

BENLİK FARKLILAŞMASI VE AFFEDİCİLİĞİN RUMİNASYONU YORDAYICI ROLÜ

Banu YILDIZ (*)

Öz

Bu çalışmada, benlik farklılaşması, affedicilik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyonu yordayıcılığının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma, bir devlet üniversitesinde eğitim gören ve yaş ortalaması 24.2 (Ss= 4.61) olan 154'ü kadın (% 54.4) ve 129'u erkek (%45.6) toplam 283 üniversite öğrenci ile yürütülmüştür. Veriler, Benlik Farklılaşması Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Ruminatif Yanıt Ölçeği Kısa Formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde, Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, benlik farklılaşması ile affedicilik arasında pozitif ve benlik farklılaşması ile ruminasyon arasında ve affedicilik ile ruminasyon arasında negatif yönde ilişki vardır. Çoklu regresyon analizi, ruminasyon ve ruminasyonun alt boyutları (saplantılı düşünme ve derin düşünme) için sırasıyla üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Analiz bulguları, ilk modelin ruminasyondaki toplam varyansın yüzde 17'sini açıkladığını göstermektedir. Bununla birlikte ilk modelde, benlik farklılaşması ruminasyondaki değişimi yordarken affediciliğin modele anlamlı katkı sağlamadığı görülmüştür. İkinci modelde benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyonun alt boyutlarından saplantılı düşünmedeki toplam varyansın yüzde 21'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Üçüncü modelin ruminasyonun alt boyutlarından derin düşünmedeki toplam varyansın yüzde 09'unu açıkladığı ancak benlik farklılaşmasının derin düşünmedeki değişimi yordarken affediciliğin modele anlamlı katkı sağlamadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, ilgili alan yazına göre tartışılıp ruh sağlığı uzmanları ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benlik Farklılaşması, Affedicilik, Ruminasyon, Saplantılı Düşünme, Derin Düşünme.

*) Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı
(e-posta: banu.yildiz@alanya.edu.tr) ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4516-9304>

The Predictive Roles of Self-Differentiation and Forgiveness on Rumination

Abstract

The aim of this study is to examine the relationships among self-differentiation, forgiveness and rumination, and to investigate the predictive roles of self-differentiation and forgiveness on rumination. The present study was conducted on 283 students, whom of them 154 female (54.4%) and of 129 male (45.6%) attending at a state university. The mean age of the participants was 24.2 (Sd = 4.61). Data were collected using the Self-Differentiation Scale, Heartland Forgiveness Scale and Ruminative Response Scale Short Form. Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis were used to analyze the data. According to the research findings, there is a positive relationship between self-differentiation and forgiveness, and there is a negative relationships between self-differentiation and rumination, and between forgiveness and rumination. Multiple regression analysis was performed in three stages for rumination and subdimensions of rumination (brooding and reflecting), respectively. The analysis findings show that the first model explained 17% of the total variance in rumination. In the first model, however, self-differentiation predicted change in rumination, while forgiveness did not contribute significantly to this model. In the second model, it was found that self-differentiation and forgiveness explained 21% of the total variance of brooding-subscale. In the third model, explained %09 of total variance of reflecting-subscale, but forgiveness did not contribute significantly to the model, while self-differentiation predicted the change in reflecting-subscale. The results of the research were discussed according to the related literature and suggestions were made to mental health experts and researchers.

Keywords: *Self-Differentiation, Forgiveness, Rumination, Brooding, Reflecting.*

Giriş

Son zamanlarda, tekrarlayan olumsuz düşüncenin önemli bir tanılar arası faktör olduğu düşünülmektedir (Ehring ve Watkins, 2008; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Depresyon ve anksiyete başta olmak üzere davranış bozukluklarında en sık incelenen spesifik tekrarlayıcı olumsuz düşünme ruminasyondur (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Nolen-Hoeksema (1991) ruminasyonu bireyin sıkıntı semptomlarına ve bu semptomların olası tüm neden ve sonuçlarına dikkatini pasif şekilde odakladığı davranış ve düşüncelerle meşgul olması olarak tanımlamaktadır.

Ruminasyon bir kişinin yaşamındaki olumsuz şeylere tekrarlayan şekilde odaklanmasını (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005), olay geçtikten veya bir kişi gittikten sonra belirli bir olay veya kişi hakkında sürekli düşünce veya duygularla meşgul olmasını içermektedir ve geçmiş bir deneyim hakkında aşırı endişe verici veya müdahaleci düşünceler şeklinde olabilmektedir (Edmondson, 2004). Bununla birlikte ruminasyon; ruminatif depresyon, saplantılı düşünme ve derin düşünmeyi içeren çeşitli boyutları kapsayacak şekilde kavramsallaştırılmaktadır (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003).

Collins ve Bell (1997) ruminasyonun algılanan hakaretlere cevaben saldırganlığı teşvik edebileceğini öne sürmektedirler ve kişilerarası stres, uzun süre devam ettikten sonra psikolojik sıkıntıya yol açabileceği düşünülmektedir (Greenberg, 1995). Edmondson (2004), ruminasyonun olumsuz düşünce ve duygular ile karakterize olduğu ölçüde sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceğine değinmektedir. Ruminasyon, olumsuz düşünce ve duygular döngüsünü sürdürdüğü için, depresyon, endişe ve düşmanlığa ve ayrıca fiziksel hastalığa neden olabilmektedir ve ruminasyonun, depresyon veya öfke gibi olumsuz bir duygu ile birlikte, olumsuz duyguların herhangi bir kötü etkisini, en azından kısa vadede daha da şiddetlendirmesi muhtemeldir (Edmondson, 2004).

Ruminasyon, zevk alınan etkinliklerle meşgul olma isteğini ve kişinin yaşamındaki kontrol duygusunu zayıflatmakta, yaşam olaylarını çarpıtılmış şekilde yorumlama ve geleceğe yönelik kötümser bir bakış açısına ve kişiler arası ilişkileri tolere etme yetersizliği sonucu kişiler arası ilişkilerin bozulmasına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Ruminasyon; depresyon, öfke, benlik saygısı, stres ve düşük algılanan sosyal destek ile ilişkilendirilmektedir (Connolly ve Alloy, 2017; Hill ve Watkins, 2017; Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999; Riley, Cruess, Park, Tigershtrom ve Laurenceau, 2019; Yılmaz, 2015). Bununla birlikte, ruminasyon ile affedicilik (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017; da Silva, vanOyen Witvliet ve Riek, 2017; Oral ve Arslan, 2017; Wu, Chi, Zeng, Lin ve Du, 2019) ve benlik farklılaşması (İzçınar, 2018; Papageorgiou ve Wells, 2004) arasındaki olumsuz yönde ilişkiler de son zamanlarda dikkat çekmektedir.

İlişkiler toplumun temelini oluşturması ve bireylere ve gruplara destek sağlaması açısından önemlidir (Edmondson, 2004). Kaçınılmaz olarak bu ilişkiler içinde sorunlar ortaya çıkmakta ve onları başından atmak ya da düşmanlık ve öfke ve muhtemelen intikam duygularını barındırmak yerine (McCullough ve Witvliet, 2002) affetmek, yapılan hasarı onarmak için bir araç sunmaktadır. İlişkilerde affetmenin yararlılığı konusunda artan bir farkındalık vardır (Ripley ve Worthington, 2002) ve klinik alanda genellikle danışmanlar ve psikoterapistler tarafından terapötik bir araç olarak kabul edilmektedir (Murray, 2002).

Affedicilik uyum, güven ve uzlaşmayı ve fiziksel sağlık ve olumlu ruh sağlığı göstergelerini teşvik etmektedir (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer, 2003; Toussaint, Worthington ve Williams, 2015). Ancak, affedicilik ve ruh sağlığı semptomları arasındaki bu ilişkilerin zayıf bağlılıktan ziyade güçlü ilişkilerde daha belirgin olduğuna, diğer bir ifadeyle ilişkinin niteliğine bağlı olduğuna değinilmektedir (Karremans vd., 2003).

Affedicilik çoğunlukla, kişiler arası bir suçtu takiben öncelikli olarak olumsuz duygu ve davranışlarda azalma ve ikincil olarak olumlu duygularda artma olarak tanımlanmaktadır (Rye ve Pargament, 2002; Worthington ve Wade, 1999). Araştırmacıların çoğu yukarıda belirtilen affetme tanımına ve duygulara odaklanılmasına değinirken; McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown ve Hight (1998) affediciliği motivasyonel bir fenomen olarak kavramlaştırmaktadırlar. Affetmeyi, kişilerarası bir suçtan sonra kaçınma ve intikam motivasyonundaki azalma olarak nitelendirmektedirler; böylece affedicilik

duygular tarafından tetiklense de bu tanımda davranışa daha fazla önem verilmektedir. Bununla birlikte McCullough, Fincham ve Tsang'a (2003) göre, tanımların tümü, suçla yönelik daha olumlu duygulara ve daha az olumsuz duygulara yol açan affediciliğin prososyal yönlerine odaklanmaktadır.

Durumsal ve ilişkisel özelliklerin affetme kolaylığını etkilemesinin muhtemel olduğu kabul edilirken (Worthington, Sandage ve Berry, 2000), Berry, Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade (2001), bir takım kişilik özelliklerinin ve bireysel farklılıkların da kişinin affetmeyi tercih edip etmeyeceğini etkilediğini öne sürmektedirler. Buna göre, suçun şiddeti, empati, sorumluluk yüklemeleri, uyumluluk gibi bazı değişkenlerin affetmeyi arttırdığı düşünülmektedir (Berry vd., 2001; Macaskill, Maltby ve Day, 2002; (McCullough vd., 1998) nörotizm, öfke, kaygı, depresyon, düşmanlık ve kızgınlık gibi bir dizi değişken affetmeyi engelleyici olarak görülmektedir (Maltby vd., 2001; Mullet, Neto ve Riviere, 2005).

Affedicilik düzeyini etkileyen yukarıda bahsedilen değişkenlerin yanı sıra son yıllarda affedicilik ile ruminasyon arasındaki ilişkiye gittikçe artan bir çalışma ilgisi olduğu görülmektedir ve ruminasyonun affedicilik düzeyleri ile önemli ve olumsuz yönde ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Aşçıoğlu-Önal vd. 2017; Barber vd., 2005; Berry vd. 2005; Oral vd. 2016; Worthington, Berry ve Parrott, 2001; Yamhure-Thompson ve Snyder, 2003; Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007). McCullough vd. (1998), insanlara daha az ruminasyon yapmayı öğretmenin daha affedici olmaları ile sonuçlandığını bildirmektedirler. İnsanların suçlu ile empati kurabildiklerinde, ruminasyon ve suçlama yapmaktan kaçındıklarında affedici olmalarının daha muhtemel olduğuna değinmektedirler. McCullough vd. (2001) intikam fikrinin suçla ilgili aşırı ruminasyondan kaynaklandığını ve ruminasyonun affetmede potansiyel olarak önemli bir sosyal-bilişsel faktör olduğunu öne sürmektedirler. Bununla birlikte insanların diğer insanları affediciliği arttıkça ruminasyon düzeylerinin düştüğüne değinen araştırma sonuçları da mevcuttur (Berry vd., 2001; Yamhure-Thompson vd., 2003).

Bir yandan bir suç hakkındaki sürekli ruminasyonun bağışlayıcı bir tepki doğurmasının muhtemel olmadığı ileri sürülmekte; öte yandan, ilk etapta affetmeye meyilli olan bir kişinin ruminasyona ihtiyaç duymadığı böylece affetmeme tepkisine eşlik edebilecek psikolojik rahatsızlıkları daha az deneyimleyebileceğine değinilmektedir (Worthington vd., 2001; Worthington vd., 1999). McCullough vd. (2003) affetmenin, prososyal bir değişim içerdiğini ve değişimin zaman aldığını öne sürmektedirler. Bununla birlikte affediciliğin kınamadan vazgeçmeyi içereceği düşünülürse ve daha fazla prososyal tutum benimsenerek affedicilik, ruminatif depresyon ve saplantılı düşünme ile olumsuz ilişkili ancak derin düşünme ile pozitif ilişkili olabilmektedir (Ysseldyk vd., 2007).

Ruminasyon ile affedicilik arasındaki ilişki kadar yaygın olmamakla birlikte ruminasyon ile önemli bir ilişkisi olduğu düşünülen diğer bir kavram benlik farklılaşmasıdır (İzçınar, 2018; Papageorgiou vd., 2004). Papageorgiou vd. (2004), düşük düzeyde benlik farklılaşmasının aile ve arkadaşlarla ilgili kişisel sorunlar hakkında ruminasyon eğilimi

ile sonuçlandığına değinmektedir. İzçınar (2018) da benlik farklılaşmasının ruminasyonu yordadığını ortaya koymaktadırlar.

Bowen'in aile sistemleri kuramının (Kerr ve Bowen, 1988) gelişimsel bir yapısı olan benlik farklılaşması bireyin kendi içsel ve kişiler arası boyutları boyunca kendini düzenleme kapasitesine atıfta bulunmaktadır (Skowron ve Schmitt, 2003). İçruhsal boyutta benlik farklılaşması, diğer insanlarla kasıtlı ve prososyal olarak ilişki kurabilmek için duygusal tepkiselliği düzenleme kapasitesini; kişiler arası boyutta ise diğer insanlarla yakınlık ve ilişkiyi sürdürürken sağlam ancak esnek bir benlik duygusu sağlama yeteneğini içermektedir (Sandage ve Jankowski, 2013; Skowron, 2004). Kişilerarası boyutta farklılaşmanın karşıtları, intikam (veya kınama) ve içsel kaçınma olmak üzere affedicilik olmama boyutlarını gösteren füzyon (başkaları ile birleşme) ya da duygusal kopmadır (Sandage ve Jankowski, 2011).

İyi düzeyde farklılaşmış bireyler, ilişkiler gerildiğinde açıkça tanımlanmış benlik algılarını koruyabilir ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurabilirken yani, stresi ve ilişkilerini daha sağlıklı yönetebilirken (Bowen, 1978; Kerr vd., 1988), düşük düzeyde farklılaşmış bireyler, özellikle kişiler arası ilişkilerinde stres deneyimlediklerinde başkalarına bağımlılık (füzyon), duygusal kopma ya da duygusal olarak reaktif olma eğilimindedirler (Kerr vd., 1988). Strese rağmen ilişkide kalma, benlik farklılaşmasının içsel ve kişilerarası boyutlarının her ikisinin de nesnel düşünme yeteneğine olanak sağladığından affedicilik için gerekli görülmektedir (Heintzelman, Murdock, Krycak ve Seay, 2014).

Yüksek düzeyde farklılaşmış bireyler, başkalarının duygularını tanıırken ve eşzamanlı olarak onların duygularıyla empati kurarken içsel bilgiyi ve kendi duygularını takdir etmeyi içeren duygusal zekâyâ da sahiptirler (Goleman, 1995). Bu bireyler, insan davranışının karmaşık olduğunu ve tek bir sebep yerine birçok değişkenden kaynaklandığını bilir ve insanın zayıflığını ve uygunsuz insan davranışını kişisel olarak almamayı öğrenirler (Hill, Hasty ve Moore, 2011). Bu durum, onları duygusal tepkisellikten izole etmeye ve zararlı uyum, isyan, kontrol mücadeleleri veya duygusal bir şekilde yabancılaşmayı önlemeye yardımcı olur (Beavers, 1985).

Solomon, Dekel, Zerach ve Horesh (2009), çok farklılaşmış bireylerin önleyici ve müdahaleci düşünceler, sürekli kaygı ve depresyonu daha düşük seviyelerde yaşadıklarına değinmektedirler. Yüksek kaygı düzeyleri, zayıf biçimde farklılaşmış kişilerin stresli olaylarla etkin bir şekilde başa çıkma engeller ve onları psikolojik ve ilişkisel problemler için daha fazla risk altında tutar. Daha az farklılaşmış bireylerin, tüm önemli ilişkilerde doğal olan belirsizlik kaygılarını tolere etmekte zorlandıkları anlaşılmaktadır. Bu durumun kaçınılmaz bir şekilde, affetme sürecini engellediği (Hill vd., 2011) ve bununla birlikte ruminasyonu tetiklediği düşünülmektedir.

Affedicilik ya da affetme yatkınlığı, olumsuz duyguların (ör. öfke ve korku) düzenlenmesi ile intikam almaya çabalamak ve basitçe kendini suçludan uzaklaştırmak yerine suçlu kişiyle prososyal ilişki kurarak kişilerarası çatışmalara tepki verme eğilim ya da istekliliğine değinmektedir (McCullough vd., 1998; Sandage ve Jankowski, 2010; Wort-

hington vd., 1999). Affedicilik ayrıca kişilerarası uzlaşmadan ayırt edilmekte ve uzlaşmayla sonuçlanabilecek ya da sonuçlanmayabilecek olumsuz duyguları düzenlemeye yönelik bir içsel süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır (Sandage vd., 2011).

Hill vd. (2011) ve Jankowski, Sandage ve Hill (2013), yüksek düzeyde benlik farklılaşmasının kişisel ve kişiler arası öz-düzenleme kapasitesi ile affedicilik sürecinin özünde yer alan kendini ve diğer insanları kabule açık bir şekilde izin verdiğini öne sürmektedirler. Bununla birlikte benlik farklılaşma düzeyinin duygusal ve ilişkisel deneyimleri düzeltici terapötik müdahalelerle iyileştirildiği durumlarda affetme düzeyinin artabileceğini iddia etmektedirler. Ayrıca Hill vd. (2011) düşünceler ve duygular arasında, ben ve diğerleri arasında daha büyük bir farklılaşma derecesi ile ilişkinin kaçınılmaz iniş ve çıkışlarına cevap verilebildiği, kaygının yönetilebildiği ve bireyselliğin korunabildiği durumlarda affediciliğinin daha iyi düzeyde olacağını öne sürmektedirler.

Sandage vd. (2010), Jankowski vd. (2013) ve Heintzelman vd. (2014), benlik farklılaşması ve affedicilik arasında pozitif ilişki olduğuna ve Holeman, Dean, DeShea ve Duba (2011), farklılaşmanın affetmenin belirli yönleriyle, yani zararlı niyetin engellenmesi ve olumsuz duyguların azaltılması ile ilgili olduğunu değinmektedirler. Son zamanlardaki bir çalışmada ise Sandage, Jankowski, Bissonette ve Paine (2017) affedicilik ve çeşitli ruh sağlığı belirtileri arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü olduğunu belirtmektedirler.

Bowen Aile Sistemleri Kuramında, ilişkilerde kaygı ve çatışmanın duygusal kopma, diğerlerinden uzaklaşmaya ya da düşmanca davranma ve diğerleriyle füzyona neden olması yani iyi düzeyde ayrılaşmama durumlarının her biri affediciliğe aykırıdır (Kerr vd., 1988; Papageorgiou vd., 2004; Sandage vd., 2011). Sandage vd. (2011) benlik farklılaşmasının hem kişisel hem de kişilerarası boyutunun affetme sürecini arttırdığını öne sürmektedirler. Bununla birlikte, benliğin farklılaşmaması ve affedicilik düzeyinin düşük olmasının duygu düzenleme süreçlerine ve kişiler arası ilişkilerdeki çatışma durumlarına olumsuz etkisi ile ruminasyonu tetiklediği düşünülmektedir. Dolayısıyla benlik farklılaşması ve affetme süreçlerindeki artışın olumsuz ruh sağlığı belirtileriyle ilişkilendirilen ruminasyon üzerindeki yordayıcı etkisinin araştırılması önem taşımaktadır.

Bu çalışmada, yukarıda bahsedilen araştırma bulguları ışığında benlik farklılaşması, affedicilik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin ve benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyonu yordayıcılığının incelemesi amaçlanmıştır. Affedicilik ile ruminasyon konusunda çok sayıda araştırma olmakla birlikte Türkiye’de affedicilik ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkiye değinen araştırmanın olmaması ve ruminasyon ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkiye değinen yalnızca bir araştırmanın (İzçınar, 2018) bulunması nedeniyle bu çalışmanın ruh sağlığı alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Benlik farklılaşması, affedicilik ve ruminasyon (saplantılı düşünme ve derin düşünme) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Benlik farklılaşması ve affedicilik ruminasyonu yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada ilişkisel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri, benlik farklılaşması ve affedicilik bağımlı değişkeni ise ruminasyon (saplantılı düşünme ve derin düşünme) dur.

Araştırma Grubu

Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi'ne devam eden ve yaş ortalaması 24.2 (Ss= 4.61) olan 154'ü kadın (% 54.4) ve 129'u erkek (% 45.6) toplam 283 üniversite öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma grubu, uygun örnekleme yöntemi (Cohen, Manion ve Morrison, 2007) ile belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ): Heartland Affetme Ölçeği Thompson vd. (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. HAÖ 18 madde ve üç alt boyuttan (kendini, başkalarını ve durumu affetmek) oluşan 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach α katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Ölçek Türkçe 'ye Bugay ve Demir (2010) tarafından uyarlanmıştır. Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Şu anki çalışmada Cronbach α güvenilirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve .70 olarak tespit edilmiştir.

Benlik Farklılaşması Ölçeği (BFÖ): Skowron ve Friedlander (1998), tarafından geliştirilen ve Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilen Benlik Farklılaşması Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlaması Işık ve Bulduk (2013) tarafından yapılmıştır. BFÖ, 20 madde ve 4 alt boyuttan (duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, başkalarına bağımlılık ve duygusal kopma) oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, benliğin farklılaşma düzeyi yükselmektedir. BFÖ'nin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .81 alt ölçekler için sırasıyla DT= .78, BP= .75, BB= .77, DK= .74 olarak hesaplanmıştır. Şu anki çalışmada Cronbach α güvenilirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve .67 olarak tespit edilmiştir.

Ruminatif Yanıt Ölçeği Kısa Formu (RYÖ): Ruminatif Yanıt Ölçeği, Treynor vd. (2003), tarafından geliştirilen Ruminatif Yanıt Ölçeğinin uzun formunda bulunan depresif belirtilere ilişkin maddelere benzeyen 12 madde kaldırılarak oluşturulmuştur. RYÖ kısa formu, 10 madde ve iki alt boyuttan (saplantılı düşünme ve derin düşünme) oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek, Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach α katsayısı ölçeğin tamamı için .85, derin düşünme alt ölçeği için .77 ve saplantılı düşünme alt ölçeği için .75 olarak bulunmuştur. Şu anki çalışmada Cronbach α güvenilirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve .80 olarak tespit edilmiştir.

İşlem

Araştırmanın uygulama aşamasında öğrencilerin gönüllü katılımı esas alınmış ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarının uygulanması yaklaşık olarak 25 dk sürmüştür. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi (enter yöntemi) kullanılmıştır. Verilerin “doğrusallık” ve “normallik” varsayımlarına zarar veren uç değerler olup olmadığını belirlemek amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri (χ^2) hesaplanmış, aykırı değere rastlanmamıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadıklarını belirlemek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir ve bu değerlerin normal dağılıma sahip oldukları görülmüştür.

Bulgular

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Affedicilik, benlik farklılaşması ve ruminasyon ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler ve basıklık ve çarpıklık katsayılarına ilişkin değerler Tablo 1’de ve korelasyon bulguları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 1. Benlik Farklılaşması, Affedicilik ve Ruminasyon ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Aritmetik ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
1. Benlik farklılaşması	3.89	.57	-.12	-.08
2. Affetme	4.36	.74	.31	.49
3. Ruminasyon	2.44	.55	.18	-.47
4. Saplantılı düşünme	2.44	.60	.25	-.38
5. Derin düşünme	2.45	.64	.18	-.32

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3	4	5
1. Benlik farklılaşması toplam	--				
2. Affedicilik toplam	.38**	--			
3. Ruminasyon toplam	-.41**	-.18**	--		
4. Saplantılı düşünme	-.43**	-.28**	.89**	--	
5. Derin düşünme	-.29**	-.06	.90**	.59**	--

N=283, **p<.01

Tablo 2’deki değerler incelendiğinde benlik farklılaşması ile affedicilik arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunurken ($r=.38, p <.01$) benlik farklılaşması ile rumi-nasyon ($r= -.41, p <.01$), saplantılı düşünme ($r= -.43, p <.01$) ve derin düşünme ($r= -.29, p <.01$) arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır. Affedicilik ile rumi-nasyon ($r= -.18, p <.01$) ve saplantılı düşünme ($r= -.28, p <.01$) arasında da negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak affedicilik ile derin düşünme arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($r= -.06, p >.05$).

Benlik farklılaşması ve affedicilik değişkenlerinin rumi-nasyon üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3’te sunulmuş-tur.

Tablo 3. Ruminasyonun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	Standart H	β	t	p
Sabit	4.034	.235		17.187	.00
Benlik farklılaşması	-.38	.06	-.39	-6.648	.00
Affedicilik	-.02	.04	-.03	-.549	.58

R= .40 R²= .17

F= 27.690, p <.05

Analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu (R=.40, R²=.17 F= 27.690, p<.05) görülmektedir. Model, rumi-nasyondaki toplam varyansın %17’sini açık-lamaktadır. Bununla birlikte, benlik farklılaşmasının rumi-nasyonu yordayıcılığı anlamlı bulunurken (B= -.38, p<.05) affediciliğin rumi-nasyon üzerindeki etkisi anlamsızdır (B= -.02, p>.05).

Rumi-nasyonun alt boyutlarından saplantılı düşünme ve derin düşünme üzerinde benlik farklılaşması ve affediciliğin etkisine ilişkin olarak da çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları sırasıyla Tablo 3 ve Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Saplantılı Düşünmenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	Standart H	β	t	p
Sabit	4.472	.247		18.069	.00
Benlik farklılaşması	-.41	.06	-.39	-6.725	.00
Affedicilik	-.10	.05	-.13	-2.215	.03

R= .45 R²= .21

F= 36.021, p <.05

Analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu (R=.45, R²=.21 F= 36.021, p<.05) görülmektedir. Modelde yer alan değişkenler, saplantılı düşünmedeki

toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır. Regresyon modeli katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin saplantılı düşünme üzerindeki göreceli önem sırası benlik farklılaşması (B= -.41, p<.05) ve affedicilik (B= -.10, p<.05) şeklindedir.

Tablo 5. Derin Düşünmenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişken	B	Standart H	β	t	p
Sabit	3.596	.284		12.651	.00
Benlik farklılaşması	-.36	.07	-.32	-5.124	.00
Affedicilik	.05	.05	.06	1.022	.31

R= .30 R²= .09

F= 13.642, p <.05

Analiz sonuçlarına göre modelin bir bütün olarak anlamlı olduğu (R=.30, R²=.09 F=13.642, p<.05) görülmektedir. Model, derin düşünmedeki toplam varyansın % 09'unu açıklamaktadır. Bununla birlikte, benlik farklılaşmasının derin düşünmeyi yordayıcılığı anlamlı bulunurken (B= -.36, p<.05) affediciliğin ruminasyon üzerinde etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir (B= .05, p>.05).

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada benlik farklılaşması, affedicilik ve ruminasyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, benlik farklılaşması ile affedicilik arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır. Heintzelman vd. (2014), affediciliğin bireylerin kişilerarası ilişkilerini ne kadar iyi işledikleriyle yakından ilgili olduğuna değinmektedirler. Bowen Aile Sistemleri Kuramından ortaya çıkan bir yapı olan benlik farklılaşması da, kişilerarası işleyişin anlaşılmasını sağlamada önemli bir ilişki değişkenidir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Hem benliğin farklılaşması hem de affedicilik çok sayıda sağlıklı psikososyal uyum ve fiziksel, psikolojik ve ilişkisel refah göstergeleri ile pozitif uyumsuzluk ölçümleriyle negatif ilişki içindedir (Jankowski ve Hooper, 2012; Sandage vd., 2010; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009). Sandage vd. (2010), benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki pozitif ilişkiyi destekler nitelikte bulgular sunmakta ve her iki değişkenin de bireyin acı ya da adaletsizlikle karşılaştığında öz düzenleme kapasitesinin aktif hale gelmesiyle benzer etkiler sağladığına değinmektedirler. Ayrıca, Bowen Aile Sistemleri Kuramı ile tutarlı olarak, daha yüksek benlik farklılaşmasının kaygı, duygusal sıkıntı ve duygusal yönelimler üzerindeki rahatlatıcı etkisiyle affetme eğilimlerini etkilediğini ortaya koymaktadırlar (Sandage vd., 2010).

Holeman vd. (2011), farklılaşmanın affetmenin belirli yönleriyle, yani zararlı niyetin engellenmesi ve olumsuz duyguların azaltulması ile ilgili olduğunu öne sürmektedirler. Benzer şekilde, Hill vd. (2011) ve Jankowski vd. (2013), yüksek düzeyde benlik farklılaşmasının kişisel ve kişiler arası öz-düzenleme kapasitesi ile affedicilik sürecinin özünde yer alan kendini ve diğer insanları kabule açık bir şekilde izin verdiğine değinmektedirler.

Dolayısıyla yukarıda bahsedilen çalışmalar şu anki çalışma bulgularını genel olarak destekler niteliktedir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu benlik farklılaşması ile ruminasyon, saplantılı düşünme ve derin düşünme arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkiler olduğudur. Bununla birlikte çoklu regresyon analizi bulgularına göre, benlik farklılaşmasının sırasıyla ruminasyon ve ruminasyonun alt boyutlarından saplantılı düşünme ve derin düşünmeyi yordadığı tespit edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde, benlik farklılaşması ile ruminasyon arasındaki ilişkiye değinen az sayıda araştırma bulgusuna rastlanmakla birlikte (İzçınar, 2018; Papageorgiou vd., 2004), şu anki çalışmadan elde edilen bulguların bu çalışmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Buna göre, Papageorgiou vd. (2004), düşük düzeyde benlik farklılaşmasının aile ve arkadaşlarla ilgili kişisel sorunlar hakkında ruminasyon eğilimi ile sonuçlandığına değinmektedirler. Ayrıca İzçınar (2018) benlik farklılaşmasının ruminasyonu yordadığını ortaya koymaktadırlar.

Solomon vd. (2009) yüksek düzeyde farklılaşmış bireylerin önleyici ve müdahaleci düşünceler, sürekli kaygı ve depresyonu daha düşük seviyelerde yaşadıklarını ortaya koymaktadırlar. Dolayısıyla kaygı bozuklukları ve depresyonla yakın ilişki içinde olan spesifik tekrarlayıcı olumsuz ve müdahale edici düşünme olarak tanımlanan ruminasyonun (McLaughlin vd. 2011) benlik farklılaşması tarafından yordandığına bu çalışma bulgusunun da dolaylı olarak katkı sağladığı söylenebilir. Bununla birlikte Bowen (1978) iyi düzeyde farklılaşmış bireylerin duyguları bilişten ayırma yeteneği ile ilişkilerinde duygusal olarak tepkisel olmadıklarına değinmektedir. Ayrıca bu bireylerin duygusal zekâya (Goleman, 1995) sahip olmaları ile insanın zayıflığını ve uygunsuz insan davranışını kişisel olarak almayıp pek çok sebebi olabileceğini düşünmeleri ile de olumsuz şeylere tekrarlayan şekilde odaklanmayı (Barber vd., 2005) ve öfke, düşmanlık ve intikam duygularını (Edmondson, 2004) içeren ruminatif düşünmenin benlik farklılaşması tarafından yordanabileceği düşünülebilmektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu, affedicilik ile ruminasyon ve saplantılı düşünme arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğudur. Ancak affedicilik ile derin düşünme arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, affedicilik ile ruminasyon arasındaki olumsuz ilişkiyi ortaya koyan araştırma bulgularının (Aşçıoğlu-Önal vd., 2017; Barber vd., 2005; Berry vd. 2005; McCullough vd., 1998; McCullough vd., 2001; Oral vd., 2016; Worthington vd., 2001; Yamhure-Thompson vd., 2003; Ysseldyk vd., 2007) şu anki araştırma bulgusunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Ysseldyk vd. (2007), affediciliğin saplantılı düşünme ile negatif yönde ancak derin düşünme ile pozitif yönde ilişkili olabileceğine değinmektedirler. Dolayısıyla bu çalışma affedicilik ile saplantılı düşünme arasındaki negatif yönde ilişkiyi desteklerken, ilgili alan yazında affediciliğin derin düşünme ile ilişkisinin anlamsızlığını destekler bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır.

Çoklu regresyon analizi bulgularına göre, affediciliğin ruminasyon ve ruminasyonun alt boyutlarından derin düşünme üzerindeki yordayıcı etkisi anlamsız bulunurken; ruminasyonun alt boyutlarından saplantılı düşünme üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Affedicilik toplam puanı üzerinden yalnızca ruminasyonun saplantılı düşünme alt

boyutunu yordamasına ilişkin şu anki çalışma bulgusunu destekler nitelikte doğrudan bir araştırma bulgusu olmamakla birlikte, affedicilik olumsuz duyguların düzenlenmesini içeren ve böylece geçmişteki kişi ya da duruma yönelik tekrarlayıcı olumsuz duygu ve düşünce döngüsü ya da intikam alma fikrinden ziyade (yani ruminasyon) suçlu kişiyle prososyal ilişki kurarak kişilerarası çatışmaya tepki verme eğilimi olarak tanımlandığından (McCullough vd., 1998; Sandage vd., 2010; Worthington vd., 1999) ruminasyonun özellikle saplantılı düşünme alt boyutu üzerinde negatif yordayıcılığının bu araştırma bulguları ile desteklendiği düşünülmektedir. Bununla birlikte affediciliğin ruminasyonu yordayıcılığına ilişkin olarak Worthington vd. (2001), ilk etapta affetmeye meyilli olan bir kişinin ruminasyona ihtiyaç duymadığı böylece affetmeme tepkisine eşlik edebilecek psikolojik rahatsızlıkları daha az deneyimleyebileceğini öne sürmektedirler. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen bulguların yukarı bahsedilen çalışmalar tarafından desteklendiği söylenebilmektedir.

Mevcut araştırma bazı sınırlılıklar içermektedir. Araştırmanın birinci sınırlılığı, katılımcıların uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olmasıdır. Farklı örneklem gruplarında çalışmanın tekrarlanması daha etkili sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı, verilerin bu araştırmada yer alan öz-bildirim ölçeklerine dayalı olmasıdır. Gelecekteki araştırmalarda, farklı ölçme araçları kullanılması, deneysel ve boylamsal çalışmalar ile karmaşık nedensel ilişkilerin belirlenmesi ve daha nesnel sonuçlar elde edebilmek amacıyla öğretmen, aile ve akran görüşlerinin alındığı nitel çalışmalara ağırlık verilmesi önerilebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara bağlı olarak gelecek araştırmalar için bazı önerilerde bulunulabilir. İlgili alan yazın incelendiğinde, affedicilik ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çok sayıda araştırma bulgusuna rağmen, bu değişkenlerin benlik farklılaşması ile ilişkisinin incelendiği araştırmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyon üzerindeki etkisine dikkat çekmek amaçlanmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, bu değişkenlerin yapısal eşitlik modellemesi yoluyla daha kapsamlı şekilde yordayıcılıklarının incelenmesi önerilebilir. Ayrıca ruh sağlığı uzmanları tarafından değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik sonuçlar göz önünde bulundurularak, affediciliğin artırılması ve ruminasyonun azaltılmasına yönelik Bowen Aile Sistemleri Kuramına dayalı danışma programları ya da psiko-eğitim programlarının geliştirilmesinin ruh sağlığı alanına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ascioglu Onal, A., ve Yalcin, I. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: The predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 68, 97-120.
- Barber, L., Maltby, J., ve Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262.

- Beavers, W.R. (1985). *Successful marriage: A family systems approach to couples therapy*. New York: Norton.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., Parrott III, L., O'Connor, L. E., ve Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bugay, A., ve Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Cohen, L., Manion, L., ve Marrison, K. (2007). *Research methods in education*. 6th Edition. London: Routledge Falmer.
- Collins, K., ve Bell, R. (1997). Personality and aggression: The dissipation-rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 751-755.
- Connolly, S. L., ve Alloy, L. B. (2017). Rumination interacts with life stress to predict depressive symptoms: An ecological momentary assessment study. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 86-95.
- da Silva, S. P., vanOyen Witvliet, C., ve Riek, B. (2017). Self-forgiveness and forgiveness-seeking in response to rumination: Cardiac and emotional responses of transgressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 362-372.
- Edmondson, K. A. (2004). *Forgiveness and rumination: Their relationship and effects on psychological and physical health*. (Doctoral dissertation, The University of Tennessee).
- Ehring, T., ve Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.
- Erdur-Baker, O., ve Bugay, A. (2012). The Turkish version of the Ruminative Response Scale: an examination of its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2), 1-16.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: the role of intrusive thoughts and reappraisals 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1262-1296.
- Heintzelman, A., Murdock, N. L., Krycak, R. C., ve Seay, L. (2014). Recovery from infidelity: Differentiation of self, trauma, forgiveness, and posttraumatic growth among couples in continuing relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(1), 13.
- Hill, E. W., Hasty, C., ve Moore, C. J. (2011). Differentiation of self and the process of forgiveness: A clinical perspective for couple and family therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 32(1), 43-57.

- Hill, E. M., ve Watkins, K. (2017). Women with ovarian cancer: examining the role of social support and rumination in posttraumatic growth, psychological distress, and psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(1), 47-58.
- Holeman, V. T., Dean, J. B., DeShea, L., ve Duba, J. D. (2011). The multidimensional nature of the quest construct forgiveness, spiritual perception and differentiation of self. *Journal of Psychology and Theology*, 39(1), 31-43.
- Işık, E., ve Bulduk, S. (2014). Benliğin ayırmalaşması ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması [The validity and reliability study of the Differentiation of Self Inventory for university students]. In *First Eurasian Educational Research Congress. Istanbul University Congress Center, Istanbul*.
- İzçınar, T. (2018). *Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duyu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J., ve Hill, P. C. (2013). Differentiation-based models of forgiveness, mental health and social justice commitment: Mediator effects for differentiation of self and humility. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 412-424.
- Jankowski, P. J., ve Hooper, L. M. (2012). Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 226.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., ve Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011.
- Kerr, M. E., Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. WW Norton ve Company.
- Macaskill, A., Maltby, J., ve Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665.
- Maltby, J., Macaskill, A., ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., ve Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., ve Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586.
- McCullough, M. E., ve Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 446-455.

- McLaughlin, K. A., ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186-193.
- Mullet, E., Neto, F., ve Riviere, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, and forgiveness and on self-forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159–182). New York: Brunner-Routledge.
- Murray, R. J. (2002). Forgiveness as a therapeutic option. *The Family Journal*, 10(3), 315-321.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Davis, C. G. (1999). " Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Oral, T., ve Arslan, C. (2017). The investigation of university students' forgiveness levels in terms of self-compassion, rumination and personality traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456.
- Riley, K. E., Cruess, D. G., Park, C. L., Tigershrom, A., ve Laurenceau, J. P. (2019). Anxiety and depression predict the paths through which rumination acts on behavior: A daily diary study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(5), 409-426.
- Ripley, J. S., ve Worthington Jr, E. L. (2002). Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling ve Development*, 80(4), 452-463.
- Rye, M. S., ve Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Papageorgiou, C., ve Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley ve Sons.
- Sandage, S. J., ve Jankowski, P. J. (2013). Spirituality, social justice, and intercultural competence: Mediator effects for differentiation of self. *International Journal of Intercultural Relations*, 37(3), 366-374.
- Sandage, S. J., ve Jankowski, P. J. (2011). Forgiveness, differentiation of self and mental health. In, M.R. Maamri, N. Verbin, E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *A journey through forgiveness*. (pp. 87–98). Oxford, England: InterDisciplinary Press.
- Sandage, S. J., ve Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 168.
- Sandage, S. J., Jankowski, P. J., Bissonette, C. D., ve Paine, D. R. (2017). Vulnerable narcissism, forgiveness, humility, and depression: Mediator effects for differentiation of self. *Psychoanalytic Psychology*, 34(3), 300.

- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling ve Development*, 82(4), 447-456.
- Skowron, E. A., ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235.
- Skowron, E. A., ve Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., ve Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18.
- Solomon, Z., Dekel, R., Zerach, G., ve Horesh, D. (2009). Differentiation of the self and posttraumatic symptomatology among ex-POWs and their wives. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(1), 60-73.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... ve Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L. J., ve Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and health*. Springer Netherlands.
- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W. ve Parrott, L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. In T. G. Plante ve A. C. Sherman (Eds.), *Faith and health: Psychological perspectives* (pp. 107-138). New York: Guilford.
- Worthington, E. L., Sandage, S. J., ve Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228-253). New York: Guilford.
- Worthington Jr, E. L., ve Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., ve Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness*, 10(2), 272-278.
- Yılmaz, A. E. (2015). The role of worry and rumination in the symptoms of anxiety and depression. *Turkish Journal of Psychiatry*, 26(2), 107-115.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., ve Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.