluklar ve anksiyete bozukluklarının kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğu; olası alkol kötüye kullanımının ise erkeklerde daha yaygın olduğu bulunmuştur (Keskin, Ünlüoğlu, Bilge ve Yenilmez, 2013). Benzer bir çalışmada bir yıl içerisinde psikiyatri polikliniğine başvuran vakaların çoğunun kadın olduğu saptanmıştır. Ayrıca duygudurum ve anksiyete bozukluklarında, somataform bozuklukta kadınların puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu; alkol bağımlılığı, kişilik bozuklukları ve psikotik bozukluklarda ise erkeklerin puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Güleç-Öyekçin, 2008). Ancak cinsiyetler açısından fark olmadığını belirten çalışmalar da (Örneğin; Williams, 2003; Gibb, Fergusson ve Horwood, 2011; Macaskill, 2012) bulunmaktadır.

Bağışlamadaki cinsiyet farklılıklarını ele alan çalışmalarda da yine farklı bulgulara rastlanmaktadır. Bir grup çalışmacı bağışlama konusunda kadın erkek arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını (Örneğin; Worthington ve ark., 2000; Toussiant ve Webb, 2005; Taysi, 2007; McNulty, 2008; Alpay, 2009; Macaskill, 2012; Şamatacı, 2013), diğer bir grup ise cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların elde edildiğini belirtmektedir. Cinsiyet farklılıklarını vurgulayan çalışmaların bir kısmında kadınların erkeklere göre daha fazla bağışladıkları (Örneğin; Exline ve ark., 2004; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Toussiant, Williams, Musick ve Everson-Rose, 2008); bir kısmında ise aksine erkeklerin kadınlara göre daha fazla bağışladıkları (Örneğin; Duman-Temel; 2013) öne sürülmektedir. Miller, Worthington ve McDaniel (2008) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında 70 çalışma ele alınmış ve sonuç olarak kadınların erkeklere göre daha fazla bağışladıkları belirlenmiştir.

Bağışlanması beklenen olaya verilen önem formu bu çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Ölçekte ele alınan maddeler evlilik ilişkisinde önemli olması muhtemel konulardan seçilmiştir. Ölçek araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur ve benzer bulgu olmadığından karşılaştırılamamaktadır.

Son olarak ruminasyon açısından bakıldığında, araştırmaların çoğunda kadınların ruminasyon eğilimlerinin erkeklerinkinden daha fazla olduğu belirtilmektedir (Örneğin; Nolen-Hoeksema ve ark., 1999; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003; Neziroğlu, 2010). Bu açıklamayı destekler şekilde Johnson ve Whisman (2013) tarafından yapılan 57 çalışma ve 59 ayrı örneklem içeren meta-analiz çalışmasında yetişkin kadınların yetişkin erkeklerden daha fazla ruminatif tepki stilini benimsediklerini belirtilmiştir. Ancak yurtiçi alanyazında ruminatif düşünme puanları arasında cinsiyet açısından anlamlı farkın bulunmadığını belirten bir çalışmaya da rastlanmıştır (Karatepe, 2010).

Sonuç olarak araştırma değişkenleri açısından cinsiyet değişkeninin önemli bir değişken olabileceği varsayılmakta ve ilgili değişkenler açısından cinsiyetin rolünün değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada evli bireylerde bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem, tekrarlayıcı düşünce düzeyi değişkenlerinin, ruh sağlığı ve evlilik uyumu ile olan ilişkilerini belirlemek amaçlanmıştır. İlgili araştırma değişkenlerinin hem evlilik uyumu hem de psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda kişilerin evliliklerinde yaşadıkları birtakım olumsuz olayları

bağışlamanın, yaşanan olumsuz olayı tekrarlayıcı bir şekilde düşünmenin ve önemsemenin evlilik uyumunu ve psikolojik belirtileri yordama gücünü ortaya koymak hedeflenmektedir. Araştırmanın bir diğer amacı da araştırma değişkenleri açısından cinsiyet farklılıklarının olup olmadığının sorgulanmasıdır. Çalışmanın genel amacı ise; evlilik uyumu ve psikolojik sağlık açısından önemli değişkenleri belirlemek, koruyucu önlemleri vurgulamak ve klinikte uygun müdahaleleri belirlemek konusunda yol gösterici olmaktır.

Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

- Bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünce düzeyi psikolojik belirtileri ne derece yordamaktadır?
- Bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünce düzeyi evlilik uyumunu ne derece yordamaktadır?
- Bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem, tekrarlayıcı düşünme düzeyi, evlilikte uyum ve psikolojik belirti puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde öncelikle araştırmada yer alan katılımcılar ve veri toplama araçları hakkında bilgi verilecektir. Ardından araştırmada izlenen yollar işlem bölümünde ele alınacaktır.

1. KATILIMCILAR

Bu araştırma 86 kadın, 71 erkek olmak üzere toplam 157 gönüllü evli katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 23-58 arasındadır ($X=38.29$, $ss=38$). Evlilik süreleri bir yıldan az olmamak şartıyla 2-40 yıl arasında değişmektedir ($X= 12.58$, $ss=12$). Katılımcılara ait diğer sosyodemografik bilgiler ayrıntılı olarak bulguların ilk bölümünde yer almaktadır.

2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmaya katılan evli bireylere araştırmacı tarafından hazırlanan *Kişisel Bilgi Formu*, araştırmacılar tarafından hazırlanan *Bağışlanması Beklenen Olaya Verilen Önem Formu* (BBOVÖF), Kamat, Jones ve Row (2006) tarafından geliştirilen ve Soylu (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılan *Bağışlayıcı Kişilik Ölçeği* (BKÖ), McEvoy, Mahoney ve Moulds

(2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Gülüm ve Dağ (2011) tarafından yapılan *Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği* (TDÖ), Locke ve Wallace tarafından 1959'da geliştirilen ve Tutarel-Kışlak'ın Türkçe'ye uyarladığı (1999) *Evlilikte Uyum Ölçeği* (EUÖ) ve son olarak Derogatis (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan *Kısa Semptom Envanteri* (KSE) uygulanmıştır.

2.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve katılımcılara ait yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışma durumları, evlilik süreleri, çocuklarının olup olmadığına ilişkin bilgilerin alındığı formdur (bkz. Ek 2).

2.2. BAĞIŞLANMASI BEKLENEN OLAYA VERİLEN ÖNEM FORMU

Bağışlanması beklenen olaya verilen önemi ölçmek için araştırmacılar tarafından oluşturulan form dokuz maddeden oluşmaktadır (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2013). Dokuz maddede evlilik ilişkisinde sorun yaratması muhtemel olan bazı durumlar (şiddet, aldatma, maddi konular gibi) sıralanmıştır. Katılımcılardan bu olaylardan hangilerini yaşadıklarını ve bu yaşadıkları olayın onlar için önemini belirtmeleri istenmiştir. Hazırlanan form kişisel bilgi formu içerisinde verilmiştir.

Bağışlanması Beklenen Olaya Verilen Önem Formu'nun (BBOVÖF) araştırma örneklemini için iç tutarlık katsayı değeri .86 (N=157) olarak hesaplanmıştır (bkz. Ek 2).

2.3. BAĞIŞLAYICI KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

Kamat, Jones ve Row (2006) tarafından geliştirilen ölçek, bağışlamayı kişiliğin bir boyutu olarak ele almaktadır.

Bağışlayıcı Kişilik Ölçeği (BKÖ) otuzüç maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165'tir. Yüksek puan bağışlayıcı kişiliğin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin karamsar olumsuzculuk (pessimistic cynicism), bağışlamanın erdemi (virtue of forgiveness), kin tutma (grudge holding), bağışlamanın algılanan sınırları (perceived limitations of forgiveness) ve intikam (revenge) olmak üzere beş boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasında (Soylu, 2010) ölçeğin iç tutarlığını hesaplamak için madde toplam korelasyonlarına bakılmış ve bir maddenin değeri .20 kesme puanının altında kaldığı için ölçeğin kapsamı dışında tutulmuştur. Buna göre ölçeğin otuz iki madde ile hesaplanan iç tutarlık katsayısı .90 olup ölçeğin iki yarı test güvenirliği ise .88 olarak saptanmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinalinden farklı olarak üç faktörden oluştuğu ve iç tutarlık katsayılarının ilk boyut için .81; ikinci boyut için .76 ve son boyut için .81 olduğu görülmüştür (Soylu, 2010).

Bağışlayıcı Kişilik Ölçeği'nin çalışma örneklemini için iç tutarlık katsayı değeri ise .93 olarak hesaplanmıştır (bkz. Ek 3).

2.4. TEKRARLAYICI DÜŞÜNME ÖLÇEĞİ

McEvoy, Mahoney ve Moulds (2010) tarafından geliştirilmiştir. Otuzbir maddeden oluşan Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ), bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili tekrarlayıcı düşünme eğilimini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte, bireylerden kendilerini üzen bir olayı anımsayarak yanıtlamaları istenmektedir. Ölçeğin orijinalinde yirmi yedi maddeden oluşan tekrarlayıcı olumsuz düşünme ve dört maddeden oluşan tekrarlayıcı düşünmenin yokluğu olmak üzere iki faktör bulunmaktadır (McEvoy, Mahoney ve Moulds, 2010).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Gülüm ve Dağ (2011) tarafından yapılmıştır (Akt.,Gülüm ve Dağ, 2012). Ölçek araştırmacılar tarafından dilimize çevrilmiş ve hakemlerden alınan geribildirimler sonucunda son haline getirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ölçeğin orijinaline benzer şekilde .94 olarak hesaplanmıştır. Yapılan temel bileşenler analizi sonucunda dört faktörün özdeğerinin 1’den büyük olduğu görülmüştür (12.57, 2.00, 1.51, 1.22). Ancak yapılan “scree plot grafiği” ve madde içeriklerinin incelenmesi bir faktörün daha uygun olacağını göstermiştir. Ölçeğin orijinalindeki tekrarlayıcı düşünme ve tekrarlayıcı düşünmenin yokluğu olarak iki faktöre ayrılan ölçek maddelerinin ters puanlanabilir olduğu görülmüş ve bu nedenle ölçeğin kullanışlılığını artırmak için tek faktörlü hale getirilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Mevcut çalışmada iç tutarlık katsayı değeri .95 olarak hesaplanmıştır (bkz. Ek 4).

2.5. EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş onbeş maddelik bir ölçektir (Akt., Tutarel-Kışlak, 1999). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. EUÖ, bir genel uyum sorusunu, olası anlaşma alanlarını ölçen sekiz soruyu ve çatışma çözme, bağlılık ve iletişimi ölçen altı soruyu içermektedir. Ölçekten alınan puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Bu doğrultuda ölçekten alınan en düşük uyum puanı 1 ve en yüksek uyum puanı ise 58'dir. Uyumlu ve uyumsuz evli bireylerin ayırt edilmesini sağlayan kesme noktası 43.5 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin iç tutarlık güvenirliği .90, iki yarım test güvenirliği .84, test- tekrar test güvenirliği .57 olarak bulunmuştur. Evlilikte Uyum Ölçeği'nin mevcut çalışmadaki iç tutarlık değeri ise .92 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla İlişkilerde Yükleme Ölçeği'nden (İYÖ) yararlanılmıştır. EUÖ ile İYÖ toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı -.54 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasına ek olarak, evlilik terapisine ve boşanmak için avukata başvurmuş 10 kişiye EUÖ uygulanmış ve bu grubun ölçekten aldıkları puanların 43'ün altında olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi uygulanmış ve bunun sonucunda iki faktör elde edilmiştir. Buna göre birinci faktör anlaşma ve anlaşmama durumlarını, ikinci faktör ise ilişki tarzını göstermektedir. Birinci faktör ilk dokuz maddeden oluşmaktadır ve genel uyum ve duygu, cinsellik ve toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla ilgili durumları göstermektedir. İkinci faktör ise son altı

maddeyi içerir ve boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme ve güven gibi ilişki tarzıyla ilgili sorulardan oluşmaktadır (Tutarel-Kışlak, 1999) (bkz. Ek. 5).

2.6. KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Kısa Semptom Envanteri (KSE), psikopatolojik değerlendirme yapmak amacıyla kullanılan elli üç maddelik bir kendini değerlendirim envanteridir (Hisli Şahin, Durak Batıgün ve Uğurtaş, 2002). Ölçek Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir. KSE, doksan maddelik Semptom Belirleme Listesi'nin (SCL-90) kısaltılmış formudur. KSE, dokuz alt ölçek (somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm) ve üç global ölçekten (rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplamı ve semptom rahatsızlık indeksi) oluşmaktadır (Akt., Hisli Şahin, Durak Batıgün ve Uğurtaş, 2002). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üç ayrı çalışma ile yapılmış ve buna göre ölçeğin “anksiyete”, “depresyon”, “olumsuz benlik”, “somatizasyon” ve “hostilite” olarak adlandırılan beş alt ölçekten oluştuğu saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik değeri ölçeğin tümü için .94'tür. Faktör analizi sonucunda iç tutarlık katsayıları depresyon için .85, anksiyete için .81, olumsuz benlik için .80, somatizasyon için .71 ve hostilite için .72 olarak bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1994).

Bu çalışmada ölçeğin tümünden elde edilen iç tutarlık katsayısı dikkate alınmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayı değeri .98 olarak hesaplanmıştır (bkz. Ek 6).

3.İŞLEM

Araştırmada yer alan ölçekler araştırmacı tarafından katılımcılarda oluşabilecek yorgunluk ve alışkanlık etkisini azaltmak amacıyla sırası değiştirilerek verilmiştir. Kişisel bilgi formu ise tüm katılımcılarda ön sayfada yer almıştır. Katılımcılar araştırmada gönüllü olarak yer almışlardır. Araştırmada yer almayı kabul eden katılımcılara araştırma hakkında gerekli bilgilendirme yapılmış ve ölçekler katılımcılara kapalı zarf içerisinde sunulmuştur. Ölçeklerin uygulanma süresi yaklaşık olarak 15-25 dakika sürmüştür.

BÖLÜM III

BULGULAR

Önceki bölümlerde de belirtildiği gibi bu araştırmadaki amaç evli bireylerde bağışlamanın, bağışlanması beklenen olaya verilen önemin, tekrarlayıcı düşünme düzeyinin psikolojik belirtileri ve yanı sıra evlilik uyumunu yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırmanın bir diğer amacı araştırma değişkenleri açısından cinsiyet farklılıkları olup olmadığının sorgulanmasıdır. Söz konusu amaçlar doğrultusunda elde edilen istatistiksel analiz sonuçlarına bu bölümde yer verilmiştir.

Araştırmada toplanan veriler SPSS 16.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın analizleri yapılmadan önce tamamen ya da yarısı boş bırakılan ölçekler geçersiz sayılmış ve kalan 159 katılımcıya ait verilerin girişinin doğruluğu ve değişkenlerin dağılımlarının çok değişkenli istatistik analizi sayıltılarına uygunluğu kontrol edilmiştir. Araştırma değişkenleri için uç puanlar (z puanı) hesaplanmış ve ± 3.29 aralığı dışında kalan iki katılımcı analizden çıkarılmış ve araştırmaya 157 katılımcı ile devam edilmiştir.

Bulguların sunuluşunda öncelikle sosyodemografik değişkenlere ilişkin betimleyici istatistiklere yer verilerek örneklem tanıtılacaktır. Ardından araştırma soruları doğrultusunda bağışlayıcı kişilik, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünme değişkenlerinden hangilerinin psikolojik belirti toplam puanını yordadığını belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizine ve daha

sonra evlilik uyumu puanını yordayan değişkenleri belirlemek üzere yapılan diğer hiyerarşik regresyon analizine yer verilecektir. Son bölümde ise cinsiyet açısından araştırma değişkenlerine ilişkin ölçek puanları arasındaki farklar yer alacaktır.

3.1. Araştırmada Yer Alan Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Bulguları

Bu bölümde araştırmada yer alan katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları, sayısal ve yüzde değerleri ile birlikte sunulmaktadır.

Tablo III.1’de görüldüğü gibi, 157 katılımcının %54.8’i kadın; %45.2’si erkeklerden oluşmaktadır. Bu katılımcıların yaşları 23 ile 58 arasında değişmekte olup %31.2’si 35 yaş ve altında; %68.8’i ise 35 yaş üstündedir. Katılımcıların %26.1’i lise, %40.1’i lisans mezunlarından oluşmakta olup okuryazar, ilkokul, ortaokul ve lisansüstü mezunlarının daha düşük oranlarla dağılımın kalan kısmını oluşturduğu görülmektedir. Gelir düzeylerine bakıldığında orta düzeydeki katılımcılar dağılımın %54.8’ini, iyi gelir düzeyindeki katılımcılar ise %36.3’ünü oluşturmaktadır. Alt ve çok iyi gelir düzeyindekiler ise dağılımın kalan kısmını daha düşük oranlarla oluşturmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%81.5) çalışan bireylerden oluşmaktadır. Evlilik süreleri ise 2-40 yıl arasında değişmekte ve dağılımın %26.1’i 2-5 yıllık evliliklerden; %19.8’i 6-10 yıllık evliliklerden; %22.9’u 11-15 yıllık evliliklerden ve geri kalan %31.2’si 15 yıl üzerindeki evliliklerden oluşmaktadır. Katılımcıların %81.5’inin çocuğu bulunurken; tek çocuğu bulunanlar dağılımın %33.1’ini; iki çocuğu bulunanlar %40.8’ini ve ikiden fazla çocuğu olanlar ise dağılımın geri kalan kısmını daha düşük oranlarla oluşturmaktadır.

Tablo III.1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Özellikler

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	86	54.8
Erkek	71	45.2
Yaş		
35 yaş ve altı	49	31.2
35 yaş ve üstü	108	68.8
Eğitim		
Okuryazar	1	.6
İlkokul	18	11.5
Ortaokul	8	5.1
Lise	41	26.1
Üniversite	63	40.1
Lisansüstü ve diğer	26	16.6
Gelir		
Alt	9	5.7
Orta	86	54.8
İyi	57	36.3
Çok iyi	5	3.2
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	128	81.5
Çalışmıyor	25	15.9
Emekli	4	2.5
Evlilik Süresi		
2-5 yıl	41	26.1
6-10 yıl	31	19.8
11-15 yıl	36	22.9
15 yıl üstü	49	31.2
Çocuk		
Var	128	81.5
Yok	29	19.5
Çocuk Sayısı		
1	52	33.1
2	64	40.8
2'den fazla	12	26.1

3.2. Ruh Sağlığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde regresyon analizine yer vermeden önce katılımcılara ait bağışlayıcı kişilik, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünme ile ruh sağlığı arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizlerine yer verilecektir.

3.2.1. Ruh Sağlığı ile İlişkili Korelasyon Analizleri

Araştırmada evli bireylerde bağışlayıcı kişilik, tekrarlayıcı düşünme ve bağışlanması beklenen olaya verilen önem ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniğı ile incelenmiştir. Katılımcıların psikolojik belirti puanları ile tekrarlayıcı düşünme düzeyi toplam ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış ($r=.67$; $p<.01$); tekrarlayıcı düşünme düzeyleri arttıkça psikolojik belirtilerin de arttığı gözlenmiştir. Katılımcıların bağışlayıcı kişilik ölçek puanları ile psikolojik belirti puanlarına bakıldığında iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.63$; $p<.01$). Bu bulgu bağışlayıcı kişilik puanları azaldıkça psikolojik belirtilerin arttığını göstermektedir. Son olarak psikolojik belirtiler ile bağışlanması beklenen olaya verilen önem puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=.47$; $p<.01$). Bu bulgu ise katılımcıların bağışlanması beklenen olaya verdikleri önem arttıkça psikolojik belirtilerinin arttığına işaret etmektedir. Bu bulgular Tablo III.2’de gösterilmiştir.

Tablo III.2. Psikolojik Belirtiler ile Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki

Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4
1. KSE	1			
2. TDÖ	.67**	1		
3. BKÖ	-.63**	-.54**	1	
4. BBOVÖ	.47**	.48**	-.29**	1

**P<.01

3.2.2. Ruh Sağlığı ile İlişkili Regresyon Analizi

Bu bölümde psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizine yer verilecektir. Yordanan değişken olarak Kısa Semptom Envanteri' nin (KSE) toplam puanı kullanılmıştır. Yordayıcı değişkenler olarak ise araştırma değişkenlerinin toplam puanları; bağışlayıcı kişilik (BKÖ), tekrarlayıcı düşünme (TDÖ) ve bağışlanması beklenen olaya verilen önem (BBOVÖ) ve analizde cinsiyet rolünü kontrol etmek amacıyla cinsiyet değişkeni ele alınmıştır. Sözü edilen değişkenler KSE ile ilişki gücüne göre sıralanarak regresyon analizine sokulmuştur. İlk blokta cinsiyet değişkeninin ve ikinci blokta ana değişkenlerin regresyon analizine alınması hedeflenmiştir.

Tablo III.3'te her blokta değişkenler denkleme giriş sıralarına göre verilmiştir. Tablo III.4'te ise bu değişkenlerin ruh sağlığını yordamasına ilişkin uygulanan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo III.3. Regresyon Analizinde Değişkenlerin Denkleme Giriş Sıralaması

Yordayıcı Değişkenler
1.Blok:
Cinsiyet
2.Blok: Ölçek Puanları
Tekrarlayıcı Düşünme (TDÖ)
Bağışlayıcı Kişilik (BKÖ)
Bağışlanması Beklenen Olaya Verilen Önem (BBOVÖ)
Yordanan Değişken: Ruh Sağlığı (KSE)

Tablo III.4.'te görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik belirtilerindeki rolünü kontrol etmek amacıyla analize giren 'cinsiyet' değişkeninin açıkladığı varyans %8'dir ($F_{change} [1, 155] = 15.79; p < .05$). Cinsiyetin ardından denkleme ikinci bloktaki 'tekrarlayıcı düşünme' girmiş ve % 39'luk katkıyla psikolojik belirti puanına ilişkin varyansın %47'sini açıklamıştır ($F_{change} [1, 154] = 113.91; p < .05$). Daha sonra yine ikinci bloktaki 'bağışlayıcı kişilik' regresyon denklemine alınmıştır. Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans %57'ye yükselmiştir ($F_{change} [1, 153] = 37.22; p < .05$). Son olarak ikinci bloktaki 'bağışlanması beklenen olaya verilen önem' değişkeninin de denkleme girmesiyle açıklanan toplam varyans %58'e ulaşmıştır ($F_{change} [1, 152] = 6.0; p < .05$).

Tablo III.4. Ruh Sağlığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Yordayıcı Değişkenler	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>R² değ.</i>	<i>Uyarlanmış R²</i>	<i>Std Hata</i>	<i>Fchange</i>
Cinsiyet	-24.9	-.30	.09	.08	6.26	15.79*
TDÖ	.98	.64	.47	.47	.09	113.91*
BKÖ	-.76	-.38	.58	.57	.12	37.22*
BBOVÖ	.68	.14	.59	.58	.28	6.0*

*P<.05

3.3. Evlilik Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde regresyon analizine yer vermeden önce, katılımcılara ait bağışlayıcı kişilik, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri gösteren analizlere yer verilecektir.

3.3.1. Evlilik Uyumunu ile İlişkili Korelasyon Analizleri

Araştırmada evli kişilerde bağışlayıcı kişilik, bağışlanması beklenen olaya verilen önem ve tekrarlayıcı düşünme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile incelenmiştir. Katılımcıların evlilik uyumu ile bağışlayıcı kişilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.59$; $p<.01$). Buna göre katılımcıların bağışlayıcı kişilik puanları arttıkça evlilikte uyum puanları artmaktadır. Katılımcıların evlilik uyumları ile tekrarlayıcı düşünme

düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-.54$; $p<.01$). Bu bulgu katılımcıların olumsuz olayları tekrarlayıcı düşünme düzeyleri arttıkça evlilikte uyum puanlarının düştüğünü göstermektedir. Benzer şekilde bağışlanması beklenen olaya verilen önem ile evlilik uyumu arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ($r=-.31$; $p<.01$); katılımcıların bağışlanması beklenen olaya verdikleri önem arttıkça evlilikte uyum puanlarının düştüğü belirlenmiştir.

Bu bulgulara ek olarak araştırmada evli bireylerde evlilik uyumu ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Katılımcıların psikolojik belirti toplam puanı ile evlilikte uyum toplam puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-.50$; $p<.01$). Bu bulgu, psikolojik belirtiler arttıkça evlilikte uyum puanlarının azaldığına işaret etmektedir. Evlilik uyumu ile ilişkili değişkenlere ilişkin bulgular Tablo III.5'te gösterilmiştir.

Tablo III.5. Evlilik Uyumu ile Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki

Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5
1.EUÖ	1				
2.BKÖ	.59**	1			
3.TDÖ	-.54**	-.54**	1		
4.BBOVÖ	-.31**	-.29**	.48**	1	
5.KSE	-.50**	-.63**	.67**	.47**	1

** $P<.01$

3.3.2. Evlilik Uyumuna İlişkin Regresyon Analizi

Bu çalışmada evlilik uyumunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Yordanan değişken olarak Evlilikte Uyum Ölçeği'nin (EUÖ) toplam puanı kullanılmıştır. Sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet ve araştırma değişkenlerinin toplam puanları; bağışlayıcı kişilik (BKÖ), tekrarlayıcı düşünme (TDÖ), bağışlanması beklenen olaya verilen önem (BBOVÖ) ise yordayıcı değişkenler olarak ele alınmıştır. Sözü edilen değişkenler EUÖ ile ilişki gücüne göre sıralanarak regresyon analizine sokulmuştur. İlk blokta evlilik uyumunda cinsiyet etkisini kontrol etmek amacıyla 'cinsiyet' değişkeninin; ikinci blokta ise araştırma değişkenlerinin regresyon analizine alınması hedeflenmiştir.

Tablo III.6'da her bloktaki değişkenler denkleme giriş sırasına göre verilmiştir. Tablo III.7'de ise bu değişkenlerin evlilik uyumunu yordamasına ilişkin uygulanan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo III.6. Regresyon Analizinde Değişkenlerin Denkleme Giriş Sıralaması

Yordayıcı Değişkenler
1.Blok:
Cinsiyet
2.Blok: Ölçek Puanları
Bağışlayıcı Kişilik (BKÖ)
Tekrarlayıcı Düşünme (TDÖ)
Bağışlanması Beklenen Olaya Verilen Önem (BBOVÖ)
Yordanan Değişken: Evlilik Uyum (EUÖ)

Tablo III.7’de görüldüğü gibi evlilik uyumunu yordayan ilk değişken birinci blokta denkleme giren 'cinsiyet' olmuştur. Bu değişkenin açıkladığı varyans %5'tir (Fchange [1, 155]=10.51; p<.05). Cinsiyetin ardından denkleme ikinci sırada giren değişken; 'bağışlayıcı kişilik' ikinci blokta yer alıp cinsiyet ile birlikte toplam varyansın %37'sini (Fchange [1, 154] = 78.79; p<.05) açıklamaktadır. Yani bağışlayıcı kişilik özelliği psikolojik belirtilere ilişkin toplam varyansa %32’lik katkı sağlamaktadır. Son olarak denkleme üçüncü sırada giren ve ikinci blokta yer alan 'tekrarlayıcı düşünme' değişkeninin de eklenmesiyle açıklanan varyans %42'ye yükselmiştir (Fchange [1, 153] = 15.37; p<.05).

Tablo III.7. Evlilik Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Yordayıcı Değişkenler	B	β	R^2 değ.	Uyarlanmış R^2	Std Hata	Fchange
Cinsiyet	5.32	.25	.06	.05	1.64	10.51*
BKÖ	.29	.56	.38	.37	.03	78.79*
TDÖ	-.11	-.28	.43	.42	.02	15.37*

*P<.05

3.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Cinsiyet Farklılıkları

Araştırmada ele alınan evlilik uyumu (EUÖ), ruh sağlığı (KSE), tekrarlayıcı düşünme (TDÖ), bağışlayıcı kişilik (BKÖ) ve bağışlanması beklenen olaya verilen önem (BBOVÖ) değişkenleri açısından olası cinsiyet farklılıklarını araştırmak

amacıyla tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Ayrıca bu değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler de incelenmiştir. Tablo III.8 ve Tablo III.9’da araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistiklere (ortalama, standart sapma ve ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar); Tablo III.10’da TDÖ, BKÖ, EUÖ, KSE ve BBOVÖ puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki tek yönlü MANOVA sonuçlarına; Tablo III.11’de ise varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo III.8. Kadın ve Erkek Katılımcıların Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistik Bulguları

Değişken	Kadın			Erkek		
	- X	ss	Ranj	- X	ss	Ranj
TDÖ	88.61	28.74	38-145	75.24	21.72	41-139
BKÖ	110.39	22.26	54-145	116.31	17.14	60-149
EUÖ	39.28	10.81	11-57	44.61	9.51	18-58
KSE	47.22	48.41	0-189	22.31	23.17	1-94
BBOVÖ	10.55	10.12	0-36	5.46	5.67	0-30

Tablo III.9. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistik Bulguları

Değişken	Toplam		
	- X	ss	Ranj
TDÖ	82.61	26.56	38-145
BKÖ	113.07	20.26	54-149
EUÖ	41.69	10.55	11-58
KSE	35.96	40.89	0-189
BBOVÖ	8.25	8.76	0-36

Tek yönlü MANOVA ile belirlenen Box's Test sonucu anlamlı çıkmış (Box's $M=111.95$; $F=7.2$; $p<.05$) ve temel varsayım olan varyans-kovaryans eşitliğinin reddedildiği görülmüştür. Tablo III.10'da görüldüğü gibi cinsiyet değişkeninin BKÖ, TDÖ, EUÖ, KSE ve BBOVÖ puanları üzerindeki temel etkisinin (Wilks' Lambda=.857 $F(5,151)=5.02$; $p<.05$; $\eta^2=.14$) anlamlı olduğu bulunmuştur.

Tablo III.10. TDÖ, BKÖ, EUÖ, KSE ve BBOVÖ Puanları ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Tek Yönlü MANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' Lambda	s.d.	Hata s.d.	F	P	η^2
Cinsiyet	.857	5.0	151.0	5.02	.000	.143

Bu sonuç kadın ya da erkek katılımcıların TDÖ, BKÖ, EUÖ, KSE ve BBOVÖ puanlarından en az birisinde anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. MANOVA sonucunda cinsiyet temel etkisine ilişkin F değeri anlamlı bulunduğu için varyans analizi sonuçları değerlendirilmiştir. Tablo III.11'de varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyetleri açısından evlilikte uyum puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($F=10.51$; $p<.05$; $\eta^2=.06$). Katılımcıların evlilikte uyum puanlarının 11-58 arasında değiştiği; genel evlilik uyumu ortalamasının kesme noktasının (43,5) altında kaldığı saptanmıştır ($X=41,69$; $ss=10,55$). Ölçeğin kesme noktasının altında kalan puanlar evlilik uyumunun düşük; üstünde kalan puanlar ise yüksek olduğunu göstermektedir. Buna göre bu

örnekleme yer alan katılımcıların evlilik uyumlarını düşük olarak değerlendirdikleri saptanmıştır. Bunun yanı sıra kadınların evlilikte uyum puanlarının ($X=39,28$; $ss=10,81$) erkeklere ($X=44,61$; $ss=9,51$) göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Psikolojik belirtiler açısından incelendiğinde ise cinsiyet açısından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F=15.79$; $p<.05$; $\eta^2=.09$). Katılımcıların psikolojik belirti toplam puanları 0-189 arasında değişmekte olup ($X=35,96$; $ss=40,89$) kadınların aldıkları puanların ($X=47,22$; $ss=48,41$) erkeklere ($X=22,31$; $ss=23,17$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, kadınların rapor ettikleri psikolojik belirtilerin erkeklere göre daha fazla olduğuna işaret etmektedir.

Diğer yandan katılımcıların tekrarlayıcı düşünme düzeyi puanlarının 38-145 arasında değiştiği ($X=82,61$; $ss=26,56$) ve varyans analizi sonucunda tekrarlayıcı düşünme puanları bakımından cinsiyet farklılıklarının anlamlı olduğu bulunmuştur ($F=10.27$; $p<.05$; $\eta^2=.06$). Kadınların tekrarlayıcı düşünme düzeyi puanlarının ($X=88,61$; $ss=28,74$) erkeklere göre ($X=75,34$; $ss=21,72$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar kadınların erkeklere oranla var olan sıkıntılı durumu daha fazla düşündüklerini ve zihinsel tekrar yaptıklarını göstermektedir.

Bağışlayıcı kişilik özellikleri toplam puanlarına bakıldığında ise kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır ($F=3,37$, $p>.05$; $\eta^2=.02$).

Son olarak bağışlanması beklenen olaya verilen önem açısından varyans analizi sonuçlarına göre yine kadın ve erkekler açısından anlamlı düzeyde puan farkları olduğu ($F=14.25$; $p<.05$; $\eta^2=.08$) ve kadınların aldıkları puanların ($X=10.55$; $ss=10.12$) erkeklere göre ($X=5.46$; $ss=5.67$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre kadınların yaşadıkları olumsuz ya da bağışlanması beklenen olaya verdikleri

önemin erkeklere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo. III.11. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	s.d.	Ortalama Kare	F	P	η^2
Cinsiyet	TDÖ	6844.48	1	6844.48	10,27*	.002	.06
	BKÖ	1366.69	1	1366.69	3.37	.068	.02
	EUÖ	1104.10	1	1104.10	10.51*	.001	.06
	KSE	24126.21	1	24126.21	15.79*	.000	.09
	BBOVÖ	1008.93	1	1008.93	14.25*	.000	.08

P<.05*

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı evli bireylerde bağışlamanın, bağışlanması beklenen olaya verilen önemin, tekrarlayıcı düşünme düzeyinin ruh sağlığı ve yanı sıra evlilik uyumunu yordayıp yordamadığını belirlemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise söz konusu araştırma değişkenleri arasında cinsiyet farklılıklarının olup olmadığının sorgulanmasıdır.

Araştırmanın bu bölümünde, verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgular kuramsal açıdan tartışılacaktır. Ardından araştırma sonuçları verilecektir. Son olarak da çalışmadaki sınırlılıklar belirtilerek gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

4.1. Ruh Sağlığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde ruh sağlığını yordayan değişkenlere ilişkin bulgular tartışılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda psikolojik belirtileri yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerin cinsiyet, tekrarlayıcı düşünme, bağışlayıcı kişilik ve bağışlanması beklenen olaya verilen önem olduğu saptanmıştır.

Mevcut çalışmada analize ilk sırada giren cinsiyet değişkeninin psikolojik belirtilerin yordayıcılarından olduğu; ancak yordama gücünün düşük olduğu

görülmektedir. İncelenen çalışmalarda psikolojik belirtiler konusunda cinsiyet farklılıklarına vurgu yapan çalışmaların yanı sıra (Taysi, 2007; Jose ve Alfons, 2007; Üncü, 2007; Alpay, 2009; Duman-Temel, 2013), cinsiyet farklılıklarının anlamlı olmadığını belirten çalışmalara da (Örneğin; Çelik, 2006; Demiray, 2006; Fidanoğlu, 2007; Açık, 2008; Özmen- Süataç, 2010; Erişti, 2010; Yeşiltepe, 2011; Macaskill, 2012) rastlanmaktadır. Alanyazındaki bu farklı bulgular psikolojik belirtiler konusundaki cinsiyet rolünün yeterince açık olmadığını düşündürmektedir. Yanı sıra Kısa Semptom Envanteri'nin psikopatolojik değerlendirme yapmayı amaçlayan genel bir ölçek olması nedeniyle psikolojik belirtilerdeki cinsiyetin yordayıcılık gücünün düşük çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak psikolojik belirtileri açıklayan değişkenleri belirlemek amacıyla cinsiyet değişkeninin ele alınmaya devam etmesi önerilmektedir.

Cinsiyet değişkeninin ardından tekrarlayıcı düşünme düzeyinin psikolojik belirtileri yordadığı görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde bu çalışmayı destekler nitelikte psikolojik belirtiler ile tekrarlayıcı düşünme arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirten pek çok çalışma olduğu görülmektedir (Örneğin; Nolen-Hoeksema, 1991; Roberts, Gilboa ve Gotlib, 1998; Conway ve ark., 2000; Treynor ve ark., 2003; Thomsen ve arkadaşları, 2003; Burwell ve Shirk, 2007; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Neziroğlu, 2010). Ayrıca ülkemizde yapılan bir çalışmada olumsuz içerikler hakkında tekrarlayıcı düşünmenin depresif belirtileri yordadığı saptanmıştır (Neziroğlu, 2010). Tekrarlayıcı düşünmenin kuramsal açıklamalarında da görüldüğü gibi tekrarlayıcı düşünme çoğunlukla ruhsal sorunlara bir temel oluşturmakta ve bireyin ruh sağlığı açısından uyum bozucu olarak değerlendirilmektedir. Giriş bölümünde ele alındığı gibi Tepki Stilleri Kuramı'nda

ruminasyonun ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemesi bireylerin yaşanan durumlarda negatif çıkarımlar yapması; daha karamsar düşünmesi; problem çözme becerilerinin kırılması, ilişkisel sorunlar yaşanması ve kişinin olumsuz yaşantıdan çıkmak için daha az uğraşması ile açıklanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu bilgilerden yola çıkarak mevcut çalışma bulgularının alanyazınla tutarlı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ruminasyon konusunda yapılan çalışmaların pek çoğunda daha çok depresyon ve anksiyetenin ele alındığı; genel ruhsal belirtilerin taranmadığı görülmektedir. Dolayısıyla olumsuz düşünceleri tekrarlayıcı düşünmenin ruh sağlığı ile ilişkisinin ya da genel olarak psikolojik belirtileri açıklama gücünün araştırılmasının alanyazın açısından yararlı olabileceğı düşünülmektedir.

Cinsiyet ve tekrarlayıcı düşünme değışkenlerinin ardından bağışlayıcı kişiliğın psikolojik belirtileri yordadığı belirlenmiştir. İlgili alanyazında bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak bağışlamanın psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğunu; bağışlama düzeyi arttıkça psikolojik belirtilerde azalma olduğunu (Örneğın; Berry ve Worthington, 2001; Berry, Worthington, O'Connor ve arkadaşları, 2005; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Fincham ve Beach, 2007; McNulty, 2008; Segerstrom ve arkadaşlarının; 2010; Paleari ve ark., 2011; Exline ve ark., 2012; Allemand, Hill, Ghaemmaghami ve Martin, 2012); bağışlayıcı kişilik eğiliminin ruh sağlığını yordadığını (Örneğın; Berry ve Worthington, 2001) gösteren pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Bu bulgu bağışlamanın kişinin kendisini inciten bireye karşı olumsuz duygularından sıyrılmasının kişiye psikolojik olgunluk sağladığı ve böylece ruhsal olarak yararlı olduğu ile açıklanabilir (McCullough ve Worthington, 1994). Dolayısıyla elde edilen bu bulgunun ruh sağlığındaki koruyucu faktörleri açıklama ve anlamada önemli olduğu düşünülmekte; konu ile ilgili

Çalışmaların yapılması onerilmektedir. Son olarak bağışlamanın yakın ilişkilerdeki onarıcı etkisi nedeniyle klinik olarak yararlı olabileceği dūřunılmaktadır. Bağışlamanın klinik olarak değerlendirilmeye başlandığı çalışmalar alanyazında dikkat çekmektedir. Bu çalışmalarda genel olarak bağışlamanın bir mūdahale yöntemi olarak kullanılabileceği belirtilmiştir (Ergūner-Tekinalp ve Terzi, 2012; Bugay ve Demir, 2012). Sonuç olarak bağışlamanın bireylerin psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediği; klinik açıdan önemli bir mūdahale yöntemi olarak yararlanılabileceği yorumunda bulunulabilir. Son olarak ŗlkemizde bağışlamanın, hem ruh sağlığı ile ilişkisinin incelendiği çalışmaların, hem de bağışlamadan yararlanılabilecek klinik çalışmaların arttırılması gerektiği dūřunılmaktadır.

Psikolojik belirtileri yordayan son değişkenin yordama gūcū dūřuk de olsa bağışlanması beklenen olaya verilen önem olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada beklendiği gibi bağışlanması beklenen olaya verilen önem arttıķa genel psikolojik belirtilerin de arttığı gözlenmiş; ancak bu formun araştırmacılar tarafından oluşturulması nedeniyle alanyazında benzer verilere rastlanmamıştır. Bağışlanması beklenen olaya verilen önemdeki artışın kişiye daha fazla etkileyebileceği, kişinin yaşadığı durum nedeniyle yaşadığı stresi artırabileceği ve dolayısıyla ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceği yorumunda bulunulabilir. Yanı sıra bağışlanması beklenen olaya verilen önemin her ne kadar yordayıcılık gūcū dūřuk olsa da konu ilgili araştırmalarda ele alınabileceği dūřunılmaktadır.

4.2. Evlilik Uyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde Evlilik Uyumunu yordayan değişkenlere ilişkin analiz bulguları tartışılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda Evlilikte Uyum

yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda evlilik uyumunu yordayan değişkenlerin cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve tekrarlayıcı dūřünme olduğu belirlenmiştir.

Mevcut çalışmada analize ilk sırada giren cinsiyet değişkeninin evlilik uyumunu yordadığı; ancak yordama gücünün yüksek olmadığı saptanmıştır. Alanyazında cinsiyetin evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Örneğin; Cihan-Güngör, 2007). Ancak aksine cinsiyet değişkeninin evlilik uyumunu anlamlı olarak yordamadığını belirten çalışmalar da kùltürümüzde mevcuttur (Örneğin; Tufan etin, 2010; aę ve Yıldırım, 2013). Dahası yapılan çalışmaların çoğunda evlilik uyumunda kadın-erkek arasında anlamlı farklılıkların bulunmadığı belirtilmiştir (elik; 2006; Demiray, 2006; Fidanoğlu, 2007; Açık, 2008; Düzgün, 2009; Özmen- Süataç, 2010; Erişti, 2010; Tufan-etin, 2010; Yeşiltepe, 2011). Dolayısıyla elde edilen bulgunun alanyazınla aksi yönde olmadığı söylenebilir. Ancak farklı bulguların varlığı konu ile ilgili daha fazla çalışma yapılmasının yararlı olabileceğini göstermektedir.

Mevcut çalışmada cinsiyetin ardından evlilik uyumunu yordayan diğer değişkenin bağışlayıcı kişilik olduğu gör÷lmektedir. Özellikle yurtdışı alanyazında evlilik ilişkisi ile bağışlama arasındaki ilişkiler sıkça işlenmiştir. Bu çalışmalarda genellikle bağışlamanın evlilik ilişkisine olumlu katkıları olduğu belirtilmiştir. Evlilik ilişkisinde bağışlama olgusunun incelenmesi ÷lkemiz alanyazınında görece yeni olduğu gör÷lmektedir. Mevcut alışma bulgularıyla paralel olarak ilgili alanyazında genel olarak bağışlama ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; bağışlama düzeyi arttıkça evlilik uyumunun da arttığı belirtilmektedir (Örneğin; Fincham, 2000; Berry ve Worthington, 2001; Fincham,

Paleari ve Regelia, 2002; Kachodourian, Fincham ve Davila, 2005; Paleari, Regelia ve Fincham, 2005; Freisen, Fletcher ve Overall, 2005; Fincham ve Beach, 2007; McNulty, 2008; Alpay, 2009). Yanı sıra incelenen alanyazında ilişki uyumunun bağışlamayı (Örneğin; Fincham, 2000; Paleari, Regelia ve Fincham, 2005; Taysi, 2007); bağışlamanın ilişki kalitesini (Örneğin; Berry ve Worthington, 2001) anlamlı olarak yordadığını belirten bulgulara da rastlanmaktadır.

Evlilik uyumu ve bağışlama arasındaki bu ilişki şu şekilde açıklanabilir: Birincisi, yakın ilişkilerde çiftler bağışlamaya daha isteklidirler; çünkü ilişkiyi sürdürmeye daha çok motivedirler. İkincisi, ilişki kalitesi yüksek çiftler incitici yaşantılara göz yummaya ya da onların etkilerini minimize etmeye yöneliyor olabilirler. Üçüncüsü, ilişki kalitesi yüksek ilişkilerde partnerlerin ilgisi ya da çıkarları birleşebilir. Dördüncüsü, uyumlu ilişkilerde incinen birey bedel ödeme ihtimaline rağmen eşin yararına davranma eğilimindedir. Beşincisi, ilişki kalitesi yüksek çiftlerin geçmişlerinde paylaştıkları daha çok anı vardır. Bu geçmiş onların daha derin duygu ve düşünceler deneyimlemelerine sebep olup empati kurmaları için kaynak sağlıyor olabilir. Altıncısı, ilişki kalitesi yüksek ilişkilerde incinen partner yapılan yanlışın kendi iyiliği için olduğunu düşünmeye daha çok eğilimlidir. Sonuncusu ise uyumlu ilişkilerde inciten partner karşı taraftan daha kolay özür dilemekte ve pişmanlığını iletebilmektedir. Tüm bu sayılan adımlar ilişki uyumu ya da kalitesi yüksek çiftlerin bağışlamalarını kolaylaştırıyor olabilir (McCullough ve ark., 1998). Ayrıca Fincham'ın (2000) belirttiği gibi bağışlama yakın ilişkilerde uzaklığın bitişini sağlayarak hem bireysel hem de ilişkisel olarak daha az bedele neden olmaktadır. Bir diğer açıklamada Sells ve Hargrave (1998), bağışlamanın ilişkisel kırınlıkları onardığı ve kaybolan güvenin yeniden kurulmasını sağladığı

için ilişkiyi olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Son olarak evlilikte yaşanan olumsuz olaylara ilişkin yapılan yüklemelerin evlilik uyumu ile ilişkili olduğu (Tutarel-Kışlak, 1997); yanı sıra bu yüklemelerin bağışlamayı yordadığını belirten çalışmalar (Fincham, 2000; Freisen, Fletcher ve Overall, 2005; Taysi, 2007; Yıldırım, 2009) mevcuttur. Bu çalışmalardan yola çıkıldığında evlilikte yaşanan olumsuz olaylara ilişkin yapılan yüklemeler hem evlilik uyumunu hem de bağışlama sürecini etkiliyor görünmektedir. Sonuç olarak olumlu bir kişilik özelliği olarak görülen bağışlayıcılığın evlilikte yaşanan sorunların aşılmasını sağlayarak evlilik uyumuna katkıda bulunduğu düşünülebilir. Genel olarak değerlendirildiğinde her ne kadar evlilik ilişkisinde bağışlamanın ele alındığı çalışmalar artsa da yurtiçi alanyazında konu ile ilgili çalışmaların genişletilmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca bağışlama ve evlilik uyumu arasındaki bu ilişkinin klinik müdahalede kullanımının işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

Evlilik uyumunu yordayan son değişkenin tekrarlayıcı düşünce olduğu belirlenmiştir. İncelenen alanyazındaki bazı çalışmalarda katılımcıların evliliklerinde yaşadıkları olumsuz olayları tekrarlayıcı düşünme düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı belirtilmiştir (McCullough ve ark., 1998; Paleari, Regelia ve Fincham, 2005; Kachadourian, Fincham ve Davila, 2005). Ancak bu çalışmalarda ruminasyonun evlilik uyumunu ne ölçüde yordadığına ilişkin bulgulara rastlanmamıştır. İncelenen bu çalışmaların bir kısmında ruminasyonun aracı mekanizma olarak ele alındığı görülmektedir. Yukarıdaki bölümlerde olumsuz içerikler hakkında tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygu durumunu artırabileceği aktarılmıştı. Bu bilgiye ek olarak tekrarlayıcı düşünmenin olayın zaman içerisinde unutulmasını engelleyebileceği; dolayısıyla evlilik uyumunu olumsuz olarak

etkileyebileceği varsayımında bulunulabilir. İncelenen alanyazın değerlendirildiğinde özellikle yurtiçi alanyazında konu ile ilgili araştırmaların sınırlı kaldığı; kültürümüze ilişkin daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Hem ruh sağlığını hem de evlilik uyumunu yordayan ortak değişkenler incelendiğinde cinsiyetin az oranda söz konusu değişkenleri açıkladığı, ancak tekrarlayıcı düşünce ile bağışlayıcı kişiliğin yordanan değişkenler üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir. Girişte yer verilen kuramsal açıklamalarla bağlantılı biçimde tekrarlayıcı düşünmenin ruh sağlığını açıklama gücü öne çıkmaktadır. Olumsuz yaşantılar üzerine negatif çıkarımlar yapmak, karamsar düşünmek ve bu döngü içinde kalmanın alanyazınla tutarlı olarak ruh sağlığını ciddi oranda bozduğu anlaşılmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Evlilikteki uyumu ise daha çok bağışlayıcı kişilik özelliğinin açıkladığı görülmektedir. Evliliklerde eşin kişilik özelliklerine yapılan olumlu yüklemelerin evlilik uyumunu artırdığı bilinmektedir (Tutarel-Kışlak, 1997). Kişinin kendine özgü bağışlayıcı özelliğinin de benzer şekilde evlilik uyumuna katkı sağladığı açıktır. Söz konusu kişilik özelliği bağışlayıcı olmak ile tanımlandığında olumsuz yaşantının izlerinin hızla silindiği (Fincham, 2000), ilişkinin kalitesinin arttığı düşünülebilir. Bu durumda kişinin McCullough ve arkadaşlarının (1998) ileri sürdüğü gibi, tekrarlayıcı düşünceye fazla yer vermeyerek kişilerarası ilişkilerde bağışlama sürecini harekete geçirdiği söylenebilir.

Sonuç olarak klinikte çalışan profesyoneller için çalışmada ortaya konan cinsiyet, bağışlama özelliği ve tekrarlayıcı düşünme değişkenlerinin evli kişilerin psikolojik sağlık ve yakın ilişkisinin uyumundaki payının dikkate alınması ve psikoterapi sürecinde ilgili konularda uygun müdahalelerin sağlanmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca evlilik uyumu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki de incelenmiştir. Evlilik uyumu ile psikolojik belirtiler arasındaki anlamlı ilişki evli bireylerin evlilik uyumları azaldıkça ruhsal belirtilerinde artma olduğuna; uyumlu bir evliliğin daha olumlu bir ruh sağlığı ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgunun alanyazınla tutarlı olduğu görülmektedir (Fincham, Beach, Harold ve Osborne, 1997; Berry ve Worthington, 2001; Dehle ve Weis, 2002; Düzgün, 2009; Yüksel, 2013). Evlilik en önemli kişilerarası ilişkilerimizden biridir ve hayatımızın büyük bir kısmını doldurmaktadır. Dolayısıyla evliliklerinde sorun yaşayan, evlilikleri uyumsuz bireylerin sıklıkla psikolojik belirtiler geliştirdikleri ve yardım talebinde bulundukları belirtilmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999). Bu bilgiyle paralel olarak Schonbrun ve Whisman'ın (2010) çalışmasında evlilik ilişkisindeki stres ile ruh sağlığı servislerine başvurma arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar anksiyete, duygu durum bozuklukları gibi ruh sağlığı problemlerinin altında evlilik sorunlarının yattığının altını çizmişlerdir. İncelenen alanyazında bu doğrultuda evlilik uyumunun depresyon (Fincham, Beach, Harold ve Osborne, 1997; Tutarel-Kışlak, 1997; Whisman, 2001; Düzgün, 2009), anksiyete (Dehle ve Weis, 2002; Gürsoy, 2004), öfke (Tüfekçi-Hoşgör, 2013), somatizasyon (Fidanoğlu, 2007) gibi psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu bulgu uyumsuz evliliklerde çiftlerin daha fazla olumsuz duygu ve stres deneyimliyor olması ile de açıklanabilir. Bireylerin olumsuz duygular deneyimlemesi zaman içerisinde ruh sağlığını etkiliyor görünmektedir. Bunun aksine uyumlu bir evliliğin daha olumlu bir ruh sağlığı ile ilişkili olması evliliğin yakınlık, sevgi, destek konularında sağladığı yararlarından kaynaklanıyor olabilir. Son olarak evlilik problemleri ile ruh sağlığı arasındaki bu ilişkinin klinik açıdan önemli bir bulgu olduğu; ruhsal sorunların

başlangıcında, sürmesinde ve şiddetlenmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

4.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Cinsiyet Farklılıklarının Tartışılması

Bu bölümde araştırma değişkenlerine ilişkin cinsiyet farklılıkları üzerine bulgular tartışılmıştır.

İlk olarak katılımcıların evlilik uyumlarına ait ortalamalar, katılımcıların evliliklerini uyumsuz olarak değerlendirdiklerini ve kadınların erkeklere göre evlilik uyumlarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgu alanyazındaki bazı bulgularla tutarlılık göstermektedir (Örneğin; Jose ve Alfons, 2007; Üncü, 2007; Cihan-Güngör, 2007; İdiz, 2009; Alpay, 2009; Duman-Temel, 2013; Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu bulgu ile alanyazında tutarsız olan araştırma bulguları da bulunmaktadır. Evlilik uyumunun incelendiği bu çalışmalarda katılımcıların evliliklerini uyumlu ve mutlu olarak değerlendirdikleri ve bu açıdan kadın erkek arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmektedir (Demiray, 2006; Fidanoğlu, 2007; Açık, 2008; Çelik, 2009; Özmen-Süataç, 2010; Erişti, 2010; Yeşiltepe, 2011). Benzer şekilde araştırmada yararlanılan Evlilikte Uyum Ölçeği'nin Türkçe geçerlik-güvenirlilik çalışmasında da katılımcıların evlilik uyumlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tutarel-Kışlak, 1999). Çalışmaların çoğunda evlilik uyumu bakımından cinsiyet farklılıklarının değil benzerliklerinin olduğu belirtilmiştir. Farklı bulguların varlığı konu ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Ancak, bu çalışmada yapılan regresyon ve manova analizleri bir arada değerlendirildiğinde; tutarlı bir biçimde cinsiyet ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin öne çıktığı vurgulanabilir.

Katılımcıların psikolojik belirtilerine ait ortalamalara bakıldığında kadınların aktardıkları psikolojik belirtilerin erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Psikolojik belirtilerdeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulguların alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir (Örneğin; Güleç-Öyekçin, 2008; Çetin-Dağlı, 2009; Kılıç, 2012; Keskin ve ark., 2013; Erdoğan-Taycan ve Çepik-Kuruoğlu, 2013). Cinsiyet açısından psikolojik belirtilere ilişkin farklılıklar değişik açılardan yorumlanabilir. Örneğin, yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla belirti rapor etmeleri, kadınların sorunlarını aktarmalarının toplumsal olarak daha kabul edilebilir olması ve sorunlarını paylaşmaya daha açık görünmeleriyle ilişkili olabilir. Kılıç (2012) ise konuyla paralel olarak evlilik yaşantısının kadınları daha olumsuz etkilediği yorumunda bulunmuştur. Bir başka açıklama Çetin-Dağlı (2009) tarafından yapılmış ve buna göre toplumsal cinsiyet ayrımcılığı nedeniyle kadınların daha erken olgunlaşmasının beklendiği; duygularını bu sebepten dışavuramadıkları ve dolayısıyla psikolojik rahatsızlıklara yakalanma risklerinin yüksek olabileceği vurgulanmıştır. Ayrıca evlilik yaşamında kadına yönelik baskıların, erkeklerin kadın üzerindeki güç kullanımının, şiddet yönelimlerinin de psikolojik sağlıktan sorumlu olduğuna işaret eden çalışmalar mevcuttur (Tezcan, Yavuz ve Tunçkanat, 2009; Damka ve Tutarel-Kışlak, 2011; Tuncay-Senlet, 2012). Evlilik içinde yaşanan şiddetin de kadınların psikolojik belirtilerinin artışına katkıda bulunmakta olduğu açıktır. Ayrıca çeşitli şiddet türlerine maruz kalan kadınların sosyal destek görmemeleri; kendini suçlama ve çatışma gibi baş etme yöntemlerini kullanmalarının da psikolojik belirtilerinin artışına neden olduğu belirtilmektedir (Tuncay-Senlet, 2012). Genel olarak değerlendirildiğinde mevcut çalışmanın bulgularının alanyazınla tutarlık gösterdiği anlaşılmaktadır. Hem toplumsal hem de biyolojik açıdan önemli

bir değişken olan cinsiyetin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin dikkate alınması ve risk faktörü olarak değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünölmektedir.

Tekrarlayıcı düşünme düzeyindeki cinsiyet farklılıklarına bakıldığında kadınların ortalamalarının erkeklerinkine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu kadınların yaşadıkları olumsuz durumu zihinlerinde daha fazla tekrarladıklarını göstermektedir. Ruminasyon konusunda ölkemizde yeterince çalışma yapılmamış olmasına rağmen, Neziroğlu (2010) çalışmasında benzer bir bulgu elde etmiştir. Ancak bu bulgunun aksine Karatepe'nin (2010) çalışmasında ruminatif tepki düzeyi bakımından kadın erkek farkının anlamlı olmadığı belirtilmiştir. Yurdisı alanyazına bakıldığında ise sonuçların mevcut çalışmanın bulguları ile örtüştüğü görölmektedir (Örneğin, Nolen-Hoeksema ve ark., 1999; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003; Johnson ve Whisman, 2013). Kadınların olumsuz bir durumun ardından daha fazla tekrarlayıcı düşündükleri konusunda çeşitli açıklamalar yapılmıştır. Örneğin; Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001), kadınların duygularını ve olayları daha fazla kontrol edilemez algıladıkları, ilişkideki sorumluluklarını ise daha fazla hissettikleri için daha çok ruminatif tepki stilini benimsemiş olabileceklerini belirtmişlerdir. Ancak bu noktada bu duygu ve algıların tek başına kadın olmakla ilgili olamayacağı, toplumun kadına ve erkeğe biçtiği rollerle yani toplumsal cinsiyet rolleriyle bağlantılı olduğu da unutulmamalıdır. Bu bağlamda cinsiyet eşitliği anlayışının bir toplumda yerleşmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak bulgunun incelenen alanyazınla genel olarak örtüştüğü görölmektedir. Ancak yurtiçi alanyazında konu ile ilgili çalışmaların eksik olduğu ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.

Bağışlayıcı kişilik ile ilgili ortalamalara bakıldığında kadın ve erkekler arasında bağışlayıcı kişilik düzeyleri bakımından anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu bulgunun alanyazındaki çoğu çalışma ile paralel olduğu görülmektedir (Örneğin; Worthington ve ark., 2000; Toussiant ve Webb, 2005; Taysi, 2007; McNulty, 2008; Alpay, 2009; Macaskill, 2012; Şamatacı, 2013). Ancak alanyazında bu bulgu ile uyuşmayan çalışmalara da rastlanmıştır (Örneğin; Exline ve ark., 2004; Lawler-Rowve Piferi, 2006; Toussiant, Williams, Musick ve Everson-Rose, 2008; Duman-Temel, 2013). Konu ile ilgili çalışmalar, bağışlamaya ilişkin cinsiyet farklılıklarında genel bir yargıya varılamadığını göstermektedir.

Araştırmacılar tarafından oluşturulan Bağışlanması Beklenen Olaya Verilen Önem Formu'na bakıldığında katılımcılar arasında cinsiyet farklılıkları beklendiği gibi anlamlı bulunmuştur. Bu bulgulara kadınların ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir anlatımla kadınların yaşadıkları olumsuz ya da bağışlanması beklenen olaya verdikleri önemin, erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum kadınların toplumsal cinsiyet rollerinin de etkisiyle daha hassas olmalarıyla, yine kadınların daha duygusal, daha ayrıntıcı ve daha fazla ilişki odaklı olmalarıyla, dolayısıyla yaşanan olumsuzlukları daha fazla önemsemeleriyle açıklanabilir. Buna ek olarak Bağışlanması Beklenen Olaya Verilen Önem Formu'nun konu ile ilgili çalışmalarda geliştirilebileceği ve kullanılabileceği düşünülmektedir.

4.4. Araştırma Sonuçları

Bu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, evli bireylerin bağışlama davranışının evlilik uyumuna katkı sağladığı, uyumu artırdığı ve yanı sıra ruh

sağlığını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bağışlama konusundaki bulgular doğrultusunda, evlilik terapilerindeki müdahalelerde eşlerin birbirlerini bağışlamaları üzerine çalışılabilir ve evlilik ilişkisini geliştirme amaçlı yararlanılabilir. Psikolojik belirtiler konusunda hem risk faktörü hem de koruyucu faktör olarak yine bağışlama olgusunun dikkate alınması gereği ortadadır. Ayrıca olumsuz yaşantıları tekrarlayıcı düşünmenin hem evlilik uyumuna hem de ruh sağlığına olumsuz geri dönüşleri olduğu vurgulanabilir. Son olarak beklendiği gibi psikolojik belirtiler ve evlilik uyumunun birbiriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Doyumlu, mutlu, uyumlu bir evlilik ilişkisi sağlama, sürdürme ve artırmaya yönelik çalışmaların bireylerin ve çiftlerin psikolojik sağlıklarına da önemli düzeyde katkıda bulunacağı açıktır.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda yöneltile sorulara ilişkin sonuçlar aşağıdaki gibidir:

- Psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerin cinsiyet, tekrarlayıcı düşünme, bağışlayıcı kişilik ve bağışlanması beklenen olaya verilen önem olduğu bulunmuştur.
- Evlilikte uyumu yordayan değişkenlerin cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve tekrarlayıcı düşünme olduğu saptanmıştır.
- Psikolojik belirtiler ve evlilik uyumu arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.
- Cinsiyet açısından tekrarlayıcı düşünme, bağışlanması beklenen olaya verilen önem, psikolojik belirti ve evlilikte uyum puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur.

4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler

Mevcut çalışmadaki bulguların ele alınan konularla ilgili önemli veriler olduğu ve bu verilerden klinik alanda yararlanılabileceği düşünülmektedir. Ancak çalışma bulgularını etkileyebileceği düşünülen bir takım sınırlılıklar söz konusudur.

Bunlardan ilki çalışma örnekleminin çoğunlukla Ankara'da yaşayan evli bireylerden toplanmasıdır. İkincisi, konu evlilik yaşantısındaki olumsuz olayları hatırlayıp buna göre bilgi vermeyi gerektirdiği için, eksiksiz olarak doldurulmuş formlara ulaşmada yaşanan güçlölüktür. Üçüncüsü ise katılımcıların büyük çoğunluğunun eğitim düzeylerinin yüksek olması ve düşük sosyo-ekonomik düzey grubunun araştırma örnekleminde görece az bulunmasıdır. Bu etkenlerin araştırmanın genellenebilirliğini sınırladığı düşünülebilir. Dolayısıyla sonraki çalışmalarda farklı bölgelerden daha geniş örneklemelerin ele alınmasının, katılımcıların sosyoekonomik olarak eşit dağılımının bu sınırlılığı ortadan kaldıracağı düşünülmektedir. Bunların yanı sıra araştırmada kullanılan ölçme araçlarının kendini bildirim ölçeklerinden oluşması ölçeklerin yanıtlanmasında çeşitli yanlılıkların olabileceğini düşündürmektedir. Buna ek olarak araştırma deseni değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurmaya elverişli değildir. Bu sınırlılıkları ortadan kaldırmak adına görüşme tekniklerinden yararlanılmasının, deneysel ya da boylamsal çalışmalar yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

ÖZET

Göztepe-Gümüş, Işıl, Evli Bireylerde Bağışlama, Tekrarlayıcı Düşünme Düzeyi ile Ruh Sağlığı ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Danışman: Prof. Dr. Şennur Tutarel-Kışlak, sf.123.

Bu araştırmanın amacı öncelikle evli bireylerde bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem, tekrarlayıcı düşünce düzeyi değişkenlerinin, ruh sağlığı ve evlilik uyumu değişkenlerini yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise araştırma değişkenleri açısından cinsiyet farklılıklarının olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaçlar doğrultusunda araştırmada 157 (86 kadın, 71 erkek) evli katılımcı yer almıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Bağışlanması Beklenen Olaya Verilen Önem Formu (BBOVÖF), Bağışlayıcı Kişilik Ölçeği (BKÖ), Kısa Semptom Envanteri (KSE), Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) ve Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) kullanılmıştır.

Araştırmada ilk olarak psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerin hangileri olduğu sorgulanmıştır. Bu amaçla hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet, TDÖ, BKÖ ve BBOVÖF'den alınan puanların psikolojik belirtileri yordadığı ve belirtileri açıklama gücünün yüksek olduğu görülmüştür.

Daha sonraki adımda evlilikte uyumu yordayan değişkenlerin hangileri olduğu sorgulanmış; bu amaçla hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyet, BKÖ ve TDÖ puanlarının evlilikte uyumu yordadığı, açıklama gücünün yüksek olduğu görülmüştür. Bu adımlara ek olarak araştırmada evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı

Korelasyon Tekniği ile incelenmiştir. Analiz sonucunda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; evlilikte uyum puanlarında düşme oldukça psikolojik belirti puanlarında artış olduğu belirlenmiştir.

Son olarak araştırma değişkenleri açısından cinsiyet farklılıklarının olup olmadığı sorgulanmıştır. Araştırmada ele alınan bağışlayıcı kişilik (BK), bağışlanması beklenen olaya verilen önem (BBOV), tekrarlayıcı düşünme (TD), evlilik uyumu (EU) ve ruh sağlığı (KSE) değişkenleri arasındaki olası cinsiyet farklılıklarını araştırmak amacıyla tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre bağışlayıcı kişilik puanları (BK) dışında tüm ölçeklerden alınan puanlardaki cinsiyet farklılıklarının anlamlı olduğu belirlenmiştir. Sonuçlara göre kadınların evlilik uyumlarının erkeklere göre düşük olduğu; kadınların psikolojik belirtilerinin erkeklere göre yüksek olduğu; kadınların tekrarlayıcı düşünme düzeyi puanlarının erkeklere göre yüksek olduğu ve son olarak kadınların bağışlanması beklenen olaya verdikleri önemin erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: evlilik uyumu, psikolojik belirtiler, bağışlama, tekrarlayıcı düşünme, ruminasyon.

SUMMARY

Göztepe-Gümüş, Işıl, The Relation Among Forgiveness, Repetitive Thinking, Marital Adjustment and Mental Health. Master's Thesis, Advisor: Prof. Dr. Şennur Tutarel-Kışlak, pp.123.

The main purpose of this study is to investigate if the forgiveness, and the importance of cases expected to be forgiven, repetitive thinking predict the marital adjustment and mental health. Additionally, this study is conducted to examine the differences of gender in terms of research variables .

The sample of this study consisted of 157 married individuals (86 women and 71 men). Marital Adjustment Test (MAT), Brief Symptom Inventory (BSI), Forgiving Personality Scale (FP), Repetitive Thinking Questionnaire (RTQ), Significance Form for the Cases Expected to be Forgiven (SF), and Information Form, established by researcher, were applied to the married people.

This study begins with questioning which variables predict the psychological symptoms. For this purpose, it conducts hierarchical regression analysis. The result of this analysis points out that gender, RTQ, FP, and SF scores considerably predict psychological symptoms.

As a further step, it questions which variables predict the marital adjustment. For this purpose, it conducts hierarchical regression analysis. The result of this analysis points out that gender, FS, and RTQ scores considerably predict marital adjustment. Furthermore, Pearson correlation coefficients were calculated to show the relationship among marital adjustment and psychological symptoms. Besides, it is indicated that there is a significant and negative correlation between marital

adjustment and psychological symptoms.

In conclusion, it questions if there are gender differences in terms of research variables. MANOVA is conducted to investigate the possible gender differences among FS, SF, RTQ, BSI, MAT variables. According to the result of this analysis, there is a significant correlation with gender differences in terms of all scores gathered from the scales, except the FS scores. Finally, women's marital adjustment scores are found out to be lower than those of men, while women's psychological symptoms are higher than those of men. Moreover, women's repetitive thinking scores are higher than those of men. Lastly, it is found out that women give more importance than men to the cases that are expected to be forgiven.

Key words: marital adjustment, psychological symptoms, forgiveness, repetitive thinking, rumination.

KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Allemand, M., Hill, P.L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32-39.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *DSM-V Tanı Ölçütleri: Başvuru Elkitabı*. (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Baumeister, R.E., Exline, J.J., & Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. E.L.Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations* (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Barkovec, T.D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J.A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and process. *Behavior Research and Therapy*, 21, 9-16.
- Baskin, T.W., & Enright, R.D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82, 79-90.
- Berry, J.W., & Worthington, Jr, E.L. (2001). Forgivingness, relationship quality,

- stres while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447-455.
- Berry, J.W., Worthington, Jr, E.L., O'Connor, L.E., Parrot III, L., & Wade, N.G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73 (1), 183-225.
- Braitwaite, S.R., Selby, E.A., & Fincham, F.D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanism. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551-559.
- Bugay, A., & Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Burwell, R.A., & Shirk, S.R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65.
- Cihan-Güngör, H. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.

- Çetin-Dağlı, S. (2009). *Düzce Üniversitesi Düzce Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Şiddet Sıklığının ve Kısa Semptom Envanteri'nin Değerlendirilmesi*. Düzce Üniversitesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana.
- Damka, Z. ve Tutarel-Kışlak, Ş. (2011). Şiddet mağduru kadınlar: Sığınmaevlerinde bir ruh sağlığı incelemesi. *Kadın/Women 2000 Dergisi*, 10 (1), 1-26.
- Davis R. N., & Nolen-Hoeksema S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699–711.
- Dehle, C., & Weiss, R.L. (2002). Associations between anxiety and marital adjustment. *The Journal of Psychology*, 136(3), 328-338.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır.
- Duman-Temel, E. (2013). *Mediating Role of Marital Satisfaction in The Types of Infidelity-Forgiveness, Trait Positive Affect-Forgiveness and Coping-Forgiveness Relationships in Married Men and Women*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Düzgün, G. (2009). *Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, pp. 123-152.
- Enright, R.D. (1996). Counseling within the forgiveness traid: On forgiving, receiving, forgiveness and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-127.
- Enright, R. D., & Gassin, E. A. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99–114.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Erdoğan-Taycan, S. ve Çepik-Kuruoğlu, A. (2013). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24, 1-10.
- Ergüner-Tekinalp, B ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 14-24.

- Erişti, A. (2010). *Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Exline, J.J., Baumeister, B.J., Bushman, B.J., Campbell, W.K., & 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.
- Exline, J.J., Worthington, E. L., Jr., Hill, P., & McCullough, M.E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Fincham, F.D. (2000). The kiss of porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well established relationships? *Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260-268.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81.
- Fincham, F.D., Hall, J., & Beach, S.R.H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55, 415-427.

- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., Harold, G.T., & Osborne, L.N. (1997). Marital satisfaction and depression: Different causal relationship for men and women? *Psychological Science*, 8(5), 351-356.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9, 27-37.
- Freisen, M.D., Fletcher, G.J.O., & Overall, N.C. (2005). A dyadic assessment of forgiveness in intimate relationship. *Personal Relationship*, 12, 61-77.
- Gibb, S.J., Fergusson, D.M., & Horwood, L. J. (2011). Relationship duration and mental health outcomes: Findings from a 30-year longitudinal study. *The British Journal of Psychiatry*, 198, 24-30.
- Gordon, K. C., & Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.
- Güleç- Öyekçin, D. (2008) Bir devlet hastanesi psikiyatri polikliniğine bir yıl içinde başvuran olguların sosyodemografik özellikleri ve psikiyatrik tanı dağılımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 39-43
- Gülüm, V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.
- Gürsoy, F.Ç. (2004). *Kaygı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

- Hervas, G., & Vasquez, C. (2011). What else do you feel sad? Emotional overproduction neuroticism and rumination. *Emotion*, 11, 881-895.
- Horowitz, M. J. (1975). Intrusive and repetitive thoughts after experimental stress. *Archives of General Psychiatry*, 32, 1457-1463.
- İdiz, Z. (2009). *Evlilik Uyumu, Evlilik Yatırımı, Aile İçi Şiddet ve İntihar Girişimi Arasındaki Bağlantıların Sosyal Psikolojik Açıdan İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Johnson, D.P., & Whisman, M.A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33, 73-85.
- Kachadourian, L.K., Fincham, F., & Davila, J. (2005). Attitudinal Ambivalence, Rumination, and Forgiveness of Partner Transgressions in Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 334-342.
- Kamat, V.I., Jones, W.H. , & Row, K.I. (2006). Assessing forgiveness as a dimension of personality. *Individual Differences Research*, 4(5), 322-330.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 221-230.
- Karatepe, H.T. (2010). *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. T.C. Sağlık Bakanlığı, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Uzmanlık Tezi, İstanbul.

- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U. ve Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 50, 344-351.
- Kılıç, E. (2009). Aile terapileri. *Psikoterapi yöntemleri*. içinde (229-271). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kılıç, M. (2012). *Evli Çiftlerde Görülen Ruhsal Belirtiler ile Aile İşlevsellik Düzeyi Arasındaki İlişki*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Lawler-Low, K.A., & Piferi, R.L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41, 1009-1020.
- Levenson, R. W, Carstensen, L. L. & Gottman, J. M. (1993). Longterm marriage: Age, gender, and satisfaction. *Psychology and Aging*, 5, 301-313.
- Lyubormirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other forgiveness: Associations with mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.
- Marcus, D.K., Hughes, K.T., & Arnau, R.C. (2008). Health anxiety, rumination, and negative affect: A mediational analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 495-501.
- Martin, L.L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R.S. Wyer (Ed.). *Advances in Social Cognition*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, J.S., Worthington, E. L., Jr., Wade Brown, S., & Hight., T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationship: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp.1-14). New York: Guilford press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr. & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M.E., & Witvliet, C.V. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R. Snyder & S.L. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.
- McEvoy, P.M., Mahoney, A.E.J., & Moulds, M.L. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 509-519.
- McNulty, J.K. (2008). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 171-175.
- Meana, M., Khalife, S., & Cohen, D. (1998). Affect and marital adjustment in

women's rating of dyspareunic pain. *Canadian Journal of Psychiatry*, 43(4), 381-385.

Miller, A.J, Worthington, E. Jr., & McDaniel, M.A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.

Murphy, J.G., & Hampton, J. (1988). *Forgiveness and mercy*. New York, NY: Cambridge University Press. (pp. 194)

Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Nolan, S. A., Roberts, J. E., & Gotlib, I. H. (1998). Neuroticism and ruminative response style as predictors of change in depressive symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 445–455.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C.G. (1999). “Thanks for sharing that.”: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.

Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.

Nolan-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender

difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061-1072.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.

Oxford University Press.

<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/ruminate>

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.

Özmen-Süataç, A. (2010). *Evlilik Uyumunun Kişilerarası Tarz ve Öfke Açısından Karşılaştırılması*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Paleari, F.G., Regalia, C., & Fincham, F.D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology*, 31 (3), 368-378.

Paleari, F.G., Regalia, C., & Fincham, F.D. (2011). Inequity in forgiveness: Implications for personal and relational well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30 (3), 297-324.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). Depressive rumination: Nature, functions and beliefs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.

- Roberts, J.E., Gilboa, E., & 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.
- Robinson, M.S., & Alloy, L.B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-292.
- Sarısoy, M. (2011). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- Sardoğan, M.E. ve Karahan, T.F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (2), 89-102.
- Schoburn, Y.C., & Whisman, M.A. (2010). Marital distress and mental health care utilization. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(5), 732-736.
- Segerstrom, S.C., Roach, A.R., Evans, D.R., Schipper, L.J., & Darville, A.K. (2010). The structure and health correlates of trait repetitive thought in older adults. *Psychology and Aging*, 25 (3), 505-515.
- Segerstrom, S.C., Tsao, J.C.I., Alden, L.E., & Crask, M.G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thoughts as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671-688.
- Segerstrom, S.C., Stanton, A.L., Alden, L.E., & Shortridge, B.E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and

how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 909-921.

Sells, J.N., & Hargrave, T.D. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and emprical literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36

Smith, J.M., & Alloy., L.B. (2009). A road map to rumination: A rewiev of the definition and conceptualization of this multifaced construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116-128.,

Soylu, B. (2010). *Psikolojik ve Sosyal Dışlanma ile Sosyal Reddedilme Kavramları Arasındaki Farklılıkların Saldırganlık Temelinde İncelenmesi: Cinsiyet, Bağışlayıcı Kişilik ve Negatif Duygulanımın Rolü*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Şahin N. H., Durak A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 44-56.

Şahin N.H., Batıgün Durak A., Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.

Şamatacı, G. (2013). *Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*.

Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Ankara.

Tezcan, S., Yavuz, S. Ve Tunçkanat, H. (2009). Kadına yönelik aile içi şiddet ve sağlık sonuçları. Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet içinde (s.71-82). Ankara: T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü.

http://kadininstatusu.aile.gov.tr/data/542a8e86369dc31550b3ac33/ana_rapor_mizan_1.pdf

T.C. Sağlık Bakanlığı (2011). Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı, 847, 1-110.

Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Christensen, S., & Zachariae, R. (2003). Rumination relationship with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences*, 34, 1293-1301.

Toussiant, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.

Toussaint, L.L., Williams, D.R., Musick, M.A., & Everson-Rose, S.A. (2008). The association of forgiveness and 12- month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of U.S. adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(5), 485-500.

Trapnell, P.D., & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolan-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.

- Tufan-Çetin, B. (2010). *Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Tuncay-Senlet, E. (2012). *Domestic Violence Against Women in Relations to Marital Adjustment and Psychological Well-Being, With the Effects of Attachment, Marital Coping, and Social Support*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tüfekçi-Hoşgör, E. (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Türkçapar, H., Sungur, M. ve Sargun, E. (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. *Psikoterapi yöntemleri*. içinde (77-144). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal Zeka ve Evlilik Doyumu İlişkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(4), 470-487.

- Whisman, M.A. (1999). Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the national comorbidity survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 701-706.
- Wells, A. (1994). A multi-dimensional measure of worry: Development and preliminary validation of the Anxious Thought Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 6, 280-299.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition and emotional disorders: The S-REF Model. *Behavior Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888.
- WHO - World Health Organization (2011a). Health Topics: Mental Health. http://www.who.int/topics/mental_health/en/
- WHO - World Health Organization (2011b). Mental Health Atlas. http://www.who.int/mental_health/publications/mental_health_atlas_2011/en/
- Worthington, E. L., Jr. (Ed.). (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner–Routledge.
- Worthington, E. L., Jr., Kurusu, T.A., Collins, W., Berry, J.W., Ripley, J.S., & Baier, S.N. (2000). Forgiveness usually take time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Yeşiltepe, S.S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum*, 1(4), 49-58.

Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yükleminin Aracı Rolü*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

EK 1

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Bu çalışma evlilik ilişkinize yönelik görüşlerinizi belirlemek amacı ile Ankara Üniversitesi Uygulamalı/Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psikolog Işıl Göztepe tarafından, Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Şennur Tutarel-Kışlak'ın danışmanlığında hazırlanmıştır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Katılımı reddetme ya da uygulamanın herhangi bir bölümünde katılımdan vazgeçme hakkınız vardır. Bu soruları yanıtlamak size herhangi bir fiziksel ya da duygusal rahatsızlık yaşatmayacaktır. Araştırmaya katılmanız durumunda size verilen formdaki soruları yanıtlamanız gerekmektedir. Uygulama süresi 15-30 dk arasında değişebilir.

Araştırma kapsamında sizden kişisel bilgilerinizi açığa çıkaracak herhangi bilgi istenmemektedir. Doldurduktan sonra geri vereceğiniz formun size ait olduğunu araştırmacılar da dahil olmak üzere kimse bilmeyecektir.

Çalışma sonrasında herhangi bir sorunuz ya da konu ile görüşme talebiniz olursa araştırmacıya e-posta adresinden ulaşabilirsiniz: isilgoztepe@gmail.com

ONAY BİLDİRGESİ:

Araştırma hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirildim. Araştırmaya katılarak formdaki soruları yanıtlarsam, bana ait bilgilerin gizliliğine özen ve saygı ile yaklaşılacağı konusunda bana güvence verildi.

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum (). (Çalışmaya katılımı kabul ediyorsanız lütfen parantez içerisine işaret koyunuz.) Katılmak istemiyorsanız formu iade ediniz.

EK 2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz:

Kadın ()

Erkek ()

2.Yaşınız:

3.Eğitim Düzeyiniz:

Okuryazar değil ()

Okuryazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisansüstü ve diğer ()

4.Size göre gelir düzeyiniz:

Alt ()

Orta ()

İyi ()

Çok iyi ()

5.Çalışıyor musunuz?:

Evet ()

Hayır ()

Emekli ()

6.Kaç yıldır evlisiniz?:

7. Çocuğunuz var mı?:

Evet ()

Hayır ()

Evet ise kaç çocuğunuz var?.....

8. Herkesin evliliğinde güzel yaşantıların yanı sıra bir takım olumsuz, acı veren, travmatik olabilen olaylar da yer alabilmektedir. Özellikle evlilik ilişkinizde eşinizin size yaşattığı böylesi zorlu, olumsuz olaylar, yaşantılar olduysa bunların hangi alanlarla ilgili olduğunu lütfen aşağıda belirtiniz ve sizin için olan önem derecesini sağ tarafa işaretleyiniz

X Koyunuz**Hiç****Biraz****Kısmen****Oldukça****Çok**

Maddi konularda		Bu sizin için ne kadar önemliydi? →					
Aldatma (cinsel düzeyde)		Bu sizin için ne kadar önemliydi? →					
Aldatma (duygusal düzeyde)		Bu sizin için ne kadar önemliydi? →					
Ailevi konularda		Bu sizin için ne kadar önemliydi? →					
Şiddet		Bu sizin için ne kadar önemliydi? →					
Sosyal ilişkiler		Bu sizin için ne kadar önemliydi? →					
Çocuklar ile		Bu sizin için ne kadar önemliydi? →					
Cinsellik ile		Bu sizin için ne kadar önemliydi? →					
Diğer (Yazınız)		Bu sizin için ne kadar önemliydi? →					

EK 3

BKÖ

AÇIKLAMA: Aşağıda kişilerarası ilişkileri anlatan bazı tutum ifadeleri yer almaktadır.

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyunuz ve her birine ne kadar katıldığınıza karar vererek cevaplayınız.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Bağışlamanın önemine inanıyorum.	()	()	()	()	()
2. “İntikam tatlıdır” atasözünde önemli ölçüde doğruluk payı vardır.	()	()	()	()	()
3.İnsanlar kendilerine “yanlış yapan” kişileri bağışlayabilmelidirler.	()	()	()	()	()
4. Kin tutmaya eğilimli biriyim.	()	()	()	()	()
5. Geçmişte bana "yanlış yapmış" olan kişileri gerçekten bağışladım.	()	()	()	()	()
6. Bana “yanlış yapanlara” biazcık öfkeden fazlasını biriktirdiğimi Kabul etmeliyim.	()	()	()	()	()
7. Bağışlama bir zayıflık işaretidir.	()	()	()	()	()
8. Biri bana “yanlış yaptığında” ona kin tutarım	()	()	()	()	()
9. İntikamın şeytani, bağışlamanın ise kutsal olduğuna inanıyorum.	()	()	()	()	()
10. Kolay bağışlayan biri değilim.	()	()	()	()	()
11.Biri bana “yanlış yapsa” bile intikam peşinde koşmanın doğru olmadığını düşünüyorum.	()	()	()	()	()

12. Size “yanlış yapan” birini bağışlamak, onun sizi () () () () ()
ezmesi için davetiye çıkarmak demektir.
13. Diğer insanlardan en kötüsünü beklemeye eğilimliyim () () () () ()
14. Çabucak (kısa sürede) bağışlarım () () () () ()
15. Öfkeli olduğum birini bağışlamam hemen hemen () () () () ()
imkansızdır.
16. Eğer biri bana “yanlış yaparsa”, er ya da geç bunun () () () () ()
bedelini ödetmeye çalışırım.
17. Sizi inciten ya da size zarar veren kişileri bağışlamak () () () () ()
sadece bu davranışları tekrar yapmaları için o kişileri
cesaretlendirir.
18. Aralarında geçen ne olursa olsun arkadaşlar ya da () () () () ()
aile bireyleri konuyu tartışarak her şeyi bağışlayabilirler
19. Ne yapmış olurlarsa olsunlar diğer insanları çok katı () () () () ()
bir biçimde yargılamamaya çalışırım.
20. İnsanlara ikinci bir şans verilmesinin işe () () () () ()
yarayacağına inanmam
21. Sık sık öfkeden köpürürüm () () () () ()
22. Özür dileseler bile insanları bağışlamakta zorlanırım () () () () ()
23. Bağışlama bağışlanan için olduğu kadar () () () () ()
bağışlayan için de yararlıdır.
24. Kötümser bir insane olmaya eğilimliyimdir. () () () () ()
25. İnsanlar hatalarının sonuçları ile yüzleşmelidir; () () () () ()
ama aynı zamanda da bağışlanmalıdır.
26. Çabucak bağışlayamam. () () () () ()
27. Bazı yanlış davranışlar öylesine korkunçtur ki () () () () ()
bağışlama söz konusu bile olamaz.
28. Beni biraz inciteni çok fazla incitirim. () () () () ()

29. Uzlaşma bir zayıflık işaretidir. () () () () ()
30. Bağışlayıcı bir kişi olmaya eğilimliyimdir. () () () () ()
31. Belirli insanların bana ilişkin davranışları
karşısında burukluk ve öfkem devam eder. () () () () ()
32. Öfkeli bir kişi olmaya eğilimliyimdir. () () () () ()

EK 4

TDÖ

Sıkıntılı veya mutsuz olduğunuz son bir olayı hatırlamaya çalışın. Ne olmuştu, ne yapmıştınız?

O anda ve durumda nasıl hissettiğinizi düşünün. Aşağıdaki duyguları ne derecede hissettiğinizi işaretleyin.

	Çok az veya hiç	Biraz	Orta derecede	Sık Sık	Çok fazla
Sıkıntılı	1	2	3	4	5
Mutsuz	1	2	3	4	5
Suçlu	1	2	3	4	5
Ürkmüş	1	2	3	4	5
Düşmanca	1	2	3	4	5
Tedirgin	1	2	3	4	5
Utanmış	1	2	3	4	5
Sinirli	1	2	3	4	5
Asabi	1	2	3	4	5
Korkmuş	1	2	3	4	5

Şimdi, lütfen yukarıda tarif ettiğiniz olayla ilgili olarak aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Olaydan sonraki yaşantınız konusunda her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu işaretleyiniz.

1 2 3 4 5
Hiç Biraz Çok

1. Bu olay tekrar tekrar aklınıza gelmiş ya da gözünüzün önünden gitmemiş, bu da sizin giderek daha kötü hissetmenize yol açtı.	1	2	3	4	5
2. Bu olayla ilgili daha fazla yapabileceğiniz bir şey olmadığı için hiç düşünmediniz.	1	2	3	4	5
3. Hüzünlü müzik dinlediniz.	1	2	3	4	5
4. Aklınızdan, zamanı geriye çevirip o soruna daha iyi bir çözüm bulma düşüncesi ya da hayali geçti.	1	2	3	4	5
5. Bütün yetersizlikleriniz, başarısızlıklarınız ve hatalarınız aklınızdan geçti.	1	2	3	4	5
6. Duygularınız hakkında düşünmek için tek başınıza bir yerlere gittiniz.	1	2	3	4	5
7. Düşünceleriniz sizi bunalttı.	1	2	3	4	5
8. “Başkalarında olmayan sorunlar bende niye var?” gibi düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
9. Baskı altındayken o olayla ilgili çok şey düşündünüz.	1	2	3	4	5
10. Bu olay, istemediğiniz halde aklınızdan tekrar geçti.	1	2	3	4	5
11. “Berbat hissettiğim için işimi gücümü yapamayacağım” diye düşündünüz.	1	2	3	4	5
12. Bir köşeye çekilerek neden böyle hissettiğinizi düşündünüz.	1	2	3	4	5
13. Bu olaya benzer durumlardan artık uzak durma kararı vermenizle sonuçlanan düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
14. Olayla ilgili sıkıntılı düşünceleri aklınızdan kolayca uzaklaştırdınız.	1	2	3	4	5
15. Bu olay sonrasında “niye bıraktığım yerden devam edemiyorum” diye düşünüp durdunuz.	1	2	3	4	5
16. Unutulması zor olan o olay hakkında düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
17. Kafanız sürekli meşguldü.	1	2	3	4	5
18. Olayı düşünme eğiliminde değildiniz.	1	2	3	4	5

19. Olayı düşünmeye bir kere başlayınca duramıyordunuz.	1	2	3	4	5
20. Her şeyi yapmaya yetecek zamanınız yoktu, bu yüzden sonrasında olayı hiç düşünmediniz.	1	2	3	4	5
21. Kendinizi çok yalnız hissettiğinizi düşündünüz.	1	2	3	4	5
22. Olay yaşanıp bittikten sonra hakkında çok fazla düşündünüz.	1	2	3	4	5
23. Olayı bir süredir düşündüğünüzü fark ettiniz.	1	2	3	4	5
24. Olayla ilgili, karşı koymaya çalıştığınız düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
25. Kendinize ne kadar kızgın olduğunuzu düşündünüz.	1	2	3	4	5
26. Sürekli o olayı düşündünüz.	1	2	3	4	5
27. Tümüyle bitene kadar bu olayı düşündünüz.	1	2	3	4	5
28. Olay hakkında düşünmemeniz gerektiğini biliyordunuz ama bundan kendinizi alamadınız.	1	2	3	4	5
29. Kendi kendinize “neden hep böyle tepkiler gösteriyorum?” diye sordunuz.	1	2	3	4	5
30. Olayla ilgili “keşke daha iyi sonuçlansaydı” diye düşündünüz.	1	2	3	4	5
31. Bu olay sizi gerçekten düşünmeye sevk etti.	1	2	3	4	5

EK 5

EUÖ

1.Ölçeğin bu maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki ' mutlu ' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinden çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelenmiş bulunmaktadır.

*	*	*	*	*	*	*	*
Çok							Çok
Mutsuz							Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her zaman Anlaşırsınız	Hemen her zaman Anlaşırsınız	Arasıra anlaşamadı- ğ ımız olur	Sıklıkla anlaşa- mayız	Hemen her zaman anlaşırsınız	Hiç anlaşa- mayız
1.Aile						
bütçesini	()	()	()	()	()	()
idare etme						
3.Boş zaman						
Etkinlikleri	()	()	()	()	()	()
4.Duyguların						
İfadesi	()	()	()	()	()	()
5.Arkadaşlar	()	()	()	()	()	()
6.Cinsel ilişkiler	()	()	()	()	()	()

7.Toplumsal kurallara

Uyma (Doğru, iyi veya () () () () () ()

Uygun davranış)

8. Yaşam felsefesi () () () () () ()

9. Eşin akrabaları ile

Anlaşma () () () () () ()

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın altını çiziniz

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- () erkeğin susması ile
- () kadının susması ile
- () karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- () hepsini
- () bazılarını
- () çok azını
- () hiçbirini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- () dışarıda bir şeyler yapmayı
- () evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

- () dışarıda bir şeyler yapmayı
- () evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- ☐ sık sık
- ☐ arada sırada
- ☐ çok seyrek
- ☐ hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

- ☐ aynı kişiyle evlenirdiniz
- ☐ farklı bir kişiyle evlenirdiniz
- ☐ hiç evlenmezsiniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

- ☐ hemen hemen hiçbir zaman
- ☐ nadiren
- ☐ çoğu konularda
- ☐ her konuda

EK 6

KSE

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatlice okuyun. Daha sonra o belirtinin o gün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanının içine “x” işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	Biraz	Orta	Epey	Çok
	Derecede				fazla
1.İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	☐	☐	☐	☐	☐
2.Baygınlık , baş dönmesi	☐	☐	☐	☐	☐
3.Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	☐	☐	☐	☐	☐
4.Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	☐	☐	☐	☐	☐
5. Olayları hatırlamada güçlük	☐	☐	☐	☐	☐
6.Çok kolayca kızıp öfkelenme	☐	☐	☐	☐	☐
7.Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	☐	☐	☐	☐	☐
8.Meydanlık(açık) yerlerden korkma duygusu.	☐	☐	☐	☐	☐
9.Yaşamınıza son verme düşüncesi.	☐	☐	☐	☐	☐
10.İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.	☐	☐	☐	☐	☐
11.İştahta bozukluklar.	☐	☐	☐	☐	☐
12.Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.	☐	☐	☐	☐	☐
13.Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.	☐	☐	☐	☐	☐
14.Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme.	☐	☐	☐	☐	☐
15.İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme.	☐	☐	☐	☐	☐
16.Yalnızlık hissetme.	☐	☐	☐	☐	☐
17.Hüzünlü, kederli hissetme.	☐	☐	☐	☐	☐
18.Hiçbir şeye ilgi duymamak.	☐	☐	☐	☐	☐
19.Kendini ağlamaklı hissetme.	☐	☐	☐	☐	☐
20.Kolayca incinebilme , kırılma.	☐	☐	☐	☐	☐
21.İnsanların sizi sevmediğini, size kötü davrandığına inanma.	☐	☐	☐	☐	☐
22.Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek.	☐	☐	☐	☐	☐
23.Mide bozukluğu,bulantı.	☐	☐	☐	☐	☐
24.Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu.	☐	☐	☐	☐	☐

25.Uykuya dalmada güçlük.	☐	☐	☐	☐	☐
26.Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.	☐	☐	☐	☐	☐
27.Karar vermede güçlükler.	☐	☐	☐	☐	☐
28.Otobüs,tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma.	☐	☐	☐	☐	☐
29.Nefes darlığı , nefessiz kalma.	☐	☐	☐	☐	☐
30.Sıcak,soğuk basmaları.	☐	☐	☐	☐	☐
31.Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.	☐	☐	☐	☐	☐
32.Kafanızın bomboş kalması.	☐	☐	☐	☐	☐
33.Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar,karıncalanmalar.	☐	☐	☐	☐	☐
34.Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi.	☐	☐	☐	☐	☐
35.Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.	☐	☐	☐	☐	☐
36.Dikkati bir şey üzerine toplamada güçlük.	☐	☐	☐	☐	☐
37.Bedenin bazı bölgelerinde ,zayıflık, güçsüzlük hissi.	☐	☐	☐	☐	☐
38.Kendini gergin ve tedirgin hissetme.	☐	☐	☐	☐	☐
39.Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.	☐	☐	☐	☐	☐
40.Birini dövme, ona zarar verme yaralama isteği.	☐	☐	☐	☐	☐
41.Birşeyleri kırma ,dökme isteği.	☐	☐	☐	☐	☐
42.Diğer insanların yanında iken yanlış bir şey yapmamaya çalışmak.	☐	☐	☐	☐	☐
43.Kalabalıklardan rahatsızlık duymak.	☐	☐	☐	☐	☐
44.Başka insanlara hiç yakınlık duymamak.	☐	☐	☐	☐	☐
45.Deşet ve panik nöbetleri.	☐	☐	☐	☐	☐
46.Sık sık tartışmaya girmek.	☐	☐	☐	☐	☐
47.Yalnız kaldığınızda sinirlilik hissetme.	☐	☐	☐	☐	☐
48.Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmemek.	☐	☐	☐	☐	☐
49.Kendini yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetmek.	☐	☐	☐	☐	☐
50.Kendini değersiz görme duygusu.	☐	☐	☐	☐	☐
51.Eğer izin vererseniz insanların sizi sömüreceği duygusu.	☐	☐	☐	☐	☐
52.Suçluluk duyguları.	☐	☐	☐	☐	☐
53.Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.	☐	☐	☐	☐	☐