

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE UMUT ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMİNİN ARACI  
ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Berfu KADIOĞLU YILMAZ

İstanbul  
Ocak-2025

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE UMUT ARASINDAKİ İLİŞKİDE**  
**RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMİNİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Berfu KADIOĞLU YILMAZ**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR**

**İstanbul**  
**Ocak-2025**

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Üye: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye: Prof. Dr. Serap ÖZBAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Psikolojik İyi Oluş ve Umut Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Berfu KADIOĞLU YILMAZ

## ÖN SÖZ

Bu araştırma psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünün incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Lisans dönemimde yolumun kesişmesinden büyük mutluluk duyduğum, araştırmamın şekillenmesinde ve son haline gelmesinde bilgi birikimi ve değerli yönlendirmeleri ile bana her zaman rehberlik eden, desteğini esirgemeyen çok kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Ali Haydar Şar'a teşekkürlerimi sunarım.

Çok kıymetli hocam Prof. Dr. Mustafa Yüksel Erdoğan'ya, özellikle istatistiksel analizler ve akademik alandaki derin bilgisini paylaşarak bana çok değerli katkılar sunduğu için teşekkür ederim. Onun desteği, bu tezin bilimsel kalitesini artıran önemli bir unsurdur.

Beni her zaman cesaretlendiren, hayatımda en büyük motivasyon kaynağım olan ve her konudaki desteği ile beni her zaman güvende ve huzurlu hissettiren sevgili eşime, bana sevgisiyle güç veren, ne zaman zorlansam şefkati ile tüm zorlanmalarımı ortadan kaldıran, enerji kaynağım, sesini duymadan güne başlayamadığım canım anneme, tecrübeleri ile her zaman bana yol gösterici olan, çıktığım her yolda bana inancını koşulsuz gösteren, her türlü desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve güç veren canım babama, kalbimin en güzel köşesinin sahibi en yakın arkadaşım, bana her zaman destek olan, sözlerine, başarılarına, azmine, çalışkanlığı ve gücüne hayran olduğum, can parçam canım kardeşime teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Son olarak bu süreçte yanımda olan, bana her an moral ve destek veren tüm arkadaşlarıma, bana ışık tutan, güvenen herkese teşekkürlerimi sunarım. Onların yanımda olmaları, bu çalışmanın tamamlanmasında en büyük desteğim oldu.

**Berfu KADIOĞLU YILMAZ**

**Ocak-2025**

## ÖZET

# PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE UMUT ARASINDAKİ İLİŞKİDE RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMİNİN ARACI ROLÜ

**Berfu KADIOĞLU YILMAZ**

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Ocak, 2025 – 93 Sayfa

Bu araştırmanın ana amacı, psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın alt amaçlarında ise psikolojik iyi oluş düzeyi, umut düzeyi ve ruminatif düşünme biçiminin demografik değişkenlere dayalı olarak karşılaştırılması yer almaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın ilişkisel tarama modelinde yürütülmesine karar verilmiştir. Araştırmanın evreni 18-65 yaş arasında yer alıp Google Forms ile ulaşılan bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise, evren içinden uygun örnekleme ile seçilen ve bu çalışmaya katılım göstermek için gönüllü olan 513 bireyden oluşmaktadır. Araştırma verileri; Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma verilerinin analiz sürecinde, bağımsız gruplar t testi, ANOVA, pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi gibi parametrik yöntemlerin kullanılması tercih edilmiştir.

Araştırma sonucunda, katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş grubu, romantik ilişki durumu, çalışma durumu ve ebeveyn tutumu; umut düzeyinin cinsiyet, yaş grubu, çalışma durumu ve ebeveyn tutumu; ruminatif düşünme biçimi cinsiyet, yaş grubu, kardeş sayısı, çalışma durumu ve ebeveyn tutumuna göre anlamlı fark gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Ek olarak, katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin umut düzeyi, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarıyla pozitif yönlü; ruminatif düşünce biçimi ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolü incelendiğinde; ruminatif

düşünme biçiminin hem umut düzeyi toplam puanında hem de alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarında kısmi aracı rolü bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İyi Oluş, Umut, Ruminatif Düşünme Biçimi.



## **ABSTRACT**

# **THE MEDIATORY ROLE OF RUMINATIVE THINKING IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL- BEING AND HOPE**

**Berfu KADIOĞLU YILMAZ**

Master's, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

January, 2025 – 93 Pages

The main purpose of this study is to examine the mediating role of ruminative thinking style in the relationship between psychological well-being and hope level. The sub-objectives of the study include comparing psychological well-being level, hope level and ruminative thinking style based on demographic variables. In this context, it was decided to conduct the study with the relational screening model. The population of the research consists of individuals between the ages of 18-65 and reached through Google Forms. The sample group consists of 513 individuals who were selected from the universe with appropriate sampling and volunteered to participate in this study. The research data were collected with the Personal Information Form, Psychological Well-being Scale, Trait Hope Scale and Ruminative Thinking Style Scale. In the analysis process of the research data, parametric methods such as independent groups t test, ANOVA, Pearson correlation analysis and regression analysis were preferred.

As a result of the research, it was determined that the psychological well-being level of the participant individuals was related to age group, romantic relationship status, employment status and parental attitude; hope level was related to gender, age group, employment status and parental attitude; It was concluded that ruminative thinking style showed significant differences according to gender, age group, number of siblings, employment status and parental attitude. In addition, it was concluded that the psychological well-being level of the participant individuals had a positive relationship with the hope level, alternative ways of thinking and agentic thinking

dimensions and a negative relationship with the ruminative thinking style. Finally, when the mediating role of ruminative thinking style in the relationship between psychological well-being level and hope was examined, it was concluded that ruminative thinking style had a partial mediating role both in the total score of hope level and in the alternative ways of thinking and agentic thinking dimensions.

**Keywords:** Psychological Well-Being, Hope, Ruminative Thinking.



## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv

<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Alt Problemler .....	3
1.3. Önem .....	3
1.4. Sınırlılıklar .....	5
1.5. Sayıtlar .....	5
1.6. Tanımlar .....	5

<b>İKİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>6</b>
<b>KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>6</b>
2.1. Psikolojik İyi Oluş .....	6
2.1.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tanımı ve Gelişimi.....	6
2.1.2. Psikolojik İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar .....	8
2.1.3. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları.....	9
2.2. Umut.....	11
2.2.1. Umut Kavramı ve Gelişimi.....	11
2.2.2. Umut Kavramını Açıklayan Kuramlar .....	12

2.3. Ruminatif Düşünme Biçimi .....	14
2.3.1. Ruminasyon Kavramı .....	15
2.3.2. Ruminasyon Kavramının Düşünme Biçimi ile İlişkisi.....	14
2.3.3. Ruminatif Düşünce Biçimini Açıklayan Kuramlar .....	16
2.4. İlgili Araştırmalar.....	17
2.4.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar .....	17
2.4.2. Umut ile İlgili Araştırmalar .....	18
2.4.3. Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Araştırmalar .....	19
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>21</b>
<b>ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....</b>	<b>21</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	21
3.2. Evren ve Örneklem .....	21
3.3. Veri Toplama Araçları .....	25
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	25
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....	25
3.3.3. Sürekli Umut Ölçeği.....	26
3.3.4. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği .....	27
3.4. Verilerin Analizi.....	28
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>30</b>
<b>ARAŞTIRMA BULGULARI.....</b>	<b>30</b>
4.1. Tanımlayıcı Bulgular .....	30
4.2. Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünce Biçimlerinde Fark Analizlerine Yönelik Bulgular.....	30

4.3. Psikolojik İyi Oluş ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	44
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>54</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>54</b>
5.1. Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Yönelik Sonuçların Tatışılması .....	54
5.2. Umut Düzeyine Yönelik Sonuçların Tatışılması .....	56
5.3. Ruminatif Düşünme Biçimine Yönelik Sonuçların Tatışılması .....	58
5.4. Psikolojik İyi Oluş ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolüne Yönelik Sonuçların Tatışılması .....	60
<b>ALTINCI BÖLÜM .....</b>	<b>61</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>61</b>
6.1. Sonuç.....	61
6.1.1. Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Dair Sonuçlar .....	61
6.1.2. Umut Düzeyine Dair Sonuçlar .....	62
6.1.3. Ruminatif Düşünme Biçimine Dair Sonuçlar .....	63
6.1.4. Psikolojik İyi Oluş ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolüne Dair Sonuçlar .....	64
6.2. Öneriler .....	65
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>66</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>87</b>
Ek-1: Katılımcı Onam Formu .....	87
Ek-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....	88
Ek-3: Sürekli Umut Ölçeği .....	89
Ek-4: Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği.....	90

**ÖZGEÇMİŞ..... 91**



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri (n=513) .....	23
Tablo 3.2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri .....	26
Tablo 3.3: Sürekli Umut Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri .....	27
Tablo 3.4: Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri .....	28
Tablo 3.5: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimine Ait Normallik Değerleri .....	29
Tablo 4.1: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimine Ait Tanımlayıcı İstatistikler .....	30
Tablo 4.2: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	31
Tablo 4.3: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması .....	32
Tablo 4.4: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre İzleme Testi .....	34
Tablo 4.5: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması .....	36
Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre İzleme Testi .....	38
Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Romantik İlişki Olması Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	39
Tablo 4.8: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	40
Tablo 4.9: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Karşılaştırılması .....	41

Tablo 4.10: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Ebeveyn Tutumuna Göre İzleme Testi.....	43
Tablo 4.11: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimi Arasındaki İlişki .....	45
Tablo 4.12: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü.....	48
Tablo 4.13: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Alternatif Yollar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü.....	50
Tablo 4.14: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Eyleyici Düşünce Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü.....	52



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1: Aracı Değişken Analizleri İşlem Basamakları .....	57
Şekil 4.2: Araştırmanın Modeli .....	57
Şekil 4.3: Psikolojik İyi Oluş ile Umut Düzeyi Arasındaki Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü .....	60
Şekil 4.4: Psikolojik İyi Oluş ile Alternatif Yollar Düşüncesi Arasındaki Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü .....	62
Şekil 4.5: Psikolojik İyi Oluş ile Eyleyici Düşünce Düzeyi Arasındaki Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü .....	64

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde, psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünü inceleyen bu çalışmanın giriş bilgisi paylaşılmıştır. Bu doğrultuda, öncelikle problem durumu tanıtılmış ve yanıt aranan alt problemlere dair bilgiler paylaşılmıştır. Ardından araştırmanın önemi açıklanmıştır. Ardından araştırmaya ait varsayımlar ve sınırlılıklar verilmiştir. Son olarak ise araştırmaya ait temel tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Psikolojik iyi oluş kavramı, kişinin kendisini gözlemleyip (Compton ve Hoffman, 2019) güçlü yönleri (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ve sınırlılıklarının farkında olması (Ryan ve Deci, 2001), güçlükler ile karşı karşıya kaldığında bile bu durumları sağlamlığını artıran tecrübeler olarak kabul etmesi (Diener, 1994) ve var olan içsel güçlerini ortaya çıkarmak için çabalaması ile ilgilidir (Hendriks vd., 2019; Diener, 2009). Dolayısıyla, psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin mutlu olması, yüksek yaşam doyumuna sahip olması ve hayata dair bir anlam oluşturulabilmesi adına önem arz etmektedir (Keyes vd., 2022). Buradan hareketle, psikolojik iyi oluşun aile yaşamından iş hayatına, sosyal ilişkilerden öz saygıya pek çok olguyu etkilediği söylenebilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu da psikolojik iyi oluşun hem bireysel hem de sosyal açıdan önemini işaret etmektedir (Tenney vd., 2016). Nitekim, literatürde yer alan pek çok araştırmada psikolojik iyi oluşa dair çeşitli sonuçlar tespit edilmiş ve bu kavramın öneminden söz edilmiştir. Örneğin; psikolojik iyi oluşun sosyal kaygıyı azalttığı (Aslan, 2020), benlik saygısını yükselttiği (Aydın, 2019), evlilik uyumunu olumlu olarak etkilediği (Ekşi, 2019) ve mental sağlık sorunlarına iyi geldiği (Lakey ve Orehek, 2011; Orth ve Robins, 2022; Thomas vd., 2017) yapılan araştırmalarca tespit edilmiştir.

Literatürdeki araştırmalardan hareketle, psikolojik iyi oluşun pek çok değişken ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu değişkenlerden birisi de umuttur. Umut, iyi olma duygusunu sağlayan (Frank, 1968), geleceğe dair olumlu düşünceler içeren (Staats, 1989), varoluşsal farkındalıktan meydana gelen (Herth, 1993), olumlayıcı yapıda (Ludema vd., 1997) ve iyiliğe ulaşma hedefinde yer alan (Herth, 1993) içsel

bir kavramdır (Leung vd., 2009). Umudun insan yaşamı için önemi büyüktür. Çünkü umut, bireylerin enerji kaynağı olup geleceğe dair yapılan planların ve eylemlerin motivasyon kaynağıdır (Arnau vd., 2007). Bu bakımdan umudun bireyleri eyleme geçirmesi ve karamsarlık karşısında engel teşkil edici unsur olması önem arz etmektedir (Luthans ve Youssef-Morgan, 2017). Nitekim, yapılan pek çok araştırmada da umudun insan yaşamı içerisindeki yeri değerlendirilmiş ve önemi belirtilmiştir. Örneğin; umudun yaşam doyumunu yükselttiği (Ferguson vd., 2017), sosyal desteğe ve iş hayatına katkıda bulunduğu (Cheavens vd., 2006; Estebansari vd., 2020;; Xiang vd., 2020), stresi azalttığı (Yıldırım ve Arslan, 2022), benlik saygısını olumlu olarak etkilediği (Aydın, 2010) ve psikolojik iyi oluşa temel oluşturduğu (Gallagher ve Lopez., 2009) yapılan araştırmalarca edinilen sonuçlardan bazılarıdır.

İlgili araştırmalar sebebiyle, psikolojik iyi oluş kavramı ile umut düzeyi arasında olumlu bir ilişki olduğu söylenebilir (Gallagher ve Lopez., 2009). Ancak iki yönlü olan bu ilişkiye etki eden bazı faktörler de yer almaktadır. Bu faktörlerin başında ruminatif düşünme biçimi gelmektedir. Ruminatif düşünme biçimi; zihinsel gezinti esnasında (Watkins, 2008), belleğin değişken ilişkilendirici yapısında aynı olumsuz anıların tekrar tekrar geri çağırıldığı (Papageorgiou ve Wells, 2001), maladaptif bir düşünce alışkanlığı şeklinde ifade edilmektedir (Vugt vd., 2018). Dolayısıyla, ruminatif düşünme biçiminin insanların ruh sağlığı açısından ciddi düzeyde önemi bulunmaktadır. Çünkü, bu düşünceye sahip bireyler tekrar tekrar aynı şeyleri düşünüp olumsuz yargılara kapılmaktadırlar (Ehring ve Ehlers, 2008). Bu da bireylerin ruh ve akıl sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir (Lyubomirsky vd., 1998). Nitekim bu durum yapılan pek çok araştırmada da tespit edilmiştir. Örneğin; ruminatif düşünme biçiminin depresyonu tetiklediği (Nolen-Hoeksema ve Morrow; 1993), kaygıya sebebiyet verdiği (Chen vd., 2013), umutsuzluğa yol açtığı (Leite vd., 2019), strese ve olumsuz hayat deneyimlerine zemin hazırladığı (Gamble vd., 2019; Kuehner, 2017; Michl vd., 2013; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993) yapılan araştırmalarca belirlenmiştir.

Ruminatif düşünme biçimi üzerine yürütülen araştırmalar, bu düşüncelerin bireylerin umutlarını tüketip psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir. Dolayısıyla, psikolojik iyi oluş ile umut arasında yer alan ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünün olabileceği fikri öne atılabilir.

Bu araştırmanın amacı psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolünün incelenmesidir.

## 1.2. Alt Problemler

Bu araştırma kapsamında yanıt aranan problemler aşağıda verildiği gibidir.

1. Psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünce biçimi ölçeklerinden alınan puanların betimsel istatistik düzeyleri nedir?
2. Katılımcı bireylerde psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimi;
  - a. Cinsiyet,
  - b. Yaş grubu,
  - c. Kardeş sayısı,
  - d. Romantik ilişkisinin olma durumu,
  - e. Çalışma durumu,
  - f. Ebeveyn tutumlarına göre anlamlı fark oluşturmakta mıdır?
3. Katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimi arasında anlamlı ilişkisi var mıdır?
4. Katılımcı bireylerde psikolojik iyi oluş ile umut arasında yer alan ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolü var mıdır?

## 1.3. Önem

Psikolojik iyi oluş ve umut, bireylerin genel mutlulukları ile birlikte yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörlerdir (Keyes vd., 2022). Son yıllarda, psikolojik iyi oluş ve umudun artırılmasına odaklanan çalışmalar artsa da bu kavramlar arasındaki ilişkinin tam olarak nasıl bir role sahip olduğuna dair sonuçlara ulaşılmamıştır. Ruminatif düşünce ise tekrarlayan düşünce döngüsünde genelde kişinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yaratan bir süreçtir (Kuehner, 2017). Bu tür düşünce biçimi, genellikle olumsuz duyguları artırır ve psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkiyi etkileyebilmektedir. Bununla birlikte bireyin kişisel özellikleri de bu üç kavram üzerinde etkiye sahip olması bakımından önemlidir. Bu kavramların bireylerin ruh sağlıkları ve yaşam kalitelerinde önemli bir yeri oluğu düşünüldüğünden; bu

araştırmada, psikolojik iyi oluř ve umut arasındaki ilişkide ruminatif dūřünce biçiminin aracı rolünü incelemek ana amacı oluşturmaktadır.

Bařka bir bakış açısıyla; psikolojik iyi oluř, umut ve ruminatif dūřünce biçimi kavramlarının psikolojik durumlarla oldukça ilişkili olması noktasında, çalışmanın sonuçları özellikle psikolojik danışmanlık ve klinik uygulamalar açısından önemli implikasyonlar sunmaktadır. Sonuçlar, ruminatif dūřünce biçiminin azaltılmasının psikolojik iyi oluşu ve umudu artırıcı mūdahalelerin geliştirilmesinde nasıl bir rol oynayabileceğine işık tutması açısından önem arz etmektedir.

Sosyo-kūltürel açıdan bakıldığında kişilerin bu olgulara ne kadar sahip olduklarının etkilenmesinin yanı sıra, bireysel noktada sosyal evre, eğitim, aile ve iř hayatı da etkilenmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2001). Bu gibi durumlar gōz önüne alındığında, araştırmanın literatüre sunduğu katkıya ek olarak bireysel ve toplumsal açıdan da katkılarda bulunduğunu söylemek mümkündür.

Alanyazın incelendiğinde, her ne kadar psikolojik iyi oluř, umut ve ruminatif dūřünme biçimi değişkenlerinin bir arada değerlendirildiği bir araştırma literatürde doğrudan yer almasa da bu değişkenlerin ikili olarak incelendiği veya dolaylı olarak değerlendirildiği çalışmaların literatürde yer aldığı belirlenmiştir. Örneėin; Kocaman (2019), İmiroğlu vd. (2021) ve Karcı ve Topkaya (2023)'ın araştırmasında psikolojik iyi oluř ile umut düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve her iki değişken arasında pozitif yönlü sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, Gōller ve Gürbüz (2022)'ün araştırmasında da psikolojik iyi oluř ve ruminatif dūřünme biçimi değişkenleri bir arada değerlendirilip ilgili değişkenler arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ek olarak, Türkgil (2021)'in araştırmasında ise umutsuzluk ve ruminatif dūřünme biçimi değişkenleri ortak bir zeminde buluşturularak bu çalışmaya paralel sonuçlar elde edilmiştir.

Tüm bunlarla birlikte ilgili literatür incelendiğinde; psikolojik iyi oluř, umut ve ruminatif dūřünme biçimi değişkenlerinin bir arada değerlendirildiği bir araştırmanın halihazırda mevcut olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, literatürün psikolojik iyi oluř ve umut arasındaki ilişkide ruminatif dūřünce biçiminin aracı rolünü ortaya koymasını bakımından yetersiz kaldığı söylenebilir. Bu araştırmada elde edilen

sonuçlar da literatürde yer alan bu boşluğu dolduracak olması bakımından önem arz etmektedir.

İlgili araştırmalarda elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bu çalışmanın psikolojik iyi oluř düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif dūřünme biçiminin aracı rolüne ilişkin elde ettiği sonuçların literatüre yeni bir bakış açısı getirip zenginlik kazandırdığı söylenebilmektedir. Bununla birlikte aracılık rolünü incelerken Hayes modelinin kullanılmış olması psikolojik iyi oluř, umut ve ruminatif dūřünme biçimi arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak, buradaki ilişki süreçlerini göz önünde bulundurarak daha kapsamlı ve doğru bir anlayış geliştirmek, daha etkili müdahale stratejileri geliştirebilmek, araştırma sonuçlarını daha geçerli hale getirebilmek adına büyük bir öneme sahiptir. Ayrıca, araştırmanın elde ettiği sonuçların ileride benzer konularda araştırma yapacak araştırmacılar için referans olacağı da tahmin edilmektedir.

#### **1.4. Sınırlılıklar**

Bu araştırma;

1. 18-65 yaş arasında yer alıp Google Forms aracılığıyla ulaşılan bireyler
2. Psikolojik iyi oluř, umut ve ruminatif dūřünme biçimi deęiřkenleriyle sınırlıdır.

#### **1.5. Sayıtlar**

Bu araştırmada;

1. Örneklem grubunda yer alan bireylerin evreni yeterince temsil edebildiği varsayılmıştır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Psikolojik İyi Oluş:** Otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim ve hayat amacı boyutlarından oluşan genel bir memnuniyet halini belirtir (Ryff, 1989).

**Umut:** Hedefe ulařmayla ilgili, yol ve eylemlilik dūřüncesi olmak üzere iki farklı biliřsel bileřenin etkileřiminden kaynaklanan dinamik bir motivasyon olgusu olarak tanımlanmıřtır (Snyder vd., 1991)

**Ruminatif Düşünme Biçimi:** Depresif ruh haliyle birlikte, olumsuz anıları tekrarlayan bir şekilde odaklanarak düşünme halidir (Lyubomirsky vd., 1998).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünü inceleyen bu çalışmanın literatür bilgisi paylaşılmıştır. Bu doğrultuda, psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimi kavramları yerli ve yabancı kaynaklardan derlenerek açıklanmıştır.

#### 2.1. Psikolojik İyi Oluş

Bu başlık altında psikolojik iyi oluş kavramı tanıtılmıştır. Bu doğrultuda, kavramın tanımı, gelişimi kuramları ve alt boyutları hakkında bilgi verilmiştir.

##### 2.1.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramı ve Gelişimi

Bu kavram, bireyin olumlu duygularını, yaşam memnuniyetini ve amaç duygusunu içeren genel deneyimini ifade eden, çok yönlü bir yapı olarak yıllardır aktif bir araştırma alanı olmuştur (Dhanabhakya ve Sarath, 2023). Yüzlerce yıldır sosyoloji, psikoloji ve felsefe araştırmacılarının konularından biri olmanın yanı sıra, özellikle daha iyi bir hayata ulaşma ihtiyacı, filozoflar tarafından farklı açılarla yanıtlanmaya çalışılan bir soru olmuştur (Diener, 2009).

Bireylerin içsel benliğine uygun olarak yaşaması ve potansiyelinin tamamını gerçekleştirilmesi olarak tanımlanan ödameni, Aristoteles gibi Yunan filozoflarının üzerinde durduğu bir kavramdır (Ryff, 1989). Mükemmelliği hedefleyen ödamonik iyi oluş ile acıdan kaçınmaya odaklanan hedonik refah arasındaki fark, modern teorilerin temelini oluşturmuştur (Waterman, 1993).

Yıllar içerisinde, “bireyin olumlu, olumsuz duyguları ve yaşam doyumuna dair öznel değerlendirmesi” (Diener, 1984), “özerklik, çevresel ustalık gibi boyutlarla birlikte yaşam amacı ve kendini kabullenme odağı” (Ryff, 1989), “yaşamı tamamen ve derin bir biçimde doyum alacak şekilde yaşamak” (Deci ve Ryan, 2008), “olumlu duygular, dayanıklılık ve etkili sosyal işlevsellik bütünü” (Huppert, 2009) şeklinde farklı açılardan tanımlanmıştır.

1900’lü yılların başlarında, Freud ve Jung psikolojik süreçlerin davranışı ve genel sağlığı şekillendirmeye oynadığı rolü vurgulayarak insan zihninin iç işleyişine dair bilgilerin temelini oluşturmuştur (Freud, 1923; Jung, 1954). Jung ayrıca,

çalışmalarında ruhsal deneyimlerin psikolojik gelişime nasıl katkıda bulunduğunu inceleyerek yaşamda anlam ve amaç keşfinin önemini vurgulamıştır (Jung, 1961).

Pozitif ruh sağlığı noktasındaysa Marie Jahoda gibi araştırmacıların olumlu nitelikleri vurgulamasıyla 20. yüzyılın ortalarında daha yaygın bir şekilde kabul görmeye başlamıştır (Jahoda, 1958). Jahoda'nın araştırmaları psikolojik iyi oluşun esneklik ve işlevselliğin önemini ortaya koymuştur (Jahoda, 1958). Bu noktada iyi oluş kavramı, olumsuz duygular yerine olumlu duygulardan yana seçim yapmak olarak tanımlanmakla birlikte, pozitif psikoterapi önem kazanmaya başladıkça ortaya çıkmıştır (Compton ve Hoffman, 2019).

1990'ların sonunda Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen pozitif psikoloji, insanın gelişimini destekleyen faktörleri incelemek amacıyla ortaya çıkmıştır. Dayanıklılık, mutluluk gibi yaşamın olumlu anlarını anlamayı ve geliştirmeyi amaçlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, iyi duyguların, anlam arayışının ve kişisel gelişimin önemini vurgulayarak, psikolojik iyi oluşa geniş bir perspektiften yaklaşmıştır (Ryan ve Deci, 2001). İyimserlik, minnettarlık ve dayanıklılık gibi olumlu özellikleri teşvik ederek iyi bir yaşamı neyin oluşturduğuna dair kapsamlı bir katkı sağlamıştır (Seligman, 2011).

Pozitif psikolojinin prensiplerine dayanarak devam eden psikolojik iyi oluş araştırmaları, kavramın dinamikliğinin altını çizmekte ve insan potansiyelinin gelişimini vurgulayarak bu alanı etkilemeye devam etmektedir (Westerhof ve Keyes, 2018). Çalışmalar, farkındalığın, şükran duyma egzersizlerinin ve güçlü yönlere odaklanma çalışmalarının bireylerin refahında iyileşmeler sağlayabileceğini göstermiştir (Hendriks vd., 2019; Jans-Beken vd., 2020). Destekleyici ortamın ve toplumsal değişkenlerin toplum refahına nasıl katkıda bulunduğuna yönelik artan ilginin de gösterdiği gibi, hem bireysel hem de toplumsal refahı göz önünde bulunduran kapsamlı bir ruh sağlığı yaklaşımı büyük önem taşımaktadır (Lamers vd., 2020).

### 2.1.2. Psikolojik İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Seligman (2011) tarafından oluşturulan PERMA Modeli, pozitif psikoloji alanında öne çıkan kuramlardan birisi olarak pozitif duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olmak üzere beş bileşenden oluşmaktadır.

Pozitif duygular; neşe, minnettarlık, memnuniyet gibi hoş duyguların deneyimlenmesi kapsar ve Seligman'a (2011) göre geliştirilmeleri yaşamdaki memnuniyeti artırabilir. Olumlu duygular, bilişsel ve duygusal faydalarıyla birlikte iyi oluşun temelini oluşturarak uzun vadede uyumlu davranışlara yol açar (Doan vd, 2023).

Bağlanma, kişinin değerli bulduğu bir aktiviteye dikkatlice dahil olmasını belirtir (Csikszentmihalyi, 1990). Seligman (2011) ise bu kategoriyi aktiviteyle bir olmak, zamanın durduğu hissini deneyimlemek olarak PERMA modeline dahil etmiştir. Toplumdaki kültürel etkinliklere katılım ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi Birleşik Krallık'ta 14.783 yetişkin üzerinde inceleyen bir çalışma, toplumsal kültürel varlıklara dahil olan, özellikle yoksul kesimlerdeki bireylerin yaşam memnuniyeti ile pozitif, ruhsal sıkıntı ile negatif ilişkide olduğunu bulmuştur (Mak vd., 2021).

Pozitif ilişkiler ise bu modelde, güçlü ve destekleyici ilişkilerin, duygusal güvenliği, aidiyet duygusunu sağladığını ve dayanıklılığı desteklediğini vurgular (Seligman, 2011). 2000-2019 yılları arasında yayınlanmış 38 makaleyi inceleyen bir literatür inceleme makalesi, olumlu değerlendirme ve algılanan önemliliğin aracılık ederek yetişkinlerde arkadaşlık kalitesinin ve sosyalleşmenin, iyi oluş düzeylerini artırdığını bulmuştur (Pezirkianidis vd., 2023).

Mana; iş, din, aile veya diğer uğraşlarla birlikte kişinin kendisinden daha büyük bir şeye dahil olarak ona hizmet etmeyi belirtir (Seligman, 2011). Yüksek anlam amacı, daha fazla yaşam memnuniyeti, olumlu etkiler ve cesareti öngörmenin yanı sıra daha yararlı bilişsel aktivitelere de yol açmaktadır (Pfund ve Hill, 2018). Yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma, belirli bir amaca sahip kişilerin, günlük stres faktörlerine karşı daha uyumlu tepkiler verdiklerini ortaya koymuştur (Hill vd., 2018).

Başarı açısından bu model, anlamlı hedefler belirlemenin ve bunlara ulaşmanın tatmin duygusuyla birlikte öz yeterliliği artırdığını öne sürer (Seligman, 2011).

Örneğin, işyerinde suçlama kültürü iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği için, bunun yerine övgü ve takdir yoluyla başarısına değer verildiğini hisseden bir çalışanın iyi oluş durumu olumlu etkilenecektir (Cvenkel, 2018).

Seligman (2011) ayrıca bu modelin hedoni (olumlu duygusal durum odağı) ve ödameni (anlamın ve potansiyele ulaşma deneyiminin geliştirilmesi) bileşenlerini tek bir modelde birleştirdiğini öne sürer. Ödameni iyi oluş, Ryff ve Keyes'in (1995) çalışmasında, kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirme açısından en iyi şekilde işleve sahip olması şeklinde tanımlanmıştır. Hedonik iyi oluş ise iyi hissetme, mutluluk ve keyif alma temellerinde tanımlanmıştır (Kahneman vd., 1999).

Hedonik iyi oluş rahatlık, keyif ve haz arayışını içerirken ödameni iyi oluş anlam, kişisel gelişim ve erdem arayışını belirtmektedir (Huta ve Ryan, 2010). Dayanıklılık ile ödameni ve hedonik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 168 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma, iki iyi oluş türünün de dayanıklılığı önemli derecede etkilediğini ortaya koymuştur (Di Fabio ve Palazzeschi, 2015).

### **2.1.3. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları**

Öznel iyi oluşun alt alanlarını tanımlayan çalışma pozitif psikolojide iyi oluş kavramının temellerini oluşturmuştur. Öznel iyi oluş kavramı, hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere öznel iyi oluş üç alt boyuttan oluşmaktadır (Diener, 1984). Hoş duygulanım dikkat, neşe, kararlılık gibi kavramların birleşimini ifade etmekteyken hoş olmayan duygulanım üzüntü ve kaygı gibi kavramları belirtir (Diener, 1984).

Yaşam doyumu, bireyin kendi kriterlerine göre yaşamına dair genel değerlendirmesidir (Watson ve Pennebaker, 1989). Öznel iyi oluş, kişinin bir bütün olarak hayattan öznel açıdan keyif alması ve kişisel durumunun takdir edilmesiyle ilgilidir (Diener vd., 1999). Gün içinde kişinin kendisini rahat hissetmesi, ilk bileşen olan sezgisel deneyimleri; ikinci bileşen ise hayattan genel memnuniyet, hedeflere ulaşıp ulaşılmadığına dair bütünsel bir bilişsel değerlendirmeyi içerir (Veenhoven, 2000).

Carol Ryff (1989) bu kavramı 6 farklı alt boyuta indirgemiş, psikolojik iyi oluşu bu temel boyutlarla tanımlayan bir model önererek ruh sağlığını değerlendirmek için kapsamlı bir araç sağlamıştır.

1. **Otonomi:** Bireyin kendini düzenleme ve bağımsız kararlar alma becerisini ifade eder (Ryff, 1989). Yüksek düzeyde özerkliğe sahip olan bireyler, kendi hedef ve çıkarlarının peşinden gidebilmekte ve bu da iyi oluş seviyelerinin artmasına yol açabilmektedir (Waterman, 1993). 2010-2021 yılları arasındaki girişimcilerden toplanan verilere dayanarak analiz yapılan bir araştırma sonucunda, girişimcilerin, otonom çalışma şartlarına sahip olmayan ücretli çalışanlara göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (Liu ve Zhang, 2024)
2. **Değerleriyle Olumlu İlişkiler:** Yakın bağlantıları sürdürme becerisi ile tatmin edici ilişkilere sahip olmayı ifade eder (Ryff, 1989). İş hayatındaki yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma, işyerindeki duygusal bağlılığın psikolojik iyi oluş ile çalışanların iş performansı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur (Kundi vd., 2020).
3. **Kendini Kabul:** Kişinin olumlu ve olumsuz nitelikler dahil olmak üzere kendisini ve geçmiş yaşamını olumlu şekilde değerlendirmesini ifade eder (Ryff, 1989). 2023 yılında ergen bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada; öğrencilere kişisel gelişim programı uygulanmış ve öncesi ile sonrasında değerlendirilen sonuçlar karşılaştırıldığında karar verme kapasitesinin, kendini kabulün yüksek olduğu kişilerde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Nadina, 2023).
4. **Çevresel Hakimiyet:** Kişinin hayatını etkili bir şekilde yönetmesi ve çevresindeki karmaşıklıkların üstesinden gelebilme becerisini belirtmektedir (Ryff, 1989). Çevresel hakimiyeti yüksek kişiler kendi ihtiyaçları ve değerlerine uygun bağlamlar yaratabilirler (Ryff, 1989). 2014 yılında gerçekleştirilen bir araştırma kendini gerçekleştirmiş olarak değerlendiren bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğunu, kendini gerçekleştirmenin ayrıca çevresel hakimiyet ve kendini kabul ile de ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Garcia vd., 2014).
5. **Kişisel Gelişim:** Sürekli gelişim ile kişinin potansiyelini gerçekleştirme duygusu ile tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Yeni deneyimlere açıklık ile kişisel gelişim için çabanın önemini önplana çıkartır (Ryff, 1989). Kişisel gelişim, psikolojik iyi oluş ve stresi inceleyen bir araştırma, kişisel gelişim

niyetinin psikolojik iyi oluşla pozitif, stres ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Ayub ve Iqbal, 2012).

6. **Hayat Amacı:** Kişinin eylemlerinin önemli hedeflere ulaşmaya yönelik olduğu hissi ile birlikte, hayatta yön ve hedef duygusuna sahip olmayı belirtir (Ryff, 1989). 2024 yılında yayınlanan bir metaanaliz çalışması, kişinin yaşamdaki amacını tanımlama noktasında önemli olma algısının psikolojik iyi oluş ile yüksek derecede ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Paradisi vd., 2024).

## 2.2. Umut

Bu başlık altında umut kavramı tanımlanmıştır. Bu doğrultuda, umut kavramının tanımı, gelişimi ve kuramlarından söz edilmiştir.

### 2.2.1. Umut Kavramı ve Gelişimi

Yüzyıllar boyunca filozofların, şairlerin, sanatçıların ve akademisyenlerin ilgisini çeken umut kavramı, 20. yüzyılın sonlarına doğru sosyal bilimlerin de odağı haline gelmiş ve bu konuda 26'dan fazla teori geliştirilmiştir (Lopez vd., 2003). Antik Yunan ve Roma dönemlerinden günümüze kadar, umut, bireyler için hem kişisel hem de toplumsal olarak tartışılan konulardan birisi olmuş; teoloji, felsefe, tıp, psikiyatri gibi modern araştırmalarda da devam edilmiştir (Weingarten, 2010).

Uzun yıllar öncesine dayanan felsefi tartışmalarda Platon, umudu ruhun iyi olanın ve daha büyük bir doğrunun peşinden gitmeye ilham olmasıyla ele almıştır (Eliopoulos, 1997). Aristo ise cesaretle ve risk alarak hedeflerin peşinden gitme motivasyonu ile ilişkilendirmiş, sabır ve dayanıklılığa ilişkin önemini vurgulaması açısından dikkat çekmektedir (Moss, 2014).

Umudun tanımları, “iyi olma duygusunu sağlayan ve beklenti ile ilerleyen bir istek” (Frank, 1968), “geleceğe dair olumlu düşüncelerin olumsuz düşüncelerden fazla olması” (Staats, 1989), “varoluşun bir farkındalığına ve zenginleşmesine yönelik içsel güç” (Herth, 1993), “olumlayıcı bir toplumsal söylem biçimi” (Ludema vd., 1997), “kişisel olarak gelecekte iyiliğe ulaşma beklentisi” (Leung vd., 2009) gibi farklı açılardan ele alınmaya devam edilmektedir.

Psikoloji alanında, 20. yüzyılın başındaki araştırmalara konu olmaya başlamıştır; Sigmund Freud, hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için bir savunma mekanizması olarak tanımlamıştır (Freud, 1920). Alfred Adler ise üstünlük çabası ve hayat amaçlarına ulaşma noktasında kişisel gelişimi sağlamak ile ilişkilendirmiştir (Adler, 1930).

Erik Erikson, Psikososyal Gelişim Kuramı'nda ilk aşama olan "güven/güvenme" aşamasının temel bir sonucu olarak tanımlamış, dünyaya karşı, olması gereken bir umut ve güven ile bu aşamanın tamamlanması gerektiğini belirtmiştir (Erikson, 1963). 20. yüzyılda pozitif psikoloji çalışmalarıyla birlikte, umut kavramının özellikle zihinsel sağlık ve psikolojik iyi oluş ile ilgili ilişkileri araştırılmaya başlanmıştır (Snyder, 2002).

İnsan davranışı için oldukça önemli bir teşvik olduğundan, bu kavram pozitif psikoloji, çevre çalışmaları, antropoloji, örgütsel çalışmalar gibi disiplinlerde de oldukça ilgi görmüştür (Pleeging vd, 2022). Sosyal iyi oluşun birçok alanıyla pozitif ilişkiye sahiptir ve yüksek kalitede ilişkiler, destekleyici sosyal roller ve yüksek kalitede ilişkileri öngörür (Gallagher ve Lopez, 2009) Yapılan bir araştırmada, minnettarlık, iyimserlik ve yaşam doyumuyla karşılaştırıldığında, umudun psikolojik iyi oluşu en belirleyici ikinci özellik olduğu ortaya çıkmıştır (Kardas vd., 2019).

### **2.2.2. Umut Kavramını Açıklayan Kuramlar**

Dufault ve Martocchio (1985) tarafından umudun iki boyutu ele alınmıştır: genelleştirilmiş umut ve özel umut. Genelleştirilmiş umut, belirsiz bir geleceğe olan inancı ifade ederken, özel umut kişinin inançlarını daha somut bir şekilde tanımlar (Dufault ve Martocchio, 1985). Genelleştirilmiş umut açısından bakıldığında, yetişkinlerde umut hem fiziksel hem ruhsal sağlığı tahmin etmektedir (Barnett, 2014).

Yaşamdaki anlamın, umuda teşviği ve geleceğe odak kavramlarının etkisini ölçen bir araştırma, geleceğe yönelik odağın yaşamdaki anlam ile umut arasında aracı rol oynadığını ortaya koymuştur (Miao vd., 2021) Kişinin inançlarının somutlaştırılmış halini ifade eden özel umut açısından bakıldığında ise spesifik belirlenen hedeflere dair umudun, o hedeflere ulaşmada yüksek seviyede olumlu etkisi vardır (Feldman vd., 2009). Aynı şekilde, 2017 yılında gerçekleştirilen bir çalışma da daha yüksek

umuda sahip kişilerin hedef koyma ve hedefe ulaşma konusunda daha başarılı olduklarını göstermiştir (Cheavens, 2019).

Herth Umut Endeksi (1992) yalnızca gelecek beklentilerine dair değil, genel, yaygın bir umut duygusuna ve deneyim olarak umuda odaklanır (Herth, 1992). 413 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma ise sosyal destek, dayanıklılık ve umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, umudun sosyal desteği ve dayanıklılığı olumlu yönde yordadığını göstermiştir (Çiçek, 2021). Yaşam doyumunu ve pozitif duygulanımı artıran umut, negatif duygulanımı da düşürerek öznel iyi oluşu sağlar (Murphy, 2023)

Averill vd. (1990) umudun yalnızca kişisel bilişsel ve duygusal bir durum değil, aynı zamanda sosyokültürel bir olgu olduğunu da ortaya koymuştur. Kültürel yapılar ve toplumsal normlar da kişilerin umudu nasıl algıladıkları ve deneyimlediklerini önemli derecede etkiler (Averill vd., 1990). Örneğin, kolektivistik kültürlerde ailenin değeri hem motivasyon hem de destek kaynağı olarak hizmet ettiğinden umuda yönelimde olumlu rol oynar (Edwards ve McClintock, 2018)

Snyder'ın (2002) Umut Teorisi, insanların hedeflerine ulaşmak için kurdukları farklı yolları takip etme motivasyonunu korudukları, aktif olarak aradıkları, bilişsel ve hedefe yönelik bir düşünce modeli olarak kurgulanmıştır. Teoriye göre yüksek derecede umut, daha iyi başa çıkma stratejileri, artan iyi oluş ve dayanıklılıkla ilişkilidir (Snyder, 1994).

Teoriye göre travmanın bir yan ürünü olan ruminasyon, güncel hedeflere odaklanma becerilerini sınırlayarak umudu azaltmaktadır (Snyder, 1994). 258 yetişkin üzerinde 2019 yılında gerçekleştirilen bir araştırma da özellikle çocukluk çağı travmasının tekrarlayan etkilerinin düşük umuda yansıdığını belirtmiştir (Munoz vd., 2019). Depresyon ve umut teorisi ile ilgili 209 çalışmayı inceleyen derleme makalesi, depresif semptomların daha düşük umutla ilişkili olduğunu, teorinin getirilerinin depresyon tedavisinde koruyucu bir yanı olabileceğini ortaya koymuştur (Leite vd., 2019).

### **2.3. Ruminatif Düşünme Biçimi**

Bu başlık altında ruminatif düşünme biçimi hakkında bilgi verilmiştir. Bu doğrultuda, ruminasyon kavramı açıklanmış ve ruminatif düşünme biçimi ile ilişkisi ifade edilmiştir. Ayrıca, ruminatif düşünme biçimini açıklayan kuramlar tanıtılmıştır.

#### **2.3.1. Ruminasyon Kavramı**

Ruminasyon, ilk olarak Tepki Stilleri Kuramında “kişinin sıkıntılarının belirtilerine, olası nedenlerine ve sonuçlarına tekrar tekrar odaklanması” (Nolen - Hoeksma, 1991), “kişinin uzun süre ve tekrarlı şekilde hatalarına odaklandığı bir düşünce sistemi” (Papageorgiou ve Wells, 2001), Hedef Belirleme Kuramında ise “bir ruh haline doğru tatmin edici şekilde ilerleyememeye verilen tepki” (Martin, Tesser ve McIntosh, 1993) olarak ele alınmıştır. Depresyon ve anksiyete başta olmak üzere çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkilidir (Nolen-Hoeksma vd., 2008).

Erken dönem psikoloji araştırmalarında direkt tanımlanmamış olsa da Sigmund Freud’un Psikanalitik Kuramı’nda kişilerin bilinçaltındaki ikilemlerini tekrar ettiği konusu ele alınmıştır (Freud, 1917). Aaron T. Beck tarafından öne sürülen bilişsel terapi depresyonun negatif otomatik düşünceleri desteklediğini öne sürerek ilerleyen çalışmalara zemin hazırlamıştır (Beck, 1967).

Susan Nolen-Hoeksama tarafından geliştirilen Tepki Stilleri Kuramı ruminasyon araştırmalarında öncü bir rol oynayarak kişilerin depresyonu farklı şekillerde yaşamakla birlikte ruminatif düşünce yapısına sahip kişilerin daha uzun depresif süre geçirdiğini belirtmiştir (Nolen-Hoeksma, 1991).

2000’lerin başıyla birlikte araştırmalar diğer bilişsel beceriler (Segal vd., 2002), anksiyete (McLaughlin ve Nolen-Hoeksma, 2011), nörobilimsel sebepler (Hamilton vd, 2011) gibi farklı alanlara da genişlemiştir. Araştırmalar, ruminasyon kavramına dair teorileri iyileştirmeye ve özellikle ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak adına etkili stratejilere odaklanmaya devam etmektedir (Watkins ve Roberts, 2020).

#### **2.3.2. Ruminasyon Kavramının Düşünme Biçimi ile İlişkisi**

Bilişsel olarak ruminasyon süreci, zihinsel gezinti esnasında belleğin değişken ilişkilendirici yapısında aynı olumsuz anıların tekrar tekrar geri çağırıldığı maladaptif

bir düşünce alışkanlığı şeklinde süregelir (Vugt vd., 2018). Ruminasyon, mevcut olumsuz ruh halinden doğan düşünceleri büyütür ve sürdürür, etkili problem çözme zorlaştırır, aktif davranışa müdahale eder ve değişen durumlara duyarlılığı azaltır (Watkins ve Roberts, 2020). Tekrarlı düşünceler sırasında odaklanılan herhangi bir düşünceyi daha da ayrıntılı hale getirir ve kutuplaştırır (Watkins, 2008).

H-EX-A-GO-N Modeli, şu ana kadar geliştirilmiş teorileri bir araya getirerek ruminasyonun altında yatan mekanizmaları, başlangıcını ve sürdürülmesini açıklama amacıyla geliştirilmiştir (Watkins ve Roberts, 2020).

1. **H - Alışkanlık Gelişimi (Habit Development):** Ruminasyonun zihinsel bir alışkanlık olarak geliştiğini, tekrarlanan düşüncelerin şartlandırılmasının, negatif ruh haline ve strese otomatik bir yanıt dönüşmesine yol açılmasıyla oluştuğunu belirtmektedir (Watkins ve Roberts, 2020).
2. **EX - Yönetim Kontrolü (Executive Control):** Zayıf bilişsel esneklik gibi zihinsel yönetim işlevlerindeki eksikliklerin, ruminasyondan uzaklaşmayı zorlaştırarak döngüden çıkmayı zorlaştırmasını belirtir (Watkins ve Roberts, 2020).
3. **A - Soyut İşleme (Abstract Processing):** Olumsuzluklar hakkında düşünürken soyut, analitik bir işleme stiline benimsenmesinin, problem çözme zayıflatabilmesini ve bağlamdan koparak ruminasyonun olumsuz etkisini artırması durumudur (Watkins ve Roberts, 2020).
4. **GO - Hedef Uyuşmazlıkları (Goal Discrepancies):** Kişiler, kronik stres yaşadıklarında veya kişisel hedeflerini çözmekte zorlandıklarında, negatif ruh haliyle birlikte ruminasyonun ortaya çıkabileceğini belirtir (Watkins ve Roberts, 2020).
5. **N - Negatif Bilgi İşleme Önyargıları (Negative Information Processing Biases):** Belirsiz bilgileri olumsuz yorumlama veya olumsuzluklara tercihen dikkat etme gibi bilgi işleme yanlılıkları daha sık ve uzun süreli ruminasyona neden olabilmektedir (Watkins ve Roberts, 2020).

Bu model, ruminasyonu, özellikle zayıf yönetim kontrolü ve olumsuz bilgi işleme yanlılıkları bağlamında öğrenilmiş bir alışkanlığa dönüşme eğilimi şeklinde bilişsel olarak açıklamaktadır (Watkins ve Roberts, 2020). Israrlı olumsuz düşünme

alışkanlığı, kişiler bir ruminasyon döngüsüne dahil oldukça büyüyerek devam eder; döngü içerisinde başlangıçtaki hedef odaklı düşünce, zamanla daha da olumsuz düşünce kalıplarına dönüşür (Koster vd., 2011).

### 2.3.3. Ruminatif Düşünce Biçimini Açıklayan Kuramlar

Tepki Stilleri Kuramı, ruminasyonu uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak ele alarak olumsuz düşünceyi artırdığını, problem çözmeye müdahale ettiğini ve etkin başa çıkmayı engellediğini ileri sürmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyon, stres ile depresyon ve öfke ile kaygı arasında aracı bir rol oynamakla birlikte, yüksek stres algılayan kişiler daha fazla ruminatif düşüncelere sahip olmaktadır (Du vd., 2018).

Tepki stilleri kuramından yola çıkarak oluşturulan düşünceli ve yansıtıcı ruminasyon çeşitleri Treynor vd., (2003) tarafından öne sürülmüştür:

1. **Düşünceli Ruminasyon:** Kişinin mevcut durumunu ulaşılmamış bir standartla pasif şekilde karşılaştırması (Örneğin: yakın zamanlı bir durumun daha iyi olmasını düşünmek)
2. **Yansıtma Ruminasyonu:** Bilişsel problem çözme amacıyla kasıtlı olarak içe dönüş (Örneğin: Depresyon nedenini anlamak için kişiliği analiz etmek)

371 kişi üzerinde yapılan, 3 aylık boylamsal bir çalışma, düşünceli ruminasyonun depresyon semptomlarını artırırken, yansıtma ruminasyonunun depresyon semptomlarıyla negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Bastin vd., 2014)

Wells ve Matthews (1994) tarafından geliştirilen Öz Düzenleyici Yürütme İşlevi Modeli (Self-Regulatory Executive Function (S-REF) Model) ruminasyonun uyumsuz öz-düzenleme stratejilerinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Kişiler, mevcut durumları ile arzu ettikleri hedefleri arasında bir tutarsızlık algıladıklarında bu tutarsızlığı azaltmak adına verimsiz bir düşünce döngüsüne girerler (Wells ve Matthews, 1994). 178 kişi üzerinde gerçekleştirilen 3 basamaklı bir araştırmanın sonucu; hedeflerin ve öz düzenleme işlevlerinin daha az içselleştirilmesinin ruminasyon ile pozitif ilişkili olduğu bilgisini desteklemiştir (Thomsen vd., 2011).

Ruminasyonun sadece bilişsel değil, duygusal da bir süreç olduğunu belirterek Papageorgiou ve Wells (2001) kavramın içeriğini genişletmiştir. Tekrarlayan

olumsuz düşünme gibi bilişsel süreçler; üzüntü, kaygı gibi duygusal tepkileri sürdürmekte ve artırmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2001). Stresli olaylardan sonra ruminatif düşünceler; anksiyete bozukluğunu, negatif ruh halini arttırmakta ve duygusal bozuklukların günlük yaşamda sürdürülmesine neden olmaktadır (Ruscio vd., 2015).

Watkins (2008) tarafından geliştirilen Süreç Modeli, bireylerin sadece düşüncelerinin içeriğinin değil, aynı zamanda ruminasyon yapma şekillerinin de önemli olduğunu vurgulamaktadır. Soyut/değerlendirici ruminasyon ile somut/deneyimsel ruminasyon arasındaki farkı ortaya koyarak, bireylerin soyut düşünceden somut düşünceye geçtiklerinde depresif belirtilerinin azalacağını öne sürmektedir (Watkins, 2008). Somut ruminasyon stratejileri, bireyin proaktif davranışlarını ve çözüm arama stratejilerini artırarak olumlu yönde etkiler (Dey vd., 2019).

#### **2.4. İlgili Araştırmalar**

Bu başlık altında konu ile ilgili yapılan araştırmalar açıklanmıştır. Bu doğrultuda, psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimi konulu çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir.

##### **2.4.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar**

Psikolojik iyi oluş yalnızca mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duyguları değil, ilgi, bağlılık, güven ve şefkat gibi duyguları da kapsar (Huppert, 2009). Psikolojik iyi oluş arttıkça, sağlık, eğitim ve sosyal çevre de olumlu yönde etkilenmekte; sosyal çevrenin olumlu etkilenmesi ise, psikolojik iyi oluşun da pozitif yönde gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Maccagnan vd., 2019). Bir çalışma, mutluluk ve hayat tatmini seviyeleri yüksek kişiler diğer kişilerle konuşmaktan ve derin sohbetler gerçekleştirmekten daha çok zevk aldığını ortaya koymuştur (Mehl vd., 2010). Türkiye'de 202 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma, sosyal desteğin dayanıklılığı ve yaşam memnuniyetini önemli ölçüde öngördüğünü ortaya koymuştur (Yıldırım ve Tanrıverdi, 2021).

Kişilik özellikleri açısından incelenen iyi oluş ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi, 79 farklı örnekleme meta analiz yöntemi kullanarak araştıran bir çalışma, orta düzeyde güçlü bir ilişki bulmuş ve öz şefkatin iyi oluş üzerinde nedensel bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Zessin vd., 2015). Özerklik açısından ise gençlerin

yetişkinliğe geçişlerinde, 4 farklı ülkede gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda iki kavram arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur (De-Juanas vd., 2020). Kendini kabul seviyesi de genel sağlık ve mutluluk üzerinde oldukça anlamlı derecede pozitif etkili bir rol oynamaktadır (Khairuddin ve Mahmud, 2020).

Bilişsel açıdan ele alındığında ise psikolojik esenliğin geliştirilebilen dört temel boyutu olarak farkındalık, bağlantı, içgörü ve amacın bulunduğunu, bu boyutların gelişiminin ise nöral plastisite olduğu vurgulanmaktadır (Dahl vd., 2020). 328 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde anlamlı pozitif ilişki vardır (Parvizi ve Özabacı, 2022). 470 kişi üzerinde, 9 bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin iyi oluş ile ilişkisinin incelendiği bir araştırma; olumlu yeniden çerçeveleme ve plan odaklı olmanın iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu bulurken ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur (Balzarotti vd., 2016).

#### **2.4.2. Umut ile İlgili Araştırmalar**

Umut ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir ampirik analiz çalışması, olumlu bir ilişki olduğunu, ayrıca olumlu duygularla arasındaki ilişkinin, olumsuz duygularla arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğunu da ortaya çıkarmıştır (Pleeging vd., 2021). 510 kişi üzerinde gerçekleştirilen, minnet, umut, pozitif düşünme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bütün değişkenlerin birbirleriyle pozitif ilişkili olmasının yanı sıra, umudun (minnet duygusundan sonra) ikinci en güçlü yordayıcı olduğunu bulmuştur (Kardas vd., 2019). İki ay boyunca pozitif düşünme eğitimi alan ve almayan yaşlı bireylerden oluşan iki grup üzerinde yapılan bir başka araştırma, eğitim alan deney grubunun hem umut hem de yaşam kalitesinde anlamlı bir artış sağladığını göstermiştir (Farnam, 2016).

Gündelik stres açısından ise iş yaşamına odaklı bir çalışma, umudun iş tatmini ile pozitif, stres semptomları ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (Mishra vd., 2016). Kişisel farkındalık (mindfulness) seviyesinin iş katılımı ve genel iyi oluş hali üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırma, bu etkide umut, iyimserlik, dayanıklılık ve özyeterlilik gibi psikolojik sermayenin aracı etkisiyle aralarında pozitif bir ilişki bulmuştur (Malinowski ve Lim, 2015).

Umudun başarılı hedeflere ulaşma beklentisi olarak tanımlandığı, yaklaşık 170 erkeğin yetişkinlik dönemindeki kişisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma; umut ve özyeterlilik gibi pozitif psikolojik edinimlerin mental sağlığı olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Bai vd., 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, genel umut, akademik umudu ve akademik özyeterliliği öngörmekte ve bu akademik beklentiler başarıyı olumlu yönde etkilemektedir (Feldman ve Kubota, 2015).

Bilişsel açıdan değerlendirildiğinde, COVID-19 Pandemisi esnasında yalnızlık ile psikolojik uyum sorunları arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışma, bu ilişkide umudun aracılık ettiğini, bilişsel esnekliğin ise bu aracı rolde moderatör olarak etkilediğini bulmuştur (Akdeniz ve Gültekin Ahçı, 2022). 522 kişisi üzerinde gerçekleştirilen 3 aylık boylamsal bir çalışma da umudun depresyon ve anksiyete üzerinde anlamlı negatif etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır (Arnau vd., 2007).

Umudun, ruminasyon ve intihar düşüncesi arasındaki rolünü inceleyen bir araştırma, umudun ve iyimserliğin bu ilişkiyi zayıflattığını ortaya koymuştur (Tucker vd. 2013). Depresyon ile umut düzeyi arasındaki negatif yönde ilişki, umudun ruh sağlığını koruyucu bir faktör olduğunu ve terapi süresince danışanın umudunu artırıcı yol izlemenin önemini belirtir (Leite vd., 2019).

#### **2.4.2. Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Araştırmalar**

Sosyokültürel açıdan ele alındığında, mutluluğa aşırı değer veren ve olumsuz duygusal durumları deneyimlemenin önemini vurgulayan beklentiler ruminasyonu artırmaktadır (McGuirk vd., 2018). Duygusal açıdan sosyokültürel beklentilerin normalinden sapması ile yapılan negatif karşılaştırmalar ruminasyona yol açabilir (Watkins ve Roberts, 2020).

Negatif yönde sosyal karşılaştırmalar, ruminasyon artışına neden olmasının yanı sıra, depresif belirtileri de artırmaktadır (Feinstein, 2013) Yukarı yönde sosyal karşılaştırma yapmak, bir başka deyişle kendilerini daha başarılı veya mutlu kişilerle karşılaştırmak, kişilerin kendilerini özellikle “yalnız” görmelerine ve ruminasyona yol açmaktadır (Dibb ve Foster, 2021).

Ebeveynlik tarzının ruminatif düşünce üzerindeki etkisini araştıran bir çalışma, çocukların yüksek kontrol ve aşırı koruyuculuk sergileyen ebeveynlerle

büyümlerinin, ilerleyen dönemlerde düşünceli ruminasyon ile yüksek derecede kaygı ve depresyon yaşama olasılıklarıyla güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur (Manfredi, 2011). 1000 ergen birey üzerinde gerçekleştirilen başka bir boylamsal çalışma, ebeveynlerin duygusal istismarının ve akran zorbalığının depresif ruminasyona yol açtığını bulmuştur (Padilla Paredes ve Calvete, 2014).

Kişilik özellikleri açısından ele alındığında, mükemmelliyetçilerin otomatik düşünceler, hata yapma ve sosyal karşılaştırma açısından aşırı düşünüyor olmaları, ruminatif düşünceyle ilgilidir ve bu da mental sağlık açısından çeşitli problemlere yol açabilir (Flett, 2016). Ruminasyon ile anksiyete ve depresyon semptomları arasındaki ilişkiyi 179 korelasyonel çalışma ve 37 klinik karşılaştırma çalışmasını meta-analiz ile değerlendiren bir araştırma; ruminasyon ile anksiyete ve depresyon semptomları arasında orta düzey, olumsuz ruh hali ile ise güçlü bir ilişki olduğunu bulmuştur (Olatunji vd., 2013).

Duygusal zekanın ruminasyon ve kaygı arasındaki ilişkide etkisini inceleyen bir araştırma, düşük duygusal zekaya sahip kişilerde ruminasyonun daha çok kaygıya yol açtığını bulmuştur (Liu ve Ren, 2018). Özellikle bilişsel yanlılık değişimleri yöntemleri ruminatif düşünceyi terapiyle azaltma yolunda oldukça etkilidir (Watkins, 2015). 8 hafta boyunca, Ruminasyon-Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi uygulanan ergen bireylerde, ruminatif düşüncelerde ve depresif belirtilerde anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir (Jacobs vd., 2016).

Bu çalışmanın amacı, psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme stilinin aracılık rolünü araştırmaktır. Çalışma, literatürdeki boşlukları doldurmak için ruminatif düşünmenin psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkideki aracılık rolünün daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın metodolojisi, veri analizi ve bulguların tartışılması ayrıntılı olarak ilerleyen bölümlerde tartışılacaktır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünü inceleyebilmek için yapılan araştırmanın bu bölümünde, çalışmaya ilişkin metodoloji bilgisi paylaşılmıştır. Bu minvalde, öncelikle araştırmanın modeli tanıtılarak ilişkisel tarama modeli hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra araştırmanın evren ile örnekleme tanıtılıp araştırma sürecinde veri toplanan ölçme araçları hakkında bilgi verilmiştir. Son olarak edinilen verilerin analizinde tercih edilen istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın konusu, Psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünü inceleyebilmektir. Bu ekseninde, araştırma modelinin seçiminde “ilişkisel tarama modeli” tercih edilmiştir. Bu modeldeki çalışmalar; çok sayıda kişiye ulaşıp topladığı veriler sayesinde pek çok değişkene dayalı olarak çeşitli saptamalar yapan araştırmalardır (Wellington, 2006).

İlişkisel tarama modelinde yer alan araştırmalar, sosyal bilimlerde sıkça temel alan çalışma türüdür. Bu araştırmalarda, pek çok değişkenin birbirleri arasındaki ilişkiler ve demografik değişkenlere dayalı farklılaşmalar ele alınmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2006).

Depresyon, motivasyon, kaygı, başarı, yaşam doyumu, ebeveyn tutumları, düşünme biçimleri, psikolojik iyi oluş vb. gibi değişkenler bu modelde sıkça incelenen değişkenlerdir (Karasar, 2011).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 18-65 yaş arasında yer alıp Google Forms ile ulaşılan bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise, evren içinden uygun örnekleme ile seçilen ve bu çalışmaya katılım göstermek için gönüllü olan 513 bireyden oluşmaktadır. Bu araştırmaya, 513 kişinin dahil edilmesinin nedeni, bir araştırmanın güvenilir sonuçlar verebilmesi adına en az 384 kişiye ulaşılmışından kaynaklanmaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Daha büyük gruplara ulaşmanın güvenilirliği yükselteceği düşünüldüğünde, 513 kişinin katılımı yeterli görülmüştür.

Katılımcı bireylerin demografik özelliklerine dair saptanan bulgular aşağıdaki gibidir.

**Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri (n=513)**

Değişken	Grup	<i>f</i>	%	% (c)
Cinsiyet	Kadın	443	86.4	86.4
	Erkek	70	13.6	100.0
Yaş Grubu	18-24	82	16.0	16.0
	25-35	263	51.3	67.3
	36-45	103	20.1	87.4
	46-65	65	12.6	100.0
Kardeş Sayısı	Tek kardeş	41	8.0	8.0
	2 kardeş	177	34.5	42.5
	3 kardeş	164	32.0	74.5
	4 kardeş ve üzeri	131	25.5	100.0
Romantik İlişki Durumu	Yok	178	34.7	34.7
	Var	335	65.3	100.0
Romantik İlişki-den Memnuniyet Düzeyi	Yok	178	34.7	34.7
	Memnun değilim	43	8.4	43.1
	Kararsızım	49	9.6	52.7
	Memnunum	114	22.2	74.9
	Çok memnunum	129	25.1	100.0
Çalışma Durumu	Evet	332	64.7	64.7
	Hayır	181	35.3	100.0
Psikolojik Rahatsızlık Durumu	Yok	423	82.5	82.5
	Var	90	17.5	100.0
Psikoterapi Alma Durumu	Evet	163	31.8	31.8
	Hayır	350	68.2	100.0
Ailede Psikolojik Destek Alma Durumu	Evet	222	43.3	43.3
	Hayır	291	56.7	100.0
Değişim ya da Sorun Yaşama Durumu	Evet	261	50.9	50.9
	Hayır	252	49.1	100.0
Herhangi Bir Dine İnanma Durumu	Evet	431	84.0	84.0
	Kararsızım	40	7.8	91.8
	Hayır	42	8.2	100.0
Ebeveyn Tutumu	Demokratik	127	24.8	24.8
	Otoriter	95	18.5	43.3
	Koruyucu	251	48.9	92.2
	İlgisiz	40	7.8	100.0
Duygusal İstismar Yaşama Durumu	Evet	217	42.3	42.3
	Hayır	296	57.7	100.0
Fiziksel İstismar Yaşama Durumu	Evet	107	20.9	20.9
	Hayır	406	79.1	100.0

<b>Cinsel İstismar Yaşama Durumu</b>	Evet	63	12.3	12.3
	Hayır	450	87.7	100.0
<b>Toplam</b>		513	100.0	100.0

Tablo 3.1'deki bilgilere göre, katılımcıların %86.4'ünün (443 birey) kadın ve %13.6'sının (70 birey) ise erkek olduğu; %16.0'sının (82 birey) 18-24, %51.3'ünün (263 birey) 25-35, %20.1'inin (103 birey) 36-45 ve %12.6'sının (65 birey) ise 46-65 yaş grubunda olduğu; %8.0'inin (41 birey) tek kardeş, %34.5'inin (177 birey) 2 kardeş, %32.0'sinin (164 birey) 3 kardeş ve %25.5'inin (131 birey) ise 4 ve üzerinde kardeşi olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Tablo 3.1'deki bilgilere göre, katılımcıların %34.7'sinin (178 birey) romantik ilişkisi yok iken %65.3'ünün (335 birey) romantik ilişkisinin olduğu; katılımcıların %34.7'sinin (178 birey) romantik ilişkisi yok iken %8.4'ünün (43 birey) romantik ilişkisinden memnun olmadığı, %9.6'sının (49 birey) kararsız olduğu, %22.2'sinin (114 birey) memnun olduğu ve %25.1'inin (129 birey) ise çok memnun olduğu; katılımcıların %64.7'sinin (332 birey) aktif olarak bir işte çalıştığı ve %35.3'ünün (181 birey) ise halihazırda bir işte çalışmadığı bulguları elde edilmiştir.

Tablo 3.1'deki bilgilere göre, katılımcıların %82.5'inin (423 birey) psikolojik bir rahatsızlığının olmadığı ve %17.5'inin (90 birey) ise psikolojik bir rahatsızlığının olduğu; katılımcıların %31.8'inin (163 birey) psikoterapi aldığı ve %68.2'sinin (350 birey) ise psikoterapi almadığı; katılımcıların %43.3'ünün (222 birey) aile içinde psikolojik destek alan bireylerin olduğu ve %56.7'sinin (291 birey) ise aile içinde psikolojik destek alan bireylerin olmadığı; katılımcıların %50.9'unun (261 birey) son zamanlarda değişim ya da sorun yaşadığı ve %49.1'inin (252 birey) ise son zamanlarda değişim ya da sorun yaşamadığı belirlenmiştir.

Tablo 3.1'deki bilgilere göre, katılımcıların %84.0'ünün (431 birey) herhangi bir dine inandığı, %7.8'inin (40 birey) kararsız kaldığı ve %8.2'sinin (42 birey) ise inanmadığı; katılımcıların %24.8'inin (127 birey) demokratik, %18.5'inin (95 birey) otoriter, %48.9'unun (251 birey) koruyucu ve %7.8'inin (40 birey) ise ilgisiz ebeveyn tutumu ile yetiştirildiği bulgularına ulaşılmıştır.

Tablo 3.1'deki bilgilere göre, katılımcıların %42.3'ünün (217 birey) çocukluğunda duygusal istismara maruz kaldığı ve %57.7'sinin (296 birey) ise buna maruz kalmadığı; katılımcıların %20.9'unun (107 birey) çocukluğunda fiziksel istismara

maruz kaldığı ve %79.1'inin (406 birey) ise buna maruz kalmadığı; katılımcıların %20.9'unun (63 birey) çocukluğunda cinsel istismara maruz kaldığı ve %87.7'sinin (450 birey) ise buna maruz kalmadığı bulguları elde edilmiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu bölümde kişisel bilgi formuna, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği veri toplama araçlarına yer verilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcı bireylerin cinsiyet, yaş grubu, kardeş sayısı, romantik ilişki durumu, romantik ilişkiden memnuniyet düzeyi, çalışma durumu, herhangi bir psikolojik rahatsızlık durumu, psikoterapi alma durumu, aile bireylerinde psikolojik destek alma durumu, son zamanlarda hayatta büyük bir değişim ya da sorun yaşama durumu, herhangi bir dine inanma durumu, ebeveyn tutumu, çocuklukta fiziksel istismar yaşama durumu, çocuklukta duygusal istismar yaşama durumu ve çocuklukta cinsel istismar yaşama durumu gibi kişisel bilgilerinin elde edilmesinde araştırma sürecinde geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### **3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği**

Katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ölçülürken Diener vd (2009)'nin geliştirdiği Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin Türkçe çeviri çalışması Telef (2013) tarafından yapılmış olup ölçeğe ilişkin maddeler Ekler bölümünde paylaşılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasında, örneklem grubu öğretmen adayları olarak tercih edilmiş olup bu doğrultuda 529 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcı bireylerden elde edilen veriler analiz edildiğinde ölçeğin tek boyutlu yapıda olduğu saptanmıştır. Bu ölçek, 7'li likert tipte 8 yargıdan meydana gelmektedir. Dolayısıyla, katılımcıların ölçek maddelerine ilişkin görüşlerini 1-7 arasında derecelendirmesi istenmektedir. Bu bağlamda ölçeğin puanı 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri incelendiğinde ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ( $92.90/20= 4.645$ ) 5'in altında olduğu görülmüş, diğer uyum indeksleri ise RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI=

0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur (Telef, 2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin orijinalinde ve bu çalışmada edinilen Cronbach's  $\alpha$  güvenirlik katsayıları aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3.2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri**

Ölçek	Orijinal $\alpha$ Değeri	Bu Çalışmadaki $\alpha$ Değeri	Güvenirlik Düzeyi
Psikolojik İyi Oluş	.80	.87	Yüksek

Tablo 3.2'deki bulgulardan hareketle, ölçeğin orijinal ( $\alpha=.80$ ) ve bu çalışmada tespit edilen güvenirlik ölçümleri ( $\alpha=.87$ ) yüksek düzeydedir.

### 3.3.3. Sürekli Umut Ölçeği

Katılımcı bireylerin umut düzeyleri ölçülürken Synder vd. (1991)'nin geliştirdiği Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin Türkçe çeviri çalışması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmış olup ölçeğe ilişkin maddeler Ekler bölümünde paylaşılmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasında, örneklem grubu olarak üniversite öğrencileri tercih edilmiş olup bu doğrultuda 676 katılımcıya ulaşılmıştır. Edinilen veriler AFA ve DFA ile kullanılarak değerlendirilmiş ve ölçeğin 2 alt boyutlu yapıda olduğu saptanmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde toplam varyansın % 61'inin açıklandığı ve maddelerin iki faktörde toplandığı görülmüş, doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indeksi değerleri GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olarak bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

Bu ölçek, 8'li likert tipte 12 yargıdan meydana gelmektedir. Dolayısıyla, katılımcıların ölçek maddelerine ilişkin görüşlerini 1-8 arasında derecelendirmesi istenmektedir. Bu bağlamda ölçeğin puanı 12 ile 96 arasında değişmektedir. İlgili maddelerin 4 tanesi ters madde olup dolgu için kullanılmıştır. Ancak geriye kalan 8 madde ise 4'er 4'er olmak üzere 2 alt boyutu yansıtmaktadır ve olumlu yapıdadır. Sürekli Umut Ölçeği'nin orijinalinde ve bu çalışmada edinilen Cronbach's  $\alpha$  güvenirlik katsayıları aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3.3: Sürekli Umut Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri**

Ölçek	Orijinal $\alpha$ Değeri	Bu Çalışmadaki $\alpha$ Değeri	Güvenirlik Düzeyi
Toplam	.86	.82	Yüksek
Alternatif Yollar Düşünmesi	.78	.82	Yüksek
Eyleyici Düşünme	.81	.81	Yüksek

Tablo 3.3'teki bulgulardan hareketle, ölçeğin orijinal ( $\alpha=.86$ ) ve bu çalışmada tespit edilen güvenilirlik ölçümleri ( $\alpha=.82$ ) yüksek düzeydedir.

### 3.3.4. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği

Katılımcı bireylerin ruminatif düşünme biçimleri ölçülürken Brinker ve Dozois (2009)'in geliştirdiği Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin Türkçe çeviri çalışması Karatepe (2010) tarafından yapılmış olup ölçeğe ilişkin maddeler Ekler bölümünde paylaşılmıştır.

Ruminatif Düşünme Biçimleri Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasında, örneklem grubu sağlıklı yetişkin bireyler olarak tercih edilmiş olup bu doğrultuda 350 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcı bireylerden elde edilen veriler analiz edildiğinde ölçeğin tek boyutlu yapıda olduğu saptanmıştır. Bu ölçek, 7'li likert tipte 20 yargıdan meydana gelmektedir. Dolayısıyla, katılımcıların ölçek maddelerine ilişkin görüşlerini 1-7 arasında derecelendirmesi istenmektedir. Bu bağlamda ölçeğin puanı 20 ile 140 arasında değişmektedir.

Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında yapı geçerliği için yapılan faktör analizinde, tek faktörlü bir yapı elde edilmiş, eşzaman ve ayırt edici geçerlilik çalışmasında karşılaştırılan ölçeklerle anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Karatepe, 2010). Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin orijinalinde ve bu çalışmada edinilen Cronbach's  $\alpha$  güvenilirlik katsayıları aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3.4: Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Güvenirlik Değerleri**

Ölçek	Orijinal $\alpha$ Değeri	Bu Çalışmadaki $\alpha$ Değeri	Güvenirlik Düzeyi
Ruminatif Düşünme Biçimi	.91	.96	Yüksek

Tablo 3.4'teki bulgulardan hareketle, ölçeğin orijinal ( $\alpha=.91$ ) ve bu çalışmada tespit edilen güvenirlik ölçümleri ( $\alpha=.96$ ) yüksek düzeydedir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimlerine dair yapılan ölçümlerin analizinde SPSS-28 programı kullanılmıştır. Bu ekseninde, öncelikle katılımcıların demografik bilgilerine ait frekanslar ve yüzdeler hesaplanmıştır. Edinilen bulgular tablo olarak verilmiştir. Ardından araştırma verilerinin normal dağılım varsayımı kontrol edilmiştir.

Normallik kontrollerinde, toplanan verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Büyüköztürk, 2010). Ancak istatistik yayınları incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerleri için kesin bir aralık olmadığı; farklı kaynaklarda farklı değer aralıkları yer aldığı belirlenmiştir (Yalçıntaş, 2019). Örneğin; Tabachnik ve Fidell (2013) -1.50 ile +1.50 arasını; George ve Mallery (2010) ise -2.00 ile +2.00 arasını referans alıp ilgili aralıkta yer alan değerlerin normal dağılım varsayımını karşıladığını ifade etmiştir.

**Tablo 3.5: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimine Ait Normallik Değerleri**

Boyut	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	St. Hata	İstatistik	St. Hata
Psikolojik İyi Oluş	-.60	.11	.33	.22
Umut (Toplam)	-.02	.11	.53	.22
Alternatif Yollar Düşünmesi	-.57	.11	-.04	.22
Eyleyici Düşünme	-.50	.11	.20	.22
Ruminatif Düşünme Biçimi	-.49	.11	-.17	.22

Tablo 3.5'teki değerlere göre, psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimleri normal dağılmaktadır. Bu sebeple de araştırma analizlerinde parametrik yöntemler tercih edilmiştir (Kul, 2014). Bu ekseninde, psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimlerinin 2 gruplu değişkenlere dayalı karşılaştırılmasında

bağımsız gruplar t testi; 2'den fazla gruplu değişkenlere dayalı karşılaştırılmasındaysa ANOVA kullanılmıştır. ANOVA'da tespit edilen anlamlı değişiklerin saptanmasında Tukey post-hoc testinden yararlanılmıştır. Ayrıca, psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimleri arasındaki ilişki pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Ek olarak, psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçimlerinin aracı rolünün incelenmesinde ise Hayes (2018) modeli uygulanmış olup regresyon analizi kullanılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

Psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünü inceleyebilmek için yapılan araştırmanın bu bölümünde, analiz sonuçları paylaşılıp araştırma problemlerine yanıt aranmıştır.

#### 4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Araştırma sürecinde katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimine yönelik toplanan verilerin katılımcı sayısı, minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikleri hesap edilmiş olup edinilen bulgular Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1: Psikolojik İyi Oluş, Umud ve Ruminatif Düşünme Biçimine Ait Tanımlayıcı İstatistikler**

Ölçekler	n	min	max	$\bar{x}$	ss
Psikolojik İyi Oluş	513	13.00	56.00	42.86	7.60
Umut (Toplam)	513	28.00	96.00	64.52	12.18
Alternatif Yollar Düşünmesi	513	8.00	32.00	24.98	4.91
Eyleyici Düşünme	513	7.00	32.00	22.65	5.21
Ruminatif Düşünme Biçimi	513	20.00	140.00	97.98	25.80

Tablo 4.1’deki bilgilere göre, katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ( $42.86 \pm 7.60$ ), umut düzeyi ( $64.52 \pm 12.18$ ) ve ruminatif düşünme biçimi ( $97.98 \pm 25.80$ ) ise olarak bulunmuştur.

#### 4.2. Psikolojik İyi Oluş, Umud ve Ruminatif Düşünce Biçimlerinde Fark Analizlerine Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda, katılımcıların psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimleri demografik bilgilere göre karşılaştırılmıştır. Bu doğrultuda; 2 gruplu değişkenler bağımsız gruplar t testi; 2’den fazla gruplu değişkenlerse ANOVA ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 4.2: Psikolojik İyi OluŖ, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	Sh <sub>x</sub>	t Testi		
						sd	t	p
Psikolojik İyi OluŖ	Kadın	443	42.87	7.36	.35	511	.06	.96
	Erkek	70	42.81	9.06	1.08			
Umut (Toplam)	Kadın	443	63.88	11.62	.55	511	-3.02	.003
	Erkek	70	68.57	14.73	1.76			
Alternatif Yollar Düşüncesi	Kadın	443	24.87	4.76	.23	511	-1.34	.18
	Erkek	70	25.71	5.72	.68			
Eyleyici Düşünce	Kadın	443	22.61	5.11	.24	511	-.45	.65
	Erkek	70	22.91	5.86	.70			
Ruminatif Düşünme Biçimi	Kadın	443	99.49	24.59	1.17	511	3.38	.001
	Erkek	70	88.39	3.94	3.70			

Tablo 4.2'deki bilgilere göre, katılımcı bireylerin ölçümlerinde cinsiyete göre farklılaşma durumu bağımsız gruplar t testiyle değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, psikolojik iyi oluş düzeyi ( $t_{511}=.06$ ;  $p=.96$ ) ile alternatif yollar düşüncesi ( $t_{511}=-1.34$ ;  $p=.18$ ) ve eyleyici düşünce ( $t_{511}=-.45$ ;  $p=.65$ ) boyutlarında anlamlı farka ulaşamamıştır. Ancak umut düzeyinde ( $t_{511}=-3.02$ ;  $p=.003$ ) erkeklerin kadınlardan; ruminatif düşünme biçiminde ise kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.3: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması**

Ölçek	Betimsel Bulgular				ANOVA Bulguları						
	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Vr. Kay.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	18-24	82	41.27	8.31	<b>Gr.A.</b>	1793.62	3	597.87			
	25-35	263	41.99	7.38	<b>Gr.İ.</b>	27789.56	509	54.60			
	36-45	103	43.48	7.11	<b>Toplam</b>	29583.17	512		10.95	.000	4>1,2,3
	46-65	65	47.42	6.57							
	Total	513	42.86	7.60							
Umut (Toplam)	18-24	82	63.04	11.85	<b>Gr.A.</b>	2664.14	3	888.05			
	25-35	263	62.91	11.69	<b>Gr.İ.</b>	73331.93	509	144.07			
	36-45	103	67.40	10.39	<b>Toplam</b>	75996.07	512		6.16	.000	4>1,2 3>2
	46-65	65	68.34	15.37							
	Total	513	64.52	12.18							
Alter. Yollar Düşüncesi	18-24	82	24.78	4.65	<b>Gr.A.</b>	207.07	3	69.02			
	25-35	263	24.48	4.84	<b>Gr.İ.</b>	12120.80	509	23.81			
	36-45	103	25.92	4.34	<b>Toplam</b>	12327.88	512		2.90	.06	
	46-65	65	25.82	6.00							
	Total	513	24.98	4.91							
Eyleyici Düşünce	18-24	82	22.17	5.40	<b>Gr.A.</b>	798.22	3	266.07			
	25-35	263	21.82	5.14	<b>Gr.İ.</b>	13116.02	509	25.77			
	36-45	103	23.34	4.36	<b>Toplam</b>	13914.24	512		10.33	.000	4>1,2,3 3>2
	46-65	65	25.55	5.42							
	Total	513	22.65	5.21							
Ruminatif Düş. Biçimleri	18-24	82	103.72	23.35	<b>Gr.A.</b>	27294.63	3	9098.21			
	25-35	263	102.73	23.14	<b>Gr.İ.</b>	313562.04	509	616.04			
	36-45	103	89.66	23.60	<b>Toplam</b>	340856.67	512		14.77	.000	1,2>3,4
	46-65	65	84.66	33.61							
	Total	513	97.97	25.80							

Tablo 4.3'teki bilgilere göre, katılımcı bireylerin ölçümlerinde yaş grubuna göre farklılaşma durumu ANOVA ile değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, alternatif yollar düşüncesi boyutunda ( $F_{(3,509)}=2.90$ ;  $p=.06$ ) anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Ancak psikolojik iyi oluş düzeyi ( $F_{(3,509)}=10.95$ ;  $p=.000$ ), umut düzeyi ( $F_{(3,509)}=6.16$ ;  $p=.000$ ), eyleyici düşünce ( $F_{(3,509)}=10.33$ ;  $p=.000$ ) ve ruminatif düşünme biçimlerinde ( $F_{(3,509)}=14.77$ ;  $p=.000$ ) anlamlı farklar bulunmuş olup bu farklar Tablo 4.3'te verilen post-hoc testleriyle değerlendirilmiştir.



**Tablo 4.4: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre İzleme Testi**

	I	J	I-J	S.H.	p	A.T.	Ü.T.
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	YaşGr.1	YaşGr.2	-.72410	.93456	.866	-3.1330	1.6848
		YaşGr.3	-2.20744	1.09356	.182	-5.0261	.6113
		YaşGr.4	-6.14709*	1.22709	.000	-9.3100	-2.9842
	YaşGr.2	YaşGr.1	.72410	.93456	.866	-1.6848	3.1330
		YaşGr.3	-1.48333	.85887	.311	-3.6971	.7304
		YaşGr.4	-5.42299*	1.02349	.000	-8.0611	-2.7849
	YaşGr.3	YaşGr.1	2.20744	1.09356	.182	-.6113	5.0261
		YaşGr.2	1.48333	.85887	.311	-.7304	3.6971
		YaşGr.4	-3.93966*	1.17047	.005	-6.9566	-.9227
	YaşGr.4	YaşGr.1	6.14709*	1.22709	.000	2.9842	9.3100
		YaşGr.2	5.42299*	1.02349	.000	2.7849	8.0611
		YaşGr.3	3.93966*	1.17047	.005	.9227	6.9566
<b>Umut (Toplam)</b>	YaşGr.1	YaşGr.2	.12784	1.51814	1.000	-3.7852	4.0409
		YaşGr.3	-4.36147	1.77643	.068	-8.9403	.2173
		YaşGr.4	-5.30188*	1.99335	.040	-10.4398	-.1640
	YaşGr.2	YaşGr.1	-.12784	1.51814	1.000	-4.0409	3.7852
		YaşGr.3	-4.48931*	1.39518	.007	-8.0855	-.8932
		YaşGr.4	-5.42972*	1.66261	.006	-9.7152	-1.1443
	YaşGr.3	YaşGr.1	4.36147	1.77643	.068	-.2173	8.9403
		YaşGr.2	4.48931*	1.39518	.007	.8932	8.0855
		YaşGr.4	-.94040	1.90137	.960	-5.8413	3.9605
	YaşGr.4	YaşGr.1	5.30188*	1.99335	.040	.1640	10.4398
		YaşGr.2	5.42972*	1.66261	.006	1.1443	9.7152
		YaşGr.3	.94040	1.90137	.960	-3.9605	5.8413
<b>Alternatif Yollar Düşüncesi</b>	YaşGr.1	YaşGr.2	.30520	.61721	.960	-1.2857	1.8961
		YaşGr.3	-1.14184	.72222	.390	-3.0034	.7197
		YaşGr.4	-1.03490	.81040	.578	-3.1237	1.0540
	YaşGr.2	YaşGr.1	-.30520	.61721	.960	-1.8961	1.2857
		YaşGr.3	-1.44704	.56722	.054	-2.9091	.0150
		YaşGr.4	-1.34010	.67594	.196	-3.0824	.4022
	YaşGr.3	YaşGr.1	1.14184	.72222	.390	-.7197	3.0034
		YaşGr.2	1.44704	.56722	.054	-.0150	2.9091
		YaşGr.4	.10695	.77301	.999	-1.8855	2.0994
	YaşGr.4	YaşGr.1	1.03490	.81040	.578	-1.0540	3.1237
		YaşGr.2	1.34010	.67594	.196	-.4022	3.0824
		YaşGr.3	-.10695	.77301	.999	-2.0994	1.8855
<b>Eyleyici Düşünce</b>	YaşGr.1	YaşGr.2	.35324	.64205	.946	-1.3017	2.0081
		YaşGr.3	-1.16907	.75128	.405	-3.1055	.7674
		YaşGr.4	-3.38311*	.84302	.000	-5.5560	-1.2102
	YaşGr.2	YaşGr.1	-.35324	.64205	.946	-2.0081	1.3017
		YaşGr.3	-1.52232*	.59005	.050	-3.0432	-.0014
		YaşGr.4	-3.73636*	.70314	.000	-5.5487	-1.9240
	YaşGr.3	YaşGr.1	1.16907	.75128	.405	-.7674	3.1055
		YaşGr.2	1.52232*	.59005	.050	.0014	3.0432
		YaşGr.4	-2.21404*	.80412	.031	-4.2867	-.1414
	YaşGr.4	YaşGr.1	3.38311*	.84302	.000	1.2102	5.5560
		YaşGr.2	3.73636*	.70314	.000	1.9240	5.5487
		YaşGr.3	2.21404*	.80412	.031	.1414	4.2867
<b>Ruminatif Düşünme Biçimi</b>	YaşGr.1	YaşGr.2	.98947	3.13926	.989	-7.1021	9.0810
		YaşGr.3	14.05932*	3.67336	.001	4.5911	23.5275
		YaşGr.4	19.05797*	4.12190	.000	8.4336	29.6823
	YaşGr.2	YaşGr.1	-.98947	3.13926	.989	-9.0810	7.1021
		YaşGr.3	13.06984*	2.88501	.000	5.6336	20.5061
		YaşGr.4	18.06850*	3.43799	.000	9.2069	26.9301
	YaşGr.3	YaşGr.1	-14.05932*	3.67336	.001	-23.5275	-4.5911
		YaşGr.2	-13.06984*	2.88501	.000	-20.5061	-5.6336
		YaşGr.4	4.99866	3.93172	.582	-5.1355	15.1328
	YaşGr.4	YaşGr.1	-19.05797*	4.12190	.000	-29.6823	-8.4336
		YaşGr.2	-18.06850*	3.43799	.000	-26.9301	-9.2069
		YaşGr.3	-4.99866	3.93172	.582	-15.1328	5.1355

Katılımcı bireylerin puanlarında yaş grubuna bağlı olarak meydana gelen farklar incelendiğinde; 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi 18-24 yaş, 25-35 yaş ve 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Ayrıca, 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyi 18-24 yaş ve 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyinden; 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyi 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Ek olarak, 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin eyleyici düşünce düzeyi 18-24 yaş, 25-35 yaş ve 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin eyleyici düşünce düzeyinden; 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin eyleyici düşünce düzeyi 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin eyleyici düşünce düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Son olarak 18-24 yaş ve 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin ruminatif düşünce biçimi 36-45 yaş ve 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin ruminatif düşünce biçiminden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ).

**Tablo 4.5: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması**

Ölçek	Betimsel Bulgular				ANOVA Bulguları						
	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Vr. Kay.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	Tek kardeş	41	42.20	9.15	<b>Gr.A.</b>	320.22	3	106.74			
	2 kardeş	177	42.45	7.38	<b>Gr.İ.</b>	29262.95	509	57.49			
	3 kardeş	164	42.40	7.23	<b>Toplam</b>	29583.17	512		1.86	.14	
	4 ve üzeri	131	44.21	7.74							
	Total	513	42.86	7.60							
Umut (Toplam)	Tek kardeş	41	66.22	12.57	<b>Gr.A.</b>	1090.38	3	363.46			
	2 kardeş	177	63.98	11.53	<b>Gr.İ.</b>	74905.69	509	147.16			
	3 kardeş	164	63.03	11.10	<b>Toplam</b>	75996.07	512		2.47	.06	
	4 ve üzeri	131	66.58	13.90							
	Total	513	64.52	12.18							
Alter. Yollar Düşüncesi	Tek kardeş	41	25.41	4.34	<b>Gr.A.</b>	77.60	3	25.87			
	2 kardeş	177	25.05	4.67	<b>Gr.İ.</b>	12250.28	509	24.07			
	3 kardeş	164	24.46	4.88	<b>Toplam</b>	12327.88	512		1.08	.36	
	4 ve üzeri	131	25.42	5.39							
	Total	513	24.98	4.91							
Eyleyici Düşünce	Tek kardeş	41	24.10	4.84	<b>Gr.A.</b>	256.53	3	85.51			
	2 kardeş	177	22.45	4.89	<b>Gr.İ.</b>	13657.71	509	26.83			
	3 kardeş	164	21.91	5.12	<b>Toplam</b>	13914.24	512		1.19	.22	
	4 ve üzeri	131	23.40	5.72							
	Total	513	22.65	5.21							
Ruminatif Düş. Biçimleri	Tek kardeş	41	102.29	25.93	<b>Gr.A.</b>	7075.71	3	2358.57			
	2 kardeş	177	96.08	23.47	<b>Gr.İ.</b>	333780.96	509	655.76			
	3 kardeş	164	102.40	23.08	<b>Toplam</b>	340856.67	512		3.60	.01	3>4
	4 ve üzeri	131	93.64	30.78							
	Total	513	97.97	25.80							

Tablo 4.5'teki bilgilere göre, katılımcı bireylerin ölçümlerinde kardeş sayısına göre farklılaşma durumu ANOVA ile değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, psikolojik iyi oluş düzeyi ( $F_{(3,509)}=1.86; p=.14$ ), umut düzeyi ( $F_{(3,509)}=2.47; p=.06$ ), alternatif yollar düşüncesi boyutunda ( $F_{(3,509)}=1.08; p=.36$ ) ve eyleyici düşünce ( $F_{(3,509)}=1.19; p=.22$ ) anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Ancak ruminatif düşünme biçimlerinde ( $F_{(3,509)}=3.60; p=.01$ ) anlamlı farklar bulunmuş olup bu farklar Tablo 4.5'te verilen post-hoc testleriyle değerlendirilmiştir.



**Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Yaş Grubuna Göre İzleme Testi**

	I	J	I-J	S.H.	p	A.T.	Ü.T.
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	Kardeş1	Kardeş2	-.25686	1.31416	.997	-3.6442	3.1305
		Kardeş3	-.20122	1.32392	.999	-3.6137	3.2112
		Kardeş4	-2.01098	1.35687	.449	-5.5084	1.4864
	Kardeş2	Kardeş1	.25686	1.31416	.997	-3.1305	3.6442
		Kardeş3	.05564	.82181	1.000	-2.0626	2.1739
		Kardeş4	-1.75413	.87388	.187	-4.0066	.4983
	Kardeş3	Kardeş1	.20122	1.32392	.999	-3.2112	3.6137
		Kardeş2	-.05564	.82181	1.000	-2.1739	2.0626
		Kardeş4	-1.80977	.88849	.176	-4.0999	.4804
	Kardeş4	Kardeş1	2.01098	1.35687	.449	-1.4864	5.5084
		Kardeş2	1.75413	.87388	.187	-.4983	4.0066
		Kardeş3	1.80977	.88849	.176	-.4804	4.0999
<b>Umut (Toplam)</b>	Kardeş1	Kardeş2	2.24211	2.10256	.710	-3.1773	7.6615
		Kardeş3	3.18902	2.11817	.435	-2.2706	8.6487
		Kardeş4	-.36064	2.17088	.998	-5.9562	5.2349
	Kardeş2	Kardeş1	-2.24211	2.10256	.710	-7.6615	3.1773
		Kardeş3	.94691	1.31482	.889	-2.4421	4.3359
		Kardeş4	-2.60275	1.39814	.246	-6.2065	1.0010
	Kardeş3	Kardeş1	-3.18902	2.11817	.435	-8.6487	2.2706
		Kardeş2	-.94691	1.31482	.889	-4.3359	2.4421
		Kardeş4	-3.54966	1.42152	.062	-7.2137	.1143
	Kardeş4	Kardeş1	.36064	2.17088	.998	-5.2349	5.9562
		Kardeş2	2.60275	1.39814	.246	-1.0010	6.2065
		Kardeş3	3.54966	1.42152	.062	-.1143	7.2137
<b>Alternatif Yollar Düşüncesi</b>	Kardeş1	Kardeş2	.36944	.85028	.973	-1.8222	2.5611
		Kardeş3	.95122	.85660	.683	-1.2567	3.1591
		Kardeş4	-.00521	.87791	1.000	-2.2681	2.2576
	Kardeş2	Kardeş1	-.36944	.85028	.973	-2.5611	1.8222
		Kardeş3	.58178	.53172	.693	-.7887	1.9523
		Kardeş4	-.37465	.56541	.911	-1.8320	1.0827
	Kardeş3	Kardeş1	-.95122	.85660	.683	-3.1591	1.2567
		Kardeş2	-.58178	.53172	.693	-1.9523	.7887
		Kardeş4	-.95643	.57487	.344	-2.4382	.5253
	Kardeş4	Kardeş1	.00521	.87791	1.000	-2.2576	2.2681
		Kardeş2	.37465	.56541	.911	-1.0827	1.8320
		Kardeş3	.95643	.57487	.344	-.5253	2.4382
<b>Eyleyici Düşünce</b>	Kardeş1	Kardeş2	1.65123	.89780	.256	-.6629	3.9653
		Kardeş3	2.18293	.90447	.076	-.1484	4.5142
		Kardeş4	.69298	.92697	.878	-1.6963	3.0823
	Kardeş2	Kardeş1	-1.65123	.89780	.256	-3.9653	.6629
		Kardeş3	.53169	.56143	.779	-.9154	1.9788
		Kardeş4	-.95825	.59701	.377	-2.4971	.5806
	Kardeş3	Kardeş1	-2.18293	.90447	.076	-4.5142	.1484
		Kardeş2	-.53169	.56143	.779	-1.9788	.9154
		Kardeş4	-1.48995	.60699	.068	-3.0545	.0746
	Kardeş4	Kardeş1	-.69298	.92697	.878	-3.0823	1.6963
		Kardeş2	.95825	.59701	.377	-.5806	2.4971
		Kardeş3	1.48995	.60699	.068	-.0746	3.0545
<b>Ruminatif Düşünme Biçimi</b>	Kardeş1	Kardeş2	6.21359	4.43835	.500	-5.2264	17.6536
		Kardeş3	-.10976	4.47131	1.000	-11.6347	11.4152
		Kardeş4	8.65146	4.58256	.234	-3.1603	20.4632
	Kardeş2	Kardeş1	-6.21359	4.43835	.500	-17.6536	5.2264
		Kardeş3	-6.32334	2.77550	.104	-13.4773	.8306
		Kardeş4	2.43787	2.95138	.842	-5.1694	10.0452
	Kardeş3	Kardeş1	.10976	4.47131	1.000	-11.4152	11.6347
		Kardeş2	6.32334	2.77550	.104	-.8306	13.4773
		Kardeş4	8.76122*	3.00072	.019	1.0268	16.4957
	Kardeş4	Kardeş1	-8.65146	4.58256	.234	-20.4632	3.1603
		Kardeş2	-2.43787	2.95138	.842	-10.0452	5.1694
		Kardeş3	-8.76122*	3.00072	.019	-16.4957	-1.0268

Katılımcı bireylerin puanlarında kardeş sayısına bağlı olarak meydana gelen farklar incelendiğinde; 3 kardeşi olan bireylerin ruminatif düşünce biçimi 4 ve üzerinde kardeşi olan bireylerin ruminatif düşünce biçiminden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ).

**Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Romantik İlişki Olması Durumuna Göre Karşılaştırılması**

Ölçek	Romantik İlişki Durumu	N	$\bar{x}$	ss	Sh <sub>x</sub>	t Testi		
						sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Yok	178	41.66	8.19	.61	511	-2.63	.01
	Var	335	43.50	7.20	.39			
Umut (Toplam)	Yok	178	63.24	13.99	1.05	511	-1.73	.08
	Var	335	65.20	11.07	.60			
Alternatif Yollar Düşüncesi	Yok	178	24.35	5.40	.41	511	-2.13	.03
	Var	335	25.32	4.59	.25			
Eyleyici Düşünce	Yok	178	21.57	5.74	.43	511	-3.45	.001
	Var	335	23.23	4.82	.26			
Ruminatif Düşünme Biçimi	Yok	178	97.17	27.67	2.07	511	-.52	.61
	Var	335	98.40	24.79	1.35			

Tablo 4.7'deki bilgilere göre, katılımcı bireylerin ölçümlerinde romantik ilişki durumuna göre farklılaşma durumu bağımsız gruplar t testiyle değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, umut düzeyi ( $t_{511}=-1.73$ ;  $p=.08$ ) ile ruminatif düşünme biçiminde ( $t_{511}=-.52$ ;  $p=.61$ ) anlamlı farka ulaşamamıştır. Ancak psikolojik iyi oluş düzeyi ( $t_{511}=-2.63$ ;  $p=.01$ ), alternatif yollar düşüncesi ( $t_{511}=-2.13$ ;  $p=.03$ ) ile eyleyici düşünce boyutlarında ( $t_{511}=-3.45$ ;  $p=.001$ ) romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkisi olmayan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.8: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması**

Ölçek	Çalışma Durumu	N	$\bar{x}$	ss	Sh <sub>x</sub>	t Testi		
						sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Evet	332	43.47	7.33	.40	511	2.47	.01
	Hayır	181	41.75	7.97	.59			
Umut (Toplam)	Evet	332	65.89	11.76	.65	511	3.48	.001
	Hayır	181	62.01	12.58	.93			
Alternatif Yollar Düşüncesi	Evet	332	25.16	4.78	.26	511	1.08	.28
	Hayır	181	24.67	5.13	.38			
Eyleyici Düşünce	Evet	332	23.35	4.88	.27	511	4.14	.000
	Hayır	181	21.38	5.57	.41			
Ruminatif Düşünme Biçimi	Evet	332	95.83	25.75	1.41	511	-2.56	.01
	Hayır	181	101.90	25.50	1.90			

Tablo 4.8'deki bilgilere göre, katılımcı bireylerin ölçümlerinde çalışma durumuna göre farklılaşma durumu bağımsız gruplar t testiyle değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, alternatif yollar düşüncesi boyutunda ( $t_{511}=1.08$ ;  $p=.28$ ) anlamlı farka ulaşamamıştır. Ancak psikolojik iyi oluş düzeyi ( $t_{511}=2.47$ ;  $p=.01$ ), umut düzeyi ( $t_{511}=3.48$ ;  $p=.001$ ) ile eyleyici düşünce ( $t_{511}=4.14$ ;  $p=.00$ ) aktif olarak bir işte çalışan bireylerin çalışmayan bireylerden; ruminatif düşünme biçiminde ( $t_{511}=-2.56$ ;  $p=.01$ ) çalışmayan bireylerin çalışan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.9: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Karşılaştırılması**

Betimsel Bulgular					ANOVA Bulguları						
Ölçek	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	Vr. Kay.	K.T.	sd	K.O.	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş	Demokratik	127	44.80	7.62	<b>Gr.A.</b>	1101.583	3	367.1945			
	Otoriter	95	41.20	7.92	<b>Gr.İ.</b>	28481.59	509	55.95597			
	Koruyucu	251	42.98	7.29	<b>Toplam</b>	29583.17	512		6.56	.000	1>2,4
	İlgisiz	40	39.88	7.16							
	Total	513	42.86	7.60							
Umut (Toplam)	Demokratik	127	68.18	12.39	<b>Gr.A.</b>	2482.589	3	827.5297			
	Otoriter	95	62.01	11.21	<b>Gr.İ.</b>	73513.49	509	144.4273			
	Koruyucu	251	63.69	11.86	<b>Toplam</b>	75996.07	512		5.73	.001	1>2,3
	İlgisiz	40	64.05	13.62							
	Total	513	64.52	12.18							
Alter. Yollar Düşüncesi	Demokratik	127	26.06	4.46	<b>Gr.A.</b>	199.9613	3	66.65378			
	Otoriter	95	24.78	4.66	<b>Gr.İ.</b>	12127.91	509	23.82694			
	Koruyucu	251	24.63	5.02	<b>Toplam</b>	12327.88	512		2.80	.04	1>3
	İlgisiz	40	24.30	5.71							
	Total	513	24.98	4.91							
Eyleyici Düşünce	Demokratik	127	23.36	5.41	<b>Gr.A.</b>	162.3053	3	54.10175			
	Otoriter	95	22.09	5.46	<b>Gr.İ.</b>	13751.93	509	27.01755			
	Koruyucu	251	22.71	4.89	<b>Toplam</b>	13914.24	512		2.00	.11	
	İlgisiz	40	21.35	5.75							
	Total	513	22.65	5.21							
Ruminatif Düş. Biçimleri	Demokratik	127	91.45	25.47	<b>Gr.A.</b>	9529.42	3	3176.473			
	Otoriter	95	102.17	24.58	<b>Gr.İ.</b>	331327.3	509	650.9376			
	Koruyucu	251	100.45	25.07	<b>Toplam</b>	340856.7	512		4.88	.002	2,3>1
	İlgisiz	40	93.20	30.28							
	Total	513	97.97	25.80							

Tablo 4.9'daki bilgilere göre, katılımcı bireylerin ölçümlerinde ebeveyn tutumlarına göre farklılaşma durumu ANOVA ile değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, eyleyici düşünce ( $F_{(3,509)}=2.00$ ;  $p=.11$ ) boyutunda anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Ancak psikolojik iyi oluş düzeyi ( $F_{(3,509)}=6.56$ ;  $p=.000$ ), umut düzeyi ( $F_{(3,509)}=5.73$ ;  $p=.001$ ), alternatif yollar düşüncesi boyutunda ( $F_{(3,509)}=2.80$ ;  $p=.04$ ) ve ruminatif düşünme biçimlerinde ( $F_{(3,509)}=4.88$ ;  $p=.002$ ) anlamlı farklar bulunmuş olup bu farklar Tablo 4.9'da verilen post-hoc testleriyle değerlendirilmiştir.



**Tablo 4.10: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Ebeveyn Tutumuna Göre İzleme Testi**

	I	J	I-J	S.H.	p	A.T.	Ü.T.
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	Ebeveyn1	Ebeveyn2	3.60315*	1.01470	.002	.9877	6.2186
		Ebeveyn3	1.81909	.81457	.116	-.2805	3.9187
		Ebeveyn4	4.92815*	1.35628	.002	1.4323	8.4240
	Ebeveyn2	Ebeveyn1	-3.60315*	1.01470	.002	-6.2186	-.9877
		Ebeveyn3	-1.78406	.90108	.197	-4.1066	.5385
		Ebeveyn4	1.32500	1.40993	.783	-2.3092	4.9592
	Ebeveyn3	Ebeveyn1	-1.81909	.81457	.116	-3.9187	.2805
		Ebeveyn2	1.78406	.90108	.197	-.5385	4.1066
		Ebeveyn4	3.10906	1.27351	.071	-.1735	6.3916
	Ebeveyn4	Ebeveyn1	-4.92815*	1.35628	.002	-8.4240	-1.4323
		Ebeveyn2	-1.32500	1.40993	.783	-4.9592	2.3092
		Ebeveyn3	-3.10906	1.27351	.071	-6.3916	.1735
<b>Umut (Toplam)</b>	Ebeveyn1	Ebeveyn2	6.17058*	1.63019	.001	1.9687	10.3724
		Ebeveyn3	4.49186*	1.30867	.004	1.1187	7.8650
		Ebeveyn4	4.13110	2.17897	.231	-1.4853	9.7475
	Ebeveyn2	Ebeveyn1	-6.17058*	1.63019	.001	-10.3724	-1.9687
		Ebeveyn3	-1.67872	1.44765	.653	-5.4101	2.0527
		Ebeveyn4	-2.03947	2.26516	.805	-7.8780	3.7991
	Ebeveyn3	Ebeveyn1	-4.49186*	1.30867	.004	-7.8650	-1.1187
		Ebeveyn2	1.67872	1.44765	.653	-2.0527	5.4101
		Ebeveyn4	-.36076	2.04599	.998	-5.6344	4.9129
	Ebeveyn4	Ebeveyn1	-4.13110	2.17897	.231	-9.7475	1.4853
		Ebeveyn2	2.03947	2.26516	.805	-3.7991	7.8780
		Ebeveyn3	.36076	2.04599	.998	-4.9129	5.6344
<b>Alternatif Yollar Düşüncesi</b>	Ebeveyn1	Ebeveyn2	1.27617	.66214	.218	-.4305	2.9829
		Ebeveyn3	1.42564*	.53155	.038	.0556	2.7957
		Ebeveyn4	1.75512	.88504	.196	-.5261	4.0363
	Ebeveyn2	Ebeveyn1	-1.27617	.66214	.218	-2.9829	.4305
		Ebeveyn3	.14947	.58799	.994	-1.3661	1.6650
		Ebeveyn4	.47895	.92005	.954	-1.8925	2.8504
	Ebeveyn3	Ebeveyn1	-1.42564*	.53155	.038	-2.7957	-.0556
		Ebeveyn2	-.14947	.58799	.994	-1.6650	1.3661
		Ebeveyn4	.32948	.83102	.979	-1.8125	2.4715
	Ebeveyn4	Ebeveyn1	-1.75512	.88504	.196	-4.0363	.5261
		Ebeveyn2	-.47895	.92005	.954	-2.8504	1.8925
		Ebeveyn3	-.32948	.83102	.979	-2.4715	1.8125
<b>Eyleyici Düşünce</b>	Ebeveyn1	Ebeveyn2	1.26747	.70508	.276	-.5499	3.0848
		Ebeveyn3	.64906	.56602	.661	-.8099	2.1080
		Ebeveyn4	2.01220	.94243	.143	-.4169	4.4414
	Ebeveyn2	Ebeveyn1	-1.26747	.70508	.276	-3.0848	.5499
		Ebeveyn3	-.61841	.62613	.757	-2.2323	.9955
		Ebeveyn4	.74474	.97971	.872	-1.7805	3.2700
	Ebeveyn3	Ebeveyn1	-.64906	.56602	.661	-2.1080	.8099
		Ebeveyn2	.61841	.62613	.757	-.9955	2.2323
		Ebeveyn4	1.36315	.88492	.414	-.9178	3.6441
	Ebeveyn4	Ebeveyn1	-2.01220	.94243	.143	-4.4414	.4169
		Ebeveyn2	-.74474	.97971	.872	-3.2700	1.7805
		Ebeveyn3	-1.36315	.88492	.414	-3.6441	.9178
<b>Ruminatif Düşünme Biçimi</b>	Ebeveyn1	Ebeveyn2	-10.71960*	3.46085	.011	-19.6401	-1.7991
		Ebeveyn3	-9.00138*	2.77829	.007	-16.1625	-1.8402
		Ebeveyn4	-1.75118	4.62590	.982	-13.6746	10.1722
	Ebeveyn2	Ebeveyn1	10.71960*	3.46085	.011	1.7991	19.6401
		Ebeveyn3	1.71822	3.07333	.944	-6.2034	9.6398
		Ebeveyn4	8.96842	4.80889	.245	-3.4267	21.3635
	Ebeveyn3	Ebeveyn1	9.00138*	2.77829	.007	1.8402	16.1625
		Ebeveyn2	-1.71822	3.07333	.944	-9.6398	6.2034
		Ebeveyn4	7.25020	4.34360	.341	-3.9456	18.4460
	Ebeveyn4	Ebeveyn1	1.75118	4.62590	.982	-10.1722	13.6746
		Ebeveyn2	-8.96842	4.80889	.245	-21.3635	3.4267
		Ebeveyn3	-7.25020	4.34360	.341	-18.4460	3.9456

Katılımcı bireylerin puanlarında ebeveyn tutumlarına baęlı olarak meydana gelen farklar incelendięinde; demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluř düzeyi otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluř düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuřtur ( $p<.05$ ). Ayrıca, demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin umut düzeyi otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin umut düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuřtur ( $p<.05$ ). Ek olarak, demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin alternatif yollar dūřüncesi boyutu koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin alternatif yollar dūřüncesi boyutundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuřtur ( $p<.05$ ). Son olarak, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin ruminatif dūřünce biçimi demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin ruminatif dūřünce biçiminden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuřtur ( $p<.05$ ).

#### **4.3. Psikolojik İyi Oluř ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Dūřünme Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Arařtırmanın ana amacı kapsamında, psikolojik iyi oluř düzeyi ile umut düzeyi arasındaki iliřkide ruminatif dūřünme biçiminin aracı rolü incelemiřtir. Bu baęlamda öncelikle, psikolojik iyi oluř, umut ve ruminatif dūřünme biçimi arasındaki iliřki pearson korelasyon analizi ile deęerlendirilmiřtir. Ayrıca, psikolojik iyi oluř düzeyi ile umut düzeyi arasındaki iliřkide ruminatif dūřünme biçiminin aracı rolü ise regresyon analizi ile incelenmiřtir.

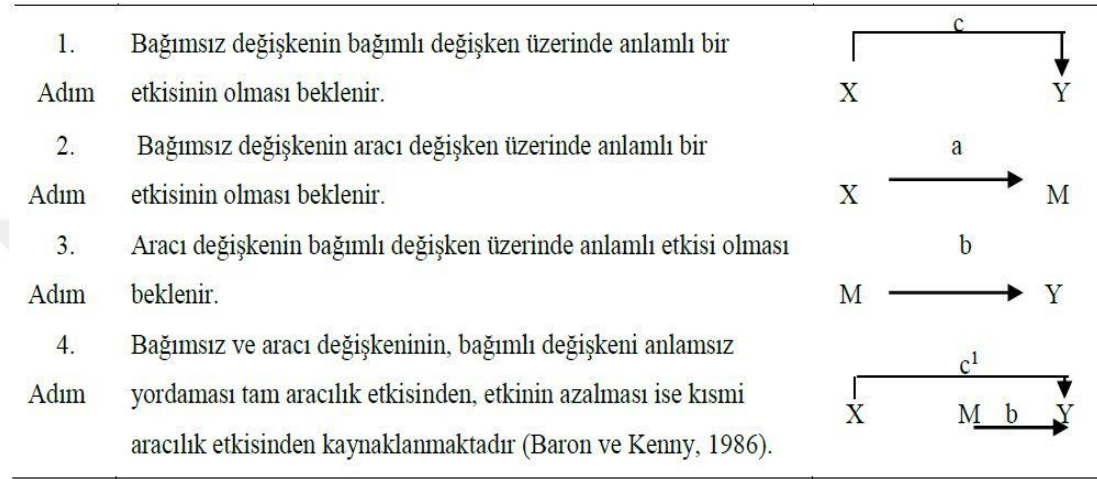
**Tablo 4.11: Psikolojik İyi Oluş, Umut ve Ruminatif Düşünme Biçimi Arasındaki İlişki**

		<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	<b>Umut (Toplam)</b>	<b>Alternatif Yollar Düşüncesi</b>	<b>Eyleyici Düşünce</b>	<b>Ruminatif Düşünce Biçimi</b>
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	r	1				
	p					
	n	513				
<b>Umut (Toplam)</b>	r	.701**	1			
	p	.000				
	n	513	513			
<b>Alternatif Yollar Düşüncesi</b>	r	.586**	.808**	1		
	p	.000	.000			
	n	513	513	513		
<b>Eyleyici Düşünce</b>	r	.778**	.864**	.723**	1	
	p	.000	.000	.000		
	n	513	513	513	513	
<b>Ruminatif Düşünce Biçimi</b>	r	-.299**	-.485**	-.179**	-.321**	1
	p	.000	.000	.000	.000	
	n	513	513	513	513	513

Tablo 4.11’de verilen pearson korelasyon analizi bulgularına göre, psikolojik iyi oluş düzeyinin umut düzeyi ( $r_{513}=.701^{**}$ ;  $p=.000$ ) ve alternatif yollar düşüncesi ( $r_{513}=.586^{**}$ ;  $p=.000$ ) ile eyleyici düşünce ( $r_{513}=.778^{**}$ ;  $p=.000$ ) boyutlarıyla pozitif

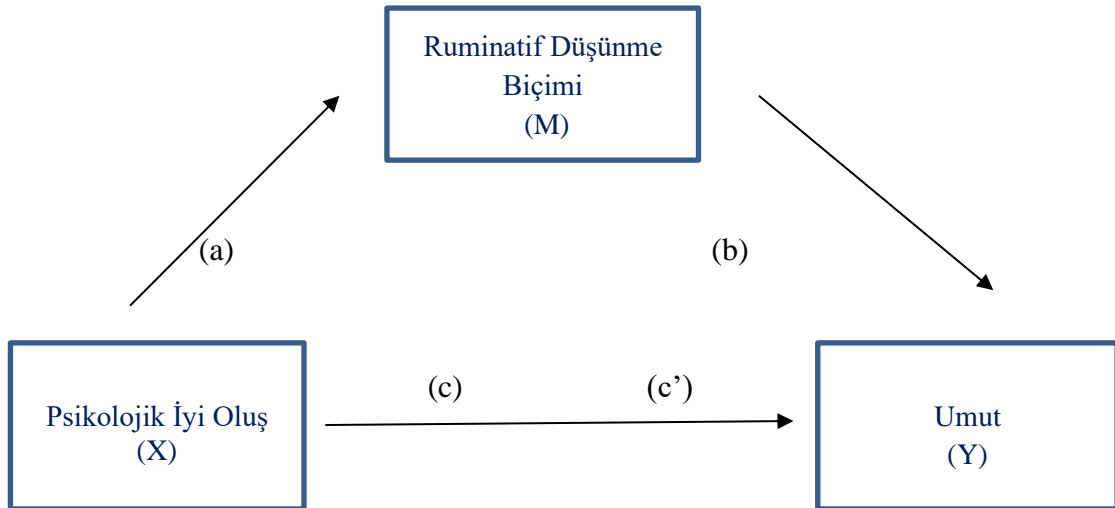
yönlü; psikolojik iyi oluş düzeyinin ruminatif düşünce biçimi ( $r_{513}=-.299^{**}$ ;  $p=.000$ ) ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolü incelenirken Hayes (2018) modeli temel alınmış olup Baron ve Kenny (1986) tarafından belirtilen basamaklar uygulanmıştır. Bu model temelinde, araştırmada kullanılan aracılık etkisi Şekil 4.1’de sunulmuştur.



**Şekil 4.1: Aracı Değişken Analizleri İşlem Basamakları**

Şekil 4.1’e göre; aracı değişken analizlerinde a, b, c, ve  $c^1$  olmak üzere 4 adımlık yolları yer almaktadır.



**Şekil 4.2: Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmanın modeli Şekil 4.2’de paylaşılmıştır. Buna göre; psikolojik iyi oluş düzeyi (X) bağımsız değişkeni, umut düzeyi (Y) bağımlı değişkeni ve ruminatif düşünme biçimi ise (M) aracı değişkeni temsil etmektedir.

Regresyon analizinin karşılanması gereken şartlarından biri olan çoklu bağlantı sorununu önlemek için bağımsız değişken (psikolojik iyi oluş düzeyi) ile aracı değişken (ruminatif düşünme biçimi) arasındaki ilişkinin güçlü bir ilişki olmaması beklenmiştir. Korelasyon değerinin .80 ve üzerinde yer almasının güçlü ilişkiye işaret olduğu göz önüne alındığında (Büyüköztürk, 2010), bağımsız değişken (psikolojik iyi oluş düzeyi) ile aracı değişken (ruminatif düşünme biçimi) arasında tespit edilen ilişkinin güçlü olmadığı belirlenmiştir ( $r_{513}=-.299^{**}$ ;  $p=.000$ ). Bu bakımdan regresyon analizinin ön şartının sağlandığı söylenebilir (Tablo 4.10).

Regresyon analizinin karşılanması gereken şartlarından bir diğeri de tolerans ve VIF değerlerinin uygun aralıklarda yer alması gerekmektedir. Regresyon analizinin doğru yapılabilmesi için tolerans değerinin .10’dan büyük ve VIF değerinin ise 10’dan küçük olması gerekmektedir (Albayrak, 2005). Bu çalışmada da yapılan analizlerde bu değer aralıkları gözetilmiştir. Dolayısıyla, regresyon analizinin bu ön şartının da sağlandığı söylenebilir.

**Tablo 4.12: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü**

Adım	Bağımsız Değişken	Model	B	S.H.	$\beta$	t	p
1	Psikolojik İyi Oluş	Sabit	16.35	2.20		7.43	.000
		Psikolojik İyi Oluş	1.12	.05	.70	22.22	.000
		Bağımlı Değişken: Umut		R=.70; R <sup>2</sup> =.49; $\Delta$ R <sup>2</sup> =.49; F <sub>(1,511)</sub> =493.88; p=.000			
2	Psikolojik İyi Oluş	Sabit	141.41	6.24		22.67	.000
		Psikolojik İyi Oluş	-1.01	.15	-.30	-7.07	.000
		Bağımlı Değişken: Ruminatif D. Biçimi		R=-.30; R <sup>2</sup> =.09; $\Delta$ R <sup>2</sup> =.09; F <sub>(1,511)</sub> =49.99; p=.000			
3	Ruminatif Düşünme Biçimi	Sabit	88.94	1.85		46.97	.000
		Ruminatif D. Biçimi	-.23	.02	-.49	-12.53	.000
		Bağımlı Değişken: Umut		R=.49; R <sup>2</sup> =.24; $\Delta$ R <sup>2</sup> =.23; F <sub>(1,511)</sub> =156.87; p=.000			
4	Psikolojik İyi Oluş + Ruminatif Düşünme Biçimi	Sabit	36.54	2.85		12.81	.000
		Psikolojik İyi Oluş	.98	.05	.61	20.19	.000
		Ruminatif D. Biçimi	-.14	.01	-.30	-9.99	.000
		Bağımlı Değişken: Umut		R=.79; R <sup>2</sup> =.58; $\Delta$ R <sup>2</sup> =.57; F <sub>(2,510)</sub> =344.62; p=.000			

Tablo 4.12’de, psikolojik iyi oluş ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracılık etkisine yönelik kuruluna model paylaşılmıştır. Modelin 1. adımında bağımsız değişken olan psikolojik iyi oluş düzeyinin bağımlı değişken olan umut düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [F<sub>(1,511)</sub>=493.88; p=.000]. Bu adımda, psikolojik iyi oluş düzeyinin umut varyansının %49’unu açıkladığı belirlenmiştir.

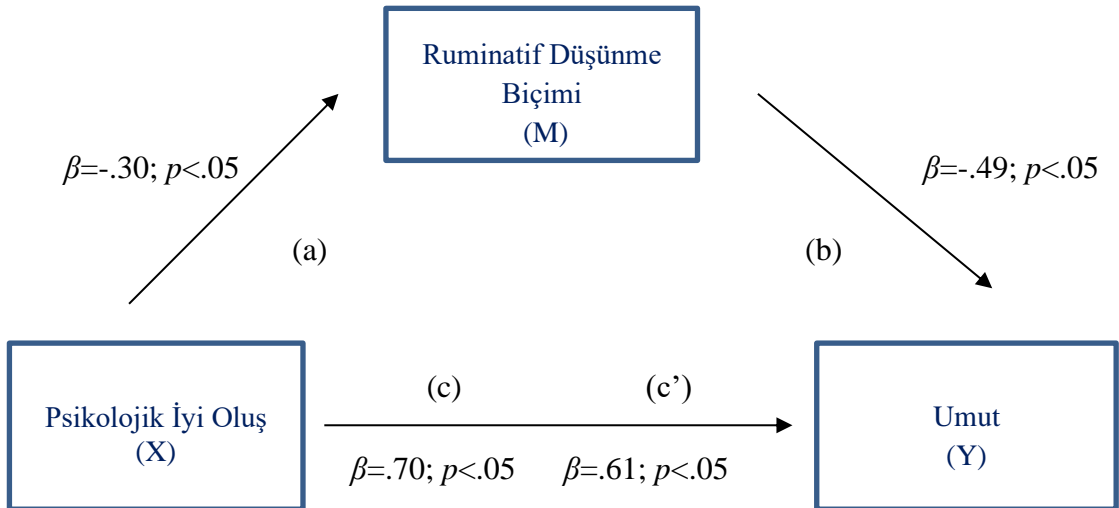
Tablo 4.12’de, paylaşılan regresyon modelinin 2. adımında bağımsız değişken olan psikolojik iyi oluş düzeyinin aracı değişken olan ruminatif düşünme biçimi üzerindeki etkisi incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit

edilmiştir [ $F_{(1,511)}=49.99$ ;  $p=.000$ ]. Bu adımda, psikolojik iyi oluş düzeyinin ruminatif düşünme biçimi varyansının %9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Tablo 4.12'de, paylaşılan regresyon modelinin 3. adımında aracı değişken olan ruminatif düşünme biçiminin bağımlı değişken olan umut düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(1,511)}=156.87$ ;  $p=.000$ ]. Bu adımda, ruminatif düşünme biçiminin umut varyansının %24'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Tablo 4.12'de paylaşılan regresyon modelinin 4. adımında bağımsız değişken olan psikolojik iyi oluş düzeyi ile aracı değişken olan ruminatif düşünme biçimi regresyon modeline beraber sokulmuştur. Burada, bağımlı değişken olan umut düzeyi üzerindeki etki incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(2,510)}=344.62$ ;  $p=.000$ ]. Bu adımda, psikolojik iyi oluş ile ruminatif düşünme biçiminin umut düzeyi varyansının %57'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Yapılan regresyon analizinde, psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlılığı devam ederken  $\beta$  katsayısı .70'ten .61'e düşmüştür. Bu sebeple, psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin kısmi aracı değişken rolü bulunmaktadır. Dolayısıyla, ilgili model aşağıda sunulduğu gibidir.



**Şekil 4.3: Psikolojik İyi Oluş ile Umud Düzeyi Arasındaki Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü**

**Tablo 4.13: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Alternatif Yollar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü**

Adım	Bağımsız Değişken	Model	B	S.H.	$\beta$	t	p
1	Psikolojik İyi Oluş	Sabit	8.77	1.01		8.71	.000
		Psikolojik İyi Oluş	.38	.02	.59	16.35	.000
		Bağımlı Değişken: Alternatif Yollar Düşüncesi R=.59; R <sup>2</sup> =.34; $\Delta$ R <sup>2</sup> =.34; F <sub>(1,511)</sub> =267.25; p=.000					
2	Psikolojik İyi Oluş	Sabit	141.41	6.24		22.67	.000
		Psikolojik İyi Oluş	-1.01	.15	-.30	-7.07	.000
		Bağımlı Değişken: Ruminatif D. Biçimi R=-.30; R <sup>2</sup> =.09; $\Delta$ R <sup>2</sup> =.09; F <sub>(1,511)</sub> =49.99; p=.000					
3	Ruminatif Düşünme Biçimi	Sabit	28.32	.84		33.78	.000
		Ruminatif D. Biçimi	-.03	.01	-.18	-4.12	.000
		Bağımlı Değişken: Alternatif Yollar Düşüncesi R=.18; R <sup>2</sup> =.03; $\Delta$ R <sup>2</sup> =.03; F <sub>(1,511)</sub> =16.95; p=.000					
4	Psikolojik İyi Oluş + Ruminatif Düşünme Biçimi	Sabit	8.89	1.43		6.23	.000
		Psikolojik İyi Oluş	.38	.02	.58	15.55	.000
		Ruminatif D. Biçimi	-.01	.01	-.01	-.13	.90
		Bağımlı Değişken: Alternatif Yollar Düşüncesi R=.59; R <sup>2</sup> =.34; $\Delta$ R <sup>2</sup> =.34; F <sub>(2,510)</sub> =133.37; p=.000					

Tablo 4.13'te, psikolojik iyi oluş ile alternatif yollar düşüncesi düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracılık etkisine yönelik kuruluna model paylaşılmıştır. Modelin 1. adımında bağımsız değişken olan psikolojik iyi oluş düzeyinin bağımlı değişken olan alternatif yollar düşüncesi düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [F<sub>(1,511)</sub>=267.25; p=.000]. Bu adımda, psikolojik iyi oluş düzeyinin alternatif yollar düşüncesi varyansının %34'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

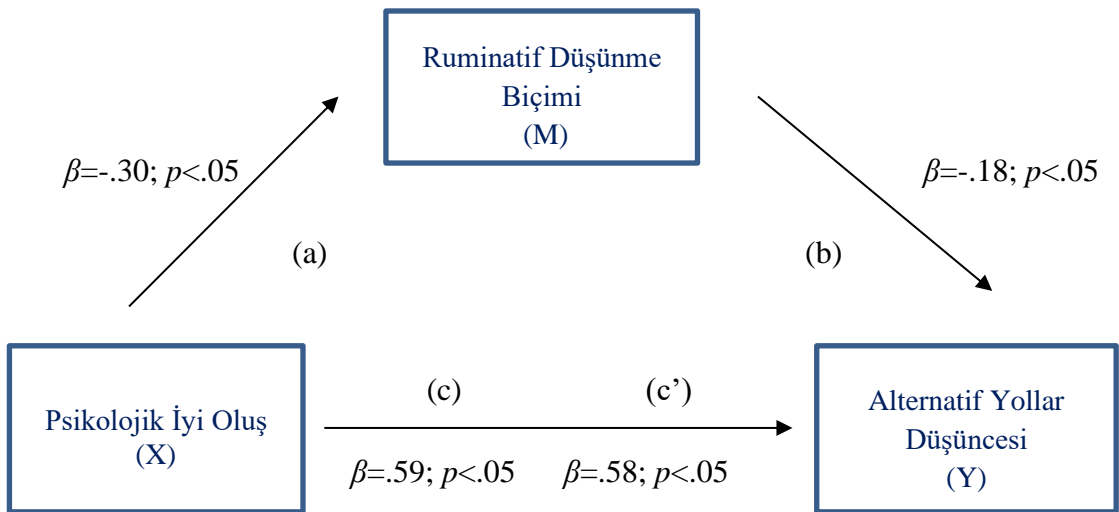
Tablo 4.13'te, paylaşılan regresyon modelinin 2. adımında bağımsız değişken olan psikolojik iyi oluş düzeyinin aracı değişken olan ruminatif düşünme biçimi

üzerindeki etkisi incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(1,511)}=156.87$ ;  $p=.000$ ]. Bu adımda, psikolojik iyi oluş düzeyinin ruminatif düşünme biçimi varyansının %9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Tablo 4.13'te, paylaşılan regresyon modelinin 3. adımında aracı değişken olan ruminatif düşünme biçiminin bağımlı değişken olan alternatif yollar düşüncesi düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(1,511)}=16.95$ ;  $p=.000$ ]. Bu adımda, ruminatif düşünme biçiminin alternatif yollar düşüncesi varyansının %3'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Tablo 4.13'te paylaşılan regresyon modelinin 4. adımında bağımsız değişken olan psikolojik iyi oluş düzeyi ile aracı değişken olan ruminatif düşünme biçimi regresyon modeline beraber sokulmuştur. Burada, bağımlı değişken olan alternatif yollar düşüncesi düzeyi üzerindeki etki incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(2,510)}=133.37$ ;  $p=.000$ ]. Bu adımda, psikolojik iyi oluş ile ruminatif düşünme biçiminin alternatif yollar düşüncesi düzeyi varyansının %34'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

Yapılan regresyon analizinde, psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlılığı devam ederken  $\beta$  katsayısı .59'dan .58'e düşmüştür. Bu sebeple, psikolojik iyi oluş düzeyi ile alternatif yollar düşüncesi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin kısmi aracı değişken rolü bulunmaktadır. Dolayısıyla, ilgili model aşağıda sunulduğu gibidir.



**Şekil 4.4: Psikolojik İyi Oluş ile Alternatif Yollar Düşüncesi Arasındaki Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü**

**Tablo 4.14: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Eyleyici Düşünce Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü**

Adım	Bağımsız Değişken	Model	B	S.H.	$\beta$	t	p
1	Psikolojik İyi Oluş	Sabit	-.22	.83		-.27	.79
		Psikolojik İyi Oluş	.53	.02	.78	28.02	.000
		Bağımlı Değişken: Eyleyici Düşünce R=.78; R <sup>2</sup> =.61; $\Delta R^2$ =.61; $F_{(1,511)}=784.82$ ; $p$ =.000					
2	Psikolojik İyi Oluş	Sabit	141.41	6.24		22.67	.000
		Psikolojik İyi Oluş	-1.01	.15	-.30	-7.07	.000
		Bağımlı Değişken: Ruminatif D. Biçimi R=.30; R <sup>2</sup> =.09; $\Delta R^2$ =.09; $F_{(1,511)}=49.99$ ; $p$ =.000					
3	Ruminatif Düşünme Biçimi	Sabit	29.01	.86		33.83	.000
		Ruminatif D. Biçimi	-.07	.01	-.32	-7.67	.000
		Bağımlı Değişken: Eyleyici Düşünce R=.32; R <sup>2</sup> =.10; $\Delta R^2$ =.10; $F_{(1,511)}=58.79$ ; $p$ =.000					
4	Psikolojik İyi Oluş + Ruminatif Düşünme Biçimi	Sabit	2.56	1.16		2.21	.000
		Psikolojik İyi Oluş	.51	.02	.75	25.99	.000
		Ruminatif D. Biçimi	-.02	.01	-.10	-3.39	.001
		Bağımlı Değişken: Eyleyici Düşünce R=.78; R <sup>2</sup> =.61; $\Delta R^2$ =.61; $F_{(2,510)}=406.17$ ; $p$ =.000					

Tablo 4.14'te, psikolojik iyi oluş ile eyleyici düşünce düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracılık etkisine yönelik kuruluna model paylaşılmıştır. Modelin 1. adımında bağımsız değişken olan psikolojik iyi oluş düzeyinin bağımlı değişken olan eyleyici düşünce düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(1,511)}=784.82$ ;  $p$ =.000]. Bu adımda, psikolojik iyi oluş düzeyinin eyleyici düşünce varyansının %61'ini açıkladığı belirlenmiştir.

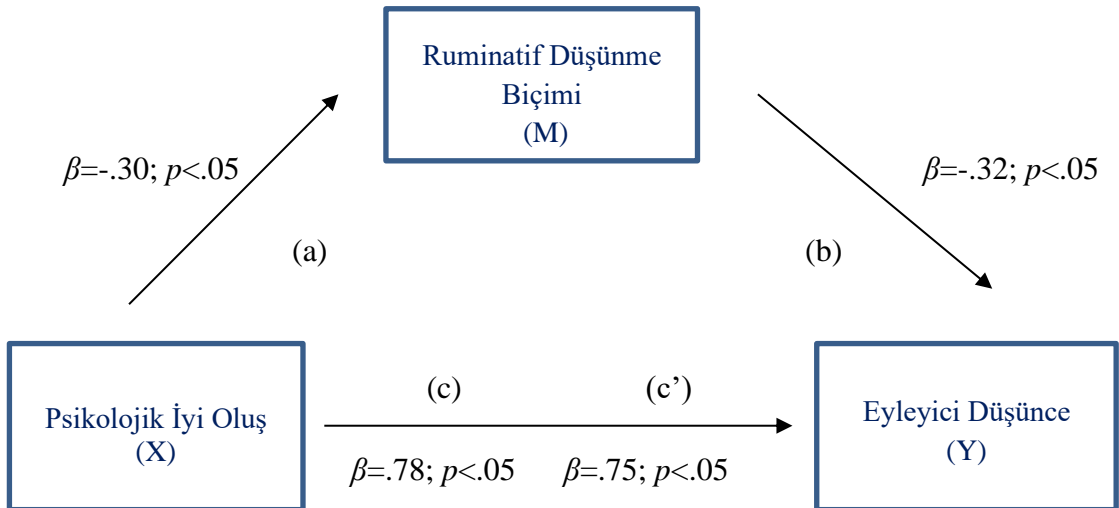
Tablo 4.14'te, paylaşılan regresyon modelinin 2. adımında bağımsız değişken olan psikolojik iyi oluş düzeyinin aracı değişken olan ruminatif düşünme biçimi

üzerindeki etkisi incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(1,511)}=49.99; p=.000$ ]. Bu adımda, psikolojik iyi oluş düzeyinin ruminatif düşünme biçimi varyansının %9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Tablo 4.14'te, paylaşılan regresyon modelinin 3. adımında aracı değişken olan ruminatif düşünme biçiminin bağımlı değişken olan eyleyici düşünce düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(1,511)}=58.79; p=.000$ ]. Bu adımda, ruminatif düşünme biçiminin eyleyici düşünce varyansının %10'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Tablo 4.14'te paylaşılan regresyon modelinin 4. adımında bağımsız değişken olan psikolojik iyi oluş düzeyi ile aracı değişken olan ruminatif düşünme biçimi regresyon modeline beraber sokulmuştur. Burada, bağımlı değişken olan eyleyici düşünce düzeyi üzerindeki etki incelenmiş olup regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $F_{(2,510)}=406.17; p=.000$ ]. Bu adımda, psikolojik iyi oluş ile ruminatif düşünme biçiminin eyleyici düşünce düzeyi varyansının %61'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Yapılan regresyon analizinde, psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlılığı devam ederken  $\beta$  katsayısı .78'ten .75'e düşmüştür. Bu sebeple, psikolojik iyi oluş düzeyi ile eyleyici düşünce arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin kısmi aracı değişken rolü bulunmaktadır. Dolayısıyla, ilgili model aşağıda sunulduğu gibidir.



**Şekil 4.5: Psikolojik İyi Oluş ile Eyleyici Düşünce Düzeyi Arasındaki Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü**

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünün incelenmesine ilişkin elde edilen sonuçlar literatürdeki çalışmalar kapsamında tartışması yapılmıştır.

#### 5.1. Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Yönelik Sonuçların Tatışılması

Bu araştırmada, katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi çeşitli demografik değişkenlere göre kıyaslanmıştır. Bu yönde yapılan ilk kıyaslama cinsiyet özelinde yürütülmüş olup anlamlı sonuç bulunamamıştır. Buna göre kadın ve erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin denk olduğu savunulabilir. Bu sonucun sebebi, psikolojik iyi oluşun sağlık durumu, yaşam doyumu, maddi olanaklar vb. gibi şartlar kapsamında şekillenmesinden kaynaklanıyor olabilir. Nitekim, sağlık durumu iyi, yaşam doyumu yüksek ve maddi olanakları yeterli birinin cinsiyet bilgisinin psikolojik iyi oluş düzeyinde olumlu ya da olumsuz bir değişiklik yapmaması beklenmektedir. Bu beklenti, psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yürütülen pek çok çalışmada da doğrulanması bakımından önemlidir. Örneğin; Sayın (2020) tarafından ergen bireyler üzerine yapılan araştırmada bu araştırmaya benzer olarak psikolojik iyi oluş düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Ayrıca Kılınçoğlu (2020) ve Emre (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da hem bu çalışmanın hem de Sayın (2020)'ın araştırmasının desteklediği sonucu elde edilmiştir. Ek olarak, daha birçok çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre fark göstermediği sonucu edinilmiştir (Çelik, 2016; Kermen vd., 2016; Vural, 2016; Ekşi vd., 2018; Söner ve Yılmaz, 2018). Dolayısıyla, araştırmanın psikolojik iyi oluş düzeyinde cinsiyete göre farklılaşma durumuna bağlı olarak elde ettiği sonuçların literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi yaş grubuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Buna göre, 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi 18-24 yaş, 25-35 yaş ve 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle, yaş grubu yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonucun sebebi, yaş grubuna bağlı

olarak meydana gelen değişimler (olgunluk, düşük beklentiler, ailevi mutluluklar) olabilir. Ayrıca, yaş grubu yükseldikçe yaşam koşullarının da genel olarak daha düzenli olması, psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkileyebilmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, Karatay (2019) ve Taşdemir (2018)'in çalışmaları da bu sonuçlar ile benzerlik göstermesi bu düşünceyi doğrulması bakımından önem arz etmektedir.

Kardeş sayısı değişkeni kapsamında elde edilen sonuçlar incelendiğinde, psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda, kardeşi olmayan ve farklı sayılarda kardeşi olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri bakımından birbirlerine denk olduğunu söylemek mümkündür. Literatürdeki çalışmalar da bu sonucu destekler niteliktedir. Örneğin; Aslan (2020)'ın ergen bireylerin katılımıyla yürüttüğü araştırmada ve Gülenay (2019)'ın ise ortaokul öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada bu sonuçlar ile paralel bulgular tespit edilmiştir. Dolayısıyla, araştırmada edinilen sonuçlar daha önce yürütülen araştırmalarla benzerlik göstermektedir.

Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Buna göre, romantik ilişkisi bulunan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi romantik ilişkisi bulunmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun romantik ilişki durumuna göre incelenen bir değişken olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla, ulaşılan sonuçlar ile literatür arasında doğrudan bir bağ kurmak mümkün değildir. Fakat yürütülen araştırmalarda, romantik ilişki yerine medeni duruma göre incelenmiştir (Vural, 2016; Dündar ve Demirli, 2018; Kocaman, 2019). Dolayısıyla, ilgili çalışmalar ile bu araştırma ile dolaylı olarak bağ kurulabilmektedir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi çalışma durumuna göre ele alındığında, anlamlı sonuçlara varılmıştır. Bu doğrultuda, aktif olarak bir işte çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi halihazırda bir işte çalışmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden yüksektir. Bu sonucun sebebi, çalışan bireylerin hem kendilerini boşlukta hissetmemeleri hem de maddi imkanlara sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. İlgili literatür incelendiğinde, bu düşüncenin daha önce yürütülen araştırmalarda sıkça desteklendiği belirlenmiştir (Kındıroğlu, 2018; Kocaman, 2019; İmroğlu vd.,

2021). Dolayısıyla, araştırmanın elde ettiği sonuçların daha önceki çalışmalarla paralellik göstermesi literatür için önemlidir.

Psikolojik iyi oluş düzeyinde elde edilen son sonuç, ebeveyn tutumları kapsamında ulaşılmıştır. Yapılan analizlerde, demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda anne baba tutumunun katılımcı grubunda psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılıklara sebep olduğu söylenebilir. Psikolojik iyi oluş üzerine yürütülen araştırmalar ele alındığında, anne baba tutumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi sınırlı sayıda çalışmanın değerlendirdiği belirlenmiştir. Örneğin; Çelik (2016) tarafından yürütülen araştırmada anne baba tutumu ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış iken Demirci ve Şar (2017) tarafından yürütülen araştırmada da anne baba tutumunun psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyebileceği belirtilmiştir. Nitekim Aydın (2019) tarafından yürütülen araştırmada anlamlı sonuçlara varılmış ve bu araştırmanın elde ettiği sonuçlar desteklenmiştir.

## **5.2. Umut Düzeyine Yönelik Sonuçların Tatışılması**

Umut düzeyi üzerine yapılan ilk inceleme, katılımcı bireylerin puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, erkek bireylerin umut düzeyi kadın bireylerin umut düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir. Bu sonucun sebebi, erkeklerin gerçekçi ve kadınların duygusal bakış açılarından kaynaklanıyor olabilir. Nitekim kadınların duygusal bakış açısı onları geleceğe yönelik daha umutsuz kılabilmektedir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde umut üzerine yürütülen araştırmaların genel olarak cinsiyet özelinde anlamlı sonuçlar elde edemediği belirlenmiştir (Kemer ve Atik, 2005; Özer-Tezer, 2008; Aydoğan, 2010). Dolayısıyla, araştırmanın umut düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişkide literatüre yeni bir bakış açısı kazandırdığı savunulabilir.

Katılımcı bireylerin umut düzeyi yaş grubuna göre incelendiğinde, 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyi 18-24 yaş ve 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyinden; 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyi 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlardan hareketle, umut düzeyinin yaş grubuna

bağlı olarak artış gösterdiği söylenebilir. Literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiğinde, bu sonucun önceki araştırmalarca tespit edildiği belirlenmiştir. Örneğin; Erci vd. (2017)'nin araştırması ile Uysal vd. (2017) ve Kocaman (2019)'ın çalışmalarının bu araştırmaya ait yaş grubu sonuçlarıyla paralellik gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında, umut düzeyi üzerine elde edilen bir diğer sonuç kardeş sayısı kapsamında kıyaslamalar ile edinilmiştir. Bu yöndeki bulgular incelendiğinde, anlamlı bir sonuca varılamamıştır. Dolayısıyla, kardeş sayısı fark etmeksizin umut düzeyi benzer yapıdadır. İlgili literatür incelendiğinde, umut düzeyi ile kardeş sayısı arasındaki ilişkiyi değerlendiren araştırmaların genel olarak anlamlı bir sonuca varamadığı belirlenmiştir (Uysal, 2014; Akkuş, 2022). Bu bağlamda, araştırma sonuçlarının literatürle tutarlı olduğu söylenebilir.

Örneklem grubunun umut düzeyi romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde, anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Dolayısıyla, romantik ilişki sahibi olmanın umut değişkeni açısından anlamlı bir değişken olmadığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde, romantik ilişki sahibi kişilerin umut düzeylerinin pek çok araştırmada ele alındığı belirlenmiştir (Akyol ve Işık, 2016; Mutlu, 2017). Ancak yürütülen araştırmalarda romantik ilişki sahibi olup olmama durumuna göre kıyaslama yapılması, literatürde bir boşluk olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçları da elde ettiği sonuçlar bakımından bu boşluğu doldurmayı üstlenmektedir.

Katılımcıların umut düzeyi çalışma durumuna göre ele alındığında, aktif olarak bir işte çalışan bireylerin umut düzeyi halihazırda bir işte çalışmayan bireylerin umut düzeyinden yüksek bulunmuştur. Bu bakımdan çalışma durumunun umut düzeyi için anlamlı bir değişken olduğu söylenebilir. Nitekim çalışma durumunun umut değişkeni açısından önemi, daha önceki çalışmalarda da sıkça ifade edilmiştir. Örneğin; Aydoğan (2010) tarafından yapılan araştırmada umut düzeyinde çalışan bireyler lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Ayrıca, Kocaman (2019) ve İmiroğlu vd. (2021)'nin araştırmasında da hem bu çalışmanın hem de Aydoğan (2010)'ın araştırmasının desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Umut düzeyinde elde edilen son sonuç, ebeveyn tutumları kapsamında ulaşılmıştır. Yapılan analizlerde, demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin umut düzeyi

otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin umut düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Karababa (2018) ile Karcı ve Topkaya (2023)'ın umut değişkeni üzerinde yaptığı araştırmada, ebeveyn tutumlarının umut düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olabileceği belirtilmiştir. Bu doğrultuda, Karababa (2018) ile Karcı ve Topkaya (2023)'ın araştırmaları da bu çalışmayı desteklemesi, araştırma sonuçlarının literatürle uyumlu olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

### **5.1. Ruminatif Düşünme Biçimine Yönelik Sonuçların Tatışılması**

Ruminatif düşünme biçimi düzeyi üzerine yapılan ilk inceleme, katılımcı bireylerin puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu kapsamda, kadınların ruminatif düşünme biçimi erkeklerin ruminatif düşünme biçiminden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Bu sonucun sebebi, kadınların erkeklere kıyasla depresyon, ruminasyon vb. gibi olumsuz duygusal durumlara daha yatkın olmasından kaynaklanıyor olabilir. Yaya vd. (2019) ile Lale ve Gülaçtı (2020)'nın araştırmalarında da bu düşünceyi destekler şekilde kadınların ruminatif düşünme biçiminde anlamlı farkın bulunması, araştırma sonuçlarının literatür ile uyumunu göstermektedir.

Katılımcı bireylerin ruminatif düşünme biçimi düzeyi yaş grubuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Buna göre, 18-24 yaş ve 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin ruminatif düşünce biçimi 36-45 yaş ve 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin ruminatif düşünce biçiminden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla, genç yaşlardaki bireylerin ruminatif düşünme biçimine daha yatkın olduğu söylenebilir. Nitekim daha önce benzer konularda yapılan araştırmaların da bu düşünceyi desteklemesi önem arz eden bir durumdur (Yaya vd., 2019; Aydın ve Özcan, 2021; Demir, 2021). Bu bakımdan araştırma sonuçları ile literatür paralellik göstermektedir.

Araştırma kapsamında, ruminatif düşünme biçimi düzeyi üzerine elde edilen bir diğer sonuç kardeş sayısı kapsamında kıyaslamalar ile edinilmiştir. Buna göre, 3 kardeşi olan bireylerin ruminatif düşünce biçimi 4 ve üzerinde kardeşi olan bireylerin ruminatif düşünce biçiminden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde ruminatif düşünme biçimi ile kardeş sayısı

arasında bağ kuran bir araştırma halihazırda bulunamamıştır. Dolayısıyla, kardeş sayısı özelinde literatürde bir boşluğun yer aldığı söylenebilir. Bu araştırmanın amacı da literatürde yer alan bu boşlukları dolduracak olması açısından önem arz etmektedir.

Örneklem grubunun ruminatif düşünme biçimi düzeyi romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlara varılamamıştır. Buna göre, romantik ilişkisi bulunan ve bulunmayan bireylerin ruminatif düşünme biçimi düzeyinin denk olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, romantik ilişki sahibi kişilerin ruminatif düşünme biçimlerinin pek çok araştırmada ele alındığı belirlenmiştir (Abak ve Güzel, 2021; Güler, 2023). Ancak yürütölen araştırmalarda romantik ilişki sahibi olup olmama durumuna göre kıyaslama yapılması, literatürde bir boşluk olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçları da elde ettiği sonuçlar bakımından bu boşluğu doldurmayı üstlenmektedir.

Katılımcıların ruminatif düşünme biçimi düzeyi çalışma durumuna göre ele alındığında, anlamlı sonuçlara varılmıştır. Bu doğrultuda, halihazırda bir işte çalışmayan bireylerin ruminatif düşünme biçimi aktif olarak bir işte çalışan bireylerin ruminatif düşünme biçimi düzeyinden yüksektir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, bu sonuçların sıkça doğrulandığı saptanmıştır (Aksoy ve Ascı, 2021; Aydın ve Özcan, 2021; Abak ve Güzel, 2021). Dolayısıyla, araştırma sonuçlarının ruminatif düşünme biçimleri üzerine daha önceki süreçlerde yürütölen araştırmalarla örtüştüğu savunulabilir.

Ruminatif düşünme biçiminde elde edilen son sonuç, ebeveyn tutumları kapsamında ulaşılmıştır. Yapılan analizlerde, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin ruminatif düşünce biçimi demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin ruminatif düşünce biçiminden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç, önceki araştırmalarda sıkça tespit edilmiştir (Kurtarankartal, 2019; Lale ve Gülaçtı, 2020; Zümböl, 2022). Bu eksende, araştırma sonuçlarının ruminatif düşünme biçimleri üzerine daha önceki süreçlerde yürütölen araştırmalarla paralel olduğu söylenebilir.

#### **5.4. Psikolojik İyi Oluş ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolüne Yönelik Sonuçların Tatışılması**

Bu araştırmanın ana amacı, psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünü tespit edebilmektir. Araştırma bulguları yorumlandığında; ruminatif düşünme biçiminin hem umut düzeyinde kısmi aracı rolü bulunduğuna hem de alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarında kısmi aracı rolü bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, doğrudan bu konuda yapılmış bir araştırma halihazırda bulunamamıştır. Dolayısıyla, literatürde bu yönde bir boşluk olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre umut ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki değerlendirildiğinde  $\beta$  katsayısının .70'ten .61'e gerilediği görülmektedir. Bu şu anlama gelebilir; psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkiye ruminatif düşünmenin aracılık etmesinin, bu ilişkinin anlamlılığını sürdürmekle birlikte biraz zayıflattığını göstermektedir. Yine diğer bir bulguya göre psikolojik iyi oluş ve alternatif yollar düşüncesi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde  $\beta$  katsayısının .59'dan .58'e gerilediği görülmektedir. Burada da psikolojik iyi oluş ve alternatif yollar düşüncesi arasındaki ilişkinin kısmi aracılıkla biraz zayıfladığı ancak çok büyük bir değişim olmadığı ifade edilebilir. Bir diğer bulguya göre ise psikolojik iyi oluş ve eyleyici düşünce arasındaki ilişki değerlendirildiğinde  $\beta$  katsayısının .78'ten .75'e gerilediği görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve eyleyici düşünce arasındaki ilişki de ruminatif düşünmenin etkisiyle kısmi olarak zayıflar. Bununla birlikte, en yüksek  $\beta$  katsayısı bu modelde kalmıştır, yani eyleyici düşünce ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki diğer iki modele kıyasla daha güçlü kalmıştır.

Katılımcıların umut ve alternatif yollar düşüncesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri, ruminatif düşünmenin aracılığıyla daha fazla zayıflamış olabilir. Bu durum da bu iki düşünme biçiminin psikolojik iyi oluşa ulaşmada duygusal düzenleme, bireylerin kişisel inanç ve özdeğerleri, kendini suçlama-felakeleştirme gibi bilişsel çarpıtmalar, esnek düşünme becerisi, kapsayıcı ya da dar bir çerçeveden değerlendirme yapmak gibi daha karmaşık süreçlerle açıklanabilir olduğu anlamına gelmektedir.

Araştırmanın bir diğer amacı da literatürde yer alan bu boşlukları doldurmaktır. Ancak yürütülen bazı araştırmalar doğrudan olmasa bile dolaylı olarak bu çalışma ile

benzeşmektedir. Örneğin; Kocaman (2019), İmroğlu vd. (2021) ve Karcı ve Topkaya (2023)'ın araştırmasında psikolojik iyi oluş ile umut düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve bu araştırmaya paralel olarak pozitif yönlü sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, Göller ve Gürbüz (2022)'ün araştırmasında da psikolojik iyi oluş ve ruminatif düşünme biçimi değişkenleri bir arada değerlendirilip bu çalışmaya benzer olarak negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Türkgil (2021)'in araştırmasında ise umutsuzluk ve ruminatif düşünme biçimi değerkenleri ortak bir zeminde buluşturularak bu çalışmaya paralel sonuçlar elde edilmiştir. İlgili araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, araştırma sonuçlarının genel olarak literatür tarafından desteklendiği söylenebilir. Ancak psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünde ise araştırma sonuçlarının literatüre yeni bir bakış açısı getirip zenginlik kazandırdığı söylenebilmektedir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın alt amaçlarında, katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi, umut düzeyi ve ruminatif düşünme biçiminin demografik değişkenler kapsamında mukayese edilmesi yer almaktadır. Araştırmanın ana amaçlarındaysa psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünün değerlendirilmesi bulunmaktadır. Bu eksende, araştırmanın ulaştığı sonuçlar aşağıda verilmiştir. Buna ek olarak, ileride benzer konularda çalışmalar yapacak araştırmalara bazı öneriler verilmiştir.

#### 6.1. Sonuç

##### 6.1.1. Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Dair Sonuçlar

Psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine yapılan ilk inceleme, katılımcı bireylerin puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu kapsamda, kadın ve erkek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin denk olduğunu söylemek mümkündür.

Katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi yaş grubuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Buna göre, 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi 18-24 yaş, 25-35 yaş ve 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırma kapsamında, psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine elde edilen bir diğer sonuç kardeş sayısı kapsamında kıyaslamalar ile edinilmiştir. Bu yöndeki bulgular incelendiğinde, anlamlı bir sonuca varılamamıştır. Dolayısıyla, kardeş sayısı fark etmeksizin katılımcıları psikolojik iyi oluş düzeyleri benzerdir.

Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Buna göre, romantik ilişkisi bulunan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi romantik ilişkisi bulunmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi çalışma durumuna göre ele alındığında, anlamlı sonuçlara varılmıştır. Bu doğrultuda, aktif olarak bir işte çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi halihazırda bir işte çalışmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden yüksektir.

Psikolojik iyi oluş düzeyinde elde edilen son sonuç, ebeveyn tutumları kapsamında ulaşılmıştır. Yapılan analizlerde, demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

### **6.1.2. Umut Düzeyine Dair Sonuçlar**

Umut düzeyi üzerine yapılan ilk inceleme, katılımcı bireylerin puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, toplam puanda anlamlı bir sonuca ulaşılmış iken alt boyutlarda ise ulaşılamamıştır. Bu doğrultuda, erkek bireylerin umut düzeyi kadın bireylerin umut düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir.

Katılımcı bireylerin umut düzeyi yaş grubuna göre incelendiğinde, alternatif yollar düşüncesi boyutunda anlamlı bir sonuç edinilememiştir. Ancak 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyi 18-24 yaş ve 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyinden; 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyi 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin umut düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin eyleyici düşünce düzeyi 18-24 yaş, 25-35 yaş ve 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin eyleyici düşünce düzeyinden; 36-45 yaş grubunda yer alan bireylerin eyleyici düşünce düzeyi 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin eyleyici düşünce düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırma kapsamında, umut düzeyi üzerine elde edilen bir diğer sonuç kardeş sayısı kapsamında kıyaslamalar ile edinilmiştir. Bu yöndeki bulgular incelendiğinde, anlamlı bir sonuca varılamamıştır. Dolayısıyla, kardeş sayısı fark etmeksizin umut düzeyi toplam puanı ile alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutları benzer yapıdadır.

Örneklem grubunun umut düzeyi romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde, toplam puanda anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Ancak romantik ilişkisi bulunan bireylerin alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutları romantik ilişkisi bulunmayan bireylerin alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Katılımcıların umut düzeyi çalışma durumuna göre ele alındığında, alternatif yollar düşüncesinde anlamlı bir sonuca varılamamıştır. Ancak aktif olarak bir işte çalışan bireylerin umut düzeyi toplam puanı ile eyleyici düşünce boyutu halihazırda bir işte çalışmayan bireylerin umut düzeyi toplam puanı ile eyleyici düşünce boyutundan yüksektir.

Umut düzeyinde elde edilen son sonuç, ebeveyn tutumları kapsamında ulaşılmıştır. Yapılan analizlerde, eyleyici düşünce boyutunda anlamlı bir fark edinilememiştir. Ancak demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin umut düzeyi otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin umut düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ek olarak, demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin alternatif yollar düşüncesi boyutu koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin alternatif yollar düşüncesi boyutundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

### **6.1.3. Ruminatif Düşünme Biçimine Dair Sonuçlar**

Ruminatif düşünme biçimi düzeyi üzerine yapılan ilk inceleme, katılımcı bireylerin puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu kapsamda, kadınların ruminatif düşünme biçimi erkeklerin ruminatif düşünme biçiminden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Katılımcı bireylerin ruminatif düşünme biçimi düzeyi yaş grubuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Buna göre, 18-24 yaş ve 25-35 yaş grubunda yer alan bireylerin ruminatif düşünce biçimi 36-45 yaş ve 46-65 yaş grubunda yer alan bireylerin ruminatif düşünce biçiminden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırma kapsamında, ruminatif düşünme biçimi düzeyi üzerine elde edilen bir diğer sonuç kardeş sayısı kapsamında kıyaslamalar ile edinilmiştir. Buna göre, 3

kardeşi olan bireylerin ruminatif düşünce biçimi 4 ve üzerinde kardeşi olan bireylerin ruminatif düşünce biçiminden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Örneklem grubunun ruminatif düşünme biçimi düzeyi romantik ilişki durumuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlara varılamamıştır. Buna göre, romantik ilişkisi bulunan ve bulunmayan bireylerin ruminatif düşünme biçimi düzeyinin denk olduğu söylenebilir.

Katılımcıların ruminatif düşünme biçimi düzeyi çalışma durumuna göre ele alındığında, anlamlı sonuçlara varılmıştır. Bu doğrultuda, halihazırda bir işte çalışmayan bireylerin ruminatif düşünme biçimi aktif olarak bir işte çalışan bireylerin ruminatif düşünme biçimi düzeyinden yüksektir.

Ruminatif düşünme biçiminde elde edilen son sonuç, ebeveyn tutumları kapsamında ulaşılmıştır. Yapılan analizlerde, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerin ruminatif düşünce biçimi demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin ruminatif düşünce biçiminden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

#### **6.1.4. Psikolojik İyi Oluş ile Umut Düzeyi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolüne Dair Sonuçlar**

Bu araştırmanın ana amacı, psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünü tespit edebilmektir. Bu doğrultuda öncelikle, psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimi arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Daha sonra ise psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolü incelenmiştir.

Araştırma sonunda, katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin umut düzeyi, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarıyla pozitif yönlü; ruminatif düşünce biçimi ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, umut düzeyi, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarının da ruminatif düşünme biçimiyle negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolü incelendiğinde; ruminatif düşünme biçiminin hem umut düzeyi toplam puanında hem de alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce boyutlarında kısmi aracı rolü bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## 6.2. Öneriler

Bu araştırmanın konusu, psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut düzeyi arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin aracı rolünün değerlendirilmesidir. Buradan hareketle, araştırmacılar için sunulabilecek öneriler şöyledir:

1. Umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki güçlü ilişki dikkate alınarak; umudu geliştirme ve psikolojik iyilik halini artırma amacıyla toplumu bilinçlendiren kampanyalar ve eğitim programları geliştirilip başlatılabilir.
2. Çalışma, ruminatif düşünmenin psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkiyi kısmi olarak aracı olduğunu göstermektedir. Alanda çalışan uzmanlar bireylerin kişisel ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurarak bireyselleştirilmiş yaklaşımlar geliştirip uygulayabilirler.
3. Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri; psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimidir. Sonraki dönemlerde yürütülecek benzer çalışmalarda psikolojik sağlamlık, motivasyon, umutsuzluk, otomatik düşünceler, depresyon, duygu düzenleme güçlüğü, ebeveyn tutumları, duygusal zeka vb. gibi değişkenlerden biri veya birkaçı araştırma sürecine dahil edilebilir.
4. Araştırmacılar, ruminatif düşünme, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi dikkate alarak psikoterapi ve psikolojik destek programlarının etkinliğini değerlendiren araştırmalar yapabilirler.
5. Bu araştırma yürütülürken ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İleriki çalışmalarda deneme modelinin kullanılması da önerilebilir. Bu sayede terapi, görüşme vb. gibi deneysel uygulamalarla, psikolojik iyi oluş, umut ve ruminatif düşünme biçimine etki eden bağımsız değişkenler derinlemesine incelenebilir.

6. Bu araştırmanın evreni 18-65 yaş arasında yer alıp Google Forms ile ulaşılan bireylerden oluşmaktadır. İleriki araştırmalarda, öğrenciler, Y kuşağı, çalışan kişiler, beyaz yakalılar vb. gibi farklı evrenler belirlenebilir.
7. Bu araştırmada toplanan veriler, nicel tip verilerden oluşmaktadır. Sonraki dönemlerde yürütülecek çalışmalarda, nitel veriler de toplanabilir. Bu sayede nicel ve nitel sonuçların birbirlerini desteklemesi sağlanabilir.



## 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(3), 368-382.
- Adler, A. (1930). *The Science of Living*. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Akdeniz, S., & Gültekin Ahçı, Z. (2022). The role of cognitive flexibility and hope in the relationship between loneliness and psychological adjustment: a moderated mediation model. *Educational and Developmental Psychologist*, 40(1), 74–85. <https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2050460>
- Akuş, C. (2022). *Yatılı bölge okulunda okuyan öğrencilerin umut düzeyleri ile akademik özgüven düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Akyol, E. Y., & Işık, Ş. (2016). Romantik ilişkilerde umut: bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.
- Albayrak, A. S. (2005). Çoklu doğrusal bağlantı halinde en küçük kareler tekniğinin alternatifi yanlı tahmin teknikleri ve bir uygulama. *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 1(1), 105-126.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of personality*, 75(1), 43-64.
- Aslan, M. F. (2020). *Ergenlerde iyi oluş sosyal kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). Rules of hope. *New York: Springer-Verlag*.
- Aydın, A., & Özcan, B. E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200.

- Aydın, E. (2019). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education, 1*(6), 101-107.
- Bai, K., Kohli, S., & Malik, A. (2017). Self-efficacy and hope as predictors of mental health. *Indian Journal of Positive Psychology, 8*(4), 631-635.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 17*, 125-143.
- Barnett, M. D. (2014). Future orientation and health among older adults: The importance of hope. *Educational gerontology, 40*(10), 745-755.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*, 1173–1182.
- Bastin, M., Bijttebier, P., Raes, F., & Vasey, M. W. (2014). Brooding and reflecting in an interpersonal context. *Personality and Individual Differences, 63*, 100-105.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Brinker, J. K. & Dozois, J. A. (2009). Ruminative Thought Style and Depressed Mood. *Journal of Clinical Psychology, 65*(1);1-19.

- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113-124.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social indicators research*, 77, 61-78.
- Cheavens, J. S., Heiy, J. E., Feldman, D. B., Benitez, C., & Rand, K. L. (2019). Hope, goals, and pathways: Further validating the hope scale with observer ratings. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 452-462.
- Chen, J., Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2013). Mediators of the relationship between social anxiety and post-event rumination. *Journal of anxiety disorders*, 27(1), 1-8.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. L. (2019). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (3rd ed.). SAGE Publications, Inc
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Cvenkel, N. R. (2018). Employee well-being at work: Insights for business leaders and corporate social responsibility. In *Stakeholders, governance and responsibility* (pp. 71-90). Emerald Publishing Limited.
- Çiçek, İ. (2021). Effect of Hope on Resilience in Adolescents: Social Support and Social Connectedness as Mediators. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2).
- Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D., & Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(51), 32197-32206.

- Deci, E., L. ve Ryan, R., M. (2008) Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *University of Rochester. Canadian Psychology, Canadian Psychological Association. Vol. 49, No. 3, 182–185.*
- De-Juanas, Á., Bernal Romero, T., & Goig, R. (2020). The relationship between psychological well-being and autonomy in young people according to age. *Frontiers in psychology, 11, 559976.*
- Çelik, O. (2016). *Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenliğin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Demir, B. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik belirtilerin ruminatif düşünme biçimi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches, 6(5).*
- Dey, S., Newell, B. R., & Moulds, M. L. (2019). The relative effects of abstract versus concrete processing on proactivity in depression. *Behavior therapy, 50(2), 325-339.*
- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: the role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Frontiers in psychology, 6, 1367.*
- Dibb, B., & Foster, M. (2021). Loneliness and Facebook use: the role of social comparison and rumination. *Heliyon, 7(1).*
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31(2), 103-157.*
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin, 95(3), 542.*
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The Science of Well-Being. New York: Springer.*

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010b). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series*, 39. Doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12.
- Doan, S., MacDonald, S., & Swaminathan, K. (2023). The socialization of positive emotions: Implications for physical health and psychological adjustment. *Mental Health & Prevention*, 30, 200272.
- Du, J., Huang, J., An, Y., & Xu, W. (2018). The relationship between stress and negative emotion: The mediating role of rumination. *Clinical Research and Trials*, 4(1), 1-5.
- Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20(2), 379-391.
- Dünder, Z., & Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Bireylerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Edwards, L. M., & McClintock, J. B. (2018). A cultural context lens of hope. *The Oxford handbook of hope*, 95-104.
- Ehring, T., Frank, S., & Ehlers, A. (2008). The role of rumination and reduced concreteness in the maintenance of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. *Cognitive therapy and research*, 32, 488-506.
- Ekşi, H., Güneş, F., & Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 203-233.
- Eliopoulos, C. (1997). *Plato's Socratic Conversations: Drama and Dialectic in Three Dialogues*. Routledge.

- Emre, M. (2019). *Psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin iyi oluşlarının, iş yerindeki stres kaynaklarına, çalışma yaşamı kalitelerine ve yaşam stillerine göre yordanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erci, B., Yılmaz, D., & Budak, F. (2017). Yaşlı bireylerde özbakım gücü ve yaşam doyumunun umut düzeylerine etkisi. *Psikiyatri hemşireliği dergisi*, 8(2), 72-76.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. Norton.
- Estebarsari, F., Dastoorpoor, M., Khalifehkandi, Z. R., Nouri, A., Mostafaei, D., Hosseini, M., ... & Aghababaeian, H. (2020). *The concept of successful aging: a review article*. *Current aging science*, 13(1), 4-10.
- Farnam, A. (2016). The effect of positive thinking training in enhancement of quality and hope of life among the elderly. *Positive Psychology Research*, 2(1), 75-88.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of popular media culture*, 2(3), 161.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Feldman, D. B., Rand, K. L., & Kahle-Wroblewski, K. (2009). Hope and goal attainment: Testing a basic prediction of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(4), 479-497.
- Ferguson, S. J., Taylor, A. J., & McMahon, C. (2017). Hope for the future and avoidance of the present: *Associations with well-being in older adults*. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1485-1506.

- Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, worry, and rumination in health and mental health: A review and a conceptual framework for a cognitive theory of perfectionism. *Perfectionism, health, and well-being*, 121-155.
- Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. (2006). How to design and evaluate research in education. New York: Mc-Graw-Hill International Edition.
- Frank J. The role of hope in psychotherapy. *Int J Psychiatry*. 1968 May;5(5):383-95.
- Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001;56:218–226.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 243-258). Hogarth Press
- Freud, S. (1920). *Beyond the Pleasure Principle*. The Hogarth Press Ltd.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Hogarth Press.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
- Gamble, B., Moreau, D., Tippett, L. J., & Addis, D. R. (2019). Specificity of future thinking in depression: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 14(5), 816-834.
- Garcia, D., Al Nima, A., & Kjell, O. N. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ*, 2, e259.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Pearson.

- Göller, L., & Gürbüz, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel (metakognitif) düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkinin incelemesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 64-81.
- Gülenay, G. (2019). *Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin karar verme davranışları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, B. (2023). *Evli bireylerde güvensiz bağlanma, ruminatif düşünme biçimi ve evlilik uyumunun ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamilton, J. P., Furman, D. J., Chang, C., Thomason, M. E., Dennis, E., & Gotlib, I. H. (2011). Default-mode and task-positive network activity in major depressive disorder: Implications for adaptive and maladaptive rumination. *Biological Psychiatry*, 70(4), 327-333.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd Edition). The Guilford Press.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2019). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21, 357-390.
- Herth, K. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: Development and psychometric evaluation. *Journal of Advanced Nursing*, 17(10), 1251-1259.
- Herth, K. (1993). Hope in the family caregiver of terminally ill people. *Journal of advanced nursing*, 18(4), 538-548.
- Hill, P. L., Sin, N. L., Turiano, N. A., Burrow, A. L., & Almeida, D. M. (2018). Sense of purpose moderates the associations between daily stressors and daily well-being. *Annals of Behavior Medicine*, 52(8), 724-729. [doi.org/10.1093/abm/kax039](https://doi.org/10.1093/abm/kax039)
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.

- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Jacobs, R. H., Watkins, E. R., Peters, A. T., Feldhaus, C. G., Barba, A., Carbray, J., & Langenecker, S. A. (2016). Targeting ruminative thinking in adolescents at risk for depressive relapse: rumination-focused cognitive behavior therapy in a pilot randomized controlled trial with resting state fMRI. *PLoS one*, 11(11), e0163952.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books.
- Jans-Beken, L., Reijnders, J., & Lataster, J. (2020). Gratitude, psychopathology, and subjective well-being: Results from a 7.5-month prospective general population study. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2123-2141.
- Jung, C. G. (1954). *The Development of Personality*. Routledge.
- Jung, C. G. (1961). *Memories, Dreams, Reflections*. Pantheon Books.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwarz, N. (1999). Well-being: The foundations of hedonic psychology. *New York, NY: Russell Sage*
- Karababa, A. (2018). Ön ergenlerin umut düzeylerinin ebeveynlik stilleri açısından incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 48-64.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karatay, S. (2019). *Kanser tanısı almış çocukların ebeveynlerinde spiritüel iyi oluş, bakım yükü ve konfor ilişkisi ve etkileyen faktörler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yayımlanmamış psikiyatri uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

- Karcı, A., & Topkaya, N. (2023). Ergenlerde Anne Baba Tutumlarının Umut Ve İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 99-114.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskısu, M., & Gelıbolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Kemer, G., & Atik, G. (2005). Kırsal kesimde ve kent merkezinde okuyan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur*, 21-23.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207- 222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Khairuddin, M. T., & Mahmud, Z. (2020, March). Modelling the effects of psychological well-being attributes on students' happiness. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1496, No. 1, p. 012003). IOP Publishing.
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Yaşamın psikolojik iyi oluşumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyi ile insanların sosyal süresi ve arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek

Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Koster, E. H., De LisSnyder, E., Derakshan, N., & De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The impaired disengagement hypothesis. *Clinical psychology review, 31*(1), 138-145.

Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men?. *The Lancet Psychiatry, 4*(2), 146-158.

Kul, S. (2014) Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu/guideline for suitable statistical test selection. *Plevra Bülteni; 8*(2), 26-29.

Kundi, Y. M., Aboramadan, M., Elhamalawi, E. M., & Shahid, S. (2020). Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms. *International Journal of Organizational Analysis, 29*(3), 736-754.

Kurtarankartal, T. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).

Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review, 118*(3), 482-495.

Lale, Z., & Gülaçtı, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimlerinin ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(21), 201-231.

Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Glas, C. A., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The bidirectional relation between positive mental health and psychopathology in a longitudinal representative panel study. *Journal of Positive Psychology, 16*(1), 31-41.

Leite, A., Medeiros, A. G. A. P., Rolim, C., Pinheiro, K. S. C. B., Beilfuss, M., Leão, M., & Hartmann Junior, A. S. (2019). Hope theory and its relation to

- depression: a systematic review. *Annals of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 2(2).
- Leung, K. K., Silvius, J. L., Pimlott, N., Dalziel, W., & Drummond, N. (2009). Why health expectations and hopes are different: *The development of a conceptual model. Health Expectations*, 12(4), 347–360.
- Liu, J., & Zhang, Y. (2024). Entrepreneurship and mental well-being in China: the moderating roles of work autonomy and subjective socioeconomic status. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-10.
- Liu, M., & Ren, S. (2018). Moderating effect of emotional intelligence on the relationship between rumination and anxiety. *Current Psychology*, 37, 272-279.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures.
- Ludema, J., Wilmot, T., & Srivastva, S. (1997). Organizational hope: Reaffirming the constructive task of social and organizational inquiry. *Human Relations*, 50(8), 1015–1052.
- Luthans, F., & Youssef, C. A. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33(3), 321–349.
- Luthans, F. and Youssef-Morgan, C.M. (2017) Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 166.
- M, Dhanabhakyaam & .M, Sarath. (2023). Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review. 603-607. 10.48175/IJARSCT-8345.
- Maccagnan, A., Wren-Lewis, S., Brown, H., & Taylor, T. (2019). Wellbeing and society: Towards quantification of the co-benefits of wellbeing. *Social Indicators Research*, 141, 217-243.

- Mak, H. W., Coulter, R., & Fancourt, D. (2021). Associations between community cultural engagement and life satisfaction, mental distress and mental health functioning using data from the UK Household Longitudinal Study (UKHLS): are associations moderated by area deprivation?. *BMJ open*, *11*(9), e045512.
- Malinowski, P., & Lim, H. J. (2015). Mindfulness at work: Positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness*, *6*, 1250-1262.
- Manfredi, C., Caselli, G., Rovetto, F., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., & Spada, M. M. (2011). Temperament and parental styles as predictors of ruminative brooding and worry. *Personality and Individual Differences*, *50*(2), 186-191.
- Martin, L. L., Tesser, A., & McIntosh, W. D. (1993). Wanting but not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 552–572). Prentice-Hall, Inc.
- Munoz, R. T., Quinton, K. A., Worley, J. A., & Hellman, C. M. (2019). Locus of hope: External hope in parents/guardians as an antecedent of adolescents' internal hope and life satisfaction. *Child Indicators Research*, *12*, 1107-1124.
- McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure?. *Emotion*, *18*(5), 755.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *49*(3), 186-193.
- Mehl, M. R., Vazire, S., Holleran, S. E., & Clark, C. S. (2010). Eavesdropping on happiness: Well-being is related to having less small talk and more substantive conversations. *Psychological science*, *21*(4), 539-541.
- Miao, M., Zheng, L., & Gan, Y. (2021). Future-oriented function of meaning in life: Promoting hope via future temporal focus. *Personality and Individual Differences*, *179*, 110897.

- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of abnormal psychology, 122*(2), 339.
- Mishra, U. S., Patnaik, S., & Mishra, B. B. (2016). Role of hope in job satisfaction and stress. *International Business Management, 10*(9), 1729-1736.
- Moss, J. (2014). *Aristotle on the Apparent Good: Perception, Phantasia, Thought, and Desire*. Oxford University Press.
- Muñoz, R. T., & Hanks, H. (2021). A structural model of adverse childhood experiences as antecedents of rumination leading to lower hope. *Journal of interpersonal violence, 36*(19-20), 9790-9807.
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current Opinion in Psychology, 50*, 101558.
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Nadina, D. (2023). Self-Acceptance and Decision-Making Capacity in Adolescence. In E. Soare, & C. Langa (Eds.), Education Facing Contemporary World Issues - EDU WORLD 2022, vol 5. *European Proceedings of Educational Sciences* (pp. 168-176). European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epes.23045.17>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & emotion, 7*(6), 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). *Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.

- Olatunji, B. O., Naragon-Gainey, K., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2013). Specificity of rumination in anxiety and depression: A multimodal meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice, 20*(3), 225–257.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Development of self-esteem across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science, 31*(2), 151-158.
- Özer, B. U., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (23)*.
- Padilla Paredes, P., & Calvete, E. (2014). Cognitive vulnerabilities as mediators between emotional abuse and depressive symptoms. *Journal of abnormal child psychology, 42*, 743-753.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior therapy, 32*(1), 13-26.
- Paradisi, M., Matera, C., & Nerini, A. (2024). Feeling Important, Feeling Well. The Association Between Mattering and Well-being: A Meta-analysis Study. *Journal of Happiness Studies, 25*(1), 1-27.
- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 13*(1), 65-81.
- Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., & Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in psychology, 14*, 1059057.
- Pfund, G. N., & Hill, P. L. (2018). The multifaceted benefits of purpose in life. *The International Forum for Logotherapy, 41*, 11 journal p
- Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life, 16*(3), 1019-1041

- Pleeging, E., van Exel, J., & Burger, M. (2022). Characterizing hope: An interdisciplinary overview of the characteristics of hope. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1681-1723.
- Ruscio, A. M., Gentes, E. L., Jones, J. D., Hallion, L. S., Coleman, E. S., & Swendsen, J. (2015). Rumination predicts heightened responding to stressful life events in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 124(1), 17–26. <https://doi.org/10.1037/abn0000025>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The Self and Society in Aging Processes*, 9, 247-278
- Sayın, H. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin algılanan ebeveyn çatışması ve öz-yeterlik inançlarıyla ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *Guilford Press*.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). *American Psychological Association*.
- Shorey, H., Bisgaier, S., & Thien, S. (2018). Attachment processes and the social/developmental bases of hope. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford Handbook of Hope*. Oxford Library of Psychology. Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.28>
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 1(2), 107.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. *Handbook of positive psychology*, 257, 276.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Staats, S. (1989). Hope: A comparison of two self-report measures for adults. *Journal of Personality Assessment*, 53(2), 366-375. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5302\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5302_13)
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.

- Tarhan, S., Bacanlı, H. (2015) Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *The Journal of Happiness & Well Being*, 3(1), 1-14.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikolooglarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 28(3), 374-384.
- Tenney, E. R., Poole, J. M., & Diener, E. (2016). Does positivity enhance work performance? A comprehensive review. *Psychological Bulletin*, 142(8), 805-825.
- Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family relationships and well-being. *Innovation in aging*, 1(3), igx025.
- Thomsen, D. K., Tønnesvang, J., Schnieber, A., & Olesen, M. H. (2011). Do people ruminate because they haven't digested their goals? The relations of rumination and reflection to goal internalization and ambivalence. *Motivation and Emotion*, 35, 105-117.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Tucker, R. P., Wingate, L. R., O'Keefe, V. M., Mills, A. C., Rasmussen, K., Davidson, C. L., & Grant, D. M. (2013). Rumination and suicidal ideation: The moderating roles of hope and optimism. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 606-611.
- Türkgil, B. (2021). *Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)

- Uysal, D. D. (2014). *Talasemili ergenlerin umut düzeylerinin belirlenmesi* (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139-160.
- Van Vugt, M. K., Van Der Velde, M., & ESM-MERGE Investigators. (2018). How does rumination impact cognition? A first mechanistic model. *Topics in cognitive science*, 10(1), 175-191.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1-39.
- Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen bilimleri öğretiminde kuantum öğrenme modeli kullanmanın ilkökul dördüncü sınıf öğrencilerinin akademik merak, kaygı, özyeterlik ve başarı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yang, J., Tan, Y., & Yao, C. (2024). Can a PERMA model-based positive psychological intervention affect the SIA and SWB of vocational college students majoring in nursing in China?. *Frontiers in Psychology*, 15, 1337064.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current psychology*, 41(8), 5712-5722.
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135.

- Yaya, B., Ergün, D., & Yılmaz, B. (2019). Akademisyenlerde sosyodemografik değişkenlere göre mobbing, psikosomatik belirtiler ve ruminatif düşünce biçiminin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 139-144.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zümbül, S. (2022). Ruminasyon Eğilimine Öğrenilmiş Pasiflik Yönünden Bakış: Koruyucu ve Otoriter Ebeveyn Tutumları ile Geleneksel Toplumsal Cinsiyet Rolü Algılarının Yordayıcı Rollerini. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(8), 298-319.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Watkins, E. (2015). Psychological treatment of depressive rumination. *Current opinion in psychology*, 4, 32-36.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms, and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573.
- Watson, D. ve Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254.
- Weingarten, K. (2010). Reasonable hope: Construct, clinical applications, and supports. *Family process*, 49(1), 5-25.
- Wellington, J. (2006). *Educational research: contemporary issues and practical approaches*. London: Continuum.

Wells, A., & Matthews, G. (1994). Attention and emotion: A clinical perspective. *Psychology Press*.

Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2018). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development, 17*, 110-119.

Xiang, G., Teng, Z., Li, Q., Chen, H., & Guo, C. (2020). The influence of perceived social support on hope: A longitudinal study of older-aged adolescents in China. *Children and Youth Services Review, 119*, 105616.



## EKLER

### Ek-1: Katılımcı Onam Formu

Bu çalışma, Berfu KADIOĞLU YILMAZ tarafından yapılmakta olan akademik bir çalışmadır. Çalışma süresince verilecek soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur sadece kişisel eğilimleri yansıtmaktadır. Kişisel bilgileriniz ve cevaplarınız üçüncü bir şahıs ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Katılımcının ilgisi söz konusu olduğu takdirde, çalışma sonrasında elde edilecek bulgular kendisiyle paylaşılabilir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük temelindedir. Ankette sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlar ve sunumlar için kullanılacaktır. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız yanıtlanacaktır. Anket/ölçek, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, yarıda bırakıp çıkma hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda, araştırma yürütücüsüne anketi/ölçeği tamamlamayacağınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Berfu KADIOĞLU YILMAZ'a ulaşabilirsiniz.

Berfu KADIOĞLU YILMAZ

Araştırma Sorumlusu

2024

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı onaylıyorum.

( ) Evet ( ) Hayır

## Ek-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağımız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

### Ek-3: Sürekli Umut Ölçeği

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının tümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.*	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8

\*3., 5., 7., 11. maddeler dolgu maddeleridir.

Alternatif Yollar Düşüncesi: 1-4-6-8

Eyleyici Düşünce Alt Boyutu: 2-9-10-12

## Ek-4: Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1 2 3 4 5 6 7

(Hiç)

(çok iyi)

1. \_\_\_Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. \_\_\_Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
3. \_\_\_Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
4. \_\_\_Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
5. \_\_\_Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
6. \_\_\_Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınım.
7. \_\_\_Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.
8. \_\_\_Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.
9. \_\_\_Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.
10. \_\_\_Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.
11. \_\_\_İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.
12. \_\_\_Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.
13. \_\_\_Hakkında ne kadar düşünürsem düşüneyim, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.
14. \_\_\_Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.
15. \_\_\_Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.
16. \_\_\_Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.
17. \_\_\_Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.
18. \_\_\_Bazen, bir konuşma sırasında bile, alakasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.
19. \_\_\_Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.
20. \_\_\_Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.

## ÖZGEÇMİŞ

Berfu Kadioğlu Yılmaz

### A. EğİTİM

**Yüksek Lisans:** İZÜ, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2025, İstanbul

**Lisans:** Sakarya Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2020, Sakarya

### B. AKADEMİK DENEYİM

-

### C. İLGİ ALANLARI

Masa Tenisi Oynamak, Seyahat Etmek, Kitap Okumak

### D. YAYINLARI

- 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Kasım 17-18-19 2023, Ankara Türkiye. “Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anılarının Öz Duyarlığı Yordama Üzerindeki Rolü” Konulu Bildiri.