



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE KİŞİLER ARASI HATAYA İLİŞKİN
RUMİNASYON ÖZ-ANLAYIŞ ve YAŞAM DOYUMUNUN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEVDA ACAR

LEFKOŞA

Haziran, 2023

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE KİŞİLER ARASI HATAYA İLİŞKİN
RUMİNASYON ÖZ-ANLAYIŞ VE YAŞAM DOYUMUNUN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ




Sevda ACAR

**TEZ DANIŐMANI
Dr. BİNGÜL SUBAŞI**

**Lefkoşa
2023**

Onay

Sevda Acar tarafından hazırlanan “Romantik İlişkilerde Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon Öz-Anlayış Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi 05.02.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Ezgi ULU	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr Yasemin SORAKIN	
Danışman:	Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

05./02/2023

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

05./02/2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Sevda Acar

...../...../.....

Teşekkür

Lisans diplomamı elinden aldığım gün, yolumuzun tekrar kesişeceğinden emin olduğum; lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince bilgisini, desteğini esirgemeyen, tez çalışmam süresince titizliği, ilgisi ve katkıları için kıymetli hocam ve tez danışmanım Dr. Bingül Subaşı'na,

Psikoloji alanıyla tanıştığım günden itibaren, hep örnek aldığım, akademik ve kişisel gelişimim için bilgi birikimleri ve tecrübeleriyle yol göstererek bana ilerleme fırsatı veren çok değerli hocalarım Dr. Ayşe Buran'a ve Uzm Bade Yaya' ya,

Birlikte çalışma fırsatı bulduğum ve deneyimlerinden yararlandığım çok değerli bölüm başkanımız Doc. Dr. Meryem Karaaziz hocama,

Hayalimin peşinden gitmem için beni her zaman cesaretlendiren, koşulsuz sevgileri ile kendimi her zaman güvende, huzurlu ve mutlu hissettiğim, maddi ve manevi her türlü desteğiyle yanımda olan, babam Ayhan Acar, annem Aysel Acar ,

Hayatım boyunca omuz omuza yürüdüğüm, her zorluğu desteği ve bana olan inancı sayesinde aşarak yoluma devam etmemi sağlayan, sahip olduğum en büyük şansım; sevgili ablam Seda Kesgin ve bu süreçte hep beni motive eden yakın dostlarım,

Hepinize sonsuz teşekkür ederim.

Sevda Acar

Özet

Romantik İlişkilerde Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon Öz-Anlayış Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi

Acar, Sevda

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Bilim Dalı

.....(Ay).....(Yıl), ...(sayı) ..sayfa

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon, öz anlayış ve yaşam doyumunun incelenmesidir. Bu çalışma ilişkisel yöntem kullanarak yürütülecektir. Çalışmanın örnekleme Amaçsal örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni 18 yaş ve üzeri romantik ilişkisi olan bireylerdir. Araştırmaya Türkiye ve KKTC’de yaşan 234 kadın 182 erkek olmak üzere toplam 416 yetişkin bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Kişilerarası hataya ilişkin Ruminasyon Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı korelasyonların olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişki yaşayan bireylerin Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı ve negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını istatistik açıdan anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür. Bunun yanında romantik ilişki yaşayan bireylerin Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını istatistik açıdan anlamlı ve negatif biçimde yordamaktadır. Yapılan bu çalışmaya göre kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun iyi oluş açısından önemli bir etkiye sahiptir. Bu neden ile klinisyenlerin ve araştırmacıların kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ile daha çok çalışma ihtiyacı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: romantik ilişki, öz anlayış, öz şefkat, ruminasyon, yaşam doyumu

Abstract**Examining The Relationship Between Interpersonal Error Rumination, Self-Understanding, And Life Satisfaction In Romantic Relationships****Acar, Sevda****MSc Department of, Clinical Psychology Department****2023, Pages**

The purpose of this study is to examine interpersonal error-related rumination, self-understandings and life satisfaction in adult individuals in romantic relationships. This study will be conducted using the relational method. The content of the study was selected using the purposive method. The population of the research is individuals aged 18 and over who are in romantic relationships. The research involved changing the genders of a total of 416 adults, 234 women and 182 men, living in Turkey and TRNC. The Sociodemographic Information Form, Rumination Scale for Interpersonal Error, Self-Compassion Scale and Life Satisfaction Scale were prepared online for the participants. It has been reached that there are no statistically significant differences between the Self-Compassion Scale scores, where the study will have a romantic relationship based on success, and the Interpersonal Error Rumination Scale and Life Satisfaction Scale scores. He will have a romantic relationship. It has been determined that there is a statistically significant and negative development between the Interpersonal Error Relation Rumination Scale and Life Satisfaction Scale scores. Will have a romantic relationship. It was observed that Self-Compassion Scale scores did not statistically significantly predict Life Satisfaction Scale scores. In addition, scores on the Rumination Scale for Interpersonal Error who will have a romantic relationship predict the scores on the Life Satisfaction Scale in a statistically significant and negative way. According to this study, all interpersonal errors have an important effect on well-being. For this

reason, clinics and researchers are increasingly studying rumination related to interpersonal error.

Keywords: romantic relationship, self-understanding, self-compassion, rumination, life satisfaction.

İçindekiler

Onay Sayfası.....	I
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı.....	II
Teşekkür.....	III
Özet.....	IV
Abstract.....	V
İçindekiler.....	V
Tablolar Listesi.....	VI
Kısaltmalar.....	IX

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı.....	4
Araştırmanın Alt Amaçları.....	4
Araştırmanın Önemi.....	4
Sınırlılıklar.....	6
Tanımlar.....	6

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	7
Romantik İlişki.....	7
Öz Anlayış.....	12
Yaşam Doyumu Kavramı, Tanımı ve Önemi.....	19
Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	22
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon.....	24

BÖLÜM III

Yöntem.....	30
Araştırma Modeli.....	31
Evren ve Örneklem.....	31

Katılımcılara Ait Bilgiler	Error! Bookmark not defined.
Verilerin Toplanması	32
Veri Toplama Araçları	32
Sosyodemografik Bilgi Formu	33
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	33
Öz Anlayış Ölçeği	33
Yaşam Doyumu Ölçeği	33
Verilerin İstatistiksel Analizi ve Yorumlanması	34

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	36
----------------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	58
----------------	----

BÖLÜM IV

Sonuç	67
Öneriler	69
Kaynakça	70
EKLER	77
Ek-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu	77
Ek-2. Aydınlatılmış Onam Formu	78
Ek-3. Sosyodemografik Bilgi Formu	79
Ek-4. Öz Anlayış Ölçeği	80
Ek-6. Yaşam Doyumu Ölçeği	82
Ek-7. Öz Anlayış Ölçeği İzni	83
Ek-8. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği İzni	84
Ek-9. Yaşam Doyumu Ölçeği İzni	85
Ek-10. Etik Kurul Onayı	86
Ek-11. İntihal Raporu	87
Ek-12. Özgeçmiş	Error! Bookmark not defined.

Tablolar Listesi

Sayfa

Tablo 1. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 2. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Normallik Testi. **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 3. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Romantik İlişkilerine Dair Bazı Özellikleri **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 4. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 5. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Cinsiyetine göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 6. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Yaş Grubuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 7. Romantik ilişki yaşayan bireylerin Yaş Grubuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 8. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an ki İlişki Süresine göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 9. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an Birlikte Olunan Kişinin Yaşına göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 10. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Romantik İlişki Yaşadığı Kişi İle Birlikte Yaşama Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 11. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Herhangi Bir Romantik İlişkide Başka Biri /Biriyle Duygusal Bir İlişkisi Olma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 12. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Herhangi Bir Romantik İlişkide Başka Biri/Birileriyle Cinsel Bir Deneyimi Olma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 13. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an Ki Romantik İlişki Süresince Başka Biri/Birileriyle Duygusal Bir İlişki Yaşama Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 14. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an Ki Romantik İlişkin Süresince Başka Biri/Birileriyle Cinsel Bir Deneyimi Olma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 15. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an Ki İlişki Dışında Daha Önce Romantik İlişki Deneyimi Yaşama göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 16. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Romantik İlişki Süresince Ayrılıp Barışma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 17. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Birlikte Olduğu Kişi Tarafından Aldatılma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error!**
Bookmark not defined.

Tablo 18. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Birlikte Olunan Kişinin Beklentilerini Karşılama Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları **Error!**
Bookmark not defined.

Tablo 19. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar **Error! Bookmark not defined.**

Tablo 20. Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordama Sonuçları **Error! Bookmark not defined.**

Kısaltmalar

APA: American Psychiatric Association

DSM: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

SPSS: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

YD: Yaşam doyumu

BÖLÜM I

Giriş

İnsanların kurdukları kişilerarası ilişkilerde çatışma ve sorunlar ortaya çıkması doğal bir süreçtir. Romantik ilişkiler, aile ilişkileri ve arkadaşlık gibi diğer yakın ilişki türlerinden farklı bir algıya sahiptir. Her birey için farklı anlamlar taşıyan romantik ilişkiler, sadece iki kişi arasında yaşanan ve ilginin sadece bir kişi üzerinde yoğunlaştığı ilişkiler olarak değerlendirilebilir.

Romantik ilişkilerde sürdürülebilirlik, çiftlerin içinde buldukları ilişkiden sağladıkları doyum ile doğrudan ilgilidir (Özel, 2021: 1). Romantik ilişkideki doyum, çiftlerin bireysel olarak tatmin, memnuniyet, mutluluk gibi duygularının öznel bir değerlendirmesi olarak yorumlanabilir.

Her birey içinde bulunduğu ilişkiyi öznel bir çerçeveden değerlendirmekte olup değerlendirme sonucunun olumlu olması durumunda doyum sağlanmaktadır (Özel, 2021: 1).

Ancak ilişkide olumsuz yönler daha baskın ise doyum sağlanamamaktadır. Sağlıklı bir ilişki sağlıklı bireylerle mümkündür. Psikolojik açıdan kendilerini iyi hisseden kişiler ilişkilerinde de daha fazla iyi hissetmektedir. (Ümmet, 2017: 161). Psikolojik iyi oluş halini etkileyen birçok unsur bulunmakta olup bunlar arasında en önemlilerden biri öz anlayıştır. Bu unsur, kişinin olumsuz durumlar karşısında bunlarla başa çıkmada kendisine karşı anlayışlı ve ilgili olmasını içermektedir. Bir başka ifade ile öz-anlayış, bireyin kendisine karşı anlayışlı ve özenli olması, olumsuz durumlara karşı akılcı bir bakış açısı geliştirmesi ve bu durumlarla başa çıkabilme becerisi kazanmasıdır. Öz-anlayışın, akademik başarıyla, psikolojik sağlıkla, yaşamda karşılaşılan olumsuz durumlarla başa çıkabilme becerisiyle ve sosyal olaylarda yaşanan sıkıntıların yatıştırılmasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Baltacı ve Sarıcaoğlu, 2016). Bunlar, bireylerin hayatlarını olumlu yönde etkileyen önemli kavramlardır. Öz-anlayışı geliştirmek, kişisel gelişim açısından önemli olduğu gibi, yaşam doyumunu artırmak da bireylerin psikolojik sağlığı, mutluluğu ve yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur.

Ruminasyon ise romantik ilişkilerde karşılıklı olarak incinmeye yol açan ve maruz kalan kişi açısından olumsuz sonuçlar yaratan bir davranıştır. Ruminasyon kısaca bireyin sürekli, içinde yer aldığı olumsuz duygu durumu ve buna ilişkin belirtileri, muhtemel nedenleri ve sonuçları düşünmesi fakat bu sorunun çözülmesi

yönünde bir eylemde bulunmamasını ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987). Ruminasyon ve bununla birlikte sıklıkla ele alınan kaygı kavramı, kendine yönelik yinelenen düşünceler ile karakterizedir. İkisinde de çok yüksek düzeyde genelleme, olumsuz uyarılar dışında bir yere dikkati yönlendirmede başarısızlık, sorun çözme becerisinde ve odaklanmada zayıflık vb. özellikler söz konusudur (Davis vd., 2000).

Ruminasyon yapmakta olan kişi, dışsal ya da içsel durumlardan etkilenmektedir (Kirkegaard-Thomsen, 2006). Kişilerarası çatışmalar dışsal, depresiflik içsel bir ruminasyondur (Mc Cullough, Bono ve Root, 2007). Bu çerçevede kişilerarası ilişkileri içeren yaşamda ruminasyon, bireyler arasında ortaya çıkan çeşitli hatalar sonucunda oluşan olumsuz durumun sürdürülmesinde temel sebeplerden biridir. Bu ruminasyon türü, affetme sürecindeki bireylerin bu eğilimini olumsuz etkilemektedir. Wade ve Arkadaşları tarafından (2008) geliştirilen bir ölçek, kişilerarası yaşama yönelik ruminasyonun ölçümünü amaçlamaktadır. Buna göre kişilerarası yaşama yönelik ruminasyon, taraflar arasında geçmiş dönemlerde gerçekleşen bir olay ve buna bağlı olarak yapılan bir hata sebebiyle, hata yaptığı düşünülen tarafa ilişkin olumlu duyguların azaldığı, olumsuz duyguların arttığı bir durumdur. Bu durum, intikam duygularının artmasına ve affetme duygularının azalmasına neden olmaktadır /Wade vd., 2008).

Problem Durumu

Romantik ilişkiler, birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve farklı değişkenlerle ilişkileri araştırılmıştır (Dönmez, 2009; Collins, 2003). Bu ilişkiler, insanların hayatında önemli bir yer tutar ve sağlıklı ve işlevsel olmaları, aşk, ait olma, duygusal destek verme, bağlanma gibi özellikleri içermeleriyle ilişkilendirilir (Kalkan ve ark., 2012). Bu tür ilişkiler, insanların yaşamlarına değer katarak, hayatlarına anlam ve tatmin hissi katmanın yanı sıra, duygusal ve psikolojik açıdan da destekleyici olabilir. Romantik ilişkilerin olumlu yönde ilerlemesi ya da bu ilişkinin sağlıklı işlevselleği birçok değişkenin varlığı ile birlikte mümkündür. Alan yazın incelendiğinde romantik ilişkilerde ki bu değişkenler ile ilgili birçok sayıda araştırmaya rastlamak mümkündür. Bu değişkenlerden bir diğeri de son yıllarda daha çok üstünde durulan ruminasyon ve kişilerarası hayata ilişkin ruminasyondur.

Ruminatif düşüncelere sahip bireyler, olumsuz olaylara odaklanarak daha uzun süre olumsuz hissetme eğilimindedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Bu düşünceler, bireylerin incinme durumlarıyla ilgili sürekli meşgul olmalarına ve bu olumsuz duyguların devam etmesine neden olmaktadır (Mc Cullough, 2000). Ayrıca, ruminasyonun öfke ve öç alma duygularının devam ettirilmesinde ve duygusal olarak karşıdaki kişinin affedilememesinde de önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Berry vd., 2005). Bu bağlamda, ruminatif düşüncelere sahip bireylerin, kendileri ve geleceklere ile ilgili olarak karamsar, sosyal ilişkilerinde sıkıntılar yaşayan ve sorun çözme becerilerine sahip olmayan kişiler olduğu ifade edilmektedir (Lyubomirsky ve NolenHoeksema, 1993; Lyubomirsky ve NolenHoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999). Bununla birlikte araştırmalar, ruminasyonun kendine zarar verme, yeme bozukluğu, anksiyete, TSSB gibi pek çok psikolojik sorunla ilişkisini de ortaya koymaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; Segerstrom vd., 2000; Cox vd., 2001; Nolen-Hoeksema ve Harrell, 2002; Treynor vd., 2003; Hilt vd., 2008).

Ingersoll-Dayton ve Krause (2005), kişinin kendisine karşı affedici olamamasına yol açan bir süreçtir ve bunun yanında başkalarına karşı affedici olamamasının da bir sebebi olabilir. Bu süreç, kişinin yaptığı hata ile ilgili olumsuz düşünce ve duyguları devam ettirme eğiliminde olmasından kaynaklanır. Wade, Vogel, Liao ve Goldman (2008) ise, bir kişiyle olan geçmişteki bir olay ve buna bağlı bir hatanın neden olduğu özel bir ruminasyon durumunu tanımlamıştır. Bu durum, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon olarak adlandırılmıştır. Hata yaptığı düşünülen bireye ilişkin olumsuz duyguların arttığı ve olumlu duyguların azaldığı yineleyici bir düşünce biçimidir. Kişiler arası yaşama yönelik ruminasyon, geçmişte bir kişi sebebiyle haksızlığa uğrama, zarar görme gibi farklı kişiler arası hatalar neticesinde ortaya çıkar ve olumsuz duygulara neden olur. Wade ve arkadaşlarına (2008) göre, bu kavram, affetme kavramı ile ters yönlü bir ilişki gösterirken, depresyon, düşmanlık ve öç alma gibi kavramlarla pozitif yönlü bir ilişki göstermektedir.

Öz-anlayış yeni bir kavram olmasına rağmen, öz-anlayış ölçeği kullanılarak yapılan ölçümlerde, psikolojik iyi olmanın birçok özelliği arasında olumlu ilişkilerin ortaya çıktığı görülmektedir. Bu özellikler arasında düşünceli olma, benlik saygısı, sosyal ilişki, yaşam doyumu, çevre hâkimiyeti, özerklik, etkili akıl, yaşam amacı,

iyimserlik ele alınabilir; negatif ilişkiler ise bastırılmış düşünme, nevrotizm, eleştiri, depresyon, anksiyete, nevroitik kusursuzluk gibi duygularla ilişki içindedir (Kirkpatrick, 2005).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ise, demografik faktörler, psikolojik faktörler ve akademik unsurlar gibi üç temel bileşen üzerinden ele alınmaktadır. Bu alanda yapılmış çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, yaşam duyumunun artması ve fiziksel sağlığı da olumlu etkilemektedir (Fergusson vd., 2015; Kim vd., 2021).

Bu çalışmanın problem cümlesi: “Yetişkin bireylerde romantik ilişkide kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon öz-anlayış ve yaşam doyumu ne düzeydedir?” olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı romantik ilişkisi olan yetişkin bireyde kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon öz-anlayış ve yaşam doyumunun incelenmesidir. Bu çalışmanın bir başka amacı ise yetişkin bireyde kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon düzeyleri ve öz-anlayış düzeylerinin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını incelemektir.

Araştırmanın Alt Amaçları

1. Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon öz-anlayış ve yaşam doyumu sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır?
2. Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon öz-anlayış ve yaşam doyumunun arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
3. Romantik ilişkisi olan bireylerde öz-anlayış ve kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

İnsanlar, anlamlı kişilerarası ilişkiler kurmak ve sürdürmek için bir motivasyona sahiptir. Bu ilişkilerin bir türü romantik ilişkilere ve genç yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemlerinde bireyler için önemli bir yer tutar. Romantik ilişkiler kurmak, insanların hayatlarının daha tatmin edici hale gelmesine ve sosyal yaşamlarının kolaylaşmasına katkıda bulunabilir (Karataş ,2019: Kaya, 2021).

Romantik ilişkilerde kişiler, partnerlerinin ilişkiden beklentilerini ve kişilik özelliklerini anlamaya çalışmaktadır. İlişkide meydana gelen sorunlarla birlikte başa çıkma, kişilerin ilişki ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Kişilerarası ilişkilerde kişilerarası hataların telafi edilmesi ve sorunlarla birlikte başa çıkabilme becerisi son derece önemli olup partnerlik ilişkisi üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bireylerin karşısındaki ile ilişkisi, bir ilişki içinde gösterdiği özveri ve fedakârlık, kişilerarası ilişkileri üzerinde doğrudan etkiye sahiptir (Kaya, 2020: 35). Bu bakımdan romantik ilişki dinamiklerinin olumlu yönde gelişme göstertmesi bakımından öz anlayış ve fedakârlığın düzeyi, durumu önem taşımaktadır.

Kişilerin yaşam doyumu hem romantik ilişkilerdeki sorun çözme becerisini hem de ilişki dinamiğini etkilemektedir. Yine romantik ilişki içerisinde gösterilen özveri, romantik ilişki dinamikleri ve ilişki yapısında değişiklikler yaratabilmektedir. Bunlara ek olarak geçmişte yaşanan ilişkilere ait deneyimlerin kişinin mevcut ilişkisini etkilemesi de söz konusudur.

Romantik ilişkilerin sürdürülebilirliği ve başarısı, çiftlerin ilişkiden sağladığı yaşam doyumu ile de yakın bir ilişki içerisinde. Bir ilişkiden sağlanan doyum, kişilerin ilişkiye ilişkin beklenti, mutluluk, tatmin ve memnuniyet düzeylerinde değişiklik yaratabilmektedir. Kişiler içinde buldukları ilişkiyi öznel bağlamda değerlendirmekte ve sonucun olumlu olması durumunda doyum elde etmektedir. değerlendirmenin sonucu olumlu olmadığında o ilişkide doyumdan söz edilmesi mümkün olmamaktadır. Kendilerini psikolojik açıdan iyi hissedenen kişiler, ilişkilerinde de daha iyi hissetmektedir. Bu psikolojik iyi oluş durumu öz anlayış, kişiler arası hataların telafi edilmesi ile mümkündür.

Romantik ilişkilerde, ilişki dinamikleri ve değişkenleri, öz-anlayış, kişilerarası hatalar üzerine düşünme ve yaşam doyumu faktörlerini incelemek ve bu faktörlerin birbirleri arasındaki ilişkileri belirlemek önemlidir. Bu alanla ilgili yapılan çalışmalar arasında, öz-anlayış, kişilerarası hatalar üzerine düşünme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik henüz bir çalışma gerçekleştirilmemiştir. Bu nedenle, bu çalışmanın alandaki boşluğu doldurarak diğer araştırmalara ışık tutması beklenmektedir.

Ayrıca, bu çalışmada Türkçe ölçek formu yeni kullanılmaya başlanan Kişilerarası Hatalar Üzerine Düşünme Ölçeği kullanılmıştır ve bu ölçeğin ilerideki çalışmalarda veri sağlama açısından da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma

sonucunda elde edilen bulgular, uluslararası alanda gerçekleştirilen araştırmalar için de katkı sağlayabilir ve aynı zamanda kültürlerarası çalışmalar için de bir temel meydana getirebilir.

Bu çalışma, ayrıca ilişki ve çift terapisinde çalışan klinik uzmanlara önleyici çalışmalar hakkında bilgi sağlayabilir. Tüm bu nedenlerle, bu çalışmanın alana önemli düzeyde katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın verileri, çalışmaya dâhil edilen romantik ilişkisi olduğunu beyan eden 18 yaş ve üzeri kişiler ile sınırlıdır.
2. Araştırmaya sadece romantik ilişkisi olan bireyler katılmıştır. Bu nedenle araştırma sonuçları sadece romantik ilişkisi olan bireyleri kapsar.
3. Araştırma, kullanılan ölçme araçlarının kapsadığı ve ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Kişilerarası ilişki: Kişiyeye benlik algısı, kendilik değeri, öz saygı,, güven ölçüm olanağı vermesi bakımından kişinin hayatında son derece önemli bir unsurdur (Giffin ve Patton, 1997).

Ruminasyon: Kişilerin olaylara değil duygu ve sorunlarına ilişkin geliştirdiğı düşünme biçimini ifade etmektedir. depresif ve edilgen ruh haline karşı oluşan tepkidir (Hankin, 2008)

Öz-anlayış: Kişilerin kendine karşı sorun ve acılara rağmen nazik, duyarlı ve şefkatli yaklaşması, diğerk kişilerin başarısızlıklarına yönelik bir eleştiride bulunmamasını ifade etmektedir (Neff, 2003).

Yaşam doyumu: Kişinin kendi hayatına yönelik genel yargıları ve değerlendirmeleridir (Diener ve ark., 1985)

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Romantik İlişki

Kişilerin yaşamlarını sürdürebilmesi için fizyolojik gereksinimlere ek olarak duygusal gereksinimleri de vardır. Bu duygusal gereksinimler ise çoğunlukla romantik ilişkiler aracılığıyla giderilmektedir (Soğancı, 2017: 23).

Diğer türlerle kıyaslandığında, bebeklik döneminde insanın kendi kendine yeter hale gelebilmesi zaman almaktadır. İnsanların yaşamla ilk ilişkisi bakım veren birincil kişi ile başlamaktadır ve uzun süre devam eden bu ilişki kritik bir yere sahiptir. Bakım verenle olan ilişki ve bu ilişki sonucunda oluşan bağlanma biçimleri, kuramcıların önemli bir kısmına göre yetişkinlik dönemi ilişkilerini de büyük oranda etkilemektedir (Teti vd, 1996).

Kardeşler arasında ebeveynlerin sevgisi, giysileri, oyuncakları ve daha birçok unsur paylaşım açıktır. Bunun yanında kardeşler birbirleri için ilk oyun arkadaşlarıdır. Okul dönemine geçişle beraber akranlar kişinin hayatına girmekte ve akranlarla ilk etkileşim oyun yoluyla gerçekleşmektedir. Bu oyunlar bireylerin kendi duygularıyla tanışmasını ve kendilerini ifade etmesini sağlamaktadır. Bunun yanında başkalarının duygularının anlaşılması ve empati becerisinin geliştirilmesini sağlaması bakımından da söz konusu etkileşim önemlidir. Böylelikle diğer bireylerle sağlıklı ve etkili ilişki kurulması ve sürdürülmesine ilişkin beceri kazanmaktadırlar. Ayrıca bireyler, oyunlar aracılığıyla hiyerarşik ve eşitlikçi sosyal yapıları da öğrenmektedir (Santrock, 2011; Slavin, 2013; Kapadia ve Gala, 2015 Lillard vd., 2013).

Birey zaman geçtikçe akranları ile daha yakın ilişkiler içine girmektedir. Arkadaşlarına kendini açmakta, sorunlarını onlarla paylaşmakta, arkadaşlarının problemleri için çözüm üretmeye çalışmaktadır. Bu dönemde akran gruplarına dâhil olma, akran kabulü içinde önemli konular statüyü ifade etmektedir (Sigelman ve Rider, 2012).

Birey akran kabulü ile mutlu olmakta, sosyal yönden işlevsel hale gelmekte ve öz güven kazanmaktadır (Bukoxski vd., 2009; Rubin vd., 2015). Ergenlik döneminin gelmesiyle beraber bireyler bütün yaşamları üzerinde etkili olacak, psikolojik iyi olma durumlarına katkı sağlayacak ve esasında son derece karmaşık bir ilişki biçimi olan romantik ilişki arayışına girmektedirler.

Bireylerin çocukluk dönemlerinde içinde bulunduğu yaşantıların romantik ilişkiler için son derece önemli olması, içsel çalışan modellerle ilişkilidir. Söz konusu modeller, bireyin yaşamının ilk yılları itibarıyla gelişim göstermeye başlamakta olup zamanla sürekli hale gelmektedir. Modeller, bireyin ilişkilerindeki duygu ve davranış biçimlerini yönlendirmektedir. İçsel çalışan modeller kişinin kendini ne düzeyde sevmeye değer bulduğuna yönelik yaklaşımlarını ifade eden benlik modeli ile bireyin gereksinim duyduğunda romantik ilişki içinde olduğu kişinin ne düzeyde ulaşılabilir ve yardıma hazır durumda olduğuna yönelik inancını ifade eden başkaları modelinden meydana gelmektedir (Sümer ve Arıcak, 2018: 7).

Literatürde, romantik ilişkilerin diğer yakınlık türlerinden farklı algılandığı belirtilmektedir (Stenberg, 1998). Arkadaşlık ilişkilerinden çeşitli yönlerle farklılıklara sahip olan romantik ilişkilerde ilgi tek kişi üzerinde yoğunlaşmakta ve bu ilişki iki birey arasında gerçekleşmektedir. Romantik ilişkiler pek çok araştırmacı tarafından ele alınmış, romantik ilişkilerin farklı değişkenlerle ilişkileri incelenmiş ve bireylerin hayatlarında önemli bir yere sahip olduğu ortaya konmuştur (Dönmez, 2009; Collins, 2003).

Romantik ilişki Collins tarafından (2003) tarafların gönüllü ve ortak bir biçimde kabul ettiği ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede romantik ilişkiyi beş temel özelliği vurgulanmaktadır:

- Katılımcı
- Eş Seçimi
- İlişki niteliği
- İlişki içeriği
- İlişki dâhilindeki duygusal ve bilişsel süreçler.

Katılım, genç bireylerin flörte başlama yaşı, ilişki içinde olma durumları, flört süresi ve sıklığı ile ilgilidir. Partner seçimi, romantik tecrübeler edinilen kişileri, yaşanan ilişkiyi; ilişkinin içeriği kişilerin bir aradayken ne gibi aktiviteler yaptıklarını; ilişki niteliği, ilişkiden elde edilen faydalı deneyimleri; duygusal ve bilişsel süreçler ise bireylerin partner ve ilişkiye ilişkin yaklaşımlarını, duygusal tepkilerini, şemalarını, beklentilerini ifade etmektedir. Stenberg ise (1986), romantik ilişkide Üç Aşk Kuramı'nı ortaya atmıştır. Buna göre romantik ilişkide temel bileşenler tutku, yakınlık ve bağlılıktır. Bağlılık ve yakınlık bileşenleri ilişki doyumu ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki meydana getirmektedir (Madey &

Rodgers, 2009; Özgüngör ve Acun Kapıkıran, 2011). Diğer yakınlık türlerine kıyasla romantik ilişkiler farklılığa sahip olup kişilerin yaşamında yeri önemlidir.

Romantik ilişkiler psikolojik refah ve kişilik gelişimi üzerinde çeşitli etkiler yaratmakta olup bu etkiler sebebiyle konu birçok kuramcı tarafından önemsenmiştir. Erkek ve kadınlar arasındaki bağlılık, tutku, yakınlık vb. unsurları içeren bir olgu olup Sternberg (1986) tarafından tanımlanmıştır. Romantik ilişkiler Hatfield (1988) tarafından bireylerin düşünceleri, davranışları ve hislerindeki farklılık ve benzerlikleri keşfetmeyi amaçladıkları bir süreç olarak ifade edilmektedir. Romantik ilişkiler, başka bir bakış açısına göre duygusal ve bilişsel yakınlık, bağlanma, karşılıklılık, fiziksel yakınlık gibi özellikler taşımaktadır (Moss, Schwebell, 1993). Romantik ilişkiye yönelik inançlar, bir ilişkiye ilişkin belirgin bir beklentiyi ifade etmekte olup işlevsel olan ve olmayan inançlara göre sınıflandırılmaktadır. Özellikle işlevsel olmayan ilişki inançlarının mutlak abartılı, mantıksız ve sert özelliklere sahip olduğu, ilişkilerde de derinlemesine etki yarattığı ifade edilmektedir (Gizir, 2013: 374).

Birçok kuramcıya göre romantik ilişkiler psikolojik iyi oluş ve kişilik gelişimi bakımından kritik bir önem taşımaktadır. Romantik ilişkilerin kurulması ve devam ettirilmesi, bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki en önemli gelişim süreçlerindedir. Bu bakımdan romantik ilişkilerin doğasının anlaşılması birçok yönden önem taşımaktadır. Romantik ilişkiler ve bunlardan sağlanan doyumun; kişilerin mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları ile doğrudan ilişkisi vardır (Yıldız Akyol ve Işık, 2016: 142). Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramına göre genç yetişkinlik döneminde bulunan bireyler tarafından çözülmesi gereken çatışma, yakınlığa karşı yalıtılmışlıkla alakalıdır. Bu çatışmanın aşılabilmesi için romantik ilişki kurulması önem taşımaktadır; bunun nedeni, bu ilişki türünün bireylerde yakınlık kurma becerilerini geliştirmesidir. Aynı zamanda bu yaşlarda kurulmuş olan romantik ilişkiler, kişilerin kişilik ve kimlik gelişmelerini etkilemekte ve yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin seyrini de belirlemektedir.

Romantik ilişkiler ergenlik döneminde kurulduğunda, kimlik gelişiminde vazgeçilmez bir parça haline gelmektedir (Sullivan, 1953). Bu dönemde kurulan romantik ilişkiler hayatın ileri dönemlerindeki romantik ilişkiler üzerinde de etkilidir. Fakat araştırmacıların bazıları kişilerin romantik ilişkilerdeki davranış ve tutum örüntülerinin küçük yaşlarda kurulan ilişkilerle biçimlendiğini ifade etmektedir. Bu

yüzden romantik ilişkiler kişilik gelişimi bakımından son derece önemli bir yere sahiptir.

Kişiler bir ilişki içerisinde nasıl hissettiğini, ilişkiye yönelik nasıl bir algı geliştirdiğini, eş yeterliliğini olumlu yönde nasıl değerlendiriyorsa o düzeyde benlik saygısı yüksek olarak değerlendirilmektedir. İlişkisel benlik saygısı düşük olmayan kişiler, düşük olanlara kıyasla daha katılımcı ve sadık olmanın yanı sıra ilişkilerini sürdürmede de daha başarılı olup ilişki doyumları yüksek düzeydedir (Kırıt Günaydın ve Semerci, 2018: 15).

Ainsworth ve Bowlby'nin geliştirdiği (1991) bağlanma teorisine göre; bebeklik döneminde gelişme gösteren bağlanma stilleri, yetişkinlik dönemlerindeki romantik ilişkiler üzerinde etkilidir. Shaver ve arkadaşları (1988) tarafından yapılan araştırmada, güvenli bağlanma geliştiren kişilerin romantik ilişkilerinde daha az problem yaşadıkları, daha mutlu oldukları, sorunların çözümünde daha etkin yol izledikleri, ilişki kurma ve sürdürmede daha az zorlandıkları tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanmış kişiler ise romantik ilişkilerinde kıskançlık gösterin kaybetme korkusunun yüksek düzeyde yaşamaktadır; bu kişiler aynı zamanda, cinselliğe daha fazla önem vermektedir. Kaçınan bağlanan bireyler ise yakınlık kurmaktan imtina etmekte, ilişkilerinde genel itibarıyla mesafeli ve soğuk bir tavır içinde olmaktadır (Shaver vd.,1988).

Araştırmacılar, romantik partner seçimi konusunu da araştırmıştır. Araştırmacıların bazıları çiftlerin fiziksel çekicilik ve benzerlikleri arasında önemli belirleyiciler bulunduğunu ifade etmektedir (Santrock, 2011; Finkel vd., 2012). Benzerlik; partnerlerin birbirleri ile yakınlığını ifade etmektedir. Çiftler böylelikle benzer olaylar karşısında benzer biçimde tepki vermekte, benzer etkinliklerden keyif alabilmekte, karşılıklı olarak daha yakın hissedebilmektedirler (Santrock, 2011).

Bireylerin romantik ilişkilerinde fiziksel cazibenin erkek ve kadınla için oldukça önemli bir unsurdur (Morry, 2005). Bununla birlikte, yapılan bir çalışmada (Mark, Herbenick, 2014), kişilerin kendileri ile ilgili çekicilik algısının, karşı cins için çekicilik düzeyini belirlemede etkili olduğu bulunmuştur. Eş seçiminde evrimsel açıdan bakıldığında, faktörler cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Örneğin, erkekler daha genç ve doğurganlık belirtilerini taşıyan kadınları tercih ederken, kadınlar daha olgun ve kaynakları daha sağlam erkekleri tercih ederler ki bu da

yuvanın ve yavruların rahat bir şekilde geçindirilebilmesini sağlar (Impett ve Peplau, 2006).

Romantik ilişkilerin niteliğinin tespiti için farklı kuramlar ortaya konmuştur. Bunlardan biri üçgen aşk kuramı (Sternberg (1988) olup romantik ilişkilerdeki bağlılık, tutku ve yakınlık boyutlarını tanımlamaktadır. Yakınlık, samimiyet, sıcaklık ve fiziksel yakınlık vb. bileşenleri ifade eder. Tutku, kişilerin birbirlerini cinsel ve fiziksel olarak arzu etmelerini ve beğenmelerini, bağlılık ise ilişkinin sürdürülmesi için ortaya konan çabayı ifade etmektedir. Sternberg'in üçgen aşk kuramı, romantik ilişkilerin niteliğini anlamak için yaygın bir yaklaşımdır ve literatürde sıkça kullanılmaktadır (Regan, 2008; Santrock, 2011).

Lee (1977) tarafından geliştirilen aşk stilleri kuramı, romantik ilişkilerin nitelikleriyle ilgilidir ve aşkı çok boyutlu bir şekilde sınıflandırarak birincil ve ikincil boyutları tanımlar. Her bir boyutta üç farklı aşk stili bulunmaktadır. Birincil boyuttaki stil, arkadaşça aşktır. Bu aşk türünde çiftler arasında cinsel ve fiziksel çekim yerine dostluk, samimiyet, saygı ve güven önem taşımaktadır. İkincil aşk stili ise tutkulu aşk olup cinsel ve fiziksel çekim baskın olup romantizm ağırlık kazanmıştır. Üçüncüsü oyuncu aşktır ve yoğun bir bağlılık ve duygusallık söz konusu değildir. Bunun yerine çiftler eğlenceye önem verirler. Tutkulu ve oyun gibi olan aşkın bir araya gelmesi sahiplenici, arkadaşça ve oyun gibi aşkın bir araya gelmesi mantıklı aşkı meydana getirir. Çiftler mantıklı aşkta son derece pragmatik bir yaklaşım içindedir ve sosyal çevre, ekonomik durumu, eğitim seviyesi gibi kriterler önem taşımaktadır. Arkadaşça ve tutkulu aşkın birleşimi ile ortaya çıkan özgeci aşkta ise çiftler ilişkinin sürmesi için birbirlerinin kusurlarını görmezden gelir ve birbirlerini karşılık beklemeden sever. Lee'nin aşk stilleri kuramı, Hendrick ve Hendrick (1986) ve Regan (2016) gibi araştırmacılar tarafından daha da geliştirilmiştir.

Romantik ilişki çiftler arasında genel itibarıyla sürekli ve mutlu bir ilişki beklentisi ile başlamaktadır. Fakat bu her zaman bireylerin beklediği biçimde gerçekleşmez; romantik ilişkilerin sürekli olması, mutlu biçimde devam etmesi, çiftlerin ilişkiden aldığı doyumdan etkilenir. Çiftlerde ilişki doyumu düzeyi yükseldikçe, mutluluk oranı ve ilişkinin süreklilik olasılığı da artmaktadır. Fakat bu doyum beklenen düzeyin altında kaldığında ilişkide problemler meydana gelmekte ve ilişki sona erebilmektedir (Sümer ve Arıca, 2018: 7).

Romantik ilişkilerin sağlıklı olması, yaşanan ilişkinin sağladığı doyum seviyesiyle yakından ilişkilidir. Diğer bütün yakın ilişkilerdeki gibi romantik ilişkilerde de üç temel özellik söz konusudur (Kılıç, 2021: 402). Bunlar aşk, sevgi ve bağlanma duyguları, psikolojik gereksinimlerin karşılanması ve karşılıklı bağımlılıktır. Romantik ilişkilerin bazıları bu özelliklerin tamamına sahipken bazılarında bir ya da ikisi mevcut olabilmektedir. Eş, sevgili gibi anlamlar yüklenen kişilerle uzun vadeli ve mutlu, huzurlu ilişkiler kurulabilmesi, sağlıklı biçimde bu ilişkilerin sürdürülebilmesi sonucunda bireylerin yaşamında olumlu etkiler söz konusu olmaktadır. Sağlıklı romantik ilişkiler, bireysel, psikolojik ve sosyal sağlığı olumlu etkilemektedir (Üngüder, 2017: 6).

Öz Anlayış

Psikoloji literatüründe, bireyin öznel iyilik halini etkileyen birçok değişken tanımlanmıştır. Bunların arasında görece yeni bir kavram olan öz anlayış, kökenlerini özellikle Budizm gibi Uzak Doğu kültürlerinden almış ve Batı toplumlarında da ilgi çekmiştir. Öz anlayış, kişinin kendini eleştirmektense kendine karşı anlayışlı ve özenli davranmasını, olumsuz deneyimleri hayatın bir parçası olarak görmesi ve olumsuz duygu ve düşüncelerle uğraşmak yerine mantıklı çözüm yolları aramasını içermektedir (Neff, 2003). Bu kavramın kökeninde, başka bireylerin acılarına ortak olma, şefkat gösterme, başkalarının acılarını hafifletme isteği, yanlış yapan veya başarılı olmayan insanlara karşı yargılayıcı olmadan anlama gibi kavramlar mevcuttur. Öz-anlayışa sahibi kişiler, zayıflık ve yetersizliklerini bastırmadan, göz ardı etmeksizin olumsuz duyguları olumlu duygular haline getirebilir. Bu yüzden öz anlayışı yüksek olan kişiler kendilerini zayıflık ve hataları düzeltmeye adanmışlardır.

Öz-anlayış, insanın kendisiyle ilgili olumsuz durumlarla karşılaştığında kendine nazik ve anlayışlı davranarak, bu durumları hayatın kaçınılmaz bir parçası olarak kabul ederek, olumsuz duygulara takılmak yerine mantıklı bir bakış açısı geliştirerek yönetebilmesidir. Neff (2003) tarafından tanımlanan öz-anlayış, yapılan araştırmalara göre psikolojik sağlık, akademik başarı, olumsuz duygusal ve bilişsel tepkilere karşı dirençli olma ve zorlayıcı sosyal durumlarda daha rahat hareket edebilme ile ilişkilendirilmiştir (İskender, 2009). Ayrıca, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında karışık hisler yaşandıktan sonra öz-anlayışa sahip bireylerin bu olumsuz duyguları daha iyi yönetebildiği ve kendilerini daha iyi hissettikleri de

belirtilmektedir. Bu durumda, öz-anlayışa sahip bireylerin, kendileriyle ilgili olumsuz durumlarla karşılaştıklarında daha nazik ve anlayışlı bir tutum sergileyerek, bu durumları kabul etme ve yönetme becerilerine sahip oldukları söylenebilir. Ayrıca, öz-anlayışa sahip bireylerin, olumsuz duygusal tepkilere karşı daha dirençli olabileceği ve karışık hisler yaşadktan sonra bu duyguları daha iyi yönetebildikleri ifade edilmektedir. Bu çerçevede öz-anlayışın bireylerin psikolojik sağlığını ve başarılarını etkileyebileceği ve olumsuz durumlarla başa çıkma becerilerini artırabileceği sonucuna varabiliriz. Öz-anlayışa sahip olmak, insanların kendileriyle ve yaşadıkları deneyimlerle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmelerine yardımcı olabilir.

Neff ve diğerleri (2005), öz anlayışın bireylerin duygusal refahını artırdığını ve psikolojik esnekliği artırdığını öne sürmektedir. Bu kişiler, insan doğasının mükemmel olmadığına bilincinde olup karşılaştıkları durumları bu çerçevede değerlendirmektedir. Öz anlayış, bu gerçekleri kabul etme ve kendimize kritik davranma yerine daha şefkatli ve anlayışlı bir tutum sergileme yeteneği olarak görülebilir. Öz anlayışa sahip olan bireyler, kendilerini eleştirmek yerine hatalarından ders çıkarabilir, başarısızlık durumlarında daha az kendilerini suçlarlar ve daha az özdeğerlilik sorunu yaşarlar. Bu durum, duygusal refahlarını artırabilir ve zorluklarla karşılaştıklarında daha esnek bir şekilde tepki verebilmelerini sağlayabilir. Öz anlayış, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek ve kendimize nazik davranmak için bir araç olabilir. Bu, kişinin kendini daha iyi anlamasına ve duygusal iyilik halini artırmasına yardımcı olabilir. Ancak, her bireyin kendine özgü deneyimleri ve psikolojik süreçleri olduğunu unutmamak önemlidir. Herkes için öz anlayışın etkisi farklı olabilir.

Yine Leary ve arkadaşları (2007)'na göre, öz anlayış sahibi kişiler utanç, reddedilme, başarısızlık gibi kişisel olumsuz durumlara karşı daha başarılı tepki vermektedir. Yüksek öz anlayışı olan kişiler olumsuz durumlar karşısında sorumluluklarını kabul etmekten kaçınmamaktadır (Leary ve diğerleri, 2007). Bunun yanında kendilerine haksız bir biçimde yüklenmez, bunun yerine sonuç ve olayları tarafsız biçimde değerlendirmektedirler. Böylelikle düzeltilmesi gereken davranış, düşünce ve duygulara karşı eleştirel bir yaklaşımla, kendilerini kınamadan ve öz saygılarını riske atmadan sorunlarla daha güvenli biçimde baş edebilirler (Brown, 1998). Öz anlayış sahibi bireyler, utanç, reddedilme veya başarısızlık gibi kişisel

olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında daha etkili tepkiler verme eğilimindedirler. Bu bireyler, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında sorumluluklarını kabul etmekten kaçınmazlar. Kendilerini haksız yere suçlamazlar ve olayları tarafsız bir şekilde değerlendirebilme becerisine sahiptirler. Bu sayede, hatalı davranışlar, düşünceler veya duygular karşısında eleştirel bir yaklaşım sergileyerek, kendilerini kınamadan ve öz saygılarını riske atmadan sorunlarla daha güvenli bir şekilde başa çıkabilirler. Bu yaklaşım, öz anlayışa sahip bireylerin kendilerini daha objektif bir şekilde değerlendirdiğini ve kendilerine karşı daha nazik ve anlayışlı olduklarını göstermektedir. Bu, kişinin duygusal iyilik halini korumasına ve olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneğini artırmasına yardımcı olabilir. Ancak, her bireyin öz anlayış düzeyi farklı olabilir ve her durumda aynı tepkiyi göstermek mümkün olmayabilir. Öz anlayış, kişisel gelişimin bir parçası olarak değerlendirilmelidir ve her bireyin kendi deneyimlerine, değerlerine ve ihtiyaçlarına göre şekillendirilmelidir.

Öz anlayışın kişinin kendisiyle ilgili olduğu göz önüne alındığında, cinsiyet ve yaşın öz anlayış düzeyine etkisi konusu araştırmalarla incelenmektedir. Kadınların öz anlayış düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğunu ortaya koyan bazı araştırmalar yapılmıştır (Neff 2003, Neff ve diğerleri, 2005, Neff ve Vonk, 2009). Ancak, bu farklılıkların ne kadar belirleyici olduğu konusu açık değildir ve daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Yaşın öz anlayış düzeyiyle ilişkisi de araştırılmaktadır. Bazı çalışmalar, öz anlayışın yaşla beraber arttığını gösterirken (Neff ve Vonk, 2009), diğer bir çalışmada ise genç yetişkin bireyler ve ergenler ergenlerle arasında öz anlayış düzeyi bakımından bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Neff, McGeehee, 2010).

Öz anlayışın bireysel iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu pek çok çalışma ortaya koymaktadır. Bu çalışmalarda öz anlayış; psikolojik iyi oluş (Neff, McGeehee, 2010; Hollis-Walker, Colosimo, 2011; Allen vd., 2012; Bluth, Blanton, 2014); yaşam tatmini (Neff, 2003), psikolojik sağlık (Neff vd., 2007; Neff, 2011); benlik saygısı (Neff ve Vonk, 2009; Barry vd., 2015); öz yeterlilik (İskender, 2009); duygusal zeka (Heffernan vd, 2010); olumlu beden algısı (Albertson vd., 2015) ile pozitif ilişkili tespit edilmiştir. Bunun yanında mutluluk, bilgelik, olumlu duygulanım, iyimserlik, dışa dönüklük ve öz anlayış arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir (Neff vd., 2007). Bu çalışmalarda öz anlayışın bireysel iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konulmuştur. Öz anlayışın psikolojik iyi oluş,

yaşam tatmini, psikolojik sağlık, benlik saygısı, öz yeterlilik, duygusal zeka, olumlu beden algısı gibi birçok alanla pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, mutluluk, bilgelik, olumlu duygulanım, iyimserlik, dışa dönüklük gibi pozitif özelliklerle de anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, öz anlayışın bireylerin genel refahını ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Öz anlayışa sahip olan bireyler, kendilerini daha iyi anlama, kabul etme ve kendi ihtiyaçlarına nazik bir şekilde yanıt verme becerisine sahiptirler. Bu da duygusal denge, benlik saygısı, özgüven ve yaşam tatmini gibi alanlarda olumlu sonuçlara yol açabilir. Ayrıca, öz anlayışın mutluluk, bilgelik, iyimserlik gibi olumlu özelliklerle ilişkili olması da dikkat çekicidir. Öz anlayışa sahip bireyler genellikle kendi iç dünyalarıyla uyumlu bir şekilde yaşarlar, daha fazla farkındalık geliştirirler ve yaşamın zorluklarıyla daha esnek bir şekilde başa çıkabilirler. Bu da onların daha pozitif duygular deneyimlemelerine ve daha iyimser bir yaşam perspektifi geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Bu çalışmaların genel olarak öz anlayışın bireysel iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini vurguladığını söyleyebiliriz. Öz anlayış, kişisel gelişimin bir parçası olarak değerlendirilebilir ve bireylerin daha sağlıklı bir zihinsel durum elde etmelerine yardımcı olabilir. Ancak, her bireyin deneyimleri ve ihtiyaçları farklı olduğu için, öz anlayışın etkisi her birey için farklılık gösterebilir. Bireylerin kendi deneyimlerine ve ihtiyaçlarına uygun şekilde öz anlayışı geliştirmeleri önemlidir.

Birkaç araştırma, öz-anlayışın cinsiyet ve yaşla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmalar, erkeklere göre kadınların öz-anlayış düzeylerinin daha düşük olduğunu (Neff, 2003; Neff ve ark., 2005; Neff ve Vonk, 2009), erkeklerin ise kadınlardan daha yüksek olduğunu (Yarnell ve ark., 2015) göstermiştir. Ancak, öz-anlayışın kişinin kendisiyle ilgili olduğu düşünüldüğünde, bu farklılıkların ne kadar önemli olduğu açık değildir ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Neff ve Vonk (2009), öz-anlayışın yaşla birlikte arttığını bulmuştur. Fakat bir başka çalışmada (Neff, McGeehee, 2010), genç yetişkinler ve ergenler arasında öz-anlayış düzeyleri açısından bir fark bulunamamıştır. Bu bulgular, öz anlayışın yaşla birlikte değişebileceği veya değişmeyebileceği konusunda daha fazla araştırmanın yapılması gerektiğini göstermektedir. Belki de yaşla birlikte deneyimler, olgunluk ve içgörü artışı öz anlayışın gelişimini desteklemekte etkili olmaktadır. Bununla birlikte, ergenlik dönemi gibi hayatın diğer aşamalarında da öz anlayışın geliştirilebileceği ve

bireysel iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olabileceği söylenebilir. Öz anlayışın bireysel iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri, daha önce bahsedilen birçok çalışma tarafından desteklenmektedir. Öz anlayış sahibi bireylerin psikolojik sağlık, benlik saygısı, öz yeterlilik, olumlu beden algısı gibi alanlarda daha yüksek düzeyde iyilik hali deneyimlediği gösterilmiştir. Bu bulgular, öz anlayışın kişisel gelişim ve psikolojik refah açısından önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Öz anlayışın desteklenmesi ve geliştirilmesi, bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Ancak, yaşla birlikte öz anlayışın nasıl değiştiği ve ergenlik dönemi gibi özel yaşam aşamalarında nasıl şekillendiği konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Daha kapsamlı çalışmaların farklı yaş gruplarının öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi daha net bir şekilde ortaya koyması gerektiği düşünülmektedir. Öz-anlayışın, bireysel iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur(Çınar, Akça ve Kaplaner ,2023).

Öz anlayışın cinsiyet ve yaşla ilişkili olduğunu gösteren bazı araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar kadınların öz anlayış düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğunu göstermiştir (Neff 2003, Neff vd., 2005, Neff ve Vonk, 2009). Yine bir meta-analiz çalışmasında (Yarnell vd., 2015), kadınlara göre erkeklerin öz anlayış düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Neff (2003), Neff ve diğerleri (2005) ve Neff ve Vonk (2009) gibi çalışmalarda, erkeklere göre kadınların öz anlayış düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, kadınların genellikle kendilerini eleştirel bir şekilde değerlendirme ve öz yeterlilik konusunda daha düşük bir algıya sahip olabileceğini düşündürülebilir. Bu durum, kadınların genellikle kendilerine daha katı bir şekilde davrandıklarını ve kusurlarını daha fazla vurguladıklarını göstermektedir. Benzer şekilde, Yarnell ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, kadınlara göre erkeklerin öz anlayış düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, erkeklerin genellikle daha fazla kendine güven, özsaygı ve kabul edici bir tutum sergilediğini düşündürülebilir. Ancak, her iki cinsiyet arasındaki öz anlayış düzeylerindeki farklılıklar karmaşık bir konudur ve çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Toplumsal ve kültürel faktörler, aile yapısı, eğitim seviyesi ve deneyimler gibi etkenler, öz anlayış düzeylerindeki farklılıklara katkıda bulunabilir. Ayrıca, bu farklılıkların boyutu ve genellikle istatistiksel olarak anlamlı olmasına rağmen, bireysel varyasyonlar ve özel durumlar da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bulgular, cinsiyetin ve yaşın öz

anlayış düzeyleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Ancak, bireysel farklılıkların ve diğer etkenlerin de göz önünde bulundurulması önemlidir. Her bireyin öz anlayış düzeyi farklı olabilir ve bireylerin kendi deneyimleri, değerleri ve ihtiyaçlarına göre şekillenir. Öz anlayış düzeyinin yaş ile ilişkisinin ortaya konması için farklı yaş grupları ile kapsamlı çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Dahası öz anlayışın, ilişkilerde sürdürülebilirlik ve tatmin düzeyi açısından da olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Baker ve McNulty'nin (2011) yaptığı bir araştırmada, yüksek düzeyde öz anlayışa sahip ve bilinçli farkındalığı olan bireylerin, ilişkideki hataları düzeltmek için daha fazla çaba harcadıkları ve daha yüksek bir tatmin düzeyi yaşadıkları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, öz anlayışın psikopatoloji ve uyumsuz davranışlar geliştirme olasılığını azalttığı da gözlemlenmiştir. Öz anlayışın, depresyona yakalanma riskini düşürdüğü (Krieger vd., 2013; Raes, 2010) ve depresyon hastalarının öz anlayış düzeylerinin sağlıklı kontrol gruplarına göre daha düşük olduğu (Krieger ve diğerleri, 2013) gösterilmiştir. Benzer şekilde, anksiyete bozukluğu olan bireylerde öz anlayış düzeyleri, kontrol grubuna göre daha düşük düzeyde tespit edilmiştir (Macbeth, Gumley, 2012).

Genel olarak, öz şefkatin bireyin olumsuz duygu durumlarını ve algılanan tehditleri işlevsel bir şekilde baş etmesine yardımcı olduğu görülmektedir. Bu nedenle, yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireyler, zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında aşırı korumacı, öfkeli veya korkulu tepkiler yerine adaptif tepkiler verebilirler.

Öz anlayış temelinde yer alan mekanizmalar tam manası ile çözümlenememiş ise de araştırmacıların bazıları öz anlayışın stresle başa çıkma ya da duygu düzenleme mekanizması rolü üstlendiğini ifade etmektedir (Allen, Leary, 2010). Örneğin bir çalışmada, algılanan tehdit durumlarında öz anlayışın bireyde kaçınmacı tutumlarda azalma sağladığı, olumlu duyguları ise yeniden yapılandırdığı ortaya konmuştur (Allen, Leary, 2010). Bulgulara göre olası bir tehdit durumunda öz anlayış sosyal ortamda değerlendirilme kaygısı karşısında oldukça özel bir tampon rolü üstlenmektedir, bu sonuç başka çalışmalarla da desteklenmektedir (Neff vd., 2007). Öz anlayış, diğer bireyler tarafından dile getirilen olumsuz değerlendirmelere karşı bir yanıt olarak kaygı, korku, öfke, savunmaya geçme gibi davranış ve duygu düzeylerinde azalmayı sağlamaktadır denebilir (Leary vd., 2007; Neff, Vonk, 2009). Allen ve Leary'nin (2010) çalışmasında, öz anlayışın algılanan tehdit durumlarında

bireylerde kaçınmacı tutumların azalmasına ve olumlu duyguların yeniden yapılandırılmasına yardımcı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, öz anlayışın sosyal ortamda değerlendirilme kaygısıyla başa çıkmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Öz anlayış, başkalarının olumsuz değerlendirmelerine karşı bireyin tepkisini etkileyebilir. Bu, kaygı, korku, öfke gibi olumsuz duyguların ve savunmacı davranışların azalmasını sağlayabilir. Bireyler, öz anlayış sayesinde kendilerini daha objektif bir şekilde değerlendirebilir, başkalarının eleştirilerini daha sağlıklı bir şekilde ele alabilir ve olumsuz duygusal tepkileri daha etkili bir şekilde yönetebilir. Bu sonuçlar, öz anlayışın sosyal ilişkilerde ve stresli durumlarda önemli bir koruyucu faktör olabileceğini göstermektedir. Öz anlayış, bireyin kendine karşı daha anlayışlı, kabul edici ve hoşgörülü olmasına yardımcı olabilir. Bu da bireyin başkalarının olumsuz değerlendirmelerine karşı daha az savunmacı bir tutum sergilemesini sağlayabilir. Leary vd. (2007) ve Neff ve Vonk (2009) gibi diğer çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Öz anlayışın, sosyal değerlendirmeler karşısında duygusal tepkilerde azalmaya neden olduğu ve savunmacı davranışları azalttığı gözlenmiştir. Bu çerçevede öz anlayışın algılanan tehdit durumlarında bireylerde kaçınmacı tutumların azalmasına ve olumlu duyguların yeniden yapılandırılmasına katkıda bulunduğu söylenebilir. Bu, öz anlayışın sosyal ilişkilerde ve stresli durumlarda önemli bir rol oynadığını ve bireyin duygusal tepkilerini yönetmesine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Bazı araştırmacılar, öz anlayışı anksiyete, stres gibi olumsuz duygular ile baş edilmesi ve duygu düzenleme sistemi olarak değerlendirmektedir. Buna göre beyinde özelleşmiş haldeki sistemlerle paralellik göstermesi beklentisi söz konusudur. Stres, kaygı ve korku ile ilişkisi olduğu bilinen amigdala bölgesi, tehdit ve risk durumlarında ventromedial prefrontal korteks ile amigdala arasındaki projeksiyonlar yoluyla ortaya çıkan tepkilerle özdeşleştirilmektedir (Milad vd., 2004).

Bazı araştırmalarda ise sosyal açıdan bir tehdit unsuru ortaya çıktığında ventromedial prefrontal korteksin amigdala tepkilerini bastırıldığını ve olumsuz duyguların etkilerini azaltarak duyguların düzenlenmesine katkı sağladığı tespit edilmiştir (Vidal-Gonzalez vd., 2006; Adhikari vd., 2015). Bazı araştırmacılar bu nedenle ventromedial prefrontal korteks ve öz anlayış arasında bir ilişki bulunabileceğini ifade etmektedir (Kim vd., 2003; Phelps et al., 2004; Hare vd., 2008; Milad, vd., 2014). Ventromedial prefrontal korteks (vmPFC) ve öz anlayış arasında

ilişki üzerine yapılan araştırmalar ilginç bulgular sunmaktadır. Bazı çalışmalar, sosyal açıdan tehdit unsurlarının ortaya çıktığında vmPFC'nin amigdala tepkilerini bastırarak olumsuz duyguların etkilerini azalttığını göstermiştir. Bu durum, duyguların düzenlenmesine katkı sağladığı anlamına gelir. Bu bulgulara dayanarak, bazı araştırmacılar vmPFC ve öz anlayış arasında bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. vmPFC'nin duygusal düzenleme süreçlerindeki rolü, öz anlayışın sosyal tehdit durumlarında bireylerin duygusal tepkilerini yönetmede önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Öz anlayış, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlaması ve kabul etmesini içerir. Bu süreç, duygusal düzenlemeyi ve duygusal tepkilerin yönetimini gerektirir. vmPFC ise duygusal düzenleme süreçlerinde etkili bir beyin bölgesidir ve duygusal tepkileri bastırmada rol oynar. Bu nedenle, vmPFC ve öz anlayış arasında bir ilişki olabileceği düşünülebilir. Öz anlayış, sosyal tehdit durumlarında vmPFC'nin etkinleşmesini destekleyebilir ve duygusal tepkilerin düzenlenmesine yardımcı olabilir. Bu bağlamda, öz anlayışın sosyal tehdit durumlarında bireylerin duygusal tepkilerini yönetmede vmPFC ile birlikte çalışabileceği düşünülebilir. Ancak, bu ilişkinin tam olarak nasıl işlediği ve öz anlayışın beyin mekanizmalarıyla nasıl etkileşime girdiği hala tam olarak anlaşılmamıştır. Daha fazla araştırma yapılması ve daha detaylı çalışmalar yürütülmesi gerekmektedir. Bu çalışmalar, öz anlayış ve beyin arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Öz anlayış üç alt bileşene sahiptir; bilinçlik farkındalık, öz şefkat ve ortak paydaşım. Bu bileşenler aşırı özdeşleşme, kendini yargılama ve izolasyona karşıt olarak türetilmiştir (Neff, 2003). Fakat öz anlayışın nöral temelleri halen araştırılmaktadır ve bu ilişkilerin anlaşılması için çok daha kapsamlı çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu, sürekli olarak hissedilmeyen ancak yaşamdan sürekli olarak beklenen bir kavramdır. Doyum, kişilerin hayatla ilgili isteklerinin, gereksinimlerinin ya da beklentilerinin karşılanmasına verilen bir isimdir. Yaşam doyumu ise, kişinin sahip olduğu veya sahip olmak istediği şeyleri karşılaştırarak aldığı hisleri ifade eder (Şahin, 2023). Bu kavram, ilk kez 1961 yılında Neugarten ve arkadaşları tarafından oluşturulmuştur. Yaşam doyumu, arzular ve gerçekler arasında yapılan bir

tartışma sonucu ortaya çıkar. Başka bir deyişle, doyum, kişinin beklentileri ve arzularını gerçekleştirdiği durumdur.

Yaşam doyumu, bireyin sahip olmayı arzu ettiği ya da sahip olduğu şeyler arasındaki etkileşim sonucunda yapılan değerlendirme olarak ifade edilebilir. Bireyin sahip olmak istediklerini elde ettiği düzeyde yaşam doyumu elde ettiği görülmektedir. Araştırmacılar, yaşam doyumunun iş yaşamı haricinde sahip olunan hayat tarzına karşı sergilenen bir tepki niteliği taşıdığını düşünmektedirler. Bu kavram, hoşnutluğu da içeren bir değerlendirme şeklidir. Mutluluk ve sağlıkla da ilişkilidir. Kişi, yaşamda sahip olduklarıyla ilgili bir hoşnutluk durumundadır. Bir başka deyişle yaşam doyumu, bireyin sahip olduğu şeylerle ilgili olarak hoşnutluk duyma şeklidir. Kavram, mutlu olma durumu ile uyumludur. Kişi yaşam doyumu sonucunda mutluluk hissi yaşamaktadır. Bu konu üç noktaya dayanmaktadır: Yaşamdan tat alma, yaşamı anlamlı hale getirme ve kendisi için önemli olan bir şeye bağlılık duyma şekli. Yaşamdan alınması gereken doyumun bahsi geçen üç unsurla paraleldir. Fakat aralarında bir fark bulunmaktadır; mutluluk durumu ileriye dönüştür, yaşam doyumu ise anlıktır.

Yaşam doyumu, bireyin öznel kriterleri doğrultusunda yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesiyle ilgilidir. Yani, bireyin aile, arkadaşlar ve okul gibi alanlarda kendi belirlediği kriterler doğrultusunda yaşamının ne düzeyde iyi olduğuna yönelik bir bilişsel değerlendirmedir (Idárraga-Cabrera ve ark., 2020). Bu nedenle yaşam doyumu, bireyin öznel kriterlerine dayandığı için dışsal koşulları yansıtmaz ve öznel olarak adlandırılır (Vasconcellos ve ark., 2020). Yaşam doyumu, bireyin kendi öznel kriterlerine göre yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesiyle ilgilidir. Bu değerlendirme, bireyin kendi belirlediği ölçütler ve kriterler doğrultusunda yaşamının ne kadar iyi olduğunu subjektif olarak değerlendirmesini ifade eder. Bu nedenle, yaşam doyumu bireyin iç dünyasına ve öznel deneyimlerine dayanır ve dışsal koşulları yansıtmaz. Yaşam doyumu, bireyin aile, arkadaşlar, iş veya okul gibi alanlarda kendi belirlediği kriterler ve ölçütler doğrultusunda yaşamını değerlendirmesini içerir. Bu verilere dayanarak, yaşam doyumu kavramının bireyin öznel deneyimleri ve kendine yönelik değerlendirmeleriyle ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği ölçütlerle uyumlu bir şekilde yaşaması ve bu ölçütler doğrultusunda yaşamını değerlendirmesiyle ilişkilendirilebilir. Yaşam doyumu bireyin kendi öznel kriterlerine dayanan ve içsel

deneyimleriyle ilgili bir değerlendirme olduğu için, her bireyin yaşam doyumu düzeyi farklı olabilir. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörler, kişisel tercihler, değerler ve yaşam deneyimleri gibi çeşitli etkenlerden kaynaklanabilir.

Yaşam doyumuna yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Yurt dışında yapılan çalışmalarda, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde anne-baba davranışları, destek, manevi duygular, inançlar, notlar, ekonomik refah, kültürel yaşam ve kişisel/akademik doyum gibi faktörlerin yaşam doyumunu etkilediği gösterilmiştir. Ülkemizde ise özsaygı, üniversite öğrencileri, iş hayatı gibi konular üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Doğan'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmaya göre, olumlu bir hayatın elde edilmesi için çevre, aile, akraba, dostlar gibi kişilerden ilgi görmek, kişisel hayat için olumlu planlar yapmak, spor yapmak gibi faktörler, öğrencilerin hayatlarının daha kaliteli ve doyumlu hale gelmesine yardımcı olmaktadır.

Yaşam doyumunu, bireyin mutluluğu ile ilgili kavramların bilişsel yönlerini yansıtır. Geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek ile ilgili yaşam doyumunu; sosyal ilişkiler, kariyer, sağlık, boş zamanlar, aile vb. bileşenlerden meydana gelmektedir (Diener ve ark., 2002). Kişilerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörler arasında, gündelik hayattaki mutluluk, hayata verilen anlam, yaşam amaçlarına ulaşma durumu, olumlu kişisel kimlik, fiziksel sağlık durumu, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler sayılabilir (Appleton ve Song, 2008; Pavot & Diener, 2008).

Cenkseven ve Akbaş, yaptıkları çalışmada öğrencilerin sosyal olması, psikolojik açıdan iyi olması, yaşamdan keyif alması, aileden farklı değerli bir kişiden memnuniyet duyması, eğlenceli aktiviteler gibi unsurların yaşam doyumuna olumlu etkileri olduğunu açıklıyorlar. Yaşam doyumunu üzerinde etkili olan pek çok faktör vardır. Bunlar arasında özsaygının yaşam doyumunu üzerindeki etkisi özellikle yüksektir. Ayrıca kişinin psikolojik durumu da yaşam doyumuyla ilgilidir. Bireysel yaşamda karşılaşılan sorunlar, zorluklar veya kişisel/sosyal çatışma durumları yaşam doyumunda azalmaya neden olabilir. Yaşam doyumunda azalma, birey için pek çok olumsuz sonucu beraberinde getirir. Bunların başında depresyon gelir. Depresyon, kişinin çeşitli açılardan yorgun ve tükenmiş hissetmesi şeklinde tanımlanabilir. Bu durumu yaşayan bir kişi huzurlu, mutlu veya umutlu hissetmez. Karamsarlık ve yalnızlık hissi en üst düzeydedir. Kişi, çevresiyle yabancılaşır ve sinirlilik, hızlı öfkelenme, saldırganlık gibi davranışlar sergileyebilir. Birey, duygusal açıdan farklı

ruh halleri içinde bulunabilir. Bununla birlikte, depresyonun yalnızca duygusal sonuçları değil, aynı zamanda fiziksel sonuçları da vardır. Yorgunluk, iştah kaybı veya uyku bozukluğu gibi durumlar depresyonun fiziksel sonuçları arasındadır.

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, kişinin yaşamından memnuniyet duyması ve isteklerine ulaşabilmesi şeklinde tanımlanabilir. Bu kavramı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır, bunlar bireysel düşünceler, sosyal çevre, aile yaşamı, çevresel ilişkiler, kişisel aktiflik, otokontrol durumu ve yaşanan çevrenin durumu gibi unsurlardır.

Schmitter'e göre yaşam doyumu üzerinde etkili olan unsurlar arasında sosyallik, ekonomik rahatlık, fiziksel iyi oluş, olumlu kişilik, amaçlara ulaşabilme, yaşamın anlamlılığı hissi, kişisel yaşamdan memnuniyet yer almaktadır.

Yaş faktörü de yaşam doyumunu etkileyen bir unsurdur ve bu konuda farklı görüşler vardır. Bazı araştırmacılar gençlerin daha fazla yaşam doyumu hissettiğini belirtirken, bazıları yaşın artmasıyla birlikte yaşam doyumunun arttığını söylemektedir. Gençlerin yaşam doyumu konusundaki yüksek enerjisi ve hayatlarından beklentileri bu görüşün dayanağını oluşturmaktadır. Gençlerin daha yüksek yaşam doyumu hissetme eğilimi, genellikle gençlik dönemine özgü enerji, umut ve gelecek beklentileriyle ilişkilendirilebilir. Gençler genellikle yeni deneyimlere açıktır, hedeflere ulaşma konusunda motivasyonlu ve sosyal ilişkileri geliştirme fırsatlarına sahiptir. Bu faktörler gençlerin yaşam doyumunu artırabilir. Öte yandan, yaşın artmasıyla birlikte yaşam deneyimi ve olgunluk seviyesi de artar. Yaşın ilerlemesiyle bireyler daha fazla öz-anlayış geliştirebilir, hayatlarından beklentileri değiştirebilir ve daha fazla kabullenme ve içsel memnuniyet yaşayabilirler. Ayrıca, yaşın artmasıyla birlikte sosyal destek ağları genellikle daha sağlamlaşır ve bireylerin stresle başa çıkma becerileri gelişir. Bu da yaşlı bireylerin yaşam doyumunu artırabilir. Elbette yaş faktörü yaşam doyumunu etkileyen birçok değişkeni içerir ve bireyler arasında farklılıklar gösterebilir. Hem gençler hem de yaşlı bireyler yaşam doyumunu deneyimleyebilir, ancak farklı faktörlerden etkilenebilirler.

İnsanlar hayatları boyunca birçok şey elde etmek istemişlerdir. Birçok şey sahibi olabilmiş olsalar da bazı şeylere sahip olamamaları da yaşam doyumunu

etkileyen bir faktördür. Kişi, sahip olduğu şeylerle sahip olmak istedikleri arasında bir denge kurarak yaşam doyumuna ulaşır. Bu dengeleme aynı zamanda kişinin ruhsal ve fiziksel açıdan iyi hissetme durumuyla da ilişkilidir ve yaşam doyum kavramında önemli bir rol oynamaktadır.

Yaşam doyumunu, hayattan memnuniyet ve isteklere ulaşma arzusunun birleşimiyle ifade edilir. Bu kavramı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Örneğin, bireysel düşünceler, sosyal etkileşimler, otokontrol, bireysel aktiflik, çevresel ilişkiler, aile yaşamı, yaşanılan çevre gibi etmenler yaşam doyumunu etkiler. Schmitter'a göre ise yaşam doyumunu etkileyen faktörler şunlardır: kişisel yaşamdan memnuniyet, hayatın anlamlı hissedilmesi, amaçlara ulaşabilme, olumlu kişilik, fiziksel sağlık, ekonomik refah ve sosyal etkileşim. Yaş faktörü de yaşam doyumunu etkileyen bir faktördür. Bazı araştırmacılar gençlerin daha fazla yaşam doyumunu yaşadığını savunurken, diğerleri yaşla birlikte yaşam doyumunun arttığını belirtir. Gençlerin yaşam doyumunu artıran faktörler arasında gençlik enerjisi ve hayatla ilgili beklentiler yer alır.

İnsanlar hayatları boyunca birçok şey elde etmek isterler.. Kişi, sahip olduğu şeyler ve sahip olmayı istediği şeyler arasında denge kurarak yaşam doyumuna ulaşır. Ayrıca, kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığı da yaşam doyumunu etkileyen belirleyiciler arasındadır. Yaşam doyumunu, bireyin sahip olduğu şeylerle istediği şeyler arasında bir denge kurabilmesiyle ilişkilidir. Bu denge, kişinin kendini tatmin eden ve anlamlı bulduğu değerleri, ilişkileri ve hedefleri tanımlamakla ilgilidir. Birey, sahip olduğu şeyleri takdir ederken aynı zamanda daha fazlasını elde etme arzusuyla hareket edebilir. Ancak bu arzunun tamamlanmaması durumunda hayal kırıklığı ve mutsuzluk yaşanabilir. Dolayısıyla, yaşam doyumunu için önemli olan, bireyin sahip olduğu şeylere odaklanırken aynı zamanda kabullenme ve tatmin duygusuyla da hareket etmesidir. Bunun yanı sıra, ruhsal ve fiziksel sağlık da yaşam doyumunu etkileyen önemli belirleyicilerdir. İyi bir ruh sağlığı, pozitif duyguların deneyimlenmesini, stresle başa çıkma becerisini ve olumlu ilişkileri destekler. Fiziksel sağlık ise enerji düzeyini, hareket özgürlüğünü ve genel refahı etkiler. Bu faktörler, yaşam doyumunu artırmaya katkıda bulunabilir.

Dockery tarafından yapılan bir çalışmaya göre (2004), yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında özgürlüklerin kolayca yaşandığı demokratik bir ülkede ekonomik refah, sürekli istikrar, toplumda huzurun en üst seviyede olması, sağlık,

evlilik, olumlu ilişkiler, kişiliğin aktif olması ya da düşüncelerin ifade edilebilmesi, otokontrolün güçlü olması, belirli bir maddi gelire sahip olmak ve spor etkinlikleri yer alır.

Dockery'nin çalışmasında ifade edilen faktörlerin yaşam doyumu üzerindeki etkileri oldukça önemlidir. Bu faktörler, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya ve genel olarak daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Özgürlüklerin kolayca yaşandığı demokratik bir ülkede yaşamak, bireylerin kendi kararlarını verebilme yeteneğine sahip olmalarını sağlar. Bu, özerklik ve kişisel özgürlük hissiyle birlikte yaşam doyumunu artırabilir. Aynı şekilde, ekonomik refah ve sürekli istikrar, insanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına ve geleceklerini güvence altına almalarına yardımcı olabilir. Toplumda huzurun olması ve olumlu ilişkilerin varlığı, sosyal destek ağına sahip olmayı ve olumlu etkileşimleri teşvik etmeyi içerir. Bu faktörler, bireylerin memnuniyetini ve bağlılık hissini artırabilir. Evlilik veya romantik ilişkiler de bireylerin duygusal destek ve anlam bulma kaynakları olabilir. Sağlık, yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İyi bir sağlık durumu, enerji seviyelerini artırır, günlük aktivitelere katılımı kolaylaştırır ve yaşamdan zevk almayı destekler. Düşüncelerin ifade edilebilmesi, aktif bir kişilik sahibi olmak ve otokontrolün güçlü olması da bireylerin kendi değerlerini ifade etmelerini, sosyal etkileşimlerde aktif olmalarını ve stresle başa çıkmalarını sağlar. Bu faktörler, özgüveni artırır ve kişisel gelişimi teşvik eder. Son olarak, belirli bir maddi gelire sahip olmak ve spor etkinlikleri de yaşam doyumunu artırabilir. Maddi güvence, temel ihtiyaçların karşılanması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önemlidir. Spor etkinlikleri ise fiziksel aktivite, sağlık, sosyal etkileşim ve kişisel tatmin gibi faydalar sağlayarak yaşam doyumunu artırır. Bu faktörlerin her biri, bireylerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Ancak, her bireyin yaşam doyumunu etkileyen faktörler farklı olabilir. Bireylerin kendi değerlerini, önceliklerini ve kişisel hedeflerini tanımlamaları önemlidir. Bu sayede yaşam doyumunu artırmak için kendi benzersiz yolunu bulabilirler(Chadna, 2021).

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon

Ruminasyon, kişinin olumsuz duygu durumunu sürekli olarak düşünmesi ve bu durumun nedenlerini ve sonuçlarını düşünmesi, ancak harekete geçmeyi başaramaması şeklinde ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987). DSÖ

Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzu ICD-10'da (1999) ruminasyon, obsesif kompulsif bozukluk başlığı altında “ruminasyonların ve obsesyonele düşüncelerin baskın olduğu tip” çerçevesinde ele alınmaktadır. Ruminasyonda temel özellik, geçmişe dönük olarak yineleyen ve kontrol altına alınamayan düşüncelerdir (Brinker & Dozois, 2009). Ruminasyon sonucunda kişi, bireysel anılarını daha sık anımsamakta, olumsuz düşüncelere devam etmekte, sorunları için etkili çözümler üretememektedir. Buna ek olarak ruminasyon sebebiyle birey kendine ilişkin olumsuz düşüncelere odaklanır, bu da mutluluk için zararlıdır ve pozitif duyguların algılanma düzeyini azaltabilir (Lyubomirsky vd., 1998; Lyubomirsky vd., 1999).

DSÖ Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzu ICD-10'da (1999) Ruminasyon, obsesif-kompulsif bozukluk temelinde (1999) “obsesyonele düşünceler ve ruminasyonların baskın olduğu tip” çerçevesinde ele alınmaktadır. Ruminasyonda temel özellik, kontrol edilemeyen, geçmişe dönük ve yineleyici olmasıdır (Brinker & Dozois, 2009). Bu çerçevede kişi olumsuz anılarını daha sık anımsamakta, olumsuz düşüncelere daha fazla kapılmakta ve sorunları için gerçek çözümler üretememektedir. Bunlara ek olarak ruminasyon sebebiyle bireyin kendindeki olumsuzluklara odaklanması, pozitif duyguların geliştirilmesi ve algılanması düzeyini düşürebilir. (Davis vd., 2000).

Geçtiğimiz otuz yıllık süreçte üzerinde fazlasıyla durulan bir konu haline gelen ruminasyon kavramı, obsesyon, üzüntü, kaygı, depresyon, otomatik olumsuz düşünceler vb. kavramlar ile yakın bir ilişki içindedir. Ruminasyon davranışı gösterme eğilimi genel itibarıyla korku, öfke, stres gibi psikolojik sorunlarla da ilişkilendirilmektedir. Fakat bugüne dek yapılmış olan ölçümler, durumlarla ilgili ruminasyona odaklanmış halde olup ruminasyon türü zaman içindeki değişimi öğrenmeyi ve izahı zor hale getiren sürekli ruminasyon üzerinde durmaktadır. Bu çerçevede Wade ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırmada, kişiler arasında ortaya çıkan hata ve sorunlara yönelik durumsal ruminasyonun ölçümü için bir ölçek geliştirilmiştir. Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, geçmiş zamanda kişiler arasında gerçekleşen olumsuz bir olay ve bunun sonucunda oluşan bir hata sebebiyle, kişinin hata yaptığı düşüncesi eşliğinde olumlu duyguların azaldığı, olumsuz duyguların arttığı özel bir ruminasyon durumunu ifade etmektedir (Wade vd., 2008).

Ruminasyon ile ilgili son yıllarda birçok çalışma yapılmıştır. Bu araştırmalar ele alındığında, genel itibarıyla olumsuz özelliklerle değerlendirilen ruminasyon kavramının etkisiz başa çıkma (Stöber, 2003), öfke (Rusting vd., 1998), yaşantısal kaçınma (Neziroğlu, 2010), depresyon (Greenberg vd., 2009) ve saldırgan davranış (Bushman, 2002) ile pozitif yönde; problem çözme (Ward vd., 2003), yaşam doyumu (Ysseldyk vd., 2007) ve empati (Burnette vd., 2009) ilke negatif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Ruminasyon davranışı gösterme eğilimi genel itibarıyla tahrik karşısında artış gösteren korku, öfke, stres vb. psikolojik olumsuz durumlar ile ilişkilendirilmektedir. Ancak mevcut ruminasyon ölçüm araçları özel durumlarda gerçekleştirilen anlık ruminasyondan ziyade sürekli ruminasyona odaklanmış haldedir. Bu durum, durumlara yönelik ruminasyonun izah edilmesini zorlaştırmaktadır. Bu çerçevede Wade ve ark. (2008) tarafından kişilerarasında yaşanan problemler ile yapılan hatalara yönelik durumluk ruminasyon ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçek altı maddeden oluşmakta olup ölçeğin kullanımı ile kişilerarasında oluşan hata ve sorunlara bağlı olarak bireyde oluşan ruminasyon düzeyinin tespiti mümkündür.

Ruminasyon ve kaygı kavramları, kendine odaklı tekrarlı düşüncelerin temel özelliği ile belirgin hale gelen olumsuz kavramlar olarak ele alınmaktadır (Martin & Tesser, 1996). Bu kavramlar, aşırı genelleştirme, olumsuzlara yoğunlaşma, problem çözme ve konsantrasyon eksikliği gibi ortak özellikler paylaşmaktadır (Davis & Nolen-Hoeksema, 2000; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Watkins & Teasdale, 2001). Ancak, kaygı ve ruminasyon arasındaki fark, zaman boyutundan kaynaklanmaktadır. Kaygı, gelecekte olası tehlikelere odaklanırken, ruminasyon geçmişte yaşanan olumsuz bir olayın detaylarını tekrar tekrar düşünmeye odaklanır (Lyubomirsky et al., 1999; Watkins & Teasdale, 2004).

Ruminasyon ile ilişkili olan başka bir kavram da, olumsuz otomatik düşünce biçimidir. Ruminasyonun olumsuz belirti ve duyguların sebep ve sonuçlarına odaklanırken olumsuz otomatik düşüncelerde bireysel yetersizlik ve kayıplar üzerine odaklanma söz konusudur. İki kavramın temel farklılığı da budur (Nolen-Hoeksema, 2004). Ayrıca ruminasyon yineleyici bir düşünce yapısı olup uzun vadelidir, olumsuz otomatik düşünce ise geçici ve kısa vadelidir (Papageorgiou & Wells, 2004).

Geçtiğimiz otuz yıl boyunca ruminasyon; olumsuz otomatik düşünce biçimi, obsesyon, üzüntü, kaygı, depresyon gibi kavramlarla doğrudan ilişkili olmuştur. Bu yüzden de incelemeye değer ve önemli bir kavramdır.

Kişilerarası hatayla ilişkili olan ruminasyon, bireyin geçmiş dönemde bir hataya yol açan kişiye karşı olumsuz duygularının arttığı, olumlu duyguların ise azaldığı özel bir türdür (Wade vd., 2008). Ruminasyon yapan birey, dışsal ve içsel durumlardan etkilenmekte ve ruminasyon yapabilmektedir (Kirkegaard-Thomsen, 2006). Kişiler arası hatayla ilişkisi bulunan ruminasyon türü insanlar arasında yanlış anlaşılımlar ve hatalar sonucu ortaya çıkan olumsuz havanın sürmesinin de temel sebeplerinden bir tanesidir (Wade vd., 2008). Wade ve arkadaşlarına göre bu ruminasyon çeşidi, affetme süreci üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Bir başka ifade ile ruminasyon yapan kişi karşı tarafın hatalarını düşünmeye devam ettikçe onu affetmekte zorlanabilmektedir kişiler arasınd gerçekleşen hatalar zihinde yinelenmekte ve ruminasyon haline gelmektedir ki bu da affetme duygularının azalmasına, intikam duygularının artmasına yol açmaktadır.

Yapılan araştırmalar, ruminasyonun affetme süreci üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Ruminasyon yapan bireyler, karşı tarafın hatalarını sürekli düşünerek bu hataların zihinlerinde tekrarlanmasına neden olurlar. Bu sürekli tekrarlama, affetme duygularını azaltabilir ve intikam duygularının artmasına yol açabilir. Ruminasyon, kişiler arasında yanlış anlaşılımlar ve hatalar sonucu ortaya çıkan olumsuz havanın sürmesinde etkili olabilir. Bu süreçte, kişi hataları ve yanlış anlamaları sürekli olarak zihinde canlandırır ve düşünce döngüsüne girer. Bu durum, affetme sürecini zorlaştırabilir, çünkü ruminasyon yapan kişi hataları hatırlamaya devam ettikçe affetme duygularını engelleyebilir. Ruminasyonun affetme üzerindeki olumsuz etkisi, sürekli olarak negatif düşüncelerin döngüsünü sürdürerek intikam duygularının artmasına neden olabilir. Kişi, ruminasyon yoluyla karşı tarafın hatalarını hatırlayarak, öfke ve kızgınlık duygularını devam ettirebilir ve intikam alma arzusu geliştirebilir. Bu bulgular, ruminasyonun affetme sürecini olumsuz yönde etkileyebileceğini ve kişiler arasındaki ilişkilerde uzun süreli olumsuz havanın sürmesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Affetme sürecini kolaylaştırmak ve ruminasyonun azaltılmasına yönelik çalışmalar, daha sağlıklı ve yapıcı ilişkilerin oluşmasına yardımcı olabilir. Ruminasyonun olumsuz etkileri, genellikle zihinsel sağlık ve iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileriyle ilişkilendirilir. Tahrikler karşısında

artan korku, stres ve öfke gibi duygular, ruminasyon sürecindeki bireylerde daha belirgin hale gelebilir. Bu durum, ruminasyonun kişinin duygusal düzenleme yeteneğini olumsuz yönde etkileyebileceğini gösterir. Bu bulgular, ruminasyonun negatif bir döngü oluşturabileceğini ve bireylerin psikolojik rahatsızlıklarla baş etme kapasitesini azaltabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, ruminasyonun farkındalığının artırılması ve etkili başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi önemlidir. Ruminasyonun azaltılması veya değiştirilmesi, bireylerin duygusal sağlığını ve yaşam doyumunu artırabilir.

İlgili Araştırmalar

Son yıllarda yapılan çalışmalarda genel itibarıyla olumsuz özelliklerle nitelendirilen ruminasyon kavramı problem çözme (Ward vd., 2003), yaşam doyumunu (Ysseldyk vd., 2007), empati (Burnette vd., 2009) gibi değişkenlerle negatif yönde; öfke (Rusting ve Nolen-Hoeksema, 1998), saldırgan davranış (Bushman, 2002), etkisiz başa çıkma (Stöber, 2003), depresyon (Burnette vd., 2009; Greenberg vd., 2009) ve yaşantısal kaçınma (Neziroğlu, 2010) gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Ruminasyonda bulunma eğilimi genel itibarıyla tahrikler karşısında artış gösteren korku, öfke, stres gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmektedir. Ruminasyon ayrıca yaşam doyumunu, empati, saldırgan davranış, öfke, depresyon ve yaşantısal kaçınma gibi değişkenlerle negatif yönde ilişkilendirilmiştir.

İlişkiler çerçevesinde yaşam doyumunun ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır. Hendrick tarafından (1995) yapılan başka bir çalışmada bir romantik ilişki türü olan evlilik her iki cinsiyet açısından ele alınmış ve cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Yine Hendrick ve arkadaşları tarafından (1998) yapılan bir çalışmada, aşk tutumları, yeterlilik ve iletişim ile ilişkisi bulunan unsurların ilişki doyumunu ile ciddi düzeyde ilişkisi bulunduğu tespit edilmiştir (Hendrick vd., 1998). Bradburry ve arkadaşları tarafından (2000) yapılan çalışmada, negatif ve pozitif özellikler ele alınarak romantik ilişki doyumunun ilişkilerde pozitif özelliklerin daha baskın olduğu saptanmıştır (Bradburry, Beach ve Fincham, 2000).

Çivitçi (2012), yaşam doyumunu ile ilgili yaptığı çalışmada, yaşam doyumunu ve cinsiyetlere göre psikolojik ihtiyaçların değişimini incelemiştir. Bu araştırma

bulgularına göre yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olan öğrencilerin başarı ihtiyaçları, düşük olanlara göre daha yüksek düzeydedir.

Sarıçam ve Biçer (2015) tarafından yapılan çalışmada, öz anlayış ve ahlaki değerlerin affediciliğe etkileri araştırılmıştır. Bulgulara göre affedicilik ile iki değişken arasında olumlu ilişki bulunmaktadır.

Oral (2016) tarafından yapılan çalışmada kişilik özellikleri, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve öz anlayış unsurları bir arada değerlendirilmiş ve bu araştırma sonucunda başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bir farka yol açmadığı tespit edilmiştir. Avşaroğlu ve Koç'un (2019), yaşam doyumunu ve sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin iyimserliğin aracılık etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda yaşam doyumunu sıkıntıyı tolere etme üzerinde iyimserlik tam aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Babahanoğlu (2020), çalışan annelerin yaşam doyumunu incelediği araştırmada iş hayatına giren annelerin yaşam doyumlarının yükseldiği sonucuna varmıştır.

Bulut ve Yıldız (2020), bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun sonucunda yaşam doyumunu ve ruhsal dengesizlik arasında negatif, sorumluluk, uyum ve dışadönüklük arasında pozitif ilişki tespit edilirken, kadın ve erkek arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gökmen ve Deniz (2020) tarafından yapılan araştırmada, affetme ve öz anlayış değişkenlerinin travma sonrası büyümeye etkisi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda travma sonrası büyüme düzeyinde görülen düşüşün, affetme ve öz anlayış değişkenlerinde de paralel şekilde sonuç verdiği görülmüştür.

Hoşoğlu (2020), yaşam doyumunu ve öz anlayış düzeyleri arasında otomatik düşüncelerin aracı rolünü incelediği araştırmanın sonucunda öz anlayış ve yaşam doyumunu arasında otomatik düşüncelerin kısmi aracı etkisi olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Tıraş vd. (2020), kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon, kişiler arası yetersizlik ve yaşam doyumunu incelediği araştırma sonucunda kişiler arası hataya ilişkin kişiler arası yetersizlik ve yaşam doyumunu arasında ruminasyon puanları arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır (De calrcq ve ark; 2019).

BÖLÜM III
Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2011). Bu araştırmada romantik ilişkilerde katılımcıların kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon, öz-anlayış ve yaşam doyumlarının incelenmesi amacıyla bu çalışmada ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Evren ve rneklem

Bu araştırmanın evreni romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerdir. Çalışmanın katılımcılarına amaçsal örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Seçkisiz olmayan bir örnekleme olan amaçsal örnekleme, çalışma amacı çerçevesinde zengin bilgi durumlarının seçilmesini ve detaylı bir biçimde araştırılmasını sağlar (Büyüköztürk vd., 2008). Araştırmaya 416 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma kapsamına alınan romantik ilişki yaşayan katılımcıların sosyodemografik özellikleri verilmiştir.

Sosyodemografik zellikler

Araştırma kapsamına alınan romantik ilişki yaşayan katılımcıların sosyodemografik özellikleri verilmiştir.

Araştırmadaki romantik ilişki yaşayan katılımcıların %56,25'inin kadın, %43,75 erkek olduğu, %27,64'ünün 18-21 yaş, %31,25'inin 22-25 yaşında, %16,35'inin 26-29 yaşında ve %24,76'sının 30 yaş ve üstü, %18,99'unun lise ve altı, %77,40'ının üniversite ve %3,61'inin lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin %20,43'ünün ilişkisinin 1 yıldan az, %42,55'inin 1-3 yıl arası ve %37,02'sinin 4 yıl ve üstü süredir devam ettiği, %26,68'inin partnerinin 18-21 yaş, %31,49'unun 22-25 yaş, %16,11'inin 26-29 yaş ve %25,72'sinin 30 yaş ve üstü yaş grubunda olduğu, %39,90'ının partneriyle birlikte yaşadığı, %16,59'unun herhangi bir romantik ilişkisinde başka biri/birileriyle duygusal ilişkisinin olduğu, %7,45'inin herhangi bir romantik ilişkisinde başka biri/birileriyle cinsel ilişkisinin olduğu, %6,73'ünün şu an ki romantik ilişkisinde başka biri/birileriyle duygusal ilişkisinin olduğu, %5,77'sinin şu an ki romantik ilişkisinde başka biri/birileriyle cinsel ilişkisinin olduğu, %39,90'ının şu an ki ilişkisinin dışında daha önce romantik ilişki deneyimi yaşadığı, %42,31'inin romantik ilişki süresince ayrılıp barıştığı, %12,02'sinin birlikte olduğu kişi tarafından aldatıldığı ve %93,99'unun birlikte olduğu kişinin beklentilerini karşıladığını ifade ettiği görülmüştür.

Verilerin Toplanması

Araştırmada Öz Anlayış Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği'ni uyarlayan ya da geliştiren araştırmacılardan izin alınmıştır. Yakın Doğu Üniversitesi YDÜ/SB/2022/1269 Etik Kurul Komisyonundan onay alınarak araştırmaya başlanmıştır. Veriler Ekim-Ocak ayları arasında romantik ilişkisi olan biriyle online olarak toplanmıştır. Çalışma tamamen gönüllü katılımcılardan oluşmakta olup veri toplama öncesinde araştırma ile ilgili katılımcılara bilgi verilerek aydınlatılmış onamları alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmada, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Öz Anlayış Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon

Ölçeği kullanılmıştır. Bunların yanında katılımcıların daha iyi tanınabilmesi için hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, şu anki ilişki süreci, birlikte olduğunuz kişinin yaşı, birlikte mi yaşıyorsunuz şeklinde toplamda 14 soru bulunmaktadır.

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Wade ve diğerleri (2008) tarafından kişiler arasında yaşanmış olan sorunların ve hataların, tekrar tekrar düşünülerek kişiyi negatif duygulara sürüklemesini incelemek amacıyla geliştirilmiştir. 6 maddeden ve tek boyuttan oluşan bu ölçek ile kişilerin çevreleri ile yaşadığı problemlere ve yaptıkları hatalarla birlikte ruminasyon düzeyi belirlenmektedir. Ölçek, Oral ve Arslan (2017) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Ölçek, Xie ve diğerleri tarafından (2019) yürütülen bir çalışmada kullanılmıştır.

Öz Anlayış Ölçeği

Öz-Anlayış Ölçeği: Neff (2003b: 223) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008: 1151) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 24 madde ve tek alt boyutlu olmak üzere beşli likert tipi değerlendirmeye sahiptir. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89; test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen 7'li likert tarzı bir ölçek olan yaşam doyumu ölçeği, beş maddeden meydana gelmekte ve kişilerde öznel iyilik durumunu ölçümlenmektedir. Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 - .89 arasındadır. Ölçeğe ilişkin güvenilirlik hesaplamaları sonucunda madde test korelasyonları .71 ile .80 arasında ve test-tekrar test güvenilirliği $r=.85$ olarak saptanmıştır. Ölçek, ayrıca Aysan (2001) tarafından da

çalışılmış olup bu çalışmada iç tutarlılık sayısı .85 hesaplanmıştır (Aysan ve Harmanlı, 2003).

Verilerin İstatistiksel Analizi ve Yorumlanması

Bu bölümde araştırmanın problemlerine ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada toplanan veriler Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 26.0'da analiz edilmiştir.

Tablo 2.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Cronbach Alfa Değerleri

Ölçek	Cronbach Alfa	Madde Sayısı
Öz Anlayış Ölçeği	0,797	24
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	0,936	6
Yaşam Doyumu Ölçeği	0,917	5

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği yanıtları için yapılan güvenilirlik analizinde, Cronbach Alfa katsayısı Öz Anlayış Ölçeği için 0,797, Yaşam Doyumu Ölçeği için 0,936 ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği için 0,917 bulunmuştur.

Araştırma kapsamındaki romantik ilişki yaşayan katılımcıların sosyodemografik özellikleri için frekanslar belirlenmiş, Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları için betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 3.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İst.	sd	p		
Öz-Anlayış Ölçeği	0,158	416	0,000	0,522	1,442
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	0,120	416	0,000	0,161	-0,821
Yaşam Doyumu Ölçeği	0,139	416	0,000	-0,238	-0,829

* $p < 0,05$

Tablo 2.'de katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği normalliği için Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık basıklık değerleri incelenmiş olup, çarpıklık ve basıklık değerlerin $\pm 1,5$ aralığında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerin $\pm 1,5$ aralığında olursa veriler normal dağılıma yakınsamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bağlamda araştırmada parametrik testler kullanılmış ancak bağımsız değişkenlerin kategorilerinden $n < 30$ sayıda gözlem değeri bulunması halinde nonparametrik testler uygulanmıştır.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre ölçek puanları karşılaştırılırken iki grup için t testi, üç ve daha fazla sayıda grup için ANOVA uygulanmış ve post-hoc test olarak Tukey testi yapılmıştır. Bağımsız değişkendeki kategori sayısının 30'un altında olduğu durumlarda; iki grubun karşılaştırılması halinde Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla grubun karşılaştırılması halinde Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

Katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkiler için Pearson testi uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıların Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordaması çok değişkenli regresyonla incelenmiştir.

Çalışma Planı

Araştırmaya Öz Anlayış Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğini uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. İzinler alındıktan sonra Yakın Doğu Üniversitesi YDÜ/SB/2022/1269 Etik kurul komisyonundan 13.04.2022 tarihinde onay alınarak araştırmaya başlanmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu ve ölçekler Google Forms ile çevrimiçi sorular oluşturularak Whatsapp, Instagram ve Telegram gibi sosyal ağlarda paylaşılmıştır. Katılımcılardan katılımcı bilgilendirme formu ve aydınlatılmış onam formlarını okuyup onay alındıktan sonra katılımcılardan veri toplanmaya başlanmıştır. Veriler toplandığı sırada literatürden tarama yapılmıştır. İstatistiksel analizlerle elde edilen veriler, literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmış ve çeşitli önerilere yer verilmiştir.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Çalışma bulguları ve yorumlarına aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Öz Anlayış Ölçeği	416	75,30	12,34	30	116
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	416	16,85	6,59	6	30
Yaşam Doyumu Ölçeği	416	18,35	5,11	5	25

Tablo 4.'te araştırmaya dahil olan romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 4.'e göre romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeğinden 75,30±12,34 puan, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğinden 16,85±6,59 puan, Yaşam Doyumu Ölçeğinden 18,35±5,11 puan aldıkları saptanmıştır.

Tablo 5.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Cinsiyetine göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Öz Anlayış Ölçeği	Kadın	234	74,31	11,59	-1,849	0,065
	Erkek	182	76,56	13,16		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Kadın	234	18,37	6,55	5,509	0,000*
	Erkek	182	14,90	6,12		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	234	17,14	4,98	-5,693	0,000*
	Erkek	182	19,91	4,85		

* $p < 0,05$

Tablo 5.'te araştırmadaki romantik ilişki yaşayan bireylerin cinsiyete göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan t testi testi sonuçları gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan romantik ilişki yaşayan bireylerin cinsiyete göre göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Bu da ilişki içindeki erkekler ve kadınlar arasında öz anlayış düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin cinsiyete göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Kadınların Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları erkeklerden fazladır. Bu sonuç, kadınların erkeklere göre ilişki içindeki hataları ve sorunları daha fazla düşündüğünü ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamındaki romantik ilişki yaşayan bireylerin cinsiyete göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Erkeklerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının kadınlardan fazla olduğu görülmüştür. Bu da erkeklerin genel yaşam memnuniyeti düzeyinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, cinsiyetin romantik ilişkilerde bilişsel ve duygusal deneyimler üzerindeki potansiyel etkilerini vurgulamaktadır. Kadınların kişilerarası hatalara daha fazla eğilim gösterdiği, erkeklerin ise genel yaşam doyumunda daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir.

Tablo 6.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Yaş Grubuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Yaş grubu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Öz Anlayış Ölçeği	18-21 yaş	115	74,64	13,46	41	116	0,967	0,408	
	22-25 yaş	130	75,57	13,43	30	114			
	26-29 yaş	68	73,71	10,55	32	100			
	30 yaş ve üstü	103	76,73	10,55	55	116			
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	18-21 yaş	115	18,23	6,74	6	30	8,671	0,000*	a-b
	22-25 yaş	130	14,64	6,22	6	30			b-c
	26-29 yaş	68	18,62	6,07	6	30			b-d
	30 yaş ve üstü	103	16,93	6,49	6	30			
Yaşam Doyumu Ölçeği	18-21 yaş	115	17,48	5,14	6	25	8,614	0,000*	a-b
	22-25 yaş	130	20,00	4,76	5	25			b-c
	26-29 yaş	68	16,65	4,86	5	25			b-d
	30 yaş ve üstü	103	18,36	5,10	6	25			

* $p < 0,05$

Tablo 6.'da romantik ilişki yaşayan bireylerin yaş gruplarına göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan ANOVA testi sonuçları gösterilmiştir.

Araştırma kapsamındaki romantik ilişki yaşayan bireylerin yaş gruplarına göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Bu sonuç, farklı yaş gruplarındaki bireyler arasında öz anlayış düzeyinin benzer olduğunu göstermektedir. Yani, romantik ilişki yaşayan bireylerin yaşlarına göre kendilerini anlama ve içsel deneyimleri değerlendirme yetenekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin yaş gruplarına göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 22-25 yaş grubundakilerin Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları diğer katılımcılardan düşük bulunmuştur. Bu durum, 22-25 yaş aralığındaki bireylerin diğer yaş gruplarına kıyasla kişilerarası hatalara ve ilişki içindeki sorunlara yönelik düşünce tekrarlarını daha az deneyimlediğini göstermektedir.

Araştırmaya katılan romantik ilişki yaşayan bireylerin yaş gruplarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 22-25 yaş grubunda yer alan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları diğer katılımcılardan fazladır. Bu sonuç, 22-25 yaş grubundaki bireylerin genel yaşam memnuniyetinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaş gruplarına göre kişilerarası hatalara dair düşüncelerde ve yaşam memnuniyetinde varyasyonlar olduğu görülmektedir. Bu bulgular, yaşın romantik ilişkilerdeki bilişsel ve duygusal deneyimler üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Tablo 7.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin Yaş Grubuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Eğitim durumu	n	\bar{x}	s	M	SO	X ²	p	Fark
Öz Anlayış Ölçeği	Lise ve altı	79	76,52	9,49	75	235,46	10,080	0,006*	a-b
	Üniversite	322	74,69	12,74	71	198,99			b-c
	Lisansüstü	15	81,93	15,04	85	270,73			
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Lise ve altı	79	18,75	6,53	19	245,13	12,582	0,002*	a-b
	Üniversite	322	16,28	6,56	16,5	197,29			b-c
	Lisansüstü	15	19,20	5,19	21	256,20			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Lise ve altı	79	16,41	4,65	16	161,36	17,325	0,000*	a-b
	Üniversite	322	18,88	5,14	20	221,56			b-c
	Lisansüstü	15	17,13	4,00	16	176,33			

Romantik ilişki yaşayan bireylerin eğitimlerine göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan Kruskal-Wallis H testinden elde edilen bulgular Tablo 7.'de verilmiştir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin eğitimlerine göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu saptanmıştır ($p > 0,05$).

Üniversite düzeyinde eğitilmiş olan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları diğerlerinden düşük ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ise yüksek bulunmuştur. Bu durum, farklı eğitim düzeyindeki bireylerin bu üç faktörde benzer puanlar elde ettiklerini işaret etmektedir. Ancak, eğitim düzeyi üniversite seviyesine yükseldikçe, bazı ilginç eğilimler gözlemlenmektedir.

Üniversite düzeyinde eğitilmiş olan bireylerin öz anlayış düzeyi ve kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerinde daha düşük puanlar aldığı görülmüştür. Bu durum, üniversite eğitimi gören bireylerin kendi içsel deneyimlerini daha rasyonel ve eleştirel bir şekilde değerlendirme yeteneklerine sahip olduklarını veya kişisel hatalara yönelik düşünceleri daha az yoğun yaşadıklarını gösterebilir.

Ayrıca, üniversite düzeyinde eğitilmiş bireylerin yaşam doyumu puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, üniversite eğitiminin genel yaşam memnuniyetini artırıcı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu bireylerin daha fazla bilgi birikimine sahip olmaları, kariyer fırsatlarına daha açık olmaları ve daha geniş bir sosyal çevreye sahip olmaları, genel yaşam memnuniyetini artıracak faktörler olabilir.

Tablo 8.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an ki İlişki Süresine göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Şu an ki ilişki süresi	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Öz Anlayış Ölçeği	1 yıldan az	85	74,95	11,32	41	116	0,157	0,855	
	1-3 yıl arası	177	75,08	13,88	30	116			
	4 yıl ve üstü	154	75,73	10,98	49	110			
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	1 yıldan az	85	18,11	6,15	6	30	2,677	0,070	
	1-3 yıl arası	177	16,12	6,37	6	30			
	4 yıl ve üstü	154	16,99	6,99	6	30			
Yaşam Doyumu Ölçeği	1 yıldan az	85	16,85	4,72	9	25	7,680	0,001*	a-b
	1-3 yıl arası	177	19,36	5,17	5	25			a-c
	4 yıl ve üstü	154	18,02	5,02	6	25			

Tablo 8.'de araştırmaya dahil edilmiş olan romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki ilişki süresine göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan ANOVA testi sonuçları verilmiştir.

Araştırmada yer alan romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki ilişki süresine göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki ilişki süresine göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki ilişki süresine göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). İlişki süresi 1 yıldan az olanların Yaşam Doyumu Ölçeği puanları diğerlerinden düşük bulunmuştur.

Tablo 9.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an Birlikte Olunan Kişinin Yaşına göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Yaş	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Öz Anlayış Ölçeği	18-21 yaş	111	75,06	13,81	41,00	112,00	1,114	0,343	
	22-25 yaş	131	75,00	12,95	30,00	116,00			
	26-29 yaş	67	73,60	11,51	32,00	101,00			
	30 yaş ve üstü	107	76,96	10,25	55,00	116,00			
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	18-21 yaş	111	15,90	7,27	6,00	30,00	2,745	0,043*	a-c
	22-25 yaş	131	16,23	6,18	6,00	30,00			
	26-29 yaş	67	18,03	6,25	6,00	30,00			
	30 yaş ve üstü	107	17,86	6,37	6,00	30,00			
Yaşam Doyumu Ölçeği	18-21 yaş	111	18,58	5,24	6,00	25,00	3,953	0,008*	b-c
	22-25 yaş	131	19,39	4,88	5,00	25,00			b-d
	26-29 yaş	67	17,21	5,04	5,00	25,00			
	30 yaş ve üstü	107	17,55	5,06	6,00	25,00			

Tablo 9.'da araştırmaya katılan romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an birlikte oldukları kişinin yaşına göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için uygulanmış olan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an birlikte oldukları kişinin yaşına göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Şu an birlikte oldukları kişinin yaşına bakılmaksızın katılımcıların Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları benzerdir. Bu durum, farklı ilişki sürelerine sahip bireylerin öz anlayış düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Yani, romantik ilişki yaşayan bireylerin ilişki süreleri, öz anlayış düzeylerini etkilemek açısından istatistiksel olarak anlamlı bir faktör değildir.

Araştırmaya katılan romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an birlikte oldukları kişinin yaşına göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Şu an birlikte oldukları kişi 26-29 yaşında olanların Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları, şu an birlikte oldukları kişi 18-21 yaşında olanlardan fazladır. Bu durum, farklı ilişki sürelerine sahip bireylerin kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerinin benzer olduğunu göstermektedir. Yani, romantik ilişki yaşayan bireylerin ilişki

süreleri, kişilerarası hatalara dair düşüncelerini etkilemek açısından istatistiksel olarak anlamlı bir değişken değildir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an birlikte oldukları kişinin yaşına göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Şu an birlikte oldukları kişi 26-29 yaşında olanların Yaşam Doyumu Ölçeği puanları, su an birlikte oldukları kişi 26-29 yaşında ve 30 yaş ve üstü olanlardan fazladır. Bu sonuç, ilişki süresi 1 yıldan az olan bireylerin diğer gruplara kıyasla yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, ilişki süresinin kısalığının genel yaşam memnuniyetini etkileyebileceğini işaret edebilir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin şu anki ilişki sürelerine göre öz anlayış, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu puanlarını değerlendirmiş ve sadece yaşam doyumu puanlarında ilişki süresine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 10.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Romantik İlişki Yaşadığı Kişi İle Birlikte Yaşama Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Birlikte yaşama	n	\bar{x}	s	Z	p
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	166	74,69	11,30	-0,812	0,417
	Hayır	250	75,70	12,99		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Evet	166	17,67	6,46	2,071	0,039*
	Hayır	250	16,31	6,63		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	166	18,08	4,80	-0,879	0,380
	Hayır	250	18,53	5,30		

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an romantik ilişki yaşadığı kişi ile birlikte yaşama durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan t testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 10.'a göre romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an romantik ilişki yaşadığı kişi ile birlikte yaşama durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Araştırmaya dahil edilmiş olan romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an romantik ilişki yaşadığı kişi ile birlikte yaşama durumuna göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu gözlenmiştir ($p < 0,05$). Şu an romantik ilişki yaşadığı kişi ile birlikte yaşayanların Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları daha yüksektir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an romantik ilişki yaşadığı kişi ile birlikte yaşama durumuna göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Şu an romantik ilişki yaşadığı kişi ile birlikte yaşayanların Yaşam Doyumu Ölçeği puanları, şu an romantik ilişki yaşadığı kişi ile birlikte yaşamayanlardan düşüktür.

Tablo 11.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Herhangi Bir Romantik İlişkide Başka Biri /Biriyle Duygusal Bir İlişkisi Olma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	İlişkisi olma	n	\bar{x}	s	t	p
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	69	76,38	12,13	0,797	0,426
	Hayır	347	75,08	12,38		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Evet	69	15,67	6,24	-1,638	0,102
	Hayır	347	17,09	6,64		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	69	19,29	4,93	1,680	0,094
	Hayır	347	18,16	5,13		

Tablo 9.'da araştırmaya katılan romantik ilişki yaşayan bireylerin herhangi bir romantik ilişkide başka biri /biriyle duygusal bir ilişkisi olma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için uygulanmış olan t testi sonuçları verilmiştir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin herhangi bir romantik ilişkide başka biri /biriyle duygusal bir ilişkisi olma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı belirlenmiştir($p>0,05$).

Bu sonuçlar, romantik ilişkilerde başka biri veya biriyle duygusal ilişkisi olma durumunun bireylerin öz anlayış, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Bu durum, romantik ilişkilerin dinamik ve karmaşık yapısı içerisinde, duygusal ilişkilerin varlığının veya yokluğunun, bireylerin bu psikolojik faktörleri deneyimlemelerine etki etmediğini söylenebilir.

Tablo 12.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Herhangi Bir Romantik İlişkide Başka Biri/Birileriyle Cinsel Bir Deneyimi Olma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Cinsel deneyim	n	\bar{x}	s	M	SO	Z	p
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	31	74,81	14,53	31	74,81	-0,229	0,819
	Hayır	385	75,34	12,17	385	75,34		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Evet	31	17,71	6,18	31	17,71	0,754	0,451
	Hayır	385	16,78	6,62	385	16,78		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	31	15,23	5,18	31	15,23	-3,590	0,000*
	Hayır	385	18,60	5,02	385	18,60		

* $p < 0,05$

Tablo 12.'de araştırmadaki romantik ilişki yaşayan bireylerin herhangi bir romantik ilişkide başka biri/birileriyle cinsel bir deneyimi olma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Araştırma kapsamındaki romantik ilişki yaşayan bireylerin herhangi bir romantik ilişkide başka biri/birileriyle cinsel bir deneyimi olma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı saptanmıştır($p > 0,05$). Bu sonuç, cinsel deneyime sahip olmanın veya olmamanın, öz anlayış düzeyini etkilemediğini göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin herhangi bir romantik ilişkide başka biri/birileriyle cinsel bir deneyimi olma durumuna göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı belirlenmiştir($p > 0,05$). Bu sonuç, cinsel deneyimin olup olmasının, kişilerarası hatalara yönelik düşünceleri etkilemediğini göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin herhangi bir romantik ilişkide başka biri/birileriyle cinsel bir deneyimi olma durumuna göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu saptanmıştır($p < 0,05$). Herhangi bir romantik ilişkide başka biri/birileriyle cinsel bir deneyimi olanların Yaşam Doyumu Ölçeği puanları daha fazladır. Bu sonuç, cinsel deneyime sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yani, bu bireyler genel yaşam memnuniyetini daha fazla deneyimlemekte gibi görünmektedir.

Araştırma romantik ilişki yaşayan bireylerin herhangi bir romantik ilişkide başka biri veya birileriyle cinsel bir deneyimi olma durumunun öz anlayış düzeyi ve

kişilerarası hatalara yönelik düşünceler üzerinde etkili olmadığını, ancak yaşam doyumunu etkilediğini göstermiştir. Cinsel deneyime sahip olan bireylerin yaşam doyumunu daha yüksek bulunmuştur, bu da cinsellikle ilişkilendirilen psikolojik etkilerin yaşam memnuniyeti üzerinde rol oynadığı söylenebilir.

Tablo 13.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an Ki Romantik İlişki Süresince Başka Biri/Birileriyle Duygusal Bir İlişki Yaşama Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	İlişki yaşama	n	\bar{x}	s	M	SO	Z	p
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	28	78,54	12,82	78	242,79	-1,568	0,117
	Hayır	388	75,06	12,29	71	206,03		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Evet	28	19,36	6,49	19,5	249,64	-1,882	0,060
	Hayır	388	16,67	6,57	17	205,53		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	28	16,71	4,28	16	168,84	-1,824	0,068
	Hayır	388	18,47	5,14	19	211,36		

Tablo 13.'te romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki romantik ilişki süresince başka biri/birileriyle duygusal bir ilişki yaşama durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Araştırmaya dahil edilmiş olan romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki romantik ilişki süresince başka biri/birileriyle duygusal bir ilişki yaşama durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bu sonuç, romantik ilişki yaşayan bireylerin ilişki süresi boyunca başka biri veya birileriyle duygusal bir ilişki yaşama durumunun, öz anlayış düzeyi, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Bu bulgu, romantik ilişkilerin dinamik ve karmaşık doğası içinde, ilişki süreci boyunca duygusal bağların oluşması veya başka kişilerle duygusal ilişkiler

yaşanması durumunun bireylerin bu psikolojik faktörleri deneyimlemeleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını düşündürmektedir.

Tablo 14.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an Ki Romantik İlişkin Süresince Başka Biri/Birileriyle Cinsel Bir Deneyimi Olma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Cinsel deneyim	n	\bar{x}	s	M	SO	Z	p
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	24	76,88	14,88	72	204,88	-0,153	0,879
	Hayır	392	75,20	12,18	72	208,72		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Evet	24	18,29	5,97	18,5	237,75	-1,232	0,218
	Hayır	392	16,76	6,62	17	206,71		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	24	17,21	5,21	16	183,42	-1,062	0,288
	Hayır	392	18,42	5,10	19	210,04		

Tablo 14.'te araştırmadaki romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki romantik ilişkin süresince başka biri/birileriyle cinsel bir deneyimi olma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmalarına dair Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki romantik ilişkin süresince başka biri/birileriyle cinsel bir deneyimi olma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Bu sonuçlara göre, romantik ilişki yaşayan bireylerin şu anki romantik ilişki süresince başka biri veya birileriyle cinsel bir deneyimi olup olmama durumunun öz anlayış düzeyi, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu puanları üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Bu bulgu, romantik ilişki yaşayan bireylerin cinsel deneyim sahibi olup olmamalarının, öz anlayış, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde belirgin bir farklılık yaratmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar,

romantik ilişkilerde cinsel deneyimlerin bu psikolojik faktörler üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermekte ve cinsel deneyimin bu faktörlerle ilişkisinin zayıf veya yok denecek kadar düşük olduğunu işaret etmektedir.

Tablo 15.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Şu an Ki İlişki Dışında Daha Önce Romantik İlişki Deneyimi Yaşama göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	İlişki deneyimi	n	\bar{x}	s	t	p
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	166	75,52	12,03	0,307	0,759
	Hayır	250	75,14	12,56		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Evet	166	19,95	5,76	8,444	0,000*
	Hayır	250	14,80	6,30		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	166	16,23	4,26	-7,324	0,000*
	Hayır	250	19,76	5,14		

* $p < 0,05$

Tablo 15.'te araştırmada kapsamında alınan romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki ilişki dışında daha önce romantik ilişki deneyimi yaşama durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki ilişki dışında daha önce romantik ilişki deneyimi yaşama durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Bu durum, daha önce romantik ilişki deneyimi yaşamayan, bireylerin öz anlayış düzeyini etkilemediğini göstermektedir.

Araştırmaya katılan romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki ilişki dışında daha önce romantik ilişki deneyimi yaşama durumuna göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Şu an ki ilişki dışında daha önce romantik ilişki deneyimi

yaşayanların Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları daha fazladır. Bu sonuç, daha önce romantik ilişki deneyimi yaşamış bireylerin kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an ki ilişki dışında daha önce romantik ilişki deneyimi yaşama durumuna göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Şu an ki ilişki dışında daha önce romantik ilişki deneyimi yaşayanların Yaşam Doyumu Ölçeği puanları daha az bulunmuştur. Bu sonuç, daha önce romantik ilişki deneyimi yaşamış bireylerin yaşam doyumunun daha düşük olduğunu göstermektedir.

Araştırma, romantik ilişki yaşayan bireylerin şu anki ilişki dışında daha önce romantik ilişki deneyimi yaşama durumuna göre öz anlayış düzeyi, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu puanlarını değerlendirmiş ve kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu puanlarında daha önce romantik ilişki deneyimi yaşamış bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir.

Tablo 16.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Romantik İlişki Süresince Ayrılıp Barışma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

Ayrılıp	n	\bar{x}	s	t	p
---------	---	-----------	---	---	---

		Barışma				
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	176	74,06	13,08	-1,750	0,081
	Hayır	240	76,20	11,71		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Evet	176	20,41	5,70	10,631	0,000*
	Hayır	240	14,24	5,95		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	176	15,78	4,47	-9,735	0,000*
	Hayır	240	20,23	4,71		

* $p < 0,05$

Tablo 16.'da romantik ilişki yaşayan bireylerin romantik ilişki süresince ayrılıp barışma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan t testi sonuçları gösterilmiştir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin romantik ilişki süresince ayrılıp barışma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Bu sonuç, romantik ilişkide ayrılıp barışma durumunun bireylerin öz anlayış düzeyi üzerinde istatistiksel olarak belirgin bir etki yapmadığını göstermektedir.

Araştırmaya alınan romantik ilişki yaşayan bireylerin romantik ilişki süresince ayrılıp barışma durumuna göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Romantik ilişki süresince ayrılıp barışma yaşayanların Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları daha yüksektir. Bu bulgu, romantik ilişki sürecinde ayrılıp barışma yaşayan bireylerin, kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin romantik ilişki süresince ayrılıp barışma durumuna göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Romantik ilişki süresince ayrılıp barışma yaşayanların Yaşam Doyumu Ölçeği puanları daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç, romantik ilişki sürecinde ayrılıp barışma yaşayan bireylerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 17.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Birlikte Olduğu Kişi Tarafından Aldatılma Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Aldatılma	n	\bar{x}	s	Z	p
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	50	74,62	12,70	-0,412	0,680
	Hayır	366	75,39	12,30		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Evet	50	21,18	5,89	5,101	0,000*
	Hayır	366	16,26	6,46		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	50	15,74	4,41	-3,918	0,000*
	Hayır	366	18,70	5,10		

* $p < 0,05$

Tablo 17.'de romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte olduğu kişi tarafından aldatılma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan t testi sonuçları yer almıştır.

Tablo 17.'ye göre romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte olduğu kişi tarafından aldatılma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Bu durum, romantik ilişkide aldatılma durumunun bireylerin öz anlayış düzeyi üzerinde istatistiksel olarak belirgin bir etki yapmadığını göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte olduğu kişi tarafından aldatılma durumuna göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Birlikte olduğu kişi tarafından aldatılan bireylerin Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları aldatılmayanlara göre yüksektir. Bu bulgu, birlikte olduğu kişi tarafından aldatılan bireylerin, kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamına alınan romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte olduğu kişi tarafından aldatılma durumuna göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Birlikte olduğu kişi tarafından aldatılan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları daha azdır. Bu sonuç,

birlikte olduğu kişi tarafından aldatılan bireylerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 18.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Birlikte Olunan Kişinin Beklentilerini Karşılama Durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Karşılaştırılmaları

	Karşılama	n	\bar{x}	s	M	SO	Z	p
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	391	75,84	12,02	72	214,24	-3,862	0,000
	Hayır	25	66,72	14,26	67	118,80		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Evet	391	16,72	6,58	17	206,09	-1,623	0,105
	Hayır	25	18,92	6,47	19	246,20		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	391	18,56	5,03	19	213,03	-3,063	0,002
	Hayır	25	15,08	5,35	16	137,72		

* $p < 0,05$

Tablo 18.'de romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte olunan kişinin beklentilerini karşılama durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları karşılaştırılmaları için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte olunan kişinin beklentilerini karşılama durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Birlikte olduğu kişinin beklentilerini karşılayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, birlikte olduğu kişinin beklentilerini daha iyi karşılayan bireylerin, öz anlayış düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte olunan kişinin beklentilerini karşılama durumuna göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Bu bulgu, birlikte olduğu kişinin beklentilerini karşılayan veya karşılamayan bireyler arasında kişilerarası hatalara yönelik düşünceler açısından belirgin bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte olunan kişinin beklentilerini karşılama durumuna göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Birlikte olduğu kişinin beklentilerini karşılayan bireylerin Yaşam Doyumu puanlarının karşılamayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, birlikte olduğu kişinin beklentilerini daha iyi karşılayan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 19.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar

		Öz Anlayış Ölçeği	Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Yaşam Doyumu Ölçeği
Öz Anlayış Ölçeği	r	1		
	p			
	N	416		
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	r	-0,128	1	
	p	0,009*		
	N	416	416	
Yaşam Doyumu Ölçeği	r	0,358	-0,483	1
	p	0,000*	0,000*	
	N	416	416	416

* $p<0,05$

Tablo 19.'da romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlara dair Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların olduğu

saptanmıştır($p<0,05$). Buna göre, bireylerin öz anlayış düzeyi yükseldikçe kişilerarası hatalara yönelik düşünceleri azalmaktadır. Yani daha iyi öz anlayışa sahip olan bireyler, kişilerarası hatalara daha az takılıp kalmaktadır.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu saptanmıştır($p<0,05$). Bu sonuç, bireylerin öz anlayış düzeyinin yükseldikçe yaşam doyumlarının da arttığını göstermektedir. Daha olumlu bir öz anlayışa sahip olan bireyler, genellikle daha yüksek yaşam doyumu deneyimlemektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı ve negatif korelasyon saptanmıştır($p<0,05$). Bu, kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerin arttıkça yaşam doyumunun azaldığını göstermektedir. Daha fazla kişilerarası hatalara takılan bireyler, genellikle daha düşük bir yaşam doyumu deneyimlemektedir.

Tablo 20.

Romantik İlişki Yaşayan Bireylerin Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordama Sonuçları

Std. Olm.	Std.	t	p	F	R ²
-----------	------	---	---	---	----------------

	B	S.H.	B		p	DüzR ²
(Sabit)	14,766	1,456		10,138	0,000*	98,126
Öz Anlayış Ölçeği	0,125	0,017	0,301	7,372	0,000*	0,000
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	-0,344	0,032	-0,444	-10,872	0,000*	

* $p < 0,05$

Tablo 20.'de araştırmaya katılan romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordayıcılığının incelendiği çok değişkenli regresyon sonuçları verilmiştir.

Tablo 20'ye göre romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını istatistik açıdan anlamlı şekilde ve pozitif yordadığı görülmüştür ($\beta=0,301;p<0,05$). Bu durum, bireylerin öz anlayış düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da arttığını göstermektedir. Öz anlayışın gelişmesi, bireylerin kendi duygusal ve zihinsel durumlarını daha iyi anlamalarını sağlayarak genel yaşam doyumunu olumlu etkileyebilir. Bunun yanında romantik ilişki yaşayan bireylerin Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını istatistik açıdan anlamlı ve negatif biçimde yordadığı saptanmıştır ($\beta=-0,444;p<0,05$). Buna göre, kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerin arttıkça yaşam doyumunun azaldığını gösterir. Kişilerarası hatalara aşırı odaklanma ve bunun üzerinde düşünme, bireylerin genel yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir.

Kurulan regresyon modelinin açıkladığı varyans %31,9 bulunmuştur. Kurulan regresyon modeli, yaşam doyumunun %31,9'unu açıklamaktadır. Bu, Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının yaşam doyumunu tahmin etmede orta düzeyde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak, varyansın tamamını açıklamamaktadır, bu da diğer faktörlerin yaşam doyumunu etkileyebileceğini göstermektedir.

BÖLÜM V

Tartışma

Romantik ilişkiler, insan hayatının önemli bir parçasını oluşturur ve bu ilişkilerde karşılaşılan zorluklar, bireylerin psikolojik ve duygusal iyi oluşunu etkileyebilir. Özellikle yetişkin bireyler arasındaki romantik ilişkilerde, kişiler arası hatalar sıklıkla kaçınılmaz bir gerçek olarak karşımıza çıkar. Bu hatalar, bir partnerin diğerine yönelik hatalı davranışları veya beklentilerin karşılanmaması gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Bu tür hatalar, ilişkilerde ruminasyon süreçlerini

tetikleyebilir; yani, kişiler bu hataları sürekli olarak düşünmeye ve üzerine yoğunlaşmaya başlayabilirler. Ruminasyon, ilişkilerdeki sorunları sürekli olarak tekrar düşünme ve analiz etme eğilimindedir ve bu da kişiler arasındaki iletişimi olumsuz etkileyebilir. Ancak, bu ilişki dinamikleri sadece olumsuz sonuçlarla sınırlı değildir; öz anlayış ve yaşam doyumu da bu deneyimleri şekillendiren önemli faktörlerdir. Bu çalışma, romantik ilişkilerdeki kişiler arası hataların, ruminasyonun, öz anlayışın ve yaşam doyumunun birbirleriyle nasıl ilişkilendirildiğini inceleyerek, bu karmaşık ilişki dinamiklerini daha derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır.

Araştırma bulgularına göre katılımcı olan ve romantik ilişki yaşamakta olan bireylerin öz anlayış düzeyleri puanları ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak bir başka bulguya göre romantik ilişki yaşayan bireylerin cinsiyete göre Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu görülmüştür, buna göre kadınların düzeyi erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, romantik ilişkilerde kadınların olumsuz düşünceleri daha fazla tekrarladığını, olumsuz düşünmeye daha eğilimli olduklarını göstermektedir (Oral, 2016).

Ancak araştırma sonuçlarında cinsiyete göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının kadınlardan fazla olduğu görülmüştür. Bu da erkeklerin genel yaşam memnuniyeti düzeyinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, cinsiyetin romantik ilişkilerin bilişsel ve duygusal yönleri üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Ayrıca, kadınların kişilerarası hatalara daha fazla eğilim gösterdiği ve bu durumun kadınların duygusal deneyimlerini etkileyebileceği gözlemlenmiştir. Öte yandan, erkeklerin genel yaşam doyumunda daha yüksek puanlar alması, erkeklerin genel olarak daha olumlu bir yaşam değerlendirmesine sahip olduğunu yansıtmaktadır. Araştırmada bir başka değişken olan yaşın, romantik ilişkilerde önemli bir etkisi olmadığı tespit edilmiş ise de cinsiyet, ilişki süresi gibi unsurların da genel durum üzerindeki etkisinin ele alınması önemlidir. Bu çerçevede aynı şekilde sonuç alınan başka çalışmalar da bulunmaktadır. Tamres ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyete göre ruminatif davranışların değişip değişmediğine yönelik bir çalışma yapılmış ve kadınların erkeklere göre stresli durumlarda daha yüksek düzeyde ruminatif düşünceye meyilli oldukları tespit edilmiştir. Yine Neziroğlu (2010)

tarafından yapılan çalışmada kadınların ruminasyon puanları erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bugay ve Erdur (2011) tarafından yapılan bir çalışmada ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık söz konusu iken yaşa göre ruminasyon düzeyinde bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Abak ve Güzel (2021) tarafından yapılan çalışmada da benzer bir sonuç elde edildiği görülmektedir. Ancak yapılan başka bir araştırma da ise erkek cinsiyete sahip olan bireylerin, kadın cinsiyete göre daha fazla ruminasyon eğiliminde olduğu kaygı düzeyi gibi değişkenlerinde bu çalışmada önemli bir değişken olduğu bildirilmiştir (Baker ve Turan; 2009). İzçınar (2018) tarafından yapılan çalışmada yine ruminatif düşünce biçimi ve benlik farklılaşması ilişkisi ele alınmış, bu araştırma sonucunda duygusal tepkisellik noktasında erkeklerin daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür. Bu bağlamda literatürdeki çalışmalardan biri, Üre (2001) tarafından yapılan çalışma olup bu çalışmada farklı değişkenlerin yaşam doyumuna etkisi ele alınmış olup araştırma sonucunda cinsiyet ve yaş değişkenleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu noktada tüm değişkenler çerçevesinde olmasa da cinsiyet bağlamında farklı bir sonuç elde edildiği ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişki yaşayan bireylerin yaş gruplarına göre Öz Anlayış Ölçeği puanlarının istatistiksel olarak farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu, farklı yaş gruplarındaki bireylerin öz anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda yaşın bu özelliği üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı söylenebilir. Ancak, romantik ilişki yaşayan bireylerin yaş gruplarına göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının istatistiksel olarak farklı olduğu görülmüştür. Bu durum, 22-25 yaş aralığındaki bireylerin diğer yaş gruplarına kıyasla kişilerarası hatalara ve ilişki içindeki sorunlara yönelik düşünce tekrarlarını daha az deneyimlediğini göstermektedir. Bu yaş grubunun ilişkilerindeki olumsuz düşünceleri daha az tekrar ettiği ve bu nedenle daha düşük Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarına sahip olduğu söylenebilir. Benzer şekilde, romantik ilişki yaşayan bireylerin yaş gruplarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistiksel olarak farklı olduğu belirlenmiştir. Bu durum, 22-25 yaş grubundaki bireylerin genel yaşam memnuniyetinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu yaş grubunun genel olarak daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip olduğu ve yaşamlarından daha fazla tatmin duyduğu söylenebilir. Bu sonuçlar, yaşın romantik ilişkilerdeki bilişsel ve

duygusal deneyimler üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Ayrıca, yaşam deneyimlerinin ve gelişiminin romantik ilişki içindeki düşünceler ve yaşam memnuniyeti üzerinde nasıl etki edebileceğini göstermektedir(Oral ve Arslan ,2017).

Bir başka bulguya göre eğitim seviyesi ile romantik ilişkideki psikolojik ve duygusal faktörler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna göre Lise ve altı, üniversite ve lisansüstü seviyede eğitilmiş olan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği puanları benzerdir. Üniversite düzeyinde eğitilmiş bireylerin öz anlayış düzeyi ve kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerinde daha düşük puanlar aldığı sonucu, üniversite eğitimi gören bireylerin kendi içsel deneyimlerini daha rasyonel ve eleştirel bir şekilde değerlendirme yeteneklerine sahip olabileceğini göstermektedir. Bu durum, yüksek öğrenim gören bireylerin genellikle daha iyi problem çözme becerilerine, eleştirel düşünme yeteneklerine ve bilişsel esnekliğe sahip olabileceğini yansıtabilir(Çuhadaroğlu,2013) Aynı zamanda, üniversite eğitimi alan bireylerin kişisel hatalara yönelik düşünceleri daha az yoğun yaşadığı sonucu, bu bireylerin olumsuz düşünceleri daha etkin bir şekilde ele alabildiğini gösterebilir. Üniversite düzeyinde eğitilmiş bireylerin yaşam doymu puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu sonucu da oldukça anlamlıdır. Bu durum, üniversite eğitimi alan bireylerin daha fazla bilgi birikimine sahip olmaları, kariyer fırsatlarına daha açık olmaları ve daha geniş bir sosyal çevreye sahip olmalarının genel yaşam memnuniyetini artırıcı faktörler olabileceğini düşündürülebilir. Bu bireylerin daha fazla kaynak ve fırsatlarla donatılmış olmaları, onların yaşamlarından daha fazla tatmin duymalarına yol açabilir(Oral,2016). Bu bulgular çerçevesinde üniversite eğitiminin bireylerin öz değerlendirme yeteneklerini artırabileceği ve genel yaşam memnuniyetini pozitif yönde etkileyebileceği ifade edilebilir.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgunun aksine sonuç alınan başka çalışmalar da bulunmakta olup örneğin Güldür (2020) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların eğitim durumu ve romantik ilişkisi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Benzer çalışmalarda farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Soğancı (2017) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişki ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ancak bunun aksine Yavuz (2015) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyinin yükselmesinin romantik ilişki yaşamakta olan partnerlere daha yüksek bir ilişki ve yaşam doymu sağladığı

görülmektedir. Bu farklı bulgular, araştırmalar arasındaki metodolojik farklılıklardan, örneklemelerin farklı özelliklerinden veya diğer değişkenlerin etkisinden kaynaklanabilir. İlişki ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğunu belirtmek önemlidir. Birden fazla faktör, bireylerin ilişki deneyimleri ve yaşam doyumunu etkileyebilir(Yarkın,2014). Bu nedenle, daha fazla araştırma ve kapsamlı çalışmaların yapılması, ilişki ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için gereklidir.

Araştırmada romantik ilişki yaşayan bireylerin şu anki ilişki sürelerine göre öz anlayış, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu puanlarında yapılan değerlendirmeler sonucunda, sadece yaşam doyumu puanlarında ilişki süresine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum, ilişki süresinin zaman içinde yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle daha uzun süreli ilişkilerin, yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği düşünülebilir. Aynı şekilde, romantik ilişki yaşayan bireylerin şu an romantik ilişki yaşadığı kişi ile birlikte yaşama durumuna göre Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, şu an birlikte yaşama durumunun bireylerin kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerini ve yaşam doyumunu etkileyebileceğini göstermektedir. Bu da, birlikte yaşamının beraberinde yeni dinamikleri ve sorumlulukları getirdiğini, bu nedenle bireylerin düşüncelerinde ve yaşam tatmininde değişikliklere neden olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, romantik ilişki yaşayan bireylerin herhangi bir romantik ilişkide başka biri/biriyle duygusal bir ilişkisi olma durumuna göre öz anlayış, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, romantik ilişkilerde başka biri veya biriyle duygusal ilişkisi olma durumunun, bireylerin öz anlayış, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde Goyal ve Taneja (2018) tarafından yapılan araştırmada, yaşam doyumu ve öz-anlayış üzerinde ilişki durumunun etkileri ele alınmış olup romantik ilişki içinde olan kadınların, olmayanlara kıyasla daha yüksek öz-anlayış ve yaşam doyumu skorlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Bu çerçevede Yıldız ve Baydemir'in (2016) çalışmasında da evli ve aynı yerde yaşayan kişilerin evlilik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki benlik saygısı

bağlamında incelenmiştir. Buna göre yaşam doyumu ve evlilik doyumu arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Özbek (2016) tarafından yapılan araştırmada ise psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu yine evli bireyler üzerinden araştırılmış olup araştırma sonucunda evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu veriler birlikte değerlendirildiğinde, evlilik ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ve evlilikteki memnuniyetin genel yaşam memnuniyetiyle ilişkili olduğu görülmektedir. Evlilik ve yaşam doyumu arasındaki bu ilişki, evli bireylerin ilişkilerindeki tatmini ve psikolojik iyi oluşlarının genel yaşamlarını olumlu etkilediğini göstermektedir. Ancak, bu sonuçların evli bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek için diğer faktörlerin (örneğin, iletişim, uyum, destek gibi) de göz önünde bulundurulması önemlidir.

Araştırmada, romantik ilişki yaşayan bireylerin cinsel deneyimleri ile öz anlayış düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuç, cinsel deneyimin öz anlayış üzerindeki etkisinin sınırlı veya yok denecek kadar küçük olduğunu göstermektedir. Yani, cinsel deneyime sahip olmanın veya olmamanın bireylerin kendilerini anlama ve değerlendirme yetenekleri üzerinde belirgin bir fark yaratmadığı düşünülebilir. Aynı şekilde, romantik ilişki yaşayan bireylerin cinsel deneyimleri ile kişilerarası hatalara yönelik düşünceler arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, cinsel deneyimin kişilerarası hatalara yönelik düşünceler üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, cinsel deneyimin bireylerin ilişki içindeki sorunları veya hataları daha fazla düşünmelerine neden olmadığını göstermektedir. Ancak, romantik ilişki yaşayan bireylerin cinsel deneyimleri ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuç, cinsel deneyime sahip olan bireylerin genel yaşam memnuniyetinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, cinsel deneyimin bireylerin yaşam doyumunu artırıcı bir etkisi olduğunu düşündürülebilir. Cinsellik, ilişkilerde duygusal ve psikolojik tatmini artırabilen bir faktör olabilir. Saraç ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada da benzer bir sonuç elde edilmiştir. Ancak Busby ve arkadaşlarının (2001) yürüttüğü çalışmadan elde edilen bulgulara göre, bireylerin romantik ilişki içindeki cinsel tutum ve davranışları, ilişkiden sağlanan doyum üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Farklı sonuç alınan bir başka çalışma ise Holman ve arkadaşları (1994) tarafından yapılan araştırmadır. Buna göre

cinsel tutum ve davranışlar ilişkisinin değerlendirilmesinde önemli bir boyut olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmaya göre, romantik ilişki yaşayan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları, herhangi bir romantik ilişkide başka biri/birileriyle cinsel bir deneyimi olma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Ancak, Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanları, bu duruma göre farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, romantik ilişki yaşayan bireylerin şu anki ilişki süresince başka biri veya birileriyle duygusal bir ilişki yaşama durumunun öz anlayış düzeyi, kişilerarası hatalara yönelik düşünceler ve yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu durum, romantik ilişkilerin bireylerin psikolojik durumları üzerinde karmaşık etkilere sahip olduğunu ve duygusal deneyimlerin çok yönlü olduğunu göstermektedir. Yani, romantik ilişki içinde başka biriyle duygusal ilişki yaşamanın veya bu tür deneyimlerin, bireylerin öz anlayışını, kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerini veya genel yaşam doyumunu istatistiksel olarak belirgin bir şekilde etkilemediği sonucu çıkarılabilir.

Yine araştırmaya göre, romantik ilişki yaşayan bireylerin şu anki ilişki dışında daha önce romantik ilişki deneyimi yaşama durumu, öz anlayış ölçeği puanlarında farklılığa neden olmuştur, yani daha önce romantik ilişki yaşayanların kendilerini daha iyi anlama kapasitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak, Kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanları açısından, bu durumun bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara dayanarak, romantik ilişki yaşayan bireylerin daha önce romantik ilişki deneyimi yaşamalarının, ilişki dışındaki davranışlarında veya algılarında farklılıklara neden olabileceği düşünülebilir. Ancak, Kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon ve yaşam doyumu gibi konularda bu durumun etkisinin olmadığı görülmüştür.

Bir başka bulguya göre romantik ilişki yaşayan bireylerin romantik ilişki süresince ayrılıp barışma durumuna göre Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan önemli şekilde farklı olmadığı saptanmıştır. Bunlara ek olarak romantik ilişkide ayrılıp barışmanın süreç boyunca bireylerin kendilerini anlama, Kişiler Arası hatalarla ilgili düşünceleri ve yaşam doyumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu araştırma sonuçları, romantik ilişki sürecinde

ayrılıp barışma yaşayan bireylerin kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerde ve yaşam doyumunda farklılıklar yaşadığını göstermektedir. İlk olarak, romantik ilişki süresince ayrılıp barışma yaşayan bireylerin Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, ayrılıp barışma yaşayan bireylerin ilişki süreçlerinde daha fazla düşünce tekrarına, kendini sorgulamaya ve ilişki içindeki hatalara odaklandığını gösterebilir. Bu düşüncelerin yoğunluğu, ilişkinin ayrılma ve barışma dönemlerindeki duygusal dalgalanmalarla bağlantılı olabilir. Ayrıca, romantik ilişki süresince ayrılıp barışma yaşayan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, ilişkinin ayrılma ve barışma dönemlerinin bireylerin genel yaşam memnuniyetini etkilediğini göstermektedir. Bu dönemlerde yaşanan duygusal zorluklar, belirsizlik ve stres, yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Romantik ilişki içindeki bireylerin arasında affetmenin doğal olması, partnere karşı olumlu duyguların baskın olduğu farklı çalışmalarla ortaya konmuştur (Enright, 1996; Davis ve Gold, 2011; Fincham, 2000).

Araştırma sonucunda birlikte olduğu kişi tarafından aldatılan bireylerin Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, aldatma yaşayan bireylerin ilişkideki güvensizlik, endişe ve karmaşık duygusal deneyimler nedeniyle kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerinin daha yoğun olduğunu gösterebilir. Aldatma durumu, bireylerde ilişki içindeki unsurlar üzerinde düşünce tekrarlarına ve içsel çatışmalara yol açabilir. Ayrıca, birlikte olduğu kişi tarafından aldatılan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, aldatma yaşayan bireylerin yaşam memnuniyetinin olumsuz etkilendiğini göstermektedir. Aldatma durumu, bireylerin duygusal zorlanmaları, güvensizlik hissi ve özsaygı sorunları gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Bu da yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir.

Yine araştırma sonucunda elde edilen bir başka bulguya göre romantik ilişki yaşayan bireylerin birlikte oldukları kişinin beklentilerini daha iyi karşılayanların öz anlayış düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, bir partnerin beklentilerini daha iyi anlama ve karşılama yeteneğine sahip olan bireylerin, kendi içsel değerlerini ve deneyimlerini daha sağlam bir şekilde anlama yeteneğine sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca, birlikte olunan kişinin beklentilerini karşılayan bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç,

partnerin beklentilerini karşılamanın bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırabileceğini göstermektedir. İyi bir uyum ve karşılıklı tatmin, ilişkideki olumlu deneyimi yansıtabilir. Bu bulgular aynı zamanda, öz anlayış düzeyi ile kişilerarası hatalara yönelik düşünceler arasında negatif bir ilişki olduğunu ve öz anlayış düzeyi yükseldikçe kişilerarası hatalara yönelik düşüncelerin azaldığını göstermektedir. Aynı şekilde, öz anlayış düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve öz anlayış düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir. Bu sonuçlar, iyi bir öz anlayışın bireylerin ilişkisel ve genel yaşam deneyimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Romantik ilişki yaşayan bireylerin öz-anlayış ölçeği puanlarının yaşam doyumu ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Bu sonuç, öz-anlayışın, romantik ilişkilerde yaşam doyumunu doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Bu durumda, romantik ilişkilerde bireylerin öz-anlayış seviyeleri ile yaşam doyumları arasında doğrudan bir ilişki olmadığı söylenebilir. Yani, bireylerin kendilerini anlama ve değerlendirme düzeyleri, romantik ilişkilerinde yaşadıkları doyum üzerinde önemli bir etken değildir. Bununla birlikte, romantik ilişki yaşayan bireylerin Kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon ölçeği puanlarının yaşam doyumu ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu durum kişiler arası hataya ilişkin ruminasyonun, romantik ilişkilerde yaşam doyumunu üzerinde azaltıcı etki yaratabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, kişiler arası hataya ilişkin düşünce döngülerinin (ruminasyon) romantik ilişkilerde yaşam doyumunu olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Yani, bireylerin partnerleriyle ilişkilerinde hatalara ve olumsuz deneyimlere takılıp kalmaları, yaşam doyumlarını azaltabilir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular bireylerin öncelikli olarak hatalarla başa çıkmada öz-anlayışa sahip olması gerektiğini; kişiler arası ilişkilerde ise ruminasyonun azaltılması ve yaşam doyumunun artırılması gerektiğini göstermektedir. Romantik ilişkilerde, bireylerin kendilerini anlama düzeyleri (öz-anlayış) doğrudan yaşam doyumunu etkilemeyebilir. Bununla birlikte, kişiler arası hataya ilişkin düşüncelerin (ruminasyon) romantik ilişkilerde yaşam doyumunu olumsuz etkileyebileceği görülmektedir. Dolayısıyla, romantik ilişkilerde bireylerin hatalarla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve kişiler arası hataya takılıp kalmamaları, yaşam doyumunu artırıcı bir etki yaratabilir. Kurulan regresyon

modelinin açıkladığı varyansın %31,9 olması, Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği puanlarının yaşam doyumunu tahmin etmede orta düzeyde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak, yaşam doyumunu etkileyebilecek diğer faktörlerin varlığı da unutulmamalıdır. İnsanların yaşam doyumunu etkileyen birçok başka değişken olabilir, örneğin sosyal destek, maddi durum, sağlık durumu, kişisel hedefler ve değerler gibi. Bu nedenle, yaşam doyumunu üzerindeki etkileri daha kapsamlı bir şekilde anlamak için bu faktörlerin de göz önünde bulundurulması önemlidir.

BÖLÜM IV

Sonuç

Romantik ilişkilerde hatalar, çiftlerin ilişkisinde ciddi birer sorun haline gelebilir. Örneğin, yanlış anlaşılma, güvensizlik, sadakatsizlik, eleştiri, kıskançlık gibi hatalar, ilişkinin zarar görmesine neden olabilir. Bu hataların etkisi, kişilerin öz saygısını, kendine güvenini, mutluluğunu ve yaşam doyumunu azaltabilir. Ancak, hataların yönetimi konusunda yapılacak doğru adımlar, kişilerin ilişkilerini düzeltmelerine ve daha sağlıklı bir şekilde devam ettirmelerine yardımcı olabilir. Bu doğru adımların ilki, hataların farkında olunması ve bunların üzerinde çalışılmasıdır.

Öz-anlayış, kişinin kendini ve ilişkideki davranışlarını anlama sürecidir. Bu süreçte, kişi ilişkideki hatalarını değerlendirir ve kendisiyle ilgili farkındalık geliştirir. Bu da kişinin kendini ve ilişkisini daha iyi yönetmesine yardımcı olabilir. Kişi, hatalarını değerlendirir ve kendisiyle ilgili farkındalık geliştirir. Bu süreç, kişinin ilişkisindeki sorunları ele alması ve kendisini geliştirmesi için önemlidir.

Romantik ilişkilerde kişiler arasındaki hatalar, ilişkiyi olumsuz etkileyebilir ve çiftler arasında stres, endişe ve üzüntüye neden olabilir. Bu hataların sonrasında ise rumine etme, yani tekrar tekrar düşünme ve öz-anlayış, yani kendini ve ilişkideki davranışlarını anlama süreci başlayabilir. Rumine etme sürecinde, kişi hatalı davranışlarını ve bunların ilişkiye olan etkilerini düşünür ve bunları anlamaya çalışır. Bu süreç, kişinin ilişkideki sorunları ele alması ve gelecekte aynı hataları tekrarlamamak için gerekli değişiklikleri yapması için önemlidir.

Ruminasyonun uzun vadede, bireyin kendisini daha da kötü hissetmesine, olumsuz duyguların devam etmesine ve işlevselliğini kaybetmesine neden

olabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, ruminasyon davranışının azaltılması, psikolojik iyilik halini artırmak ve kişinin yaşam kalitesini yükseltmek için önemlidir. Ayrıca, sosyal ilişkilerin korunması ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi için de ruminasyonun azaltılması gereklidir.

Yaşam doyumunu ise romantik ilişkilerdeki hataların yönetimiyle ilgilidir. Eğer çiftler hataları üzerinde çalışıp, öz-anlayış ve değişim sürecine girerlerse, ilişkileri daha sağlıklı hale gelebilir ve bu da yaşam doyumunu artırabilir. Bu nedenle, romantik ilişkilerdeki hataların yönetimi için rumine etme ve öz-anlayış süreci oldukça önemlidir. Bu süreçler, çiftlerin hatalarından öğrenmelerine ve gelecekte daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir. Örneğin, çiftler hataları üzerinde çalışıp, öz-anlayış ve değişim sürecine girerlerse, ilişkileri daha sağlıklı hale gelebilir ve bu da yaşam doyumunu artırabilir.

Sonuç olarak hataların olumsuz etkileriyle başa çıkmak için kişinin hatalı davranışlarını ve ilişkiye olan etkilerini düşünmesi, bunları anlamaya çalışması önemlidir. Bu süreç, kişinin kendini ve ilişkideki davranışlarını anlama, sorunları ele alma ve gerektiğinde değişiklikler yapma fırsatı sunar. Rumine etme süreci, kişinin hatalarını tekrar tekrar düşünerek onları anlama ve içselleştirme sürecidir. Bu süreçte, kişi hatalarının nedenlerini, etkilerini ve ilişkiye olan katkılarını değerlendirir. Bu değerlendirme süreci, kişinin kendi davranışlarını ve tutumlarını daha derinlemesine anlamasını sağlar ve gelecekte benzer hataları tekrarlamamak için gerekli değişiklikleri yapma fırsatı sunar. Öz-anlayış da önemli bir süreçtir, çünkü kişi kendini ve ilişkideki rolünü daha iyi anlamaya çalışır. Öz-anlayış, kişinin kendini objektif bir şekilde değerlendirmesini, güçlü ve zayıf yönlerini tanımasını ve gerektiğinde kendini geliştirmesini sağlar. Bu süreç, ilişkideki hataların farkında olma ve bunları telafi etme yolunda önemli bir adımdır. Rumine etme ve öz-anlayış süreçleri, ilişkilerdeki sorunları ele alma, iletişimi geliştirme ve olumlu değişiklikler yapma konusunda çiftlere yardımcı olabilir. Bu süreçler, kişilerin ilişkide daha anlayışlı, empatik ve yapıcı bir tutum geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Ancak, bu süreçlerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi önemlidir. Aşırı rumine etme veya düşünme, takıntılı hale gelebilir ve ilişki üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Öz-anlayış ise kişinin kendini suçlama veya kendine karşı aşırı eleştirel olma gibi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, bu süreçlerin dengeli ve yapıcı bir şekilde yönetilmesi önemlidir.

Öneriler

Bireylere Yönelik Öneriler

Bilinçli farkındalığın ilişki ve yaşam doyumu üzerine etkisi araştırma kapsamında , literatür ile uyumlu olarak ortaya çıkmıştır. Bu sonuç dikkate alındığında romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık geliştirmesi önemlidir, bu sayede bireyler duygu ve düşüncelerini değerlendirme ve anlama şansına sahip olacaktır.

Olayların objektif bir biçimde değerlendirilmesi gereksiz olumsuz düşünce kalıplarından ve abartılı olumsuz davranış biçimlerinden uzak kalmayı sağlayacak bir etken olduğu araştırma sonuçlarına yönelik bulgular ile desteklenmiştir. Bu neden ile objektif değerlendirmenin daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirilmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Kişiler arasında oluşan hataların yalnızca olumsuz yönleri ile değil birer öğrenme aracı olarak değerlendirilmesi incelendiğinde ise romantik ilişkilerde yıpranma payını minimize edeceği düşünülmektedir.

Bireylerin ilişki içinde oldukları diğer birey ile duygusal tepkilerini paylaşması, karşı tarafın anlayışı bakımından önemlidir, bu bağlamda aradaki iletişimin güçlendirilmesi önem kazanmaktadır.

Duygusal deneyim ve hataların açıkça ifade edilmesi çiftlerin birbirine karşı şeffaf olması net bir iletişim sağlanmasında büyük önem taşımaktadır.

Hataların ve olumsuz deneyimlerin olumlu bir şekilde ele alınması ve kişisel gelişim için kullanılması, daha sağlıklı ilişkiler kurulmasına ve genel yaşam memnuniyetinin artırılmasına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, romantik ilişkilerde hataların yönetimi, çiftlerin mutluluğunu artırmak için önemlidir. İletişim, hataların üstesinden gelme yöntemleri, rumine etme, öz-anlayış ve profesyonel yardım, bu yönetim sürecini geliştirmek için kullanabilecekleri bazı araçlardır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma ile benzer şekilde, farklı değişkenler çerçevesinde romantik ilişkilerde ruminasyonun araştırılması mümkündür. Bu bağlamda ortaya konacak çalışmalar literatüre sağlayacağı katkı bakımından önem taşımaktadır.

Farklı araştırma yöntemleri ile yapılacak araştırmalar, yeni bir bakış açısı sunması bakımından önem taşımaktadır.

Bulguların pratikte uygulanabilir olması önemli olup bu bağlamda romantik ilişkilerde profesyonel iyileştirme için bir seçenek oluşturulması mümkündür.

Öz saygı ve yaşam doyumuna ilişkin yeni yapılacak çalışmalarda bu değişkenlerin farklı açılardan değerlendirilmesini sağlaması bakımından önemlidir.

Kaynakça

Abak, E., & Güzel, H. Ş. (2021). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24, 368-382.

- Avşaroğlu, S., & Koç, H. (2019). Yaşam Doyumu ile Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Etkisi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Babahanoğlu, R. (2020). Çalışan Annelerin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(2) , 518-530.
- Baltacı, Ö. ve Sarıcaoğlu, H. (2016). Mental iyi Oluş ve Öz Anlayış Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Eurasian Educational Research Congress*, Muğla.
- Bradbury, T., N., Fincham, F. ,D., & Beach, S., R., H. (2000). Research On The Nature and Determinants Of Marital Satisfaction: A Decade İn Review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964–980.
- Bugay, A., & Erdur Baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-201.
- Bulut, M. B., & Yıldız, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumlarına Etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 397-412 .
- Burnette, J., L., Davis, D., E., Green, J., D., Worthington, E., L., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46, 276-280.
- Busby, D., M., Holman, T., B., & Taniguchi, N. (2001). RELATE: Relationship evaluation of the individual, family, cultural, and couple contexts. *Family Relations*, 50, 308-316.
- Bushman, B., J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Çivitçi, D., D., A., (2012). Üniversite evinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik ihtiyaçları Arasındaki açıklamalar. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.

- Çınar, S. E., Fatma, A., & Kaplaner, K. (2023). Üniversite Öğrencilerini Eş Seçim Tutumlarında Sınırlı İnançlarının, Öz Anlayış Ve Farkındalık Bağlamında İncelenmesi: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 827-837.
- Chandna, V. (2021). The impact of work centrality and type of work on life satisfaction: An exploration of global respondents. *Romanian Economic Journal*, 24(81), 50-58.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Davis, J., R., & Gold, G., J. (2011). An examination of emotional empathy, attributions of stability, and the link between perceived remorse and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 392-397.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Diener, E., D., Emmons, R., A., Larsen, R., J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Enright, R., D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness and selfforgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Fincham, F., D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Giffin, K., & Patton, B. R. (1997). *Basic Readings in Interpersonal Communication*. Harper Row.
- Gizir, C., A. (2013). Öğrencilerinin İlişki İnançlarının Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumlarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372-383.
- Goyal, P., & Taneja, S. (2018). *Impact of Relationship Status on Self-Compassion and Meaning in Life among Females*. The International Journal of Indian Psychology.

- Gökmen, G., & Deniz, M. E. (2020). Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış Ve Affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Greenberg, S., T., Shepard, S., J., Chuick, C., D., & Cochran, S., V. (2009). Clinical and personality features of depressed college males: An exploratory investigation. *International Journal of Men's Health*, 8(2), 169-177.
- Güldür, M. (2020). *Romantik Kıskançlık Ve Bağlanma Stillerinin Romantik İlişkilerle İlişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Hankin, B. (2008). Rumination and Depression in Adolescence: Investigating Symptom Specificity in a Multiwave Prospective Study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 701-713.
- Hendrick, S., C. (1995). Gender Differences and Similarities İn Sex And Love. *Cambridge University Pres*, 2(1), 55-65.
- Hendrick, S., S., Hendrick C., Meeks, B., S., (1998). Communication, Love and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 775-773.
- Holman, T., B., Larson, J., H. & Harmer, S. L. (1994). The development and predictive validity of a new premarital assessment instrument: The preparation for marriage questionnaire. *Family Relations*, 43(1), 46-52.
- Hoşoğlu, R. (2020). Öz-Anlayış Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Otomatik Düşüncelerin Aracı Etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 37-49.
- İzçınar, T. (2018). *Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkisinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Karabacak Çelik, A., & Topkaya, N. (2018). Kişilik Özellikleri ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 138-159.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayınları
- Kaya, Ö., S. (2020). Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Becerileriyle İlişkili Faktörler: Yaşam Doyumu ve Diğerkâmlığın Yordayıcı Etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56.

- Kılıç, B. (2021). Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerine Bir İnceleme. *Social Sciences Research Journal*, 10(2), 401-417.
- Kırıt Günaydın, G., & Semerci, B. (2018). Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25.
- Kirkegaard Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition & Emotion*, 20(8), 1216- 1235.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- McCullough, M., E., Bono, G., & Root, L., M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490-505.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma Ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması.
- Özbek, M. (2016). *Evlilerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Özel, B. (2021). *Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Öz Anlayış Ve Duygusal Zekanın İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Yıldız teknik Üniversitesi.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry Dergisi*, 6(2), 72-74.

- Rusting, C., L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 790-803.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2019). Bilinçli Öz-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışına Etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2381-2399.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-anlayışın Açıklayıcı Rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1) , 109-122.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Stöber, J. (2003). Self-pity: Exploring the links to personality, control beliefs and anger. *Journal of Personality*, 71(2), 183-220.
- Sümer, S., & Arıcak, T. (2018). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 6-13
- Şahin, N. (2023). Üniversite öğrencilerinde rekreatif faaliyetlerin yaşam doyumu ve boş zamanın anlamına etkisinin farklı değişkenler ışığında incelenmesi (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alfes, K., & Langner, N. (2017). Paradoxical leadership: Understanding and managing conflicting tensions to foster volunteer engagement. *Organizational Dynamics*, 46(2), 96-103.
- De Clercq, D., Haq, I. U., & Azeem, M. U. (2019). Why happy employees help: How meaningfulness, collectivism, and support transform job satisfaction into helping behaviours. *Personnel Review*, 48(4), 1001-1021.

- Tamres, L., & Helgeson, D. (2002). Sex Differences In Coping Behavior: A MetaAnalytic Review And An Examination Of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Taş, M. A. (2023). Sivil Toplum Kuruluşları Gönüllülerinde Çalışmanın Merkeziliği Ve Yaşam Doyumu ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 41(3), 555-570.
- Tıraş, Z., Yakıcı, H., B., & Baltacı, U., B. (2020). Interpersonal competence and life satisfaction as the predictor of rumination about an interpersonal offense. *European Journal of Education Studies*, 7(7).
- Ümmet, D. (2017). Genel Psikolojik Sağlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumunun Aracı Rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 6(1), 159-175.
- Üngüder, A. (2017). *Bireylerin Romantik İlişkilerindeki Mutluluk Düzeyleri İle İlişkilerine Yönelik İnançları Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Üre, Ö. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Wade, N., G., Vogel, D., L., Liao, K. Y. H., & Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419-426.
- Wade, N., G., Vogel, D., L., Liao, K., Y., H., & Goldman, D., B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419- 426.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Yavuz, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Yıldız Akyol, E., & Işık, Ş. (2016). Romantik İlişkilerde Umut: Bağlanma Stilleri ve Olumlu Olumsuz Duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.

Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.

EKLER

Ek-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

Bu çalışmanın romantik ilişkisi olan bireyler ile ilgili daha derinlemesine bilgi sahibi olmaktır. Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Kişisel bilgi formu sizin yaş, eğitim durumu gibi kişisel özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise, kas algısı bozukluğu olan erkekler ile ilgili daha ayrıntılı bilgilere ulaşmak amacıyla oluşturulmuş soruları içermektedir. Ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacılarından biri olan Sevda Acar ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz @gmail.com).

Katıldığınız için teşekkür ederim.

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji

Sevda Acar

Ek-2. Aydınlatılmış Onam Formu

Bu araştırma, yüksek lisans tez çalışması kapsamında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Sevda Acar tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı; Romantik ilişkisi olan bireyler ile ilgili bilgi sahibi olmaktır. Çalışma tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Araştırmaya katılmanız ve araştırmacı ile deneyimlerinizi paylaşmanız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Görüşmede sorulan sorulara vereceğiniz cevaplar kimseyle paylaşılmayacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu çalışmanın sonuçlarının yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Araştırmada araştırmacıyla aramda kalması gereken bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında özen ve saygı ile yaklaşılabacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Yukarıdaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve çalışmada yer almayı onaylıyorum.

Araştırma hakkında herhangi bir sorunuz olduğunda araştırmacıya [\[redacted\]@gmail.com](mailto: [redacted]@gmail.com) adresinden ulaşabilirsiniz.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Sevda ACAR

Ek-3. Sosyodemografik Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz:

a) Kadın b) Erkek

2) Yaşınız:

3) Eğitim Durumunuz:

a) Ortaokul c) Lise d) Üniversite e) Yüksek lisans ve üzeri

4) Şuanki ilişki süreniz:

.....

Ek-4. Öz Anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					

Ek-5. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği

Değerlendirme: Hiç katılmıyorum=1 katılmıyorum=2 tamamen katılıyorum=5 puan şeklinde bir puanlama yapılmaktadır. Ölçek tek boyutlu, 6 maddeden oluşan bir ölçektir.

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne de katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	Aşağıda bireyin diğer insanlar tarafından incitildiğinde veya onlardan bir zarar gördüğünde nasıl tepkiler verebileceğine ilişkin maddeler bulunmaktadır. Son 7 gün içinde, aşağıdaki cümlelere ne düzeyde katılıp katılmadığınızı işaretleyiniz.					
1	O kişi tarafından nasıl oldu da haksızlığa uğradım diye düşünmekten kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
2	O kişinin bana yaptıklarını düşünüp durmak benim yaşam enerjimi azaltıyor.	1	2	3	4	5
3	Haksızlığa uğradığım fikrini kafamdan atma noktasında oldukça zorluk yaşıyorum.	1	2	3	4	5
4	O kişinin bana neden zarar verdiğini anlamaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5

Ek-6. Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılmıyorum(2)	Orta düzeyde katılmıyorum (3)	Büyük oranda katılmıyorum (4)	Tamamen katılmıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					

Ek-7. Öz Anlayış Ölçeği İzni

Mehmet Engin DENİZ 11 Mar 2022
alıcı: ben v

Sevda merhaba, ölçek bilgileri ekli dosyadadır, iyi çalışmalar dilerim. Sağlıcakla.

Logo

**Prof. Dr. M. Engin Deniz | Dean,
Faculty of Education**

a: Yıldız Technical University | Davutpasa
Campus | 34220 - Istanbul-TURKEY
e: edeniz@yildiz.edu.tr | w: www.yildiz.edu.tr
vesis.yildiz.edu.tr
p: +90 (212) 383 480 0000

f t in @

Gönderen: Sevda acar <sevdaacar@yildiz.edu.tr>
Gönderildi: 11 Mart 2022 Cuma 13:30
Kime: Mehmet Engin DENİZ <edeniz@yildiz.edu.tr>
Konu:


...

İLETİNİN TAMAMINI GÖSTER

ÖZ-ANLAYIŞ
ÖLÇEĞİ değerle...
W Doküman

ÖZ-ANLAYIŞ
ÖLÇEĞİ.doc
W Doküman

Ek-8. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği İzni

 **TUNCAY ORAL** 10 Mar 2022
alıcı: ben ▾

Sevda hocam merhabalar.

Ölçeği ekte sunuyorum. Tüm araştırmalarınızda kullanabilirsiniz.

Saygı ve selamlarımla.


Doç. Dr. Tuncay Oral

...

**KIŞILERARASI
HATAYA İLİŞKİN...**

W Doküman

Ek-9. Yaşam Doyumu Ölçeği İzni

 Abidin DAĞLI 10 Mar 2022
alıcı: ben ▾

Sn. Sevda ACAR,
Taraşımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini
çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. İyi
çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle.
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

Gönderen: Sevda acar <[redacted]@gmail.com>
Gönderildi: 10 Mart 2022 Perşembe 01:10:08
Kime: Abidin DAĞLI
Konu:

...

Ek-10. Etik Kurul Onayı**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK
KURULU**

13.04.2022

Sayın Sevda Acar

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1269 proje numaralı ve **“Romantik İlişkilerde Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon Öz-Anlayış Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, reading 'Direnç Kanol'.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek-11. İntihal Raporu

Turnitin Originality Report

Processed on: 11-Sep-2023 14:07 EEST
ID: 2163053053
Word Count: 18271
Submitted: 1

ROMANTİK İLİŞKİLERDE KİŞİLER ARASI HATAYA İLİŞKİN
RUMİNASYON ÖZ-ANLAYIŞ ve YAŞAM DOYUMUNUN
İNCELENMESİ By Sevda Acar

Similarity Index	Similarity by Source
11%	Internet Sources: 10% Publications: 2% Student Papers: 1%

3% match (Internet from 01-Nov-2021)

<https://9lib.net/document/wye17r0z-ueniversite-ogrencilerinin-duezeylerinin-kisilerarasi-ruminasyon-ozellikleri-acisindan-incelenmesi.html>

1% match (Internet from 04-Oct-2022)

<http://docs.neu.edu.tr/library/9285785414.pdf>

1% match (Internet from 01-Oct-2022)

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/667332/yokAcikBilim_10187573.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

1% match (Internet from 14-Apr-2023)

<https://docplayer.biz.tr/107940632-Kisilerarasi-hataya-iliskin-ruminasyon-olcegi-ni-turkceye-uyarlama-calismasi.html>

1% match (Internet from 13-Mar-2022)

<http://dspace.yildiz.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/1/12481/6006.pdf?sequence=1>

< 1% match (Internet from 05-Dec-2021)

<https://9lib.net/document/gp5p1160-tip-diyabetli-hastalar%C4%B1n-%C3%B6z-bak%C4%B1m-g%C3%BCc%C3%BCn%C3%BCn-de%C4%9Feriendirilmesi.html>

< 1% match (Internet from 16-Nov-2021)

<https://9lib.net/document/y96031vr-sa%C4%9Fl%C4%9Fl-%C3%A7ali%C5%9Fanlarinin-deneti%CC%87m-ya%C5%9Fam-kali%CC%87tesi%CC%87-psi%CC%87koloji%CC%87k-olu%C5%9Flarinin-1%CC%87ncelenmesi%CC%87.html>