



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK
VE BENLİK FARKLILAŞMASI İLE AFFEDİCİLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİF BAYRAKTAR

İSTANBUL, 2022



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK
VE BENLİK FARKLILAŞMASI İLE AFFEDİCİLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİF BAYRAKTAR
(200133014)

Danışman
(Dr. Öğr. Üyesi Filiz Kumova)

İSTANBUL, 2022

TEZ ONAY SAYFASI



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
TEZ ONAY FORMU

10/06/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 200133014 numaralı Elif BAYRAKTAR'ın hazırladığı "Romantik İlişkilerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Benlik Farklılaşması İle Affedicilik Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolü" konulu Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 10/06/2022 Cuma günü saat 14:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ...:.... da yapılacaktır.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Karar
1. Dr. Öğr. Üyesi Filiz KUMOVA (Danışman)	KABUL
2. Dr. Öğr. Üyesi Zeynep YILDIZ	KABUL
3. Dr. Öğr. Üyesi Barkan ESKİİLİ	KABUL

*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Elif Bayraktar

TEŞEKKÜR

Bazen heyecandan başından kalkamadığım, okuyorken günleri birbirine bağladığım; bazen ise asla sonu gelmeyecek bir tünelde olduğumu sandığım bir sürecin sonunda, birçok duyguyu aynı anda hissettiğim bir bitiş çizgisindeyim. İçimde büyükçe bir gurur, çokça heyecan ve mutlulukla, yaşamımdaki her adımımı benimle paylaşan hayatımın en özel kişilerine şükranlarımı ifade etmeye çalışacağım.

Akademik çalışmaları hayatımın bir parçasına dönüştüren; bunu başaran ve bundan keyif alan yanımlı keşfetmemi sağlayan, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, bir bilim insanı gibi yaşamayı kendisinden öğrendiğim sevgili hocam Doç. Dr. Çiğdem Yavuz Güler'e şükranlarımı sunarım. Kendisiyle geçirdiğim her anda yaşama dair keşfe çıktığımı hissettiğim Çiğdem Hocamın, hem göğsüne baktığım hem de sapasağlam yere bastığım anlarda, yaşamım boyunca varlığını dilerim. Çünkü bizim *'En iyi bildiğimiz şey, çok sevmek ve çok çalışmaktır'*.

Tanımdan onur duyduğum sayın hocam Prof. Dr. Hasan Atak'a, kendisine her başvurduğumda bilgisini benimle paylaşma nezaketini gösterdiği için teşekkür ederim.

Lisans dönemimden bu yana eğitim hayatımın en önemli anlarındaki dokunuşunu şans bildiğim, beni benden iyi tanıdığına emin olduğum, karmakarışık hissettiğim anlarda hem kendimi hem de yolumu bulmamı sağlayan kıymetli hocam Uzm. Klinik Psikolog Yelda İbadi'ye, özgür ruhundan ilham aldığım rol modelim olduğu için çok teşekkür ederim.

Attığım her adımda yanımda desteklerini, arkamda bana olan güvenlerini hissettiğim; olmak istediğim kişi için benden çok emek veren, hayallerime ortak olan aileme teşekkür ederim. Kendisine benzetilmekten gurur duyduğum, varlığından güç aldığım ve kendisi ile ilgili bu satırları yazarken sevgisiyle gözlerimi dolduran babam Muammer Bayraktar'a; sonsuz desteği ile cesaret veren, hiçbir zaman tükenmeyen

gücü ve sevgisiyle bana ilham olan annem Muradiye Bayraktar'a; her sorduğumda mutlaka öğrendiğim, ihtiyacımda mutlaka yanı başımda bulduğum kardeşim İsmail Bayraktar'a, çokbilmişliğime naiflikleriyle katlanan kardeşlerim Hilal Bayraktar ve Sümeyye Bayraktar'a yaşamımı güzelleştirdikleri için teşekkür ederim.

Arkadaşlığı kadar, birlikte emek vermekten keyif aldığım partnerliği için Ilgın Çakmak'a; sevgiden yana şanslı olduğumu varlıklarıyla hissettiğim arkadaşlarım Büşra Kurtay, İdil Yener, Beydanur Nizam ve Taha Yasir Şahin'e; tüm sürecimizi birlikte geçirdiğimiz ve zoru kolaylaştırmak için birbirimize koştuğumuz başta Sena Kaya olmak üzere tüm dönem arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Şimdiye kadar uzun bir yol geldiğim, ufka bakınca ise yolun daha da uzun olduğunu görmekten heyecan duyduğum öğrenme yolculuğumda karşılaştığım herkese minnettarım.

Elif Bayraktar

ROMANTİK İLİŞKİLERDE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BENLİK FARKLILAŞMASI İLE AFFEDİCİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ

Elif Bayraktar

ÖZET

Bu çalışmanın amacı romantik ilişki bağlamında, kişilerarası bilinçli farkındalık ve benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun olası aracılık rolünün incelenmesidir. Çalışmaya 495'i (%74,8) kadın ve 167'si (%25,2) erkek olmak üzere toplam 662 genç yetişkin (21-35 yaş arası) birey katılmıştır. Çalışmada, demografik bilgilere ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, ruminasyonu belirlemek için “Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği”, affetme eğilimini değerlendirmek için “Heartland Affetme Ölçeği”, farklılaşma düzeyini belirlemek adına “Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu (BFE-KF)” ve kişilerarası bilinçli farkındalığı belirlemek amacıyla “Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (KİBFÖ-TR)” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre affedicilik, benlik farklılaşması ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile pozitif, ruminasyon ile ise negatif korelasyon göstermiştir. Benlik farklılaşması, kişilerarası bilinçli farkındalık ve ruminasyonun affediciliği; benlik farklılaşması ve kişilerarası bilinçli farkındalığın da ruminasyonu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, benlik farklılaşması ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile affedicilik arasındaki ilişkilerde ruminasyonun kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Affetme eğilimine ilişkin olarak cinsiyet farklılığı bulunmadığı, buna karşın, kadınların ruminasyon eğiliminin erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar literatür bulguları ışığında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Affetme, benlik farklılaşması, kişilerarası bilinçli farkındalık, ruminasyon*

THE MEDIATING ROLE OF RUMINATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERPERSONAL MINDFULNESS OR DIFFERENTIATION OF SELF AND FORGIVENESS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Elif Bayraktar

ABSTRACT

The aim of the present study is to explore the possible mediating role of rumination in the relationship between forgiveness and interpersonal mindfulness or differentiation of self in the context of romantic relationships. A total of 662 young adults (ages between 21-35), including 495 (74.8%) women and 167 (25.2%) men, participated in the study. In the present study, "Personal Information Form" to obtain demographic information, "Ruminative Thought Style Questionnaire" to determine rumination, "Heartland Forgiveness Scale" for assessing the forgiveness tendency, "Differentiation of Self Inventory Short Form (DSI-SF)" to identify the level of differentiation, and "Interpersonal Mindfulness Scale-TR (IMS-TR)" to determine interpersonal mindfulness, were used. Results revealed that forgiveness showed a significant positive correlation with both differentiation of self and interpersonal mindfulness whereas it correlated negatively with rumination. It was found out that differentiation of self, interpersonal mindfulness, and rumination significantly predicted forgiveness. Differentiation of self and interpersonal mindfulness were also found out to be significant predictors of rumination. Moreover, results yielded partial mediation of rumination regarding the relationships between both differentiation of self- forgiveness and interpersonal mindfulness-forgiveness. The effect of gender was not significant on forgiveness, however it was found out that women's rumination tendency was significantly higher than that of the men. The results of the present study were discussed in the light of the literature and suggestions were made for future studies.

Key Words: *Differentiation of self, forgiveness, interpersonal mindfulness, rumination*

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı kişilerarası bilinçli farkındalık ve benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolünün incelenmesidir. Benlik farklılaşması, kişilerarası bilinçli farkındalık, affedicilik ve ruminasyon olumlu ve olumsuz birçok ruh sağlığı değişkeni ile ilişkilidir. Bu çalışma ile klinik psikoloji literatürüne ve psikoterapi gibi uygulama alanlarına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Dr. Öğr. Üyesi Barkan Eskiili ve Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Temel Yıldız'a kıymetli vakitlerini ayırarak tez jürimde bulundukları ve değerli yorumlarıyla çalışmama katkı sağladıkları için teşekkür ederim.

Tüm araştırma sürecim boyunca bilgisini, ilgisini ve desteğini benimle cömertçe paylaşan sayın danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Filiz Kumova'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Haziran, 2022

Elif Bayraktar

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
SEMBOLLER	xi
TABLO LİSTESİ	xii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	3
1.1. AFFETME	3
1.2. RUMİNASYON	9
1.3. BENLİK FARKLILAŞMASI	15
1.4. AFFETME, BENLİK FARKLILAŞMASI VE RUMİNASYON İLİŞKİSİ... 22	
1.5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	25
1.5.1. İçsel Bilinçli Farkındalık (Intrapersonal Mindfulness)	26
1.5.2. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık (Interpersonal Mindfulness)	29
1.6. AFFETME, KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE RUMİNASYON İLİŞKİSİ.....	33
1.7. AMAÇ	36
İKİNCİ BÖLÜM	39
2. YÖNTEM.....	39
2.1. KATILIMCILAR	39
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	40
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu (EK 2)	41
2.2.2. Heartland Affetme Ölçeği (EK 3)	41
2.2.3. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (EK 4)	42
2.2.4. Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu (BFE-KF) (EK 5)	42
2.2.5. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EK 6).....	43
2.3. UYGULAMA.....	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	44
3. ANALİZ VE BULGULAR.....	44
3.1. VERİLERİN ANALİZİ.....	44
3.2. BULGULAR	44
3.2.1. Güvenirlilik Analizleri ve Betimleyici İstatistikler.....	45
3.2.2. Korelasyon Analizleri	46
3.2.3. Ruminasyonun Benlik Farklılaşması ve Affetme İlişkisindeki Aracı Rolünün İncelenmesi	46
3.2.4. Ruminasyonun Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Affetme İlişkisindeki Aracı Rolünün İncelenmesi.....	50
3.2.5. Cinsiyet Karşılaştırmalarına İlişkin t Test Analizleri	53
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	55
4. TARTIŞMA	55
SONUÇ.....	59
KAYNAKÇA	61

SEMBOLLER

SS	:Standart sapma
β	:Beta değeri
n	:Kişi sayısı
df	:Serbestlik derecesi
$\bar{x}$	:Ortalama

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Sayı ve Yüzde Açısından Dağılımı.....	40
Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu.	45
Tablo 3. Kullanılan Ölçeklerin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları.	45
Tablo 4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları.	46
Tablo 5. Affetmenin Benlik Farklılaşması Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	47
Tablo 6. Ruminasyonun Benlik Farklılaşması Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	47
Tablo 7. Affetmenin Benlik Farklılaşması ve Ruminasyon Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	48
Tablo 8. Benlik Farklılaşması ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Sobel Testi Sonucu.	49
Tablo 9. Affetmenin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	50
Tablo 10. Ruminasyonun Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	51
Tablo 11. Affetmenin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Ruminasyon Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	51
Tablo 12. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Sobel Testi Sonucu.....	53
Tablo 13. Affediciliğin Cinsiyete Göre Bağımsız Örnek t Testi ile Karşılaştırılması.	53
Tablo 14. Ruminasyonun Cinsiyete Göre Bağımsız Örnek t Testi ile Karşılaştırılması.	54

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Ruminasyonun Benlik Farklılaşması ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne İlişkin Model.....	49
Şekil 2. Ruminasyonun Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne İlişkin Model.....	52

KISALTMALAR

ACC	Anterior singulat korteks
BFE-KF	Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu
DSI-R	Differentiation of Self Inventory-Revised
ed.	Editör
KİBFÖ-TR	Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği
mPFC	Medial prefrontal korteks
örn.	Örneğin
PCC	Posterior singulat korteks
s.	Sayfa/sayfalar
SPSS.21	Statistical Package for Social Sciences
ve ark.	Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler

GİRİŞ

Birey yaşam içerisinde bireysel ve ilişkisel birçok problemle karşılaşabilmektedir. Bu problemlerle baş edebilmek için de çeşitli stratejiler geliştirilmektedir (Worthington & Scherer, 2004). Problemlerin sürekli düşünerek canlı tutulması, yani ruminasyon, pasif ve olumsuz bir baş etme stratejisi olarak görülebilecekken (Nolen-Hoeksema, 1991); çatışmak, ilişkiyi kesmek ya da affetmek alternatif stratejiler olarak sayılabilir (Lazarus, 1993; McCullough ve ark., 2001). Affetme, bireyin hayatına, problemin varlığını kabul ederek fakat kendi ile hatanın muhatabı ile ya da yaşam durumları ile ilişkisini sürdürebilecek duygular taşıyarak devam edebilmesine imkan vermektedir (McCullough ve ark., 2001). Ruminasyon ise bireyin kronik olarak kendi negatif duygularına ya da semptomlarına odaklanması ve bunların neden ve sonuçlarına dair pasif bir uğraş içerisinde olması; bir anlamda kendini “izole” etmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema ve ark, 1994). Bireysel ve ilişkisel birçok etmen bireyi ruminasyona ya da affetmeye yönlendirebilmektedir (McCullough ve ark., 2001; Puterman ve ark., 2010).

Bowen’ın (1978) benlik farklılaşması kavramı bireyin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırt edebilmesi, düzenleyebilmesi ve ilişkilerinde yakınlık ve bireyselliği dengeleyebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler yoğun duygular yaşadıkları anlarda da mantıklı kararlar verebilmekte (Skowron & Friedlander, 1998), bireyin farklılaşma düzeyi kişilerarası ilişkilerini de etkilemektedir (Titelman, 2014). Bu etkiler literatürde son yıllarda açıklanmaya başlanmış, benliğin farklılaşma düzeyinin affetme (Sandage & Jankowski, 2010; Sandage ve ark., 2017) ve ruminasyon ile (Yavuz Güler ve Karaca, 2021; Yıldız, 2019) ilişkili olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık literatürde yoğun ilgi gören kavramlardan biridir ve son yıllarda, bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkilere etkisine de dikkat çekilmeye başlanmıştır. Bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalığın birbiriyle ilişkili fakat yapı olarak birbirinden farklı kavramlar olduğu belirtilmektedir (Duncan, 2007; Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalığın affetme eğilimleriyle pozitif (örn.;

Karremans ve ark., 2020); ruminasyon ile ise negatif ilişkili olduğu (örn.; Raes & Williams, 2010) görülmüştür. Buna karşın, bildiğimiz kadarı ile kişilerarası bilinçli farkındalığın affetme ile birlikte ele alındığı herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ruminasyon ile pozitif ilişkisi ise sınırlı sayıda çalışmada ortaya konmuştur (örn.; Moreira & Canavarro, 2018; Ottavi ve ark., 2019; Tarrasch ve ark., 2020). Benlik farklılaşması, kişilerarası bilinçli farkındalık, ruminasyon ve affetmenin literatürde de gösterilen ilişkilerine dayanılarak, bireyin kendi iyi oluşuna ve kişilerarası ilişkilerine dair önemli değişkenler oldukları düşünülmektedir. Farklılaşma düzeyinin bireyin kişilerarası ilişkilerinde nasıl var olacağını belirlediği, kişilerarası bilinçli farkındalığın ise yine bireyin ilişkilerindeki varoluş biçimini temsil ettiği düşünülebilir. Bir problemin varlığında, kişinin bu problemin çözümü için atacağı adımlar ve affederek hayatına devam edebilmesi, farklılaşma düzeyinden ve kişilerarası bilinçli farkındalık seviyesinden etkilenen süreçlerdir. İlgili literatür bulguları ışığında, ruminasyonun bu süreci olumsuz etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle, bu tez çalışmasında benlik farklılaşması ile kişilerarası bilinçli farkındalığın affetme ile olan ilişkisi ve bu ilişkide de ruminasyonun aracılık etkisi ele alınmıştır.

Benlik farklılaşması ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetme ile ilişkisinin gösterilmesi, söz konusu değişkenlerin henüz yeni derinleşen literatürüne katkı sağlayarak ilgili boşlukları doldurmaya yardımcı olacaktır. Ruminasyonun aracı rolü, literatürde kişilerarası bilinçli farkındalık ile affetme arasındaki ilişkiyi açıklamaya yardımcı olacak, bu değişkenler literatürde bildiğimiz kadarı ile birlikte ilk kez ele alınmış olacaktır.

Bu tez çalışmasında gösterilen ilişkiler ile klinik psikolojide sahada çalışan uzmanlara ve psikoterapistlere, çalışma süreçlerinde odaklanacakları ve önceliklendirecekleri konular hakkında fikir verilebileceği düşünülmektedir. Takip edilen süreçte danışanların farklılaşma düzeyinin artırılmasına ve kişilerarası ilişkilerindeki farkındalıklarına odaklanılmasının yanı sıra, ruminasyon eğilimlerinin de ele alınmasının, bireyin problem çözme becerilerinin geliştirilmesine, bireysel iyi oluşun sağlanmasına ve ilişkisel problemlerin çözümlenmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. AFFETME

Bireyler yaşam boyu kişilerarası ilişkilerinde bireysel ya da ilişkisel sonuçları olabilen çeşitli olumsuz olaylarla karşılaşmaktadırlar. Bu olumsuz durumlar bir suç, hata ya da bireyin algıladığı bir ihlal olabilmektedir. Üzücü, incitici, hayal kırıklığına sebep olabilen bu tür olumsuz olaylar karşısında ise her bireyin verebileceği tepki farklılaşabilmekte ve çeşitlilik gösterebilmektedir (McCullough ve ark., 2013; Worthington ve ark., 2007). Kaçma, adalet sağlama, intikam arayışı, affetme, affetmeme (McCullough ve ark., 2013; Worthington ve ark., 2007; Thompson ve ark., 2005) gibi tepkiler bireyin durumla baş etme (Fitzgibbons, 1998; Miceli & Castelfranchi, 2011) ve problem çözme biçimlerini (McCullough & Worthington, 1994) yansıtmaktadır.

Affetme uzun yıllar dini ve felsefi çalışmaların bir parçası olmuş, bu alanlarda açıklanmış ve kavramsallaştırılmıştır. Zaman içerisinde dini ve felsefi bağlamların dışında psikolojiye de konu olmuş; psikolojinin ve sosyal bilimlerin kapsamında da ele alınmaya başlanmıştır. Affetme ve affetmenin zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki uygulamalarına ilişkin teorik ve ampirik çalışmalar artmaya başlamıştır (McCullough ve ark., 2000). Affetme kavramı klinik psikoloji, gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, çift ve aile çalışmaları, psikoterapi gibi psikolojinin alt alanlarında ilgi görmeye başlamıştır (McCullough, 2000; McCullough ve ark., 2000).

Affetme kişisel bir deneyim olmakla birlikte; bireyin yapılan hataları kişisel ve sosyal bağlamda değerlendirme şekli ile de ilgilidir (Worthington & Wade, 2019). Affetmenin karmaşık yapısı (Enright & Fitzgibbons, 2000) nedeni ile literatürde birbiriyle benzeşen ya da farklılaşan birçok tanımlaması bulunmaktadır. Affetmenin psikoloji literatüründe çeşitli bakış açılarıyla tanımlandığı görülmektedir. Sosyal psikoloji, bireyin affetme ve affedilme ihtiyacını bireysel ve ilişkisel yönleri ile ele almıştır (Scobie & Scobie, 1998). Worthington (1998) affetmeyi öfke, intikam veya misilleme duygusundan kaçınma olarak açıklarken; bazı kaynaklar affetmeyi, incinmeyle ilişkili öfkeyi çözmek ve faille ilişkiyi sürdürmek (Barnes ve ark., 2010;

Burnette ve ark., 2009; McCullough & Worthington Jr., 1999), kaçınma ya da intikam motivasyonunda azalma, motivasyonel bir olgu (McCullough ve ark., 1998) olarak tanımlamışlardır. Bazı psikodinamik tanımlamalarda, bireyin omnipotansını sürdürmeye yönelik ihtiyacının affetme ile tatmin olduğu ya da bireyin suçlu kişinin kendisini reddetmesinden korktuğu için ‘fazla affedici’ olduğu açıklanmaktadır (örn.; Pattison, 1965). Diğer yandan affetmenin ne ‘olmadığı’ da önemsenmiş ve Coyle ve Enright (1998) affetmenin: göz yummak, mazur görmek, unutmak veya inkar etmek olmadığını ve affetmenin, uzlaşmanın mutlaka gerçekleşeceği anlamına da gelmediğini ifade etmişlerdir. Enright, (1996) affetmeyi; "başkalarını affetme", "başkaları tarafından affedilme" ve "kendini affetme" olmak üzere “‘affetme üçlüsü” olarak adlandırılan üç farklı yapı ile açıklamıştır. Affetme diğer yandan kişisel affetme (kendini affetme), kişilerarası affetme (başkalarını affetme), duygusal affetme (Worthington & Wade, 1999; Worthington ve ark., 2001; Worthington ve ark., 2007), toplumsal ve kültürel affetme (Sandage ve ark., 2003), ulusal affetme ve uluslararası affetme (Hepp Daxx, 1996) kendini, başkalarını ve durumu affetme (Tangney ve ark., 1999; Thompson ve ark., 2005) gibi çeşitli boyutlarda da açıklanmıştır.

Affetmenin, olumsuz durumun kişiye verdiği zararının şiddeti ile ilişkili olduğu, şiddetin büyüklüğüne göre affetme sürecinin uzadığı bilinmektedir (Miceli & Castelfranchi, 2011). Affetmede bireyin motivasyonel bir değişim içerisinde olduğu (McCullough, 2000); olumsuz durumu kabul ettiği (Taysi, 2007), duruma ya da suçluya karşı öfke ve benzeri duygularının sürmediği (Scobie & Scobie, 1998) ve hatayı yeniden anlamlandırmaya yönlendiği (Berecz, 2001; Menahem & Love, 2013) düşünülmektedir. Bazı araştırmacılar öfkenin olumlu duygulara ya da sevgiye dönüşmek zorunda olmadığını da açıklamışlardır (Tangney ve ark., 1999; Thompson ve ark., 2005). Buna göre, Thompson ve arkadaşlarının (2005) aşağıda açıklanan affetme tanımında da görüldüğü gibi, affetme için, affeden kişinin affedilen kişiye karşı olumlu duygular geliştirmesi mümkünken, sadece tarafsız (nötr) olması da affetme için yeterlidir. Başkasını affetmede başarısız olan bireyin ise kendini affetmede de başarısız olacağı öne sürülmüştür (Pattison, 1965).

Thompson ve arkadaşları (2005) affetmeyi: kişinin suçu işleyene, suça ve suçun getirilerine karşı tepkilerinin olumsuzdan nötre veya olumluya dönüştürülmesi; algılanan ihlalin çerçevelenmesi olarak tanımlamıştır. Bir ihlalin kaynağı ve dolayısıyla affetmenin nesnesi, kişinin kendisi, başka bir kişi(ler) veya bireyin kontrolünün dışındaki bir durum olabilmektedir. *Kendini affetme*, bireyin kendine ya da başkalarına karşı yaptığı hataya dair duygusunu ele alır. Bireyin kendine karşı öfke, suçlama gibi olumsuz duygularının yerini, hatasını kabul etme ve sorumluluğunu üstlenme halinin almasıdır (Enright, 1996; Thompson ve ark., 2005; Hall & Fincham, 2005; Tangney ve ark., 2005). Gerçek kendini affetmenin ilk şartı, kişinin yaptığı hatayı ve hatanın sorumluluğunu kabul etmesidir. Bunun yerine bireyin kabahatini başkalarına mal etmesi ve başkalarını suçlaması, hatasını küçümsemesi, hatanın sonuçlarından ve sorumluluğundan kendini sıyırmaya çalışması sahte kendini affetme olarak görülmektedir (Tangney ve ark., 2005). *Başkalarını affetme*, öfkenin merhamete dönüşmesi (Rusbult ve ark., 2002), bireyin kendisine hata yapan kişiye karşı olan olumsuz duygularını pozitif duygularla değiştirmesi (Wade ve ark., 2005) veya nötrleştirilmesi (Thompson ve ark., 2005) olarak tanımlanmaktadır. Başkalarını affetme süreci, bireyin olumlu sosyal değişimi (McCullough ve ark., 2000; Menahem & Love, 2013), inciten bireye yönelik duyguların iyi niyetli bir dönüşümü (McCullough, 2008; Menahem & Love, 2013) olarak da görülebilmektedir. Psikoloji literatüründeki çalışmalar genellikle başkalarını affetmeye odaklanmıştır (örn.; Berry ve ark., 2005; Bugay & Demir, 2010; Rusbult ve ark., 2002; Wade ve ark., 2005). *Durumu affetme*, kendini ve başkalarını affetmenin yanında yeni bir kavram olarak görülmektedir. Oluşan zararın sorumluluğunun hastalık, afet, dünya, kader gibi insanın kontrol edemeyeceği nedenlere atfedilmesi, kişinin söz konusu öfke ve acısını bu olgulara yönlendirmesine sebep olabilmektedir. Durumu affetme ise kişinin bahse konu durumu hedef alan öfke, nefret gibi olumsuz duygularının nötrleşmesi ve durumu kabullenmesi olarak tarif edilebilmektedir (Thompson ve ark., 2005). Durumu affetme, kendini ve başkalarını affetmeden bağımsız değildir. Hatta birçok çalışmada söz konusu insan eliyle gerçekleşmeyen durumlar, yine de başkasını affetme kapsamı içinde ele alınmış, durumu affetme kavramı kullanılmamıştır (örn.; Enright & Zell, 1989). Buna karşın, bireyin genel affedicilik eğilimini belirlerken, durumu affetme

boyutunu denkleme katmamak, eksik bir tanımlama olacaktır (Bugay ve Demir, 2010; Enright & Zell, 1989; McCullough ve ark., 2000).

Literatürde affetmenin bireysel değişkenler olan öfke (Freedman ve Enright, 1996; Thompson ve ark., 2005; Rye ve ark., 2001), depresyon ve anksiyete (Maltby ve ark., 2001), stres ve psikopatolojiler (Berry & Worthington, 2001; Maltby ve ark., 2001) ile negatif; empati (McCullough ve ark., 1997), öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi (Gull & Rana, 2013), yaşam doyumu (Thompson ve ark., 2005), bilişsel esneklik (Thompson ve ark., 2005) ile pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Örneğin; Bono ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada, kişilerarası affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. İlgili araştırmada affetmedeki artışların; yaşamdan daha fazla tatmin olma, daha olumlu ruh hali, daha az olumsuz ruh hali ve daha az fiziksel semptom ile karakterize edilen psikolojik iyi olma halindeki artışla ilişkili olduğu görülmüştür. Benzer bir çalışmada ayrıca kendini, başkalarını ve durumu affetmenin, iyi oluşun yordayıcıları olduğu da bulunmuştur (Thompson ve ark., 2005). McCullough (2000), empati, bakış açısı, ruminasyon ve bastırma gibi bilişsel ve duygusal süreçleri; yakınlık, bağlılık ve tatmin gibi ilişki niteliklerini; özür dilenmesi gibi durumsal faktörleri, affetmeyi etkileyen faktörler olarak açıklamıştır.

Affetme yaklaşık son 25 yıldır, klinik alanda ve psikoterapi kapsamında sıkça çalışılan bir kavram haline gelmiştir (Enright & Fitzgibbons, 2000). Bir dizi araştırmacı çalışmalarında, affetmenin klinik alandaki yerine odaklanmışlar ve psikoterapistin teorik yöneliminden bağımsız olarak psikoterapi sürecinde affetmeye odaklanmasını önermişlerdir (örn.; Enright & Fitzgibbons, 2000; Freedman & Zarifkar, 2016; Lin ve ark., 2004).

Affetmenin sosyal ve ilişkisel yapısı da dikkat çekmiştir. McCullough (2000) affetmeyi, motivasyonel ve toplum yanlısı bir tutum olarak açıklamıştır. Affetme bu tanıma göre ilişkiyi sürdürmeye yarayan ve ilişki uyumunu sağlayan bir durumdur. Bu kapsamda, ilişkilerdeki yakınlığı, partnerin iyiliği ve ilişkinin sürdürülmesi adına yapılacak fedakarlıkları artırabileceği düşünülmüştür. İlişkisel bağlamda bakıldığında partnerlerin ilişki içerisinde karşılıklı bağımlılığının yüksek olduğu durumlarda ilişkiyi sürdürme motivasyonlarının da yüksek olduğu

belirtilmekte ve buna bağlı olarak da affetme eğilimlerinin de daha fazla olduğu düşünölmektedir (Rusbult & Buunk, 1993). Literatürde, affetmenin kişilerarası ilişkilerde ilişki kalitesi ve ilişki doyumu ile ilişkili olduğu (örn.; Fincham, 2000; Thompson ve ark., 2005); kalite ve doyumu artırdığı (örn.; Berry & Worthington, 2002; Fincham & Beach, 2002; McCullough ve ark., 2003), ilişkide partnerine karşı duygusal empati ve iyimserlik gösteren bireylerin daha fazla affedici olduğu ve ilişkilerinde daha mutlu oldukları (örn.; Paleari ve ark., 2005) gösterilmiştir. Örneğin, Bono ve arkadaşları (2007), hatadan önce partnerlerine daha bağlı olduklarını ve hatadan sonra partnerinin özür dilediğini, telafi ettiğini bildiren kişiler için affetmenin, iyi oluş ile daha güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermişlerdir. İlgili araştırmada partnere karşı yakınlık duygularındaki değişikliklerin, affetme ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıkladığı gösterilmiştir.

Literatürde, affetme kavramının bireysel, kültürel, dini ve sosyal bileşenleri de incelenmiş; yaş ve cinsiyetin önemi vurgulanarak (Miller ve ark., 2008) affetmede cinsiyet farklılıkları çalışılmış (örn.; Ghaemmaghani ve ark., 2011; Miller ve ark., 2008) ve yaşın affetme ile ilişkisi incelenmiştir (örn.; Ghaemmaghani ve ark., 2011; Mullet ve ark., 1998; Subkoviak ve ark., 1995). Bu çalışmaların birçoğunda, yaş gruplarına göre affedicilik eğiliminin farklılık gösterdiği, yaş arttıkça affedicilik eğiliminin de arttığı ifade edilmiştir. Örneğin; Ghaemmaghani ve ark., (2011) araştırmalarında: genç erkeklerde intikam alma motivasyonu orta yaşı ve yaşı erkeklerle göre daha fazla iken; kadınlar için benzer bir yaş farklılaşmasının olmadığı ortaya konmuştur. Cinsiyet farklılıkları ile ilgili meta analiz çalışmalarında da, kadınların affedicilik eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Griffin ve ark., 2020; Miller ve ark., 2008). Bu nedenle affetmede yaşa bağlı farklılıkların önüne geçilebilmesi için, bu tez çalışmasının genç yetişkinler ile yürütölmesine karar verilmiş, olası cinsiyet farklılıkları ise istatistiksel olarak incelenmiştir. Diğer yandan affetmenin evlilik bağlamında sıkça ele alındığı (örn.; Chung, 2014; Fincham ve ark., 2002; Fincham ve ark., 2006; Kachadourian ve ark., 2005; McNulty, 2008) görölmektedir. Buna karşın bekar bireyler ile yapılan araştırmalar kısıtlıdır (Fincham ve ark., 2005; Kato, 2016; Sheldon ve ark., 2014).

Kültürün affetme ile ilişkisi de önemsenmiş ve farklı kültürlerde bireylerin affetme ile ilgili benzerlik ve farklılıkları, affetmeyi deneyimleme biçimleri incelenmiştir (Williamson ve ark., 2007; Worthington & Wade, 2019). Affetme ile ilgili söz konusu çalışmaların büyük bir kısmında kolektivistik ve bireyci toplumların karşılaştırılmış olması dikkat çekmektedir (Hook ve ark., 2008; Sandage ve ark., 2003; Sandage & Watson Wiens, 2001). İlgili araştırmalar, kolektivist kültürlerde, kolektivizmin sosyal bağları önemseyen yapısı nedeni ile bireylerin ilişkiyi koruma ve sürdürme eğiliminin; bireyci düşünceye göre daha ağır bastığını ve bunun da bireyin kişilerarası ilişkilerindeki affediciliğini artırdığını göstermiştir (Hook ve ark., 2008; Hook ve ark., 2012; Watkins ve ark., 2011; Worthington & Wade, 2019). Kurniati ve arkadaşları (2017), Cava (Endonezya) kültüründe yaptıkları çalışmalarında, kararla affetmenin duygusal affetmede belirleyici olduğunu göstermişlerdir. Diğer yandan, sosyal uyumu sürdürmeye yönelik eğilimi ifade eden “uyumlu değer (harmonious value)” de aynı çalışmada incelenmiş ve uyumlu değerın hem ruminasyon hem de karar ile affetmenin ötesinde, duygusal affetmeyi belirlediği gösterilmiştir. Bu sonuçlar kolektivist kültürde sosyal uyuma değer vermenin affetmede önemli olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Suchday ve ark., (2006), Batılı olmayan toplumlarda affetmenin psikolojik sağlık değişkenleri ile ilişkisini gösteren yeterince çalışma olmadığını belirterek Hintli üniversite öğrencilerinde affetme, ruminasyon, stres ve fiziksel sağlığı ölçmüş ve ABD örneklemini ile karşılaştırmışlardır. Sonuçlara göre, düşük affetme düzeylerinin artan ruminasyon ve stresi öngördüğü, ancak fiziksel semptomları öngörmediği açıklanmıştır. Bunun yanı sıra, ruminasyonun, affetme ve stres arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve bu bulgunun ABD örneklemini ile benzer olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca kültürel karşılaştırmalı çalışmalarda ruminasyon ve affetme kavramlarının evrenselliğinin test edilmesi önerilmiştir.

Hem bekar bireylerle yapılan çalışmalar ile affetmenin üç boyutunu (kendini, başkalarını ve durumu affetme) bir arada ele alan araştırma sayısının kısıtlılığı hem de affetmenin yukarıda açıklandığı üzere kültürlerarası farklılaşabilen bir kavram oluşu göz önüne alındığında, bu çalışmada bekar genç yetişkinlerde affetme eğiliminin romantik ilişkiler bağlamında bir Türk örneklem ile ele

alınmasının, literatürdeki bahse konu boşlukları doldurmak adına anlamlı olabileceği düşünülmüştür.

1.2. RUMİNASYON

Ruminasyon, bireyin içinde bulunduğu olumsuz duygu durumuna odaklanması halidir, kişi tekrarlayan düşüncelerle içinde, bulunduğu olumsuzluklara karşı davranışta pasif, düşüncede aktif bir uğraş içerisinde (Nolen-Hoeksema, 1991). Mevcut olumsuz duruma dair sürekli olarak düşünce üretilirken; olumsuzluğu ortadan kaldırmak ya da problemi çözmek adına yapıcı düşünceler görülmez (Martin ve Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, 1991). Durumun ne kadar kötü olduğu, kişinin ne kadar umutsuz, mutsuz ve kötü hissettiği ile ilgili konuşmak ya da düşünmek ruminasyonu göstermektedir (Conway ve ark., 2000; Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyon kavramı hakkında literatürde çeşitli kuramsal açıklamalar bulunmaktadır:

Nolen-Hoeksema ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen Tepki Biçimleri Kuramı (The Response Styles Theory), ruminasyonu depresyon belirtilerine ya da bu belirtilerin neden ve sonuçlarına karşı gelişen, tekrarlayan, olumsuz düşünce süreci olarak açıklamaktadır. Ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişki teoride: ruminasyonun depresyonu şiddetlendirdiği, bireyin harekete geçme ve problem çözme becerilerini olumsuz etkilediği öne sürülerek detaylandırılmıştır (Nolen-Hoeksema, 1991). İlgili teoriye göre ruminasyon depresif duygudurumun sürmesine yararken; aktif ve yararlı baş etme mekanizmalarının kullanılmasını, mevcut durumu algılamayı ve yeni bir bilginin öğrenilmesini engellemektedir. Bireyin içinde bulunduğu durumu anlamlandırabilmek adına kendine dönmüş olmasının yanı sıra (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993), birey kendini mevcut depresif ve olumsuz düşüncelerle açıklamak eğiliminde olduğundan depresif duygudurumun sürdürülmesine de hizmet etmektedir (Luminet, 2004; Nolen-Hoeksema, 1991). Tepki Biçimleri Teorisinde, depresyon sürecinin uzaması ile ruminasyon arasındaki ilişki dört bileşen ile açıklanmaktadır: olumsuz düşünce, sorunla baş etme yeteneğinde azalma, davranışsal tutumlarda azalma, sosyal destekte azalma (Nolen-Hoeksema, 1991; 2004; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008).

Martin ve Tesser (1996)'nın Amaca Yönelik İlerleme Kuramına (The Goal Progress Theory) göre ise ruminasyon, bireyin henüz gerçekleşmemiş, ulaşılamayan ya da yarım kalmış bir amacının olması durumu ile ilişkilidir. Ruminasyon tekrar tekrar ortaya çıkan, içten ya da çevreden tetiklenebilen, bilinçteki düşünme türlerinden biri olarak açıklanmaktadır. Amaca yönelik hızlı adımlar yerine uzun bir süre alternatif stratejiler üretmek, ruminasyon olarak tanımlanmaktadır. Amaca dair beklenmedik (hızlı ya da yavaş) gelişmeler de ruminasyonu ortaya çıkarabilmektedir. Bireyin amaca yönelik ısrarcı olması ruminasyonun sürdürülmesini sağlarken; amaçtan vazgeçmek, amaçtan uzaklaşmak ya da bu amaca ulaşmak, ruminasyonun sonlanması olarak açıklanmaktadır (Martin ve Tesser, 1996).

Tepki Biçimleri Kuramı ve Amaca Yönelik İlerleme Kuramından farklı olarak Öz Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramında (The Self-Regulatory Executive Function Theory-(S-REF)] Wells ve Matthews (1996), ruminasyonun sadece depresyon ya da ulaşılamayan bir amacın varlığı durumları ile ilişkili olmadığını, daha geniş bir yelpazede kendilik ve bireyin içsel süreçleri ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir. İlgili teoriye göre ruminasyon, sadece depresyon ile değil, birçok duygudurum bozukluğu ile ilişkilidir. Beck'in (1967; 1976) depresyon ve emosyonel bozukluklar teorilerine ve açıkladığı şemalara dayanarak ortaya çıkan kuram: ruminasyonu tekrarlayan, 'aktif endişe (worry)' olarak tanımlamış ve uyumsuz bir baş etme stratejisi olduğunu; otomatik fakat müdahale edilebilir, terapi ile kontrol altına alınabilir düşünceler olduklarını öne sürmüştür (Wells ve Matthews, 1996).

Conway ve arkadaşları (2000), ruminasyonu diğer teorilerden farklı olarak olumsuz içerikleri ile açıklamış ve bireyin içinde bulunduğu üzüntüsüne dair tekrarlayan düşünceler olarak tanımlamışlardır. Üzüntü Hakkında Ruminasyon Teorisine (Rumination on Sadness) göre, bu düşüncelerin içeriğinin bireyin olumsuz etkilendiği olay ya da bu olayın öncülleri ile ilgili olması, herhangi bir amaca yönelik olmaması ve sosyal olarak paylaşılmaması ruminasyonu tanımlamaktadır. Üzüntü hakkında ruminasyon, bireyi sosyal yardımdan ve paylaşımdan uzaklaştırması, problemin çözümüne dair eyleme geçilmesini engellemesi gibi nedenlerden ötürü tamamen olumsuz bir yapı olarak nitelendirilmektedir (Conway ve ark., 2000).

Kuramsal açıklamaların ortak yanlarından da anlaşılabileceği gibi ruminasyon, olumsuz düşüncelere odaklanarak ve olumsuz düşünceler üreterek oluşturulan ve problem çözme basamaklarını engelleyen kısır bir düşünme biçimi olarak tanımlanabilmektedir (Conway ve ark., 2000; Nolen-Hoeksema, 1991). Aktif problem çözmei engelleyen ruminasyon, bireyin hareketliliğini ve duygu durumunun iyileşmesini de engellemektedir (Conway ve ark., 2000; Nolen-Hoeksema, 1991; Wells ve Matthews, 1996). Ruminasyon diğer yandan, bireyin dikkatinin ve ilgisinin kendinde, içinde bulunduğu durumda ve durumun olumsuzluğunda olması; kendi duygularını, bedensel duyumlarını tekrar tekrar gözden geçirmesi ve tüm bunlara dair sürekli olumsuz betimlemesi halidir (Conway ve ark., 2000; Nolen-Hoeksema, 1991). Lyubomirsky ve ark. (1999), yaptıkları çalışmada kendine odaklı ruminasyon bildiren bireylerin sorunlarını ciddi ve çözülemez olarak değerlendirdiklerini ve bu durumun da çözümlerini fiilen uygulama olasılıklarını azalttığını açıklamıştır. Diğer yandan ruminatif düşüncenin, olumsuzluk, öz eleştiri ve problemler için kendini suçlama ile birlikte kişisel sorunlara odaklanma; azalan öz-saygı, kötümserlik ve algılanan düşük kontrol ile karakterize olduğu görülmüş ve ilgili düşüncelerin olumsuz ve önyargılı içeriği ile, kişinin problemlerini çözme isteğinde azalma arasında doğrudan bir ilişki bildirilmiştir (Lyubomirsky ve ark., 1999).

Literatürde ruminasyonun bireysel ve ilişkisel birçok değişken ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. (örn: Galbiati ve ark., 2018; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema, 1991; Önal, 2014; Spasojević ve Alloy, 2001). Ruminasyonun bireyde depresif duygu durum (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993; Spasojević ve Alloy, 2001), stres (Abramson ve ark., 1989; Smith ve Alloy, 2009; Spasojevic ve ark., 2004), anksiyete (Cox ve ark., 2001; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Nolen-Hoeksema 2000), sosyal anksiyete (Mellings ve Alden, 2000), düşük problem çözme becerileri (Conway ve ark., 2000; Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema, 1991), post travmatik stres bozukluğu (Brown ve ark., 2018; Michael ve ark., 2007), yeme bozuklukları (Nolen-Hoeksema ve ark., 2007), uyku bozuklukları ve insomnia (Galbiati ve ark., 2018) gibi psikolojik problemler (Hamesch ve ark., 2014; Wells ve Matthews, 1996;

Zawadzki, 2015), kalp rahatsızlıkları (Busch ve ark., 2017; Ottaviani ve ark., 2016) gibi çeşitli fizyolojik problemler (Ottaviani ve ark., 2016) ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve depresyonda risk faktörleri olarak ele alınan olumsuz bilişsel stiller, öz eleştiri, bağımlılık, ve geçmiş depresyon öyküsü gibi değişkenlerle depresyon arasında aracılık rolü bulunduğu gösterilmiştir (Spasojević ve Alloy, 2001). Yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresyon değişkenlerinin ruminasyon ile ilişkisine bakıldığında, ruminasyonun depresif belirtileri yüksek bireylerin problem çözme becerilerini güçlü bir biçimde yordadığı bulunmuştur (Neziroğlu, 2010). Ruminasyonların öfke ve düşmanlığı artırdığı da literatürde tutarlı bir biçimde ortaya konulmuştur (Anestis ve ark., 2009; Borders ve ark., 2010; Bushman 2002; Rusting ve Nolen-Hoeksema 1998). Örneğin, Denson ve ark., (2009), öfke deneyiminin ve öfke ruminasyonlarının beyindeki agresif davranış ile ilişkili nöral yollarda neden olduğu değişiklikleri göstermişlerdir.

Literatürde ruminasyonda etkili olan değişkenlerin de incelendiği görülmektedir. Buna göre üzüntüye karşı ruminasyonda bireysel farklılıkların görüldüğü (örn.; Conway ve ark., 2000), kişilik özelliklerinin ruminasyon ile ilişkisinin incelendiği (örn.; Baer ve Sauer, 2011; Hamesch ve ark., 2014) çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; öfke ruminasyonları ve depresif ruminasyonlar borderline özellikler ile ilişkili bulunmuş (Baer ve Sauer, 2011); nevroz düzeyi yüksek bireylerin, stres faktörlerinden bağımsız olarak daha yüksek düzeyde duygusal ruminasyon gösterdiği görülmüştür (Hamesch ve ark., 2014). Ruminasyonda cinsiyet farklılıklarının etkisi ve cinsiyetin aracı rolü de dikkat çekmiştir (örn.; Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema ve ark., 1994; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Reynolds ve ark., 2014). İlgili araştırmalarda, kadınların ruminatif düşünme biçimine daha meyilli olduğu (örn.; Abela ve ark., 2004; Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Broderick, 1998; Erdur-Baker ve ark., 2009; Jose ve Brown, 2008; Holsen ve ark., 2000; Nolen-Hoeksema, 1991), erkeklerin ise ilgilerini başka etkinliklere yönlendirebildikleri ve dikkatlerini dağıtabildikleri (örn.; Nolen-Hoeksema, 1991) açıklanmıştır. Bu kapsamda da ruminasyonun neden olduğu depresyonun ya da depresyonda ruminasyonun daha çok kadınlarda görüldüğü öne sürülmüştür (Nolen-Hoeksema, 1991). Örneğin; Nolen-Hoeksema ve arkadaşları (1994) ruminasyonu,

depresyondaki cinsiyet farklılıklarında bir psikososyal faktör olarak ele almıştır. Diğer yandan ruminasyonun nörobiyolojik temelini henüz net açıklanamamasıyla birlikte, yapılan çalışmalarda ruminasyon beyinde basal ganglia (Whitmer ve Gotlib, 2012); medial prefrontal korteks (mPFC), anterior singulat korteks (ACC), posterior singulat korteks (PCC), insula, amigdala, hipokampus gibi çeşitli bölgelerin anormal aktivitesi ve bağlantıları ile ilişkilendirilmiştir (örn.; Gusnard ve ark., 2001; Ochsner ve Gross, 2005; Northoff ve ark., 2006). Denson ve arkadaşları (2009), provokasyon ile hipokampus, insula ve singulat kortekste artan aktivasyonun ruminasyonu öngördüğünü göstermişlerdir. Ruminasyon ile ilişkili olan depresyonun da kadınlarda erkeklere göre prevalansının artmasının, ergenlikle başlayıp hormonal seviyelerdeki değişikliklerle (örn.; Angold ve ark., 1998; 1999), ya da hipokampus ile ilişkili ve nöronal devrelerde var olan cinsel dimorfizmin (Raisman ve Field, 1971) cinsiyet yanlılığına katkıda bulunması ile ilişkili olabileceği öne sürülmektedir. Söz konusu bulgular, ruminasyonda kadın ve erkek arasında görülen farklılığın nörobiyolojik bir temelini de olduğuna işaret etmektedir.

Ruminasyon bir düşünme biçimi olarak tanımlanmakta ve kişilerarası ilişkiler bireylerin düşünme biçiminden etkilenmektedir. Buna göre, ruminatif tepkilerin sosyal desteği zayıflatarak, bireyin kişilerarası ilişkilerinde olumsuzluğa karşı toleransını düşürdüğü bilinmektedir (Rachal ve ark., 1998). İlişkilerde bireyin ruminasyon eğiliminde olmasının arkadaşlık kalitesini (Felton ve ark., 2019) ilişki doyumunu (Elphinston ve ark., 2013; Calmes ve Roberts, 2008; Ökten, 2016), kıskançlığı (Elphinston ve ark., 2013), ilişkilerde problem çözme (Koole ve ark., 2006; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995; Watkins ve Baracaia, 2002) ve affediciliği (Berry ve ark., 2005; Bugay ve Demir, 2010; Bugay ve ark., 2012; Burnette ve ark., 2009; Burnette ve ark., 2007; Karremans ve Smith, 2010; McCullough, 2000; Oral, 2016; Önal, 2014) olumsuz etkilediği gösterilmiştir.

Söz konusu bulguların yanı sıra, ruminasyonun hem bağlanma stilleri ile de ilişkili olduğu (Burnette ve ark., 2009; Lanciano ve ark., 2012; Ruijten ve ark., 2011; Turan ve Erdur Baker, 2010) hem de güvenli veya güvensiz bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu (Burnette ve ark., 2009; Ruijten ve ark., 2011; Turan ve Erdur Baker, 2010) ortaya konulmuştur. Yetişkin bağlanma

stilllerinin, romantik ilişki bağlamında ruminasyon ile ilişkisi de incelenmiştir (örn.; Burnette ve ark., 2007; Reynolds ve ark., 2014). Örneğin, söz konusu kapsamdaki araştırmalardan birinde, kaygılı bağlanma bildiren bireylerde daha yüksek düzeyde ruminasyon görülürken; ruminasyon, ilişki kaygısı ve kaçınma ile ilişkili bulunmuştur (Reynolds ve ark., 2014). Benzer başka bir çalışmada, Burnette ve arkadaşları (2007), bağlanma stilleri ile affedicilik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ruminasyonun bu ilişkideki aracı rolünü ortaya koymuşlardır. Jostmann ve arkadaşları (2011), üç çalışmadan oluşan araştırmalarında, ilişkiyi tehdit eden bir olay ile ilgili ruminasyonların, duygulanıma olan etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulguları, duygulanımın regüle edilememesinde ruminasyonun önemli bir faktör olduğunu; genel olarak daha çok ruminasyon yapan bireylerin, ilişkiyi tehdit eden olay ile ilgili de daha çok ruminasyon yapma eğilimi gösterdiklerini ve bu nedenle de partnerleriyle ilgili daha çok olumsuz duygular hissettiklerini göstermiştir.

Psikoterapide de ruminasyon önemli bir kavram olarak ele alınmış ve ruminasyonun terapi sürecine etkisini inceleyen çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Terapi sürecinde ruminasyonlar ile ilgili çalışmalar yapmanın bireyin iyileşme sürecine katkısının olacağı, ruminasyonların göz ardı edilmesinin ise terapinin daha zayıf sonuçlar vermesine neden olacağı belirtilmiştir (Ciesla ve Roberts, 2002; Kertz ve ark., 2015).

Ruminasyonun bireysel ve ilişkisel değişkenlerle gösterilen ilişkisi, yukarıda detayları ile açıklanmıştır. Ruminasyonun benlik farklılaşması ile henüz yeni birlikte ele alınmaya başlaması ve kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık çalışmalarının da literatürde yeni bir konu başlığı olması göz önünde bulundurulduğunda: ruminasyonun benlik farklılaşması ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile birlikte ele alınmasının, bu çalışmanın özgün yanlarından olduğu düşünülmektedir. Affetme sürecinde etkili olan değişkenler ile affetme arasındaki ilişkiye ruminasyonun aracılık etmesinin, bireyin düşünce süreçlerinin ilişkisel bağlamdaki yerine dair önemli bir bulgu olabileceği düşünülmektedir. Bu sayede psikoloji ve klinik psikoloji literatüründe şimdiye kadar ifade edilen ve şimdiden sonra üzerine çalışılacak ilişkilerde, ruminasyonun etkisinin daha çok önemseneceği

tahmin edilmektedir. Bireysel ve ilişkisel psikoterapi süreçlerinde de ruminasyonun olası sonuçlarına dair farkındalığın artırılabilceğı düşünölmüştür.

1.3. BENLİK FARKLILAŞMASI

Bowen (1978; Kerr ve Bowen, 1988) aile sistemleri teorisi, kuşaklar arası geçişi vurgulayan sistemik bir teoridir. Aile sistemleri teorisine göre geniş ailenin duygusal ortamı, aile sisteminin içindeki bireylerin her birinin duygusal işleyişini etkilemektedir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 1998). Birey, özkök ailesindeki nesiller boyu süregelen düşünsel, davranışsal, duygusal örüntülerini kendisi de yaşamının ileriki dönemlerindeki kişilerarası ilişkilerine taşımaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Titelman, 1998). Buna göre, geniş ailedeki duygusal özellikler, nesiller arası aile duygusal sistemi ile bireyin gelecek nesillere aktardığı bir örüntü olarak varlığını sürdürmektedir.

Aile, bireyselliğın ve birlikteliğın bir arada olduğı, duygusal bir birimdir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Farklılaşma düzeylerinin düşük olduğı ailelerde, aile üyelerinin birbirine simbiyotik bir bağ ile bağlandığını ileri süren Bowen (1978), bireylerin aile sisteminde hem bireysellik hem de birlikteliğe ihtiyacı olduğunu ve bu ihtiyacın dengeli bir şekilde sağlanabilmesi için de bireyin bu simbiyotik bağın dışına çıkabilmesi gerektiğini ileri sürmüştür. İşlevselliğın ve iyilik halinin devam edebilmesi veya var olan semptomun anlaşılıp çözülebilmesi için, bireyin kök ailesinden bilişsel ve duygusal düzeyde ayrılması gerekmektedir. Bu da benliğın farklılaşması ile gerçekleşecektir.

Bowen (1978) Aile Sistemleri Teorisi'nin temel kavramlarından biri olan benlik farklılaşması, içsel ve kişilerarası olmak üzere iki düzeyde ele alınmaktadır (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). İçsel düzeyde bireyin duyguları ile düşünceleri arasındaki ayrımı yapabilmesi, kişilerarası düzeyde ise özerklik ve yakınlık arasında bir denge ile, bireyin yakın ilişkiler kurarken bireyselliğini koruyabilmesi ve gerektiğinde ben pozisyonunu alabilmesi beklenmektedir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 1998). Benlik farklılaşması; 'ben pozisyonu', 'duygusal tepkisellik', 'başkalarıyla füzyon' ve 'emosyenel (duygusal) kopma' olmak üzere

dört temel kavram çerçevesinde tanımlanmaktadır (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; Skowron & Friedlander, 1998).

‘*Ben pozisyonu*’, bireyin ilişkiler içerisinde varlığını koruyabilmesi, duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi; baskı altında olduğu zamanlarda dahi benliğini koruyabilmesi, değerlerini savunabilmesi, düşüncelerini ifade edebilmesi, kendisi adına hareket edebilmesi halidir (Bowen, 1978). ‘*Duygusal tepkisellik*’, duyguların yoğunluğunun düşüncelerin önüne geçmesi ve sadece duyguların ifade edilmesi olarak açıklanabilir. Anksiyetenin davranışsal ya da fizyolojik olarak ortaya çıkan ifadesidir (Titelman, 2014). Bu kapsamda birey kaygısını; inkar, saldırma, uzaklaşma, suçlama gibi kendisine veya başkalarına dönük tepkilerle ifade etmeye yönelmektedir. (Titelman, 1998, 2008). ‘*Başkalarıyla füzyon*’, ilişkide duygusal sınırların kaynaşmış olmasıdır. Benliğini bir diğerinden ayıramama, ilişki içerisinde iç içe geçmiş sınırlar, duygu ve düşüncelerin kaynaşması, benliğin sınırlarının net olmayışı füzyonu göstermektedir (Bowen, 1978). ‘*Emosyonel kopma*’ ise bireyin fiziksel ya da duygusal olarak ilişkilenebilmekten kaçınması ve araya mesafe koyması eğilimidir. Birey, sistem içerisindeki anksiyete ile baş edemediği için kendini izole etmekte ve ilişkide yakınlıktan kaçınmaktadır (Bowen, 1978; Peleg-Popko, 2002; Skowron & Friedlander, 1998).

Kısaca bireyin yakın ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkilerin içerisinde duygu ve düşüncelerini tepkisellik eğiliminde olmadan uygun yollarla ifade edebilmesi, benliğini koruyabilmesi ve yoğun ilişkiler içinde varlığını sürdürebilmesi olarak ifade edilebilen benlik farklılaşması, bireyin duygusal sistemindeki iki güç olarak da tanımlanan, *bireysellik* ve *birliktelik* olmak üzere iki boyutta incelenmektedir (Titelman, 1998). Bireyin aile içerisinde ve sonrasında da kişilerarası ilişkilerinde birliktelik ile bireysellik arasında dengenin sağlanabileceği düzeyde benliğinin farklılaşmış olması gerekmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu dengenin sağlanamadığı durumlarda bireysellik ya da birliktelik yönünde eğilimler görülebilmektedir. Bireysellik yönündeki eğilimler ilişkilerde duygusal kopma, bireyin ilişki kurduğu kişi ile temasının olmayışı ya da stres-kaygı durumlarında ilişkisini aniden bitirebilmesi şeklinde tanımlanırken; birliktelik yönündeki eğilimler de ilişki içerisinde duygusal olarak iç içe geçmek (füzyon), yani ilişki kurulan kişi ile

bir bütün haline gelmek şeklinde tanımlanmaktadır (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Farklılaşma düzeyi bireyin stresli durumlarda duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmesi, kararlarını buna göre verebilmesi ve kendilik sınırlarını başkaları ile iç içe geçmeden koruyabilecek olgunlukta olması ile ilgilidir (Bowen, 1978, s. 108).

Benlik farklılaşması bireyin özkök ailesinden taşıdığı özelliklerinin farkında olması; kendisine aktarılan ya da özkök ailesi ile olan sisteminin içinde geliştirdiği duygusal tepkisellik, füzyon tipi ilişkilene ya da ilişkide kopma eğilimi (Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 1998, 2008, 2014) gibi işlevsiz örüntüleri yeni ilişkilerine taşınamaması ile ilişkilidir. Teoriye göre, evlilikte eşler özkök ailelerinden taşıdıkları füzyon düzeylerini partnerlerine karşı tekrarlayarak kopya etmektedirler (Titelman, 1998). Bowen (1978), bireylerin kendileriyle benzer farklılaşma düzeylerine sahip kişileri eş olarak tercih ettiklerini öne sürmüştür. Birey, temelde nesiller boyunca ailesinden edindiği sorunlarla baş etme ve strese karşı tepki verme özelliklerini kendi yaşamına aktarmakta ve sorunlar, bireyler mevcut ilişkilerinde bu yöntemleri kullanmaya devam ettikleri – özkök ailelerinden farklılaşamadıkları – için ortaya çıkmaktadır (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 1998).

Bowen (1978, s. 108-109) bireylerin eş seçiminde farklılaşma düzeylerinin etkili olduğunu, kişinin kendisi ile benzer düzeyde farklılaşmış kişileri eş olarak seçtiğini öne sürmüştür, fakat literatürde bu varsayımı hem destekleyen hem de yanlışlayan araştırma sonuçları mevcuttur. Örneğin; Skowron (2000), çalışmasında gerçek eşlerin, rastgele eşleştirilen bireylere göre farklılaşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını; Tuason ve Friedlander (2000) da eşler arasında farklılaşma düzeyinin değişkenlik gösterdiğini bulmuşlardır. Buna karşın örneğin, Peleg ve Yitzhak (2011), eşlerin duygusal kopma ve ben pozisyonu boyutlarında benzerlik gösterdiklerine ilişkin bulgulara ulaşmışlardır. Rodríguez-González ve arkadaşları (2016) ise daha yüksek farklılaşma düzeyi ve partnerlerin farklılaşma düzeylerinin benzerliğinin, daha yüksek evlilik uyumunun öncülleri olduğunu açıklamışlardır.

Aile içerisindeki farklılaşma, aynı zamanda Bowen'ın (1978) Aile Sistemleri Teorisinin bir diğer önemli kavramı olan üçgenleşmenin ve aile içerisindeki koalisyon gruplarının oluşmasını engellemektedir. Teoride, Bowen

(1978)'ın açıklandığı şekli ile üçgenleşme kavramı, iki kişinin arasındaki ilişkiye üçüncü bir kişinin katılımı, ilişkide gerginlik, stres veya anksiyete yaşandığı durumlarda, sisteme mevcut gerginlik, stres ve anksiyeteyi azaltmak adına üçüncü bir kişinin dahil edilmesi anlamına gelmektedir (Bell ve ark., 2001; Bresin ve ark., 2017; Charles, 2001; Kerr & Bowen, 1988; Titelman, 1998, 2008). Üçgenleşmenin, çekirdek aile üyeleri arasında görülebildiği gibi geniş aile bireyleri arasında, üst kuşak ebeveynler ile arkadaş veya terapist gibi aile sistemi dışındaki bireyler ile de görülebildiği; dolayısı ile aile içinde veya dışında, hayatın her alanında her yerde görülebilen (ubiquitous) bir kavram olduğu bilinmektedir. (Bowen, 1978; Skowron & Friedlander, 1998; Titelman, 1998, 2008). Farklılaşma düzeyi arttıkça üçgenleşme eğiliminin azalacağı, ailenin daha fonksiyonel olacağı ve bu fonksiyonel işleyen örüntülerin bireylerin ilerideki sosyal yaşantılarında girecekleri kişilerarası ilişkilerinde de devam edeceği, bu durumun etkisi ile de bu alanlardaki üçgenleşmelerin azalacağı, işlevsel problem çözme becerilerine başvurulacağı düşünülmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Titelman, 1998).

Bireyin farklılaşma düzeyi, aile sisteminde üyelerinin ilişkilerine ve iletişimlerine göre değişmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bowen (1978, s. 534), aile içerisindeki çözülmemiş duygusal bağlanma derecesi ile farklılaşmama düzeyini birbirine eşit tutmuştur. Teoriye göre, kuşaklar kendini tekrarlama eğilimindedir ve bireylerin açıkladıkları mevcut semptomu anlayabilmek için en az üç nesil geriye gidip aileyi duygusal bir bütün olarak ele almak gerekmektedir (Bowen, 1978). Ancak eğer birey bu örüntülerin farkına vararak bunları değiştirebilmek adına adım atmaya karar verirse, mevcut örüntülerin değişebileceği ve farklılaşma düzeyinin artabileceği açıklanmaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Titelman, 1998). Diğer yandan bireyin daima, belli düzeyde farklılaşmamış kalacağı da belirtilmektedir (Titelman, 1998).

Bowen (1978), farklılaşmayı bir ucu benliğin farklılaşma düzeyinin mümkün olduğu en yüksek hali, diğer ucu en düşük farklılaşma düzeyi olmak üzere bir aralıkta açıklamış; psikolojik sıkıntıları, bu aralıkta benliğin farklılaşma düzeyine göre bireyin işleyişine dayandırarak tanımlamıştır. Farklılaşma düzeyi düşük bireylerin, duygular ve düşünceler arasındaki ayrımı yapmakta zorlandıkları,

kararlarını konforlu olabilmek/kalabilmek adına duygularına göre verdikleri, bireyselliklerini koruyarak kişilerarası ilişkilerde ‘ben pozisyonu’ alamadıkları, düşüncelerini ifade edemedikleri, başkalarına bağımlı oldukları ya da mesafeli ilişkiler kurarak problem anlarında ilişkiyi kesme eğiliminde oldukları söylenebilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Bu kişiler aynı zamanda farklılaşma düzeyi yüksek bireylere göre daha fazla kişilerarası problem deneyimlemektedirler (Cavaiola ve ark., 2012; Skowron ve ark., 2009). Literatürde ayrıca, farklılaşma düzeyinin artmasıyla bireyin duygusal tepkisellik eğiliminin azalacağı ve cinsel iletişimde daha rahat olacağı ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra, cinsel iletişimin benlik farklılaşması ile evlilik doyumu ve cinsel doyum arasında aracı rolü de gösterilmiştir (Timm & Keiley, 2011). Örneğin; Parnell (1983), yaşları 16 ile 61 arasında değişen 46 çift ile yaptığı çalışmada, ilişkilerinde hırpalamaların görüldüğü çiftlerin, aralarında şiddet görülmeyen çiftler ve kontrol grubundaki çiftlere göre daha çok füzyon eğiliminin ve daha düşük farklılaşma düzeylerinin olduğu hipotezlerini öne sürmüştür ve verileri bu hipotezleri desteklemiştir. Choi ve Murdock (2017)’nin 260 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada da duygularını regüle edemedikleri için duygusal tepkisellik düzeyleri daha yüksek olan bireylerin, diğerlerine karşı daha çok öfke gösterdikleri bulunmuş ve düşük farklılaşma düzeyinin daha çok kişilerarası çatışma ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Farklılaşma düzeyi yüksek bireyin kendilik sınırlarının belirgin olduğu ve kişilerarası ilişkilerinde yakınlık ile iç içe geçmenin dengesini bulabildiği, ilişki içerisinde birlikteliğin yanında bireyselliğini koruyabildiği söylenebilir (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Farklılaşma düzeyi yüksek bireyler, farklılaşma düzeyi düşük bireylere göre stresli durumlarda daha işlevsel tepkiler verebilmekte, kaygıyı daha iyi yönetebilmekte, günlük yaşam olayları ile daha iyi başa çıkabilmekte ve daha az semptom ya da disfonksiyon yaşamaktadırlar (Bowen, 1978). Diğer yandan psikolojik ya da duygusal semptomun görüldüğü stresli durumlarda, farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin toparlanmasının ve iyileşmesinin, farklılaşma düzeyi düşük olan bireylerden daha hızlı olduğu öngörülmektedir (Bowen, 1978). Çeşitli araştırmalar da bu öngörülerini destekler bulgular bildirmektedir. Örneğin; Sutherland ve ark., (2009), madde bağımlılığı olan ve olmayan kadınlar ile yaptıkları çalışmada,

madde bağımlılığı olan ve iyileşme sürecindeki beyaz ve Hispanik kadınların dayanıklılık ve benlik farklılaşması ölçümlerinde kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha düşük puan aldıklarını açıklamışlardır. Buna bağlı olarak da benlik farklılaşmasının iyileşme sürecindeki kadınları destekleyen tedavi stratejilerinde önemli bir yeri olduğu düşünülmüştür. Halevi ve Idisis (2018) ise 134 terapist ile yaptıkları çalışmada terapistin yaşı ve “terapide olma”, benlik farklılaşması ve dolaylı travmatizasyon ile ilişkili bulunmuştur. Dolaylı travmatizasyon ile benliğin farklılaşması arasında güçlü bir negatif ilişki olduğu açıklanmıştır. İlgili bulgular kapsamında benlik farklılaşması, dolaylı travmaya karşı koruyucu bir dayanıklılık faktörü olarak görülmüştür.

Farklılaşmanın yetişkinlikte psikolojik uyumun bir öncülü olduğu (Bowen, 1978; Jenkins ve ark., 2005) ve sağlıklı yetişkinlik gelişimi için önemli bir rol oynadığı (Jankowski & Hooper, 2012; Skowron ve ark., 2009; Sohrabi ve ark., 2013) bilinmektedir. Skowron ve arkadaşları (2009), yaptıkları boylamsal çalışmada üniversite öğrencilerinin farklılaşma düzeylerinin, kişilerarası sorunlar ve psikososyal problemler ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir. İlgili çalışmada farklılaşma düzeyi yüksek bireyler üç ay sonra yapılan tekrar ölçümünde farklılaşma düzeyi düşük bireylere göre daha yüksek düzeyde psikososyal ve kişilerarası iyi oluş bildirmişlerdir. Benlik farklılaşması ve stres ile ilgili yapılan çalışmalarda da farklılaşma düzeyi düşük bireylerin, farklılaşma düzeyi yüksek bireylere göre daha çok psikolojik semptom bildirdikleri, (örn.; Skowron ve Friedlander, 1998; Tuason ve Friedlander, 2000; Peleg-Popko, 2002; Murdock ve Gore, 2004; Skowron ve ark., 2009) ve stresi daha yoğun algıladıkları (örn.; Murdock ve Gore, 2004) bulunmuştur. Murdock ve Gore, (2004), stresle başetme stilleri ile benlik farklılaşması arasında bir ilişki bulmakla birlikte, baş etme stillerinin farklılaşmanın bir sonucu olarak mı geliştirildiği yoksa farklılaşmanın bir belirleyicisi mi olduğu konusunda net bir çıkarım yapabilmek için araştırma bulgularının yeterli olmadığını ifade etmişlerdir.

Literatürde benlik farklılaşmasının, psikolojik semptomların (örn.; Tuason & Friedlander, 2000; Bartle-Haring ve ark., 2002; Murdock & Gore, 2004; Ross & Murdock, 2014) yanı sıra psikolojik iyi oluş (örn.; Skowron ve ark., 2009), cinsel fonksiyonlar (örn.; Burri ve ark., 2014), cinsel doyum (örn.; Hughes & Harper,

2012), psikolojik sağlık (örn.; Jankowski & Hooper, 2012), öznel iyi oluş (örn.; Yousefi ve ark., 2009), problem çözme (örn.; Skowron, 2004), psikolojik sağlamlık ve umut (örn.; Sadeghi ve ark., 2019) gibi bireysel değişkenler ve kişilerarası iyi oluş (örn.; Skowron ve ark., 2009), evlilik uyumu (örn.; Skowron, 2000), ilişki doyumu (örn.; Bartle-Haring, 2011; Gubbins ve ark., 2010; Knerr & Bartle-Haring, 2010; Peleg, 2008; Peleg & Yitzhak, 2011; Telli ve Yavuz Güler, 2021), romantik ilişki (örn.; Holman & Busby, 2011) ve evlilik kalitesi (örn.; Yousefi ve ark., 2009) gibi birçok ilişkişel değişkenle de ilişkilili olduğu bulunmuştur.

Skowron (2004), çalışmasında Bowen aile sistemleri teorisinin kültürler arası geçerliliğini incelemeye odaklanmıştır. Çalışmanın örneklemini Amerika'daki farklı azınlık grupları oluşturmuş; benlik farklılaşması, etnik grup aidiyeti, psikolojik uyum, fiziksel sağlık ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, benlik farklılaşma düzeyinin artması ile psikolojik uyumun ve sosyal problem çözme becerilerinin arttığı görölmüştür. Çalışma bulgularının araştırmaya konu azınlık grupları arasında farklılık göstermemiş olması, araştırmacılar tarafından henüz yeni büyüyen bir literatürü olan Bowen teorisinin (Bowen, 1978), kültürlerarası geçerliliğinin desteklendiği şeklinde yorumlanmıştır.

Literatürde, benliğin farklılaşma düzeyinin yüksek olması ile birlikte, bireyin anksiyete ile karşı karşıya gelebilme, duyguları düzenleyebilme ve düşüncelerini ifade edebilme becerilerinin arttığı, diğerlerini daha kapsamlı bir biçimde değerlendirebildiği, ilişkinin içinde kalma eğiliminde olduğu ve tüm bunların da kişisel ve ilişkişel düzeyde bireyin affetme sürecini desteklediği öne sürölmektedir (Sandage & Jankowski, 2010; Shults & Sandage, 2003). Bu kapsamda, benlik farklılaşması ile affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda benlik farklılaşması ile affetme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (örn.; Sandage & Jankowski, 2010; Shults & Sandage, 2003).

Affetme ile ilgili literatürün kültürden ve teoloji gibi farklı disiplinlerden etkilendiği, bu alanlarda farklı açılardan ele alındığı ilgili bölümde açıklanmıştır. Türk kültüründe literatürü yeni genişlemeye başlayan benlik farklılaşmasının, affetme ile olan ilişkişinin incelenmesinin, bireyin temel duygu ve düşünce süreçlerini anlamaya yardımcı olabileceği değerlendirmesi yapılmıştır. Bunun yanı

sıra, romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinler için ruminasyonun, benlik farklılaşması ile affetme arasındaki ilişkiyi etkileyen önemli bir değişken olabileceği de öngörülmüştür. Bu kapsamda, bu araştırmanın hem benlik farklılaşması ile affetme arasındaki ilişkiyi Türkiye’den bir örneklem ile inceleyerek kültürel bağlamın açıklanmasına hem de söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi, ruminasyonun aracı rolünü de resme katarak daha derinlemesine ele alıyor oluşu ile psikoloji alanındaki literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

1.4. AFFETME, BENLİK FARKLILAŞMASI VE RUMİNASYON İLİŞKİSİ

Benlik farklılaşmasının yapısı gereği, bireyin farklılaşma düzeyi arttıkça stresli durumlarla baş etme, ben pozisyonunu koruyarak duygu ve düşüncelerini ifade etme, karşısındaki kişi ile füzyona girmeden ilişkide kalabilme becerisinin ve problem çözme kapasitesinin daha yüksek olması beklenmektedir (Knauth ve ark., 2006). Bu sayede de bireyin olumsuz durumlarda içsel ve kişilerarası boyutlarda farklılaşma düzeyi arttıkça affetme için gerekli nesnel duruşun da sağlanabileceği düşünülmektedir (Heintzelman ve ark., 2014). Heintzelman ve arkadaşları (2014), ilişkide sadakatsizlik yaşamış olan bireylerin benlik farklılaşması düzeyinin, psikoterapide duygu ve düşünceler arasındaki ayrımın çalışılması sayesinde artırılabilmesi görüşüne (Bowen, 1978) dayanarak; farklılaşma düzeyinin artırılması halinde, bireylerin ilişki içinde kalma ve partnerlerini affetme eğilimlerinin de artırılabilmesi çıkarımında bulunmuşlardır. Bu kapsamda, benlik farklılaşması ile affedicilik arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koyan bir dizi araştırma yapılmıştır (örn.; Holeman, 1999, 2004; Schnarch, 1997; Shults & Sandage, 2006; Sandage, Jankowski, 2010; Heintzelman ve ark., 2014; Holeman ve ark., 2011; Telli & Yavuz Güler, 2021; Yıldız, 2020), ayrıca bazı araştırmalarda benlik farklılaşmasının affetmeyi yordadığı da gösterilmiştir (örn.; Heintzelman ve ark., 2014; Holeman ve ark., 2011).

Hainlen ve arkadaşları (2016), ilgili çalışmalarında bağlanma kaygısı ve affetme arasındaki ilişkiye artan duygusal tepkisellik ile düşük benlik farklılaşmasının aracılık ettiğini bulmuş ve düşük benlik farklılaşması düzeyini affetme eğiliminin azalmasıyla ilişkilendirmişlerdir. Heintzelman ve arkadaşları

(2014) ise farklılaşma düzeyi daha yüksek olan bireylerin, farklılaşma düzeyleri daha düşük olan bireylere göre genel olarak daha fazla bağışlayıcılık ve daha az travma bildirdiklerini göstermişlerdir. Bunun yanı sıra, duygusal kopma, duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu alt ölçeklerinin, affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu da belirlemişlerdir. İlgili çalışmada daha az duygusal kopma; daha az duygusal tepkisellik, daha fazla ben pozisyonu ve daha yüksek affetme seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Telli & Yavuz Güler, (2021) ise evli bireylerle yaptıkları çalışmada, benlik farklılaşması, affetme, kıskançlık ve çatışma çözme tepkilerinde ilişki doyumu, ilişki uyumu ve duygusal bağlılık olmak üzere romantik ilişki değişkenlerinin aracı rollerini incelemişlerdir. Bu çalışmada, benlik farklılaşmasının affetme ile pozitif yönde ilişkisi ortaya konmuş ve benlik farklılaşması, romantik ilişki dinamiklerine doğrudan etkisi olan güçlü bir değişken olarak tanımlanmıştır.

Rasmussen ve Lopez (2000), affetmenin kabul, olumlu yeniden yorumlama ve aktif baş etme ile pozitif; inkar ve davranışsal geri çekilme ile negatif ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Affetmenin pasif bir baş etme mekanizması olarak tanımlanan ruminasyon ile ilişkisinin de alanda merak uyandırdığı görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bir dizi araştırmada ruminasyonun affedicilik düzeyleri ile önemli ölçüde ve olumsuz yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (örn.; Yalçın ve Aşçıoğlu-Önal, 2017; Barber ve ark., 2005; Berry ve ark., 2005; McCullough ve ark., 1998; McCullough, 2001; Oral, 2016; Worthington ve ark., 2001; Wu ve ark., 2019; Thompson ve Snyder, 2003; Ysseldyk ve ark., 2007). Literatürde ruminasyonun kendini affetmeyi (örn.; Barber ve ark., 2005; Ingersoll-Dayton & Krause, 2005; Önal, 2014) ve başkalarını affetmeyi (örn.; Berry ve ark., 2005; Oral, 2016; Suchday ve ark., 2006) yordadığını gösteren bir dizi araştırma da bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, öz kontrol ve sürekli affetme arasında ruminasyon ve öfkenin seri aracılık etkisi gözlemlendiğinden; öz kontrolün bireylerin ruminasyonunu bozabileceği ve daha az ruminasyonun öfkeyi sınırlayarak affetmeyi artırabileceği düşünülmüştür (Kong ve ark., 2020).

Ruminasyon – affedicilik ilişkisi romantik ilişkiler bağlamında da çeşitli araştırmalara konu olmuş (örn.; Chung, 2014; Fincham ve ark., 2002; Fincham ve ark., 2006; Bono ve ark., 2007; McNulty, 2008; Paleari ve ark., 2005) ve

ruminasyonun bireyin ilişkisinde affetmeyi engellediği (örn.; Paleari ve ark., 2005); affetmenin ruminasyonun azalmasının öncülü olduğu (örn.; Bono ve ark., 2007) bulunmuştur. Örneğin; Kachadourian ve arkadaşları (2005), 87 evli çift ile yaptıkları araştırmada partnerlerin olumlu ve olumsuz duygularının bir arada olduğu çelişkili kararsızlık durumlarındaki affetme eğilimlerini incelenmişlerdir. Söz konusu ikircikli durum ile affetme arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı, söz konusu ilişkinin ancak ruminasyonun varlığında ortaya çıktığı bulunmuştur. Buna göre, partneri ile ilgili olumlu ve olumsuz duyguları bir arada olan bireylerin; partnerin hatası hakkında sıkça düşünmesinin, affedicilik düzeyinin düşmesi ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Benlik farklılaşmasının nicel araştırmalarda son yıllarda yeni yer bulmaya başladığı ve ruminasyon ile benlik farklılaşmasının ülkemizde ve yabancı literatürde birlikte çok sık ele alınmadığı görülmektedir. Yurt dışında ruminasyon ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkiyi ele alan bildiğimiz kadarı ile tek bir çalışma (Asadollahinia & Ghahari, 2018) bulunmaktadır. Asadollahinia ve Ghahari, (2018), İran örnekleminde 14-17 yaşları arasındaki 350 ergen ile yaptıkları çalışmada, benlik farklılaşması, ruminasyon ve şema modunun ergenlerde kompulsif davranışı yordadığını bulmuşlardır. Ülkemizde ise Yıldız (2020) ve Yavuz Güler ile Karaca (2021), ruminasyon ile benlik farklılaşması kavramlarını birlikte ele alan araştırmacılarıdır. Yavuz Güler ve Karaca'nın (2021) yaptıkları çalışmada, ruminasyon ile duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve füzyon alt boyutları arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü, ben pozisyonu alt boyutu ile de pozitif yönlü ilişkiler bulunmuş ve benlik farklılaşmasının ruminasyonu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konmuştur. Bildiğimiz kadarı ile ülkemizde benlik farklılaşması, affedicilik ve ruminasyonu birlikte ele alan bir araştırma (Yıldız, 2020) bulunmaktadır, yurt dışı literatüründe ise söz konusu üç değişkenin bir arada ele alındığı bir araştırma bulunmamaktadır. Yıldız, (2020), 'nin araştırmasında, benlik farklılaşması ile affedicilik arasında orta düzey pozitif bir ilişki olduğu, ayrıca benlik farklılaşmasının ruminasyondaki değişimi yordadığı, fakat affediciliğin ruminasyon üzerindeki etkisinin istatistiki olarak anlamlı olmadığı ve ilgili modelde de

affediciliğin benlik farklılaşması ile ruminasyon arasındaki ilişkiye anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür.

Benlik farklılaşması, ruminasyon ve affetme arasındaki ilişkileri ele alan ilk çalışmalardan olması, bu çalışmayı özgün kılmaktadır. Benlik farklılaşması düzeyinin ruminasyon ve affedicilik eğilimlerine olan etkisinin ve ruminasyonun benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkideki rolünün gösterilmesinin, gelecekte ülkemizdeki ve yurt dışındaki çalışmalara fikir verebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada söz konusu ilişkilerin gösterilmesinin klinik psikoloji alanındaki uzmanlara, uygulamaya yönelik müdahalelerde ve psikoterapi sürecinde, bireyin farklılaşma düzeyine ve ruminasyon eğilimine odaklanılmasının bireysel ve ilişkisel sonuçları etkileyebileceği ile ilgili bakış açısı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Bilinçli farkındalık kavramının doğuşu Budizme dayanmaktadır (Atalay, 2018; Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003). Budist dilindeki ‘Sati’ kelimesi ‘‘mindfulness’’ olarak İngilizce’ye çevrilmiştir (Germer ve ark., 2005); Türkçe’de ise bilinçli farkındalık, farkındalık, bilgece farkındalık gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık; bireyin düşüncelerine, duygularına, deneyimlerine, duyularına ve bunların yargısız kabulüne, kişi tarafından şefkatle karşılanmasına odaklanır. İlgili kavram, dikkati odaklama, anda olma, kabullenme, yargılamama, gözlemlenme, tanımlama, deneyimleme bileşenlerini içermektedir (Baer ve ark., 2008).

Bilinçli farkındalık, içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık olmak üzere iki alanda etkili olabilmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın tanımlanması ve ölçümlenebilir bir hale gelmesi oldukça yeni bir olgudur (Gördesli ve ark., 2018; Duncan, 2007; Erus & Deniz, 2018; Erus ve Tekel, 2020), Literatürde şimdiye kadar bilinçli farkındalık adına yapılan çalışmaların çoğunlukla içsel bilinçli farkındalığa odaklandığı ve kullanılan ölçüm araçlarının da içsel bilinçli farkındalığı ölçtüğü görülmektedir.

1.5.1. İçsel Bilinçli Farkındalık (Intrapersonal Mindfulness)

İçsel bilinçli farkındalık, bireyin ‘şimdi ve buradaki’ fiziksel ve bilişsel süreçleri ile ilgilidir (Duncan, 2007; Kohlenberg ve ark., 2015). Bireyin şu anda yaşıntıladığı deneyimlerini, geçmiş ya da gelecek yerine yine şu anda algılama, değerlendirme ve kabulünü içermektedir. Bireyin içsel yaşıntılarını ve bireyi, içinde bulunduğu ana yönlendirip; tepkisel davranmamasına, yargılamadan kabulüne odaklanmaktadır (Duncan, 2007; Pratscher ve ark., 2018). Literatürde bilinçli farkındalık ile ilgili farklı tanımlamalar yapıldığı görülmektedir. Bu tanımların ortak noktası, bilinçli farkındalıkta dikkatin ve farkındalığın şimdiki anda olmasıdır (Brown & Ryan, 2003). Bireyin içinde bulunduğu andaki deneyimini, bedensel duyularını algımlarken, bunların niteliğinin farkına varmasını, bu duyumlara kabul ve şefkat ile yaklaşmasını içermektedir (Baer, 2003; Kohlenberg ve ark., 2015; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019; Shapiro ve ark., 2006).

Yapılan çeşitli araştırmalarda, bilinçli farkındalığın bireyde iyi oluş (örn.; Arya & Pandey 2012; Brown & Ryan, 2003; Jostmann ve ark., 2011; Karremans ve ark., 2017; Mandal, 2012), psikolojik sağlık (örn.; Brown & Ryan, 2003; Greven ve ark., 2008; Keng ve ark., 2011), fiziksel sağlık (örn.; Brown & Ryan, 2003; Murphy ve ark., 2012), özgüven (örn.; Brown & Ryan, 2003), yaşam doyumu (örn.; Shapiro ve ark., 2005), empati (örn.; Dekeyser ve ark., 2008; Pepping & Halford, 2016; Pratscher ve ark., 2019) öz şefkat (örn.; Aydın Sünbül, 2016; Baer ve ark., 2008; Pratscher ve ark., 2019) gibi olumlu değişkenlerle ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Dikkat ve odaklanma üzerine yapılan çalışmalarda, bilinçli farkındalığın bireyi empati (örn.; Astin 1997; Shapiro ve ark., 1998; Williams ve ark., 2001), davranışını ve duygularını düzenleme (örn.; Kabat-Zinn ve ark., 1985) konularında geliştirdiği bulunmuştur. Bir dizi araştırmada da duygu düzenleme becerileri gelişmiş bireylerde bilinçli farkındalık düzeyinin, ilgili becerileri gelişmemiş bireylere göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir (örn.; Cenkseven Önder & Utkan, 2018; Erus, 2019; Feldman ve ark., 2007; Polizzi ve ark., 2018).

Yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalığın kişilerarası davranışlara olumlu etkisinin olduğu (örn.; Dekeyser ve ark., 2008), ilişkileri geliştirdiği (örn.;

Beckerman & Sarracco, 2011; Pratscher ve ark., 2018; Stahl & Goldstein, 2010); ilişkideki çatışmaları daha sağlıklı bir biçimde değerlendirebilmeye yardımcı olduğu (örn.; Barnes ve ark., 2007; Erus, 2019); duyguları ifade edebilmeyi desteklediği ve sıkıntıların yayılmasını engellediği (örn.; Dekeyser ve ark., 2008), ilişkilerde yakınlığı (örn.; Wachs & Cordova, 2007; Kohlenberg ve ark., 2015), partnere karşı empatiyi (örn.; Bihari & Mullan, 2014; Pratscher ve ark., 2019), ilişki içerisinde yapıcı tutumu (örn.; Barnes ve ark., 2007; Bihari & Mullan, 2014), ilişki doyumunu (örn.; Gambrel & Keeling, 2010; Jones ve ark., 2011; Kappen ve ark., 2018) yapıcı problem çözme becerilerini (örn.; Barnes ve ark., 2007; Harvey Knowles ve ark., 2015) ve ilişki kalitesini (örn.; Gambrel & Keeling, 2010; Pratscher ve ark., 2018) arttırdığı, bireyde tepkiselliği azaltarak duygu düzenlemeyi kolaylaştırdığı (örn.; Khalifian & Barry, 2016; Parlar & Akgün, 2018; Peters ve ark., 2015), ayrıca bilinçli farkındalığı yüksek kişilerde olumsuz duygulara ilişkin toleransın daha yüksek olduğu ve kabullenici bir tutum sergiledikleri (örn.; Kappen ve ark., 2018) bulunmuştur.

Bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkilere etkisinin incelendiği çalışmalarda sıklıkla romantik ilişki ve evlilik bağlamı üzerinde durulduğu (örn.; Barnes ve ark., 2007; Erus, 2019; Jostmann ve ark., 2011; Karremans ve ark., 2017; Sipahi, 2020; Uzun, 2021) ve bilinçli farkındalığın yüksek olmasının evlilik doyumunu artırdığının bir dizi araştırma ile ortaya konduğu görülmüştür (örn.; Barnes ve ark., 2007; Deniz ve ark., 2020; Erus, 2019; Erus & Deniz, 2018; Karremans ve ark., 2017; Parlar & Akgün, 2018; Pepping ve Halford, 2016; Pratscher ve ark., 2019; Sipahi, 2020; Kozlowski, 2013) görülmüştür. Bu kapsamda ülkemizde de Erus ve Deniz (2018) “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğini” geliştirmişlerdir.

Psikolojik sağlık ve iyi oluş ile ilişkisi, kişilerarası ilişkilere olumlu etkisi gözlemlenen bilinçli farkındalık, çeşitli psikoterapi yaklaşımlarında [(örn.; Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR)- (Kabat Zinn 1982,1990,1994); Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)- (Segal ve ark., 2018); Diyalektik Davranış Terapisi- (Linehan, 1993, 1994) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi- (Hayes ve ark., 1999)] faydalanılan eklektik bir teknik haline gelmiştir. Bunlar, dini

ideolojilerden bağımsız, meditasyon içeren uygulamalardır (Baer ve ark., 2006; Kabat-Zinn, 2005).

Literatürde bilinçli farkındalık temelli bu uygulamaların birey üzerindeki etkilerinin incelendiği birçok çalışma da bulunmaktadır (örn.; Brown & Ryan, 2003; Goldenberg ve ark., 1994; Hawley ve ark., 2014; Uzun, 2021; Kabat-Zinn ve ark., 1998; Kabat-Zinn, 1982, Kaplan ve ark., 1993; Kristeller ve Hallett 1999). Bir dizi araştırmada, bilinçli farkındalığın kaygı ve depresyon gibi psikolojik semptomların iyileşmesine katkı sağladığı (örn.; Baer, 2003; Kristeller ve Hallett 1999; Teasdale ve ark., 2000; Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn ve ark., 1985; Kabat-Zinn ve ark., 1987; Miller et al., 1995; Teasdale ve ark., 2000), öz şefkati artırdığı (örn.; Dunn ve ark., 2012; Gehart ve McCollum, 2007; Goodman ve ark., 2014), ilişkileri geliştirdiği (örn.; Kohlenberg ve ark., 2015); fiziksel sağlık problemlerini (örn.; Goldenberg ve ark., 1994; Kabat-Zinn ve ark., 1998; Kaplan ve ark., 1993; Lush ve ark., 2009) ve hastalarda ağrıyı (örn.; Randolph ve ark., 1999) azalttığı gösterilmiştir.

Literatürde ayrıca, bilinçli farkındalık ve uygulamalarının cinsiyet, yaş, eğitim gibi sosyoekonomik değişkenler ve kültür açısından da ele alındığı görülmektedir (örn.; García-Campayo ve ark., 2017; Katz & Toner, 2013; Olano ve ark., 2015; Waldron ve ark., 2018). Örneğin; madde kullanımında bilinçli farkındalık uygulamaları ve cinsiyetin rolünü inceleyen bir derleme çalışmasında (Katz & Toner, 2013), kadınların bu uygulamalardan daha çok fayda sağladığı görülmüş ve cinsiyetin bu bağlamda çalışmalara dahil edilmesi gereken bir değişken olduğu açıklanmıştır. Alispahic & Enedina, (2017), 411 kişilik Bosna örnekleminde gerçekleştirdikleri bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalarında yaş ve cinsiyet farklılıklarını incelemişlerdir. Söz konusu araştırmada 20-32, 33-49 ve 50+ olmak üzere üç yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuş; yaşlı katılımcıların, bilinçli farkındalığın tüm alt boyutlarında gençlerden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Kadın ve erkekler arasında ise alt ölçeklere göre değişen, istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmüştür. Bilinçli farkındalıkta cinsiyet farklılıkları bakımından bir netlik olmamakla birlikte yaş grupları arasında farklılıkların görülmesi, bu çalışmanın da genç yetişkinlik dönemi ile sınırlandırılmasında etkili olmuştur.

Bilinçli farkındalık, doğuşu ve farklı uygulamalarıyla kültürlerarası çeşitlenen; farklı kültürlerde açıklama ve karşılaştırmaları yapılan, ulaşılan çelişkili bulgular nedeni ile de gelecekte de üzerine kültürlerarası çalışmaların yapılması önerilen bir kavramdır (Christopher ve ark., 2009; Neff ve ark., 2008; Özyeşil, 2012; Zubair & Artemeva, 2018). Örneğin, Christopher ve arkadaşları (2009), Tayland ve Amerikalı üniversite öğrencilerini bilinçli farkındalık açısından karşılaştırdıkları çalışmalarında, Doğu ve Batı'da bilinçli farkındalığın kavramsallaştırılmasında farklılıklar olabileceğine ilişkin bulgulara ulaşmışlardır. Zubair ve Artemeva (2018) ise Pakistan ve Rusya'daki üniversite öğrencileri arasında öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık ve esnekliğin rolünü araştırırken kültürel karşılaştırmalar da yapmışlardır. Araştırma sonuçları, kültürler arası bilinçli farkındalık ortalamalarında farkların görüldüğünü fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Özyeşil (2012), Türk ve Amerikalı öğrencilerin bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaç ortalama puanlarının karşılaştırıldığı çalışmasında; Amerikalı öğrencilerin hem farkındalık hem de psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarında (özerklik, yeterlilik ve ilişkililik) puan ortalamalarının Türk öğrencilerin ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Neff ve arkadaşları (2008)'nin çalışmalarında, Taylandlı, Amerikalı ve Tayvanlı bireylerden, Taylandlıların bilinçli farkındalıkta en yüksek puanları aldıkları görülmüştür. Araştırmanın sonuçları, farklılıkların genel Doğu-Batı farklılıklarından ziyade, belirli kültürel özelliklerle bağlantılı olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Son 10-15 yıllık süreçte içsel bilinçli farkındalığın, bilinçli farkındalık sürecini tam anlamı ile kapsamakta yeterli olmadığı anlaşılmış (Duncan, 2007; Erus, 2019); kişilerarası ilişkilerdeki etkileşimleri de içeren ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak adlandırılan farkındalık sürecine odaklanılmaya başlanmıştır (Duncan, 2007; Jones ve ark., 2011; Karremans ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2018, Pratscher ve ark., 2019; Stahl & Goldstein, 2010).

1.5.2. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık (Interpersonal Mindfulness)

Literatürde, bilinçli farkındalık çalışmalarının daha çok bireye odaklandığı (örn.; Baer, 2003; Pratscher ve ark., 2019), kişilerarası bağlama odaklanan sınırlı

sayıda çalışma bulunduğu gör÷lmektedir (Jones ve ark., 2011; Karremans ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2019). İçsel bilinçli farkındalık, bireyin içsel s÷relerine odaklanırken; kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin başkaları ile iletişimindeki farkındalığı ile de ilgilidir (Frank ve ark., 2016; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019; Stahl & Goldstein, 2010). Kişilerarası bilinçli farkındalık ile içsel bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğu (örn.; Kohlenberg ve ark., 2015; Moyano ve ark., 2021; Pratscher ve ark., 2018) ve içsel farkındalığın artmasının kişilerarası bilinçli farkındalığı artırabileceğı (örn.; Moyano ve ark., 2021) bir dizi araştırma ile gösterilmiştir; ancak içsel bilinçli farkındalık, bireyin içsel s÷relerine odaklanarak aslında bu içsel s÷relerin etkilendiğı kişilerarası etkileşimleri açıklamakta yetersiz kalmaktadır (Duncan, 2007; Erus, 2019). Bu sebeple güncel literatürde, Japon-Budist farkındalık uygulamalarından olan Zen'in, kişilerarası boyutlarının da ele alındığı gör÷lmektedir (Kamperis, 2022).

İçsel bilili farkındalık, kişilerarası etkileşimde de söz konusu olmakla birlikte kişilerarası bilinçli farkındalıkta karşıdaki kişiyi ve aradaki iletişimin unsurlarını fark edebilmek; bunları koşulsuz kabul edebilmek de söz konusudur (Pratscher ve ark., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin kişilerarası etkileşimlerinde kendi duygu ve düşüncelerini, bedensel duyumlarını ve amacını fark ettiği kadar karşıdakinin de andaki duygu, düşünce ve davranışlarını fark etmesi, bunları koşulsuz kabul etmesi ve bunlara kontrolsüz tepkiler vermemesi ile bir bütündür (Duncan, 2007; Pratscher ve ark., 2018, Pratscher ve ark., 2019; Stahl & Goldstein, 2010). İletişim kurulan kişinin, şimdiki zamanda söylediklerini aktif dinleyebilme, duygusunu fark edebilme, jest ve mimiklerinden bedensel ipuçlarını takip edebilme ve bunları içinde bulunulan anda değerlendirerek yargılamadan şefkatle karşılayabilme halidir (Brown & Ryan, 2003; Duncan, 2007). Tüm bunların yanında birey kendi içsel s÷relerinin de farkında olmalı, duygularını düzenleyebilmeli ve diğerlerine karşı tepkisel olmamalıdır (Duncan, 2007; Frank ve ark., 2016).

Duncan (2007; Duncan ve ark., 2009), kişilerarası bilinçli farkındalık çalışmalarının ilk isimlerindendir. Çalışmalarında ebeveyn ile çocuk ilişkisinde bilinçli farkındalığa odaklanmıştır (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009). İçsel

bilinçli farkındalığın sosyal etkileşimlerdeki farkındalık, dikkat ve davranışı tam olarak açıklamadığını ve burada ortaya çıkanın farklı bir tanımlama ile ‘kişilerarası bilinçli farkındalık’ olarak açıklanabileceğini öne sürmüştür. Ebeveyn çocuk ilişkisindeki kişilerarası bilinçli farkındalığı: ebeveynin kendinin ve çocuğunun içsel süreçlerinin - içinde bulunulan anda - farkında olması, çocuğunun duygu ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesi ve çocuğunun davranışlarına tepkisel ya da dürtüsel karşılıklar vermemesi olarak açıklamaktadır (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009).

Kişilerarası bilinçli farkındalık; ebeveyn çocuk ilişkisi (örn.; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009), arkadaşlık ilişkisi (örn.; Pratscher ve ark., 2019), sporcu, antrenör ve spor psikoloğu gibi spor profesyonelleri arasındaki ilişki (örn.; Mannion & Andersen, 2016), öğretmen öğrenci ilişkisi (örn.; Frank ve ark., 2016; Molloy ve ark., 2019; Moyano ve ark., 2021), evli çiftler (örn.; Deniz ve ark., 2020; Sipahi, 2020) ve liderlik (örn.; Donaldson-Feilder ve ark., 2021) kapsamında incelenmiştir. Örneğin; Moyano ve arkadaşları (2021), yaptıkları çalışmada kişisel başarı ve öğretmenlerin deneyim süresi ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Deniz ve ark., (2020)’nin 302 evli birey ile yaptıkları çalışmalarında, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişki doyumunun istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. İlgili araştırmada ayrıca, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Söz konusu bulgular, kişilerarası bilinçli farkındalığın ikili ilişkilerde ilişki kalitesini artırdığını açıklayan diğer çalışmaların bulguları ile de uyumludur (örn.; Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Frank ve ark., 2016; McGill & Adler-Baeder, 2020; Pratscher ve ark., 2018).

Farklı ilişki türlerinde yapılan çalışmalarda, bilinçli farkındalığın önemli bir değişken olduğu ve ilişki kalitesini (örn.; McGill & Adler-Baeder, 2020; McGill ve ark., 2016) ve doyumunu (örn.; Deniz ve ark., 2020) artırdığı; ayrıca depresyon (örn.; Pratscher ve ark., 2018), kaygı (örn.; Dekeyser ve ark., 2008; Pratscher ve ark., 2018), stres (örn.; Brown & Ryan, 2003; Sedlmeier ve ark., 2012), post travmatik stres bozukluğu (örn.; Kratzer ve ark., 2018) ile negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Buna karşın, kişilerarası bilinçli farkındalığın içsel bilinçli farkındalığa kıyasla, sosyal etkileşimi ve yakın ilişkiyi daha çok artırdığı gösterilmiştir (örn.; Kohlenberg ve ark., 2015).

Kişilerarası bilinçli farkındalığın bireysel ve ilişkisel önemini tespit etmek amacıyla çeşitli deneysel çalışmalar da gerçekleştirilmiştir (Örn; Cohen & Miller, 2009; Kohlenberg ve ark., 2015) . Cohen ve Miller (2009), 21 psikoloji ve psikolojik danışmanlık lisansüstü öğrencisiyle yaptıkları 6 haftalık kişilerarası farkındalık eğitimi sonucunda; programın klinisyenlerde algılanan stresi, sosyal bağlılığı, duygusal zekayı ve kaygıyı olumlu yönde etkilediği görülmüş ve kişilerarası bilinçli farkındalığın psikoloji eğitiminde bireysel ve ilişkisel faydası olacağı değerlendirilmesi yapılmıştır. Kohlenberg ve arkadaşları (2015) ise yaptıkları çalışmada katılımcıları üç ayrı gruba atayarak durumsal farkındalık ve sosyal bağlılığı incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda kişilerarası farkındalık müdahalelerinin, durumsal farkındalık ve sosyal bağlılığa önemli yararı olduğu tespit edilmiştir.

Bilinçli farkındalıkta olduğu gibi (Christopher ve ark., 2009; Neff ve ark., 2008; Özyeşil, 2012; Zubair & Artemeva, 2018) kişilerarası bilinçli farkındalığın da kültürden etkilenebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle son yıllarda kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalara Çin (örn.; Pan ve ark., 2019), Kore (örn.; Kim ve ark., 2019), Portekiz (örn.; Moreira & Canavarro, 2018) gibi ülkelerde de başlandığı görülmektedir. Örneğin; García-Campayo ve arkadaşları (2017), kültürel faktörlerin bilinçli farkındalık çalışmalarına olan etkilerini incelemişler, Latin kültüründe ailenin önemli bir rolü olduğunu ve bu nedenle kişilerarası bilinçli farkındalığın bu kültürdeki uygulamalarda iyi karşılanacağını ifade etmişlerdir. Dini etkiler ise bir diğer önemli değişken olarak görülmüştür. Doğu felsefesi ve Batı psikolojisinin kesişiminde yer alan bilinçli farkındalık kavramının, yine bu kesişimde yer alan Türk kültüründe ele alınması önemli görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerdeki farkındalığın bir Türk örneklem ile ele alınmasının, büyüyen kişilerarası bilinçli farkındalık literatürüne katkısı olacağı düşünülmektedir.

1.6. AFFETME, KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE RUMİNASYON İLİŞKİSİ

Affetmenin, Budist hoşgörü kavramıyla benzer kökleri paylaştığı görülmektedir (Rye, 2005; Rye ve ark., 2001). Dini temellerinin yanında incitici bir eyleme karşı koymayı, ihlale karşı hareket etmekten kaçınmayı ve suçluya karşı şefkat ve acıma geliştirmeyi içeren hoşgörü kavramı; günümüzde ‘ötekine yargısız bir kabulle yaklaşmak’ anlayışına ilişkin farkındalığı düşündürmektedir. Bu kapsamda, literatürde de bilinçli farkındalık affetme ile ilişkili görülmüş (örn.; Oman ve ark., 2008; Webb ve ark., 2013), örneğin, bilinçli farkındalık ile dini motivasyonun affetme ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, dini motivasyondan da önce bilinçli farkındalığın, affetmeyi en güçlü yordayan değişken olduğu tespit edilmiştir (Lewis, 2017).

Araştırmalara göre bilinçli farkındalığın tepkisel olmama becerisi sayesinde daha yüksek affetme düzeyleri ile ilişkili olduğu (örn.; Johns ve ark., 2015; Zümbül, 2019), psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık ve affetme arasında da orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür (örn.; Foulk ve ark., 2017; Zümbül, 2019). Bilinçli farkındalığın, kendini affetme, başkalarını affetme, fiziksel sağlık durumu, somatik belirtiler, psikolojik sağlık durumu ve psikolojik sıkıntı içeren durumları affetme ile ilişkili olduğu bulunmuştur (örn.; Braun ve ark., 2020; Webb ve ark., 2013). Bilinçli farkındalığın, perspektif sağlama, duygusal dönüşüm, öfkeye dair uğraşı azaltma gibi temel özelliklerinin bireyde affetmeyi kolaylaştırabileceği düşünülmüş ve bir dizi araştırma ile bilinçli farkındalık ile affedicilik arasında pozitif ilişki bulunduğu gösterilmiştir (örn.; Klevnick, 2008; Johns ve ark., 2015; Oman ve ark., 2008; Shapiro ve ark., 2008; Webb ve ark., 2013). Bunun yanı sıra, bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireyin durumu ve kişileri değerlendirme biçimini etkileyerek affediciliği arttırdığı, bu kapsamda da affetme ile ilişkili önemli bir faktör olduğu da gösterilmiştir. (örn.; Foulk ve ark., 2017; Menahem & Love, 2013; Sesan, 2009).

Johns ve arkadaşları (2015), geçmişte partnerleri tarafından aldatılmış 94 kişi ile yaptığı çalışmalarında, mevcut farkındalık düzeylerini ve geçmişteki olaya dair affediciliklerini ölçümlemişler ve bireylerin farkındalık düzeylerinin, geçmişte

partnerleri tarafından aldatılmayı affetme ya da affetmeme ile ilişkisini incelemişlerdir. Söz konusu araştırmada, bilinçli farkındalığın bileşenlerinden farkındalıkla hareket etme ve içsel deneyime karşı yargısız olma düzeyleri azaldıkça affetmeme eğiliminin arttığı ve bireyin tepkisellik düzeyi ile mevcut affediciliğinin pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Affetme ve bilinçli farkındalık ile ilgili ampirik çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte bu iki değişkeni birlikte ele alan uygulamalı ve deneysel çalışmaların da yapıldığı görülmektedir. Örneğin; Foulk ve arkadaşları (2017), bilinçli farkındalık uygulamaları ile ilgili yaptıkları çalışmada, 60 yaş ve üstü yetişkinlere grup müdahalesi kapsamında, affetme ile ilgili becerileri bilinçli farkındalık yaklaşımıyla bütünleştirerek aktarmışlardır. Beş Farkındalık Temelli Bağışlama Grubu ile sekizer oturumluk uygulamalar gerçekleştirilmiştir. İlgili çalışmada, ön ve son test ölçümlerine dayalı olarak, katılımcıların bağışlama, bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve ruh sağlığı ile ilgili olarak önemli ölçüde geliştiği belirlenmiştir. Öğretmenlerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise (Braun ve ark., 2020), bilinçli farkındalığa Dayalı Duygusal Denge [(The Mindfulness-Based Emotional Balance (MBEB))] programına dahil olan öğretmenler ile kontrol grubundaki öğretmenler karşılaştırılmış ve uygulama grubundaki öğretmenlerin, program sonrası, meslektaşlarını ve öğrencileri affetme, affetme eğilimi ve duruma özgü affetme konusundaki yeterliliklerinde iyileşmeler tespit edilmiştir. Bu becerilerin izleyen akademik yılın sonbaharında devam ettiği de belirtilmiştir. Buna karşın, bildiğimiz kadarı ile literatürde özellikle kişilerarası bilinçli farkındalık ve affetmeye odaklanan bir çalışma bulunmamaktadır.

Ruminasyon ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde ise bir dizi araştırmacının söz konusu değişkenler arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğunu ortaya koyduğu görülmektedir (örn.; Mckim, 2008; Raes & Williams, 2010; Segal ve ark., 2018). Bilinçli farkındalığın düşünme süreçlerindeki kontrollü ve objektif yapısı, düşünme biçimlerine etki edebilmektedir. Bireyin mevcut durumdaki kendi fiziksel tepkilerini ve tekrar eden düşüncelerini takip etmesinin, ruminasyon halini erkenden farketmesini ve bu eğilimi önlemesini sağlayabileceği; ruminatif düşüncenin depresyonda nükse dönüşmesini engelleyebileceği

belirlenmektedir (Hawley ve ark., 2014; Mckim, 2008; Segal ve ark., 2018). Raes ve Williams, (2010), bilinçli farkındalığın ruminasyon ve ruminasyonun kontrol edilemezliği arasındaki düzenleyici rolünü göstermişlerdir. Bir diğer çalışmada ise bilinçli farkındalığın, agresif davranışı öfke ruminasyonu üzerinden azalttığı açıklanmıştır (Eisenlohr-Moul ve ark., 2016). Bunun yanı sıra, bilinçli farkındalık ve ruminasyonun, bağlanma güvensizliği ve olumsuz çatışma davranışları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüş; kişilerarası ilişkilerde olumlu gelişmeler için farkındalığın artırılması gerektiği üzerinde durulmuştur (Quickert & MacDonald, 2020).

Ruminasyonun öfke ve agresyonu arttırdığı bilindiğinden; bilinçli farkındalığın ya da bilinçli farkındalık temelli uygulamaların, bireyde ruminasyonu azaltarak öfke, saldırganlık gibi olumsuz sonuçları da azaltabileceği öngörülmüş ve bu kapsamda yapılan araştırmaların bulguları da ilgili öngörüye desteklemiştir. (örn.; Borders ve ark., 2010; Eisenlohr-Moul ve ark., 2016; Heeren & Philippot, 2011; Mckim, 2008; Peters ve ark., 2015). Örneğin; De la Fuente-Anuncibay ve arkadaşları (2021), İngiltere'deki 264 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında; bilinçli farkındalık uygulamaları ile affetme arasındaki ilişkiye, bilinçli farkındalık özelliklerindeki ve öfke ruminasyonundaki değişikliklerin aracılık ettiğini tespit etmişlerdir. Araştırmacılar ayrıca, söz konusu ilişkilerin kültürlerarası farklılık gösterebileceğini belirterek benzer değişkenlerin farklı kültürel örneklerde de çalışılmasını önermişlerdir.

Bilinçli farkındalık ve ruminasyonun birlikte ele alındığı çalışmalarda genelde içsel bilinçli farkındalığın vurgulandığı (Kaiser ve ark., 2015; Raes & Williams, 2010) ve kişilerarası bilinçli farkındalığa son zamanlarda odaklanılmaya başlandığı (Moreira & Canavarro, 2018; Ottavi ve ark., 2019) görülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık literatürü içerisinde yeni bir kavram olduğundan ruminasyon ile ilişkisinin incelendiği az sayıda çalışma bulunmaktadır (örn.; Moreira & Canavarro, 2018; Ottavi ve ark., 2019; Tarrasch ve ark., 2020). Örneğin; kişilerarası bilinçli farkındalık ile birlikte ruminasyonu arkadaşlık bağlamında ele alan bir çalışmada; kişilerarası farkındalığın, birlikte

ruminasyon ve arkadaşlık kalitesi arasındaki ilişkiyi yumuşattığı görülmüştür (Pratscher ve ark., 2018).

Ottavi ve ark., (2019) ise kişilik bozukluğu olan bireylerin, kişilerarası senaryolarla ilgili endişe ve tekrarlayan düşünceler yaşadıklarını ve ana akım bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların, bu düşünceleri farkındalık düzeyine çekme ve bireylerin sıkıntısını yatıştırmakta yetersiz kalacağını öne sürmüşler ve kişilik bozukluklarının tedavisinde kullanılmak üzere, üstbilişsel kişilerarası bilinçli farkındalık temelli [Metacognitive Interpersonal Mindfulness-Based Training (MIMBT)] yaklaşımı geliştirmişlerdir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının hali hazırda yeni büyüyen literatüründe, henüz ülkemizde ve yurt dışı araştırmalarında affetme ile birlikte ele alınmadığı bir çalışma bildiğimiz kadarı ile bulunmamaktadır. Bu çalışmanın iki değişkeni bir arada ele alarak ilişkilerini açıklamasının, literatürdeki ilgili boşluğu doldurmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık, ilişkisel bağlamda içsel bilinçli farkındalıktan farklı özellikler barındırmaktadır. Bu nedenle, temelleri Doğu kültüründe atılan bilinçli farkındalık kavramının kültürel çalışmalarının önemi kadar, kişilerarası bilinçli farkındalığın da Türk örneğinde ele alınmasının, ülkemizin kültürel çeşitliliği göz önünde bulundurulduğunda önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada kişilerarası bilinçli farkındalığın affetme sürecine etkisinin ve bu ilişkinin bireyin ruminatif düşünce biçiminden ne kadar etkilendiğinin ortaya konmasının, literatüre katkı sağlamasının yanı sıra, kişilerarası ilişkiler ve romantik ilişkiler bağlamlarında çalışan uzmanlara/psikoterapistlere de ilişkisel süreçleri çalışırken dikkat etmeleri gereken ruminasyon gibi bireysel değişkenler konusunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir..

1.7. AMAÇ

Tüm bu bilgiler çerçevesinde bu araştırmanın amacı, literatürde son yıllarda yapılan çalışmalarda dikkat çeken kavramlardan biri olan kişilerarası bilinçli farkındalık ve Murray Bowen'ın aile sistemleri teorisinin temel kavramlarından biri olan benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolünün, genç yetişkinlerin romantik ilişkileri bağlamında ele alınarak incelenmesidir.

Benlik farklılaşması, ruminasyon ve affetme sınırlı sayıda çalışmada birlikte ele alınmış, kişilerarası bilinçli farkındalık ile affetme ise bildiğimiz kadarı ile ilk kez bu çalışmada birlikte incelenmiştir. Bu araştırmadaki bulguların, ülkemizdeki ve yurt dışındaki araştırmacılara, affetmeyi belirleyen unsurlar hakkında fikir verebileceği ve ilerleyen çalışmalarda ele alınacak değişkenler açısından kaynak sağlayabileceği düşünülmektedir. Ruminasyonun affetme sürecinde ne kadar etkili olduğunun ifade edilmesi ile, literatürde ilişkileri açıklanan kavramlar arasında ruminasyonun önemli bir faktör olabileceği düşünülebilir. Kişilerarası bilinçli farkındalık ve benlik farklılaşmasının affetme ile olan ilişkilerinin incelenmesinin ve ruminasyonun da bu süreçlerdeki aracı rolünün sınanması ile; klinik psikoloji literatüründe ilgili boşlukların doldurulmasına katkı sağlanabileceği düşünülmüştür. Bunun yanı sıra, bireysel terapiler, romantik ilişkiler ve kişilerarası ilişkiler bağlamlarında çalışan uzmanlara da düşünce biçimlerinin etkilendiği ve etkilediği süreçlere dair bilgi sağlayacağı ve formülasyonlarının daha etkin kurulmasına yardımcı olunacağı tahmin edilmektedir. Literatürde de kültürel farklılıkların önemine değinildiği üzere, özellikle benlik farklılaşması, kişilerarası bilinçli farkındalık ve affetme kavramlarının kültürel çalışmaları arasında, Türk örneklemini üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmanın da bulunmasının önemli olacağı değerlendirilmiştir. Sistemik bir kavram olan benlik farklılaşmasının ve kültürel temsilleri önemsenen bilinçli farkındalık kavramının kişilerarası bağlamının Türk toplum yapısında ele alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bahse konu amaçlar doğrultusunda oluşturulan hipotez ve araştırma soruları aşağıda yer almaktadır:

Hipotezler:

- 1- Benlik farklılaşması ve kişilerarası bilinçli farkındalık affedicilik ile pozitif, ruminasyon ile negatif korelasyon gösterecektir;
- 2- Benlik farklılaşması, kişilerarası bilinçli farkındalık ve ruminasyon, affediciliği anlamlı olarak yordayacaktır;
- 3- Benlik farklılaşması ve kişilerarası bilinçli farkındalık, ruminasyonu anlamlı olarak yordayacaktır.

Araştırma soruları:

Genç yetişkinlerin (21-35 yaş) romantik ilişkileri bağlamında;

1- Kişilerarası bilinçli farkındalık ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü var mıdır?

2- Benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü var mıdır?

3- Ruminasyon ve affedicilik eğilimleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Bu araştırma, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi 09.09.2021 tarih ve 07/03 sayılı Etik Kurul izni (EK 1) kapsamında yürütülmüştür. Veri toplama işlemi Şubat-Nisan 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemini, 21-35 yaş arası en az 6 aydır devam eden romantik bir ilişkisi bulunan, bekar, genç yetişkinler oluşturmaktadır. Gelişigüzel örneklem yöntemi kullanılmış, veriler ulaşılabilirlik ve gönüllük esasına göre çevrimiçi toplanmıştır. Ölçekleri eksiksiz dolduran katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. Anketin tamamlanma süresi, ortalama 10- 15 dakika olarak belirlenmiştir. Anketi cevaplandıran 669 kişi olmasına karşın, örneklem kriterlerini karşılamayan iki katılımcı çalışmadan çıkarılmıştır. Yapılan tekli ve çoklu uç değer analizleri sonucunda da toplam 5 katılımcının verileri araştırmadan çıkarılmıştır. Analize 662 kişi ile devam edilmiştir.

Çalışmanın örneklemini 495'i (%74,8) kadın ve 167'si (%25,2) erkek olmak üzere toplam 662 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 25,49 ($SS=4,016$)'dur. Katılımcıların öğrenim durumu, ilişki süresi, meslek ve gelir durumu dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Sayı ve Yüzde Açısından Dağılımı

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Cinsiyet</i>	<i>Kadın</i>	495	74,8
	<i>Erkek</i>	167	25,2
<i>Yaş</i>	<i>21-25 yaş arası</i>	405	61,2
	<i>26-30 yaş arası</i>	162	24,4
	<i>31-35 yaş arası</i>	95	14,4
	<i>6-12 ay</i>	227	34,3
<i>Mevcut ilişkinin süresi</i>	<i>1-3 yıl</i>	204	30,8
	<i>3 yıldan fazla</i>	231	34,9
	<i>Lise ve altı</i>	144	21,8
<i>Eğitim durumu (son mezun olduğu okul)</i>	<i>Ön lisans</i>	101	15,3
	<i>Lisans</i>	353	53,3
	<i>Yüksek lisans</i>	56	8,5
	<i>Doktora</i>	8	1,2
	<i>Çok kötü</i>	24	3,6
	<i>Kötü</i>	71	10,7
<i>Gelir durumu</i>	<i>Orta</i>	370	55,9
	<i>İyi</i>	171	25,8
	<i>Çok iyi</i>	26	3,9
	<i>Öğrenci</i>	211	31,9
	<i>Öğretmen/Akademisyen</i>	60	9,1
	<i>Sağlık</i>	60	9,1
	<i>Psikolog/Psikiyatrist/Ruh sağlığı çalışanı</i>	56	8,5
	<i>İşçi</i>	29	4,4
	<i>Mühendis</i>	27	4,1
	<i>Devlet memuru</i>	18	2,7
<i>Meslek</i>	<i>Finans/Banka</i>	18	2,7
	<i>İnsan kaynakları</i>	17	2,6
	<i>Hukuk</i>	14	2,1
	<i>Spor</i>	11	1,7
	<i>Diğer</i>	141	21,1
<i>Toplam</i>		662	100

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada, demografik bilgilere ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, ruminasyonu belirlemek için “Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği”, affetme eğilimini belirlemek için “Heartland Affetme Ölçeği”, farklılaşma düzeyini belirlemek adına “Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu (BFE-KF)” ve kişilerarası bilinçli farkındalığı belirlemek amacıyla “Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (KİBFÖ-TR)” kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu (EK 2)

Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda katılımcılara, cinsiyet, yaş, mevcut ilişkinin süresi, eğitim düzeyi, gelir durumu, meslek vb. demografik sorular sorulmuştur.

2.2.2. Heartland Affetme Ölçeği (EK 3)

Heartland Affetme Ölçeği, Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 18 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır ve her bir alt ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Kendini affetme alt boyutu için “İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen, zamanla kendimi rahatlatabilirim.”; başkalarını affetme alt boyutu için “Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.” ve durumu affetme alt boyutu için “Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.” ölçeğin örnek maddelerindendir. Yedi dereceli Likert tipi olan ölçekte, katılımcılardan her bir maddeye katılma derecelerini (1=Beni hiç yansıtmıyor, 3=Beni pek yansıtmıyor, 5=Beni biraz yansıtıyor, 7=Beni tamamen yansıtıyor) belirtmeleri istenmektedir. Ölçekte ters maddeler bulunmakta ve alınan yüksek puan, bireyin affetme düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Cronbach alfa katsayıları kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme alt boyutları için sırası ile ,75, ,78, ,79 ve toplam puan için ,86 olarak rapor edilmiştir (Thompson ve ark., 2005). Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa 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 alfa değeri ise ,81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra daha büyük bir örnekleme ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay ve arkadaşları (2012) tarafından da incelenerek ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örneklemini için uygunluğu test edilmiş ve Doğrulamalı Faktör Analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin toplam puan Cronbach alfa değeri ,85 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (EK 4)

Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi 7’li puanlama sistemine göre 7 (beni tamamen yansıtıyor) ile 1 (beni hiç yansıtmıyor) arasındaki bir derece ile puanlamaktadırlar. “Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.” ölçeğin örnek maddelerindendir. Ölçek, Ruminatif düşünceyi bilişsel bir süreç olarak ele almaktadır. Ölçeğin kesme noktası bulunmamakta, yüksek puanlar herhangi bir psikopatolojiyi değil yüksek düzey ruminatif düşünce biçimini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Karatepe ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği için hesaplanan Pearson korelasyon katsayısı ,84 ile yüksek düzeyde güvenilir bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin toplam puan Cronbach alfa değeri ,93 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu (BFE-KF) (EK 5)

Benliğin farklılaşmasını çok boyutlu olarak ölçen ilk ölçek, Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiş ve daha sonra Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilmiştir [Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R)]. 46 maddelik DSI-R’de de intrapsişik boyutlar ‘Ben Pozisyonu’ ve ‘Duygusal Tepkisellik’, başkalarıyla olan ilişkiye dair boyutlar ‘İç içe Geçme’ ve ‘Duygusal Kopma’ olarak yer almaktadır. Drake ve arkadaşları (2015) ise benliğin farklılaşmasına ilişkin daha kısa ve pratik ölçümler sunmak amacıyla 46 maddelik DSI-R’ye dayanan 20 maddelik kısa formu geliştirilmişlerdir. Ölçek toplamda 20 madde ve Skowron ve Schmitt (2003)’in formlarında olduğu gibi ‘Ben Pozisyonu’, ‘Duygusal Tepkisellik’, ‘İç içe Geçme’ ve ‘Duygusal Kopma’ olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ben pozisyonu alt boyutu için “Baskı altında bile oldukça sakin kalmaya çalışırım”; duygusal tepkisellik alt boyutu için “Bazen, kendimi duygusal açıdan oldukça inişli-çıkışlı hissederim”; iç içe geçme alt boyutu için “Önemli bir iş veya göreve başlarken başkalarının beni cesaretlendirmesine genellikle ihtiyaç duyarım” ve duygusal kopma alt boyutu için “İnsanlar bana çok yaklaştığında mesafe koymaya çalışırım” ölçeğin örnek maddelerindendir. Maddeler 6’lı Likert tipi ölçek kullanılarak “1=Beni hiç yansıtmıyor, 6=Beni oldukça yansıtıyor” şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan ve

alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Sarıkaya ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda kabul edilebilir sınırlarda uyum iyiliği değerlerine ulaşılmış ve BFE-KF'nin dört bileşenli yapısı doğrulanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,82 ve ben pozisyonu alt ölçeği için ,61, duygusal tepkisellik alt ölçeği için ,78, iç içe geçme alt ölçeği için ,72, duygusal kopma alt ölçeği için ,66 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin toplam puan Cronbach alfa değeri ,85 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EK 6)

Erus & Tekel (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek “farkındalık” ve “anda olmak” şeklinde iki boyuttan oluşmaktadır. Farkındalık alt boyutu için “Konusmadan önce sözlerimin, karşımdaki kişi üzerinde bir etkisi olabileceğini düşünürüm” ve anda olmak alt boyutu için “Birini gerçekten dinlemediğim zaman dinliyormuş gibi görünürüm” ölçeğin örnek maddelerindendir. 5’li likert tipi derecelendirme ile “1= Hemen hemen hiçbir zaman”, “2=Nadiren”, “3= Bazen”, “4= Sık sık” ve “5=Hemen hemen her zaman” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 65, en düşük puan 13’tür. Puanın yüksek olması bireyin kişilerarası ilişkilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin genelinin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı ,83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için ölçeğin toplam puan Cronbach alfa değeri ,78 olarak bulunmuştur.

2.3. UYGULAMA

Katılımcılara çalışma ile ilişkili gerekli bilgilendirmenin yapıldığı onam ile başlayan ankette katılımcılar sırası ile demografik bilgilere ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, ruminasyonu belirlemek için “Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği”, affetme eğilimi belirlemek için “Heartland Affetme Ölçeği”, farklılaşma düzeyini belirlemek adına “Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu (BFE-KF)” ve kişilerarası bilinçli farkındalığı belirlemek amacıyla “Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (KİBFÖ-TR)” sunulmuştur. Veriler çevrimiçi olarak sosyal medya kanalları üzerinden ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına göre toplamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ANALİZ VE BULGULAR

3.1. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi, SPSS.21 (Statistical Package for Social Sciences) versiyonu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik verilerine ilişkin frekans dağılımları ve tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmıştır. Kullanılan ölçek toplam puanları ve alt ölçek puanlarının dağılımları incelenerek bu puanlara dair dağılımların normal dağılıma uyup uymadığı tekli ve çoklu uç değer varsayımları açısından test edilmiştir. Normallik testi için Hair ve arkadaşlarının (2013) koşul olarak belirlediği $-1/+1$ aralığındaki basıklık-yatıklık (Skewness-Kurtosis) değerleri referans alınmıştır. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puan dağılımlarında yatıklık (skewness) ve basıklık problemleri (kurtosis); tespit edilmiştir. Z puanı $<+3$, <-3 aralığı dışında kalan üç katılımcının verileri araştırmadan çıkarılmış, yapılan çoklu değişkenli uç değer analizi sonucunda ise 2 katılımcının daha verileri araştırmadan çıkarılmıştır ($df= 4$, Mahalanobis kesme noktası 18,46, $p= ,001$).

Kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizini yapmak üzere Cronbach- Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış; değişkenler arası ilişkileri saptamak üzere Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki yordayıcılık gücü Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri kurularak yorumlanmıştır. Çalışmanın amacına uygun olarak ruminasyonun iki modeldeki (kişilerarası bilinçli farkındalık-ruminasyon-affetme ve benlik farklılaşması-ruminasyon-affetme) aracı rolleri Sobel testi ile incelenmiştir. Literatürde cinsiyet farklılıkları öngörülen ruminasyon ve affedicilik eğilimlerinin cinsiyetler arası farklılık gösterip göstermediği ise bağımsız örneklem t Testi ile incelenmiştir.

3.2. BULGULAR

Bu bölümde analizlerden elde edilen istatistiksel sonuçlara değinilmiştir.

3.2.1. Güvenirlik Analizleri ve Betimleyici İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler (minimum ve maksimum değerler, ortalama, standart sapma) Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu.

<i>Değişkenler</i>	<i>En küçük değer</i>	<i>En büyük değer</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>
<i>Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği Genel Toplam Puanı</i>	30	65	50,08	6,48
<i>Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu Genel Toplam Puanı</i>	8	30	18,31	3,85
<i>Heartland Affetme Ölçeği Genel Toplam Puanı</i>	26	126	79,55	17,39
<i>Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Genel Toplam Puanı</i>	25	140	100,09	23,53

Elde edilen tamamlayıcı istatistiklere göre katılımcıların Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği genel toplam puan ortalaması 50,08, standart sapması 6,48’dir ve en düşük puan 30 iken, en yüksek puan 65’tir. Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu için en düşük puan 8, en yüksek puan 30, toplam puan ortalaması 18,31, standart sapması ise 3,85 olarak bulunmuştur. Heartland Affetme Ölçeği genel toplam puan ortalaması 79,55 ve standart sapması 17,39 olarak elde edilmiştir. Bu ölçekten alınan en düşük puan 26, en yüksek puan 126’dır. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği toplam puan ortalaması 100,09, standart sapması 23,53 ve en düşük puan 25 iken, en yüksek puan 140’tır (Tablo 2).

Çalışmada kullanılan ölçekler için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Kullanılan Ölçeklerin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları.

<i>Ölçek Toplam Puanları</i>	<i>k</i>	<i>Cronbach Alfa</i>
<i>Heartland Affetme Ölçeği</i>	18	0,850
<i>Benliğin Farklılaşması Ölçeği Kısa Formu</i>	20	0,849
<i>Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği</i>	13	0,783
<i>Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği</i>	20	0,932

Yapılan güvenirlik analizi sonucunda, Tablo 3'te de görüldüğü üzere, araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0,78- 0,93 arasında değişmektedir ve çok yeterli düzeydedir.

3.2.2. Korelasyon Analizleri

Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkiler incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları.

	<i>Ruminatif Düşünce Biçimi</i>	<i>Affetme</i>	<i>Benlik Farklılaşması</i>	<i>Kişilerarası Bilinçli Farkındalık</i>
<i>Ruminatif Düşünce Biçimi</i>	-			
<i>Affetme</i>	-,520**	-		
<i>Benlik Farklılaşması</i>	-,666**	,516**	-	
<i>Kişilerarası Bilinçli Farkındalık</i>	-,247**	,313**	,339**	-

n=662, **p*<0,05; ***p*<0,01; ****p*<0,001

Tablo 4'te de görüldüğü üzere, ruminasyon ile hem affetme hem de benlik farklılaşması ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır (sırası ile $r=-0,520$; $p<0,01$; $r=-0,666$; $p<0,01$ ve $r=0,247$; $p<0,01$). Affetme ise hem benlik farklılaşması hem de kişilerarası bilinçli farkındalık ile istatistiksel açıdan anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir (sırası ile $r=0,516$; $p<0,01$; $r=0,313$; $p<0,01$). Benlik farklılaşması ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında da istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir ilişki ($r=0,339$; $p<0,01$) bulunmaktadır.

3.2.3. Ruminasyonun Benlik Farklılaşması ve Affetme İlişkisindeki Aracı Rolünün İncelenmesi

Ruminasyonun, benlik farklılaşması ve affetme ilişkisindeki aracılık rolünün incelenmesi için, benlik farklılaşmasının affetmeyi ve ruminasyonu istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığı iki ayrı Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiş ve ilgili sonuçlar sırası ile Tablo 5 ve Tablo 6'da sunulmuştur. Benlik farklılaşması ve ruminasyonun bir arada affetmeyi istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordayıp yordamadığı ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

ile test edilmiş ve ilgili analiz sonucu Tablo 7’de sunulmuştur. Bahse konu üç regresyon analizinde de “enter metodu” kullanılmıştır. İlgili regresyon analizlerinde, yordayıcı ve yordanan değişkenler arasında eş doğrusallık olmadığı ve VIF değerinin 2,5’in altında olduğu görülmüş, söz konusu analiz sonuçlarının geçerli olduğuna karar verilmiştir. Ruminasyonun dahil edilmesi ile benlik farklılaşması ile affetme arasındaki ilişkide meydana gelen değişimin istatistiki açıdan anlamlı olup olmadığı ise Sobel Test kullanılarak incelenmiştir. İlgili Sobel Testi sonucu Tablo 8’de, ruminasyonun, benlik farklılaşması ve affetme arasındaki ilişkideki aracılık rolünü gösteren model de Şekil 1’de sunulmuştur.

Tablo 5. Affetmenin Benlik Farklılaşması Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	<i>B</i>	<i>B'nin Standart Hatası</i>	β	<i>%95 Güven Aralığı Alt Sınır</i>	<i>%95 Güven Aralığı Üst Sınır</i>	<i>Kısmi Korelasyon Katsayısı</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Affetme	Sabit	36,903	2,816	-	31,374	42,432		13,106	,00
	Benlik Farklılaşması	2,329	0,150	0,516	2,034	2,625	,516	15,480	,00
Adj. $R^2=0,265$; $F(1,660)=239,616$; $p=0,000$, $n=662$									

Tablo 5’te de görüldüğü üzere, yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, benlik farklılaşmasının affetmeyi istatistiki açıdan anlamlı olarak yordadığı ($F(1, 660)= 239,616$; $p<0,001$) ve affetmeye ilişkin varyansın yaklaşık %27’sini açıklayabildiği bulunmuştur. Bu sonuca göre benlik farklılaşması puanındaki 1 birimlik artışın, affetme puanını 2,329 birim arttıracakı söylenebilir.

Tablo 6. Ruminasyonun Benlik Farklılaşması Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	<i>B</i>	<i>B'nin Standart Hatası</i>	β	<i>%95 Güven Aralığı Alt Sınır</i>	<i>%95 Güven Aralığı Üst Sınır</i>	<i>Kısmi Korelasyon Katsayısı</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Ruminasyon	Sabit	174,606	3,316	-	168,096	181,116		52,662	,00
	Benlik Farklılaşması	-4,069	0,177	0,666	-4,417	-3,721	-0,666	22,964	,00
Adj. $R^2=0,443$; $F(1,660)=17,562$; $p=0,000$, $n=662$									

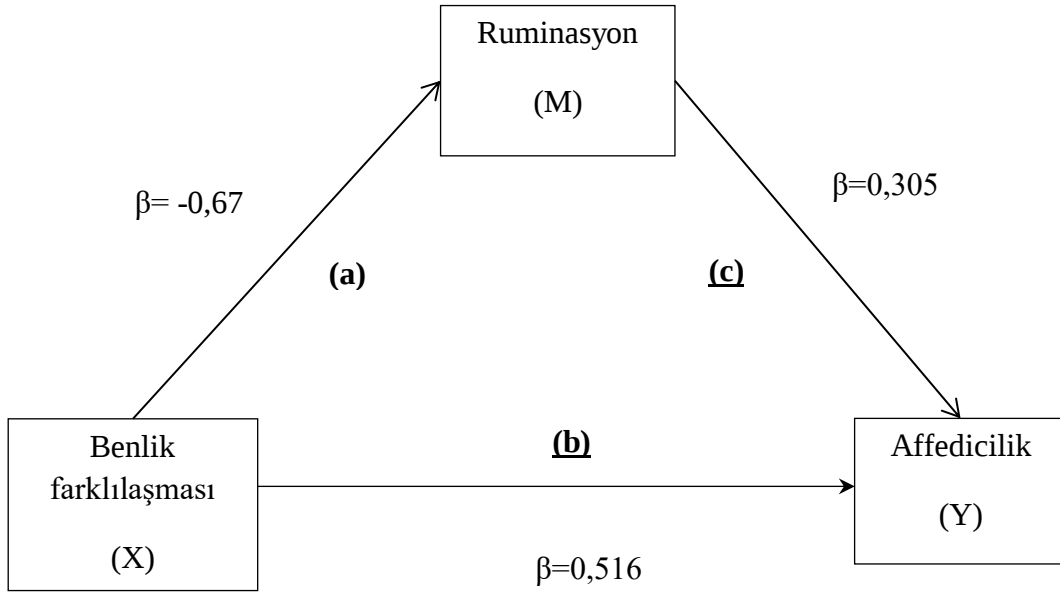
Tablo 6’da görüldüğü üzere, yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucu, benlik farklılaşmasının ruminasyonu istatistiki açıdan anlamlı biçimde yordadığını ($F(1, 660)= 17,562$; $p<0,001$) göstermiştir. Benlik farklılaşması ruminasyona ilişkin toplam varyansın yaklaşık %44’ünü açıklayabilmektedir. Benlik

farklılaşması puanındaki 1 birimlik artışın, ruminasyon puanını -4,069 birim azaltacağı görülmektedir.

Tablo 7. Affetmenin Benlik Farklılaşması ve Ruminasyon Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	<i>B</i>	<i>B'nin Standart Hatası</i>	β	<i>%95 Güven Aralığı Alt Sınır</i>	<i>%95 Güven Aralığı Üst Sınır</i>	<i>Kısmi Korelasyon Katsayısı</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Affetme	Sabit	77,738	6,179		65,606	89,870		12,582	,00
	Benlik Farklılaşması	1,378	0,194	0,305	,996	1,759	,228	7,095	,00
	Ruminasyon	-0,234	0,032	-0,316	-,296	-,171	-,236	-7,353	,00
Adj. $R^2=0,320$; $F(2,659)=156,479$; $p=0,000$, $n=662$									

Benlik Farklılaşması ve ruminasyonun, affetme üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre, modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı ($F(2, 659)= 156,479$; $p<0,001$) ve düzeltilmiş belirlilik katsayısının 0,320 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre affetmenin toplam varyansının yaklaşık %32'si benlik farklılaşması ve ruminasyon tarafından açıklanmaktadır. İlgili sonuçlara göre benlik farklılaşması puanındaki 1 birimlik artış affetme puanını 1,378 birim artırırken, Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış affetme puanını -0,234 birim azaltacaktır. Modeldeki diğer yordayıcı değişken sabit tutulduğunda; benlik farklılaşması tek başına affetme eğiliminin toplam varyansının %5,2'sini, ruminasyon ise yine tek başına affetmenin toplam varyansının %5,6'sını açıklamaktadır (Tablo 7).



* $p < .05$,

Şekil 1. Ruminasyonun Benlik Farklılaşması ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne İlişkin Model.

Tablo 5 ve Tablo 6’da görüldüğü ve Şekil 1’de modellendiği gibi, benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkiye ruminasyonun dahil edilmesi ile benlik farklılaşması-affetme ilişkisinde, benlik farklılaşmasının beta değerinin -0,52’den ($p < 0.1$), 0,30’a ($p < 0.1$) düştüğü görülmektedir. Bu düşüşün istatistiksel anlamlılığını test etmek ve benlik farklılaşması ve affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü belirlemek amacıyla Sobel testi yapılmıştır.

Tablo 8. Benlik Farklılaşması ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Sobel Testi Sonucu.

	<i>Test İstatistiği</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>P</i>
Sobel Testi	6,96845249	0,13663665	0

Benlik farklılaşması-affetme ilişkisindeki farklılaşmanın istatistiksel anlamlılığını test etmek ve benlik farklılaşması ve affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, ilgili farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu, benlik farklılaşması affedicilik ilişkisinde ruminasyonun kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür ($z=6,968$, $p < .01$) (Tablo 8).

3.2.4. Ruminasyonun Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Affetme İlişkisindeki Aracı Rolünün İncelenmesi

Ruminasyonun, kişilerarası bilinçli farkındalık ve affetme ilişkisindeki aracılık rolünün incelenebilmesi için, kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi ve ruminasyonu istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığı iki ayrı Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiş ve ilgili sonuçlar sırası ile Tablo 9 ve Tablo 10’da sunulmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ruminasyonun bir arada affetmeyi istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordayıp yordamadığı ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiş ve ilgili analiz sonucu Tablo 11’de sunulmuştur. Bahse konu üç regresyon analizinde de “enter metodu” kullanılmıştır. İlgili regresyon analizlerinde, yordayıcı ve yordanan değişkenler arasında eş doğrusallık olmadığı ve VIF değerinin 2,5’in altında olduğu görülmüş, söz konusu analiz sonuçlarının geçerli olduğuna karar verilmiştir. Ruminasyonun dahil edilmesi ile kişilerarası bilinçli farkındalık ile affetme arasındaki ilişkide meydana gelen değişimin istatistiki açıdan anlamlı olup olmadığı ise Sobel Test kullanılarak incelenmiştir. İlgili Sobel Testi sonucu Tablo 12’de, ruminasyonun, kişilerarası bilinçli farkındalık ve affetme arasındaki ilişkideki aracılık rolünü gösteren model de Şekil 2’de sunulmuştur.

Tablo 9. Affetmenin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B’nin Standart Hatası	β	%95 Güven Aralığı Alt Sınır	%95 Güven Aralığı Üst Sınır	Kısmi Korelasyon Katsayısı	t	P
Affetme	Sabit	37,503	5,008	-	27,669	47,337		7,488	,00
	Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	0,840	0,099	0,313	,645	1,034	,313	8,467	,00
Adj. R ² =0,097; F(1,660)=71,692; p=0,000 , n=662									

Tablo 9’da da görüldüğü üzere, yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, kişilerarası bilinçli farkındalığı affetmeyi istatistiki açıdan anlamlı olarak yordadığı ($F(1, 660)= 71,692$; $p<0,001$) ve affetmeye ilişkin varyansın yaklaşık %10’unu açıklayabildiği bulunmuştur. Bu sonuca göre kişilerarası bilinçli farkındalık puanındaki 1 birimlik artışın, affetme puanını 0,840 birim arttıracakı söylenebilir.

Tablo 10. Ruminasyonun Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	<i>B</i>	<i>B'nin Standart Hatası</i>	β	<i>%95 Güven Aralığı Alt Sınır</i>	<i>%95 Güven Aralığı Üst Sınır</i>	<i>Kısmi Korelasyon Katsayısı</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Ruminasyon	Sabit	144,940	6,913	-	131,366	158,514		20,967	,00
	Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	-0,895	0,137	0,247	-1,164	-,627	-,247	-6,541	,00
	Adj. $R^2=0,059$; $F(1,660)=42,786$; $p=0,000$, $n=662$								

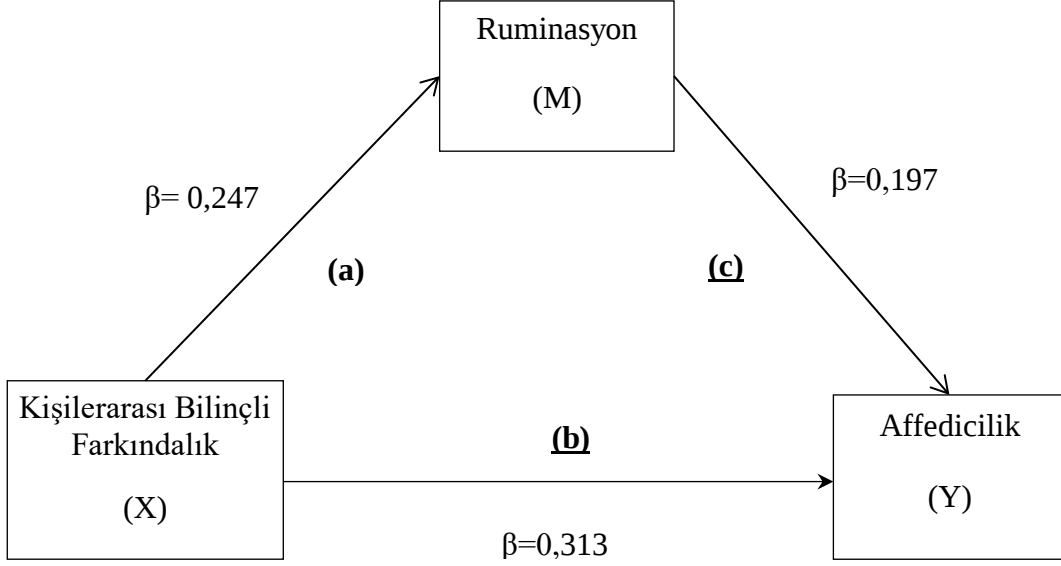
Tablo 10’da da görüldüğü üzere, yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, kişilerarası bilinçli farkındalığı ruminasyonu istatistiki açıdan anlamlı olarak yordadığı ($F(1, 660)= 42,786$; $p<0,001$) ve ruminasyona ilişkin varyansın yaklaşık %6’sını açıklayabildiği bulunmuştur. Bu sonuca göre kişilerarası bilinçli farkındalık puanındaki 1 birimlik artışın, ruminasyon puanını -0,895 birim azaltacağı söylenebilir.

Tablo 11. Affetmenin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Ruminasyon Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

<i>Bağımlı Değişken</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	<i>B</i>	<i>B'nin Standart Hatası</i>	β	<i>%95 Güven Aralığı Alt Sınır</i>	<i>%95 Güven Aralığı Üst Sınır</i>	<i>Kısmi Korelasyon Katsayısı</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Affetme	Sabit	87,996	5,672		76,858	99,134		15,513	,00
	Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	0,528	0,090	0,197	,351	,704	,191	5,877	,00
	Ruminasyon	-0,348	0,025	-0,471	-,397	-,300	-,457	-14,078	,00
Adj. $R^2=0,304$; $F(2,659)=145,655$; $p=0,000$, $n=662$									

Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ruminasyonun, affetme üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre, modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı ($F(2, 659)= 145,655$; $p<0,001$) ve düzeltilmiş belirlilik katsayısının 0,304 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre affetmenin toplam varyansının yaklaşık %30’u kişilerarası bilinçli farkındalık ve ruminasyon tarafından açıklanmaktadır. İlgili sonuçlara göre kişilerarası bilinçli farkındalık puanındaki 1 birimlik artış affetme puanını 0,528 birim artırırken, Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış affetme puanını -0,348 birim azaltacaktır. Modeldeki diğer yordayıcı değişken sabit tutulduğunda; kişilerarası bilinçli farkındalık tek başına affetme eğiliminin toplam varyansının %4’ünü, ruminasyon

ise yine tek başına affetmenin toplam varyansının %21'ini açıklamaktadır (Tablo 11).



* $p < .05$,

Şekil 2. Ruminasyonun Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne İlişkin Model

Tablo 10 ve Tablo 11'de görüldüğü ve Şekil 2'de modellendiği gibi, kişilerarası bilinçli farkındalık ile affedicilik arasındaki ilişkiye ruminasyonun dahil edilmesi ile kişilerarası bilinçli farkındalık-affetme ilişkisinde, kişilerarası bilinçli farkındalığın beta değerinin 0,313'ten ($p<0.1$), 0,197'ye ($p<0.1$) düştüğü görülmektedir. Bu düşüşün istatistiksel anlamlılığını test etmek ve benlik farklılaşması ve affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü belirlemek amacıyla Sobel testi yapılmıştır.

Tablo 12. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Sobel Testi Sonucu.

	<i>Test İstatistiği</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>P</i>
Sobel Testi	-2,32819006	0,05266537	0,01

Kişilerarası bilinçli farkındalık-affetme ilişkisindeki farklılaşmanın istatistiksel anlamlılığını test etmek ve kişilerarası bilinçli farkındalık ve affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, ilgili farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu, kişilerarası bilinçli farkındalık affedicilik ilişkisinde ruminasyonun kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür ($z=-2,3281$, $p<.01$) (Tablo 12).

3.2.5. Cinsiyet Karşılaştırmalarına İlişkin t Test Analizleri

Affetme ve ruminasyon eğilimleri arasında cinsiyetten kaynaklanan farklılıkların bulunup bulunmadığı bağımsız örneklem t Test Analizi ile test edilmiş ve ilgili analizlerin sonuçları Tablo 13 ve Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 13. Affediciliğin Cinsiyete Göre Bağımsız Örnek t Testi ile Karşılaştırılması.

<i>Toplam Puan</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>t</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>P</i>
<i>Affetme</i>	<i>Kadın</i>	495	79,62	17,97	0,188	325,323	0,85
	<i>Erkek</i>	167	79,35	15,63			

Kadın ve erkeklerin affetme eğilimleri arasında farklılık olup olmadığının incelenmesi için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi sonucuna göre, cinsiyetin affedicilik eğilimi üzerinde etkili olmadığı ($t(325,32)=0,188$; $p>0,05$); kadınların affetme eğilimi ($\bar{x}_{kadın}=79,62$, $SS=17,97$) ile erkeklerin affetme eğilimi ($\bar{x}_{erkek}=79,35$, $SS=15,63$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Tablo 14. Ruminasyonun Cinsiyete Göre Bağımsız Örnek t Testi ile Karşılaştırılması.

<i>Toplam Puan</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>t</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>P</i>
<i>Ruminasyon</i>	<i>Kadın</i>	495	102,23	23,476	4,074	660	0,00
	<i>Erkek</i>	167	93,75	22,625			

Kadınların ve erkeklerin ruminasyon eğilimleri arasında farklılık olup olmadığının incelenmesi için yapılan Bağımsız Örnek t Testi sonucuna göre cinsiyetin ruminasyon eğilimi üzerinde etkili olduğu ($t(660)=4,074$; $p<0,01$)); kadınların ruminasyon eğilimi ($\bar{x}_{kadın}=102,23$, $SS=23,476$) ile erkeklerin ruminasyon eğilimi ($\bar{x}_{erkek}=93,75$, $SS=22,625$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

Affediciliğin psikoloji literatüründeki yeri yeni olmakla birlikte hızla büyümekte, problem çözümünde olumlu bir sonuca ulaşmak, affetmek ya da affedebilen bir birey olabilmek konuları dikkat çekmektedir Affedicilik, bireyin problem durumuna verdiği tepkiler, problemi yönetebilmek ve psikolojik iyi oluşu sürdürebilmek adına kritik bir öneme sahiptir (Lazarus, 1993). Bireyin probleminin çözümüne dair seçeceği yol, bireysel ve ilişkisel birçok değişkenden etkilenmektedir (McCullough ve ark., 2001; Puterman ve ark., 2010; Worthington & Scherer, 2004). Ruminasyon, bilinçli farkındalık ve benlik farklılaşması da söz konusu değişkenler arasında yer almaktadır (Barnes ve ark., 2007; Conway ve ark., 2000; Nolen-Hoeksema, 1991; Skowron ve ark., 2009). Bu tez çalışmasında da benlik farklılaşması ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü incelenmiştir.

Araştırma bulguları benlik farklılaşmasının, literatürde gösterildiği gibi (örn.; Heintzelman ve ark., 2014; Holeman ve ark., 2011; Yıldız, 2020) ve araştırmanın hipotezlerine (Hipotez 2) de uygun olarak, affediciliği yordadığını göstermiştir. Diğer yandan, literatürde bilinçli farkındalık ile affetme arasında pozitif ilişki bulunduğu gösterilmiş olmasına karşın (Barnes ve ark., 2007; Harvey Knowles ve ark., 2015), kişilerarası bilinçli farkındalığın affetme ile birlikte ele alınmadığı görülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalıkta duruma ya da kişilere yönelik düşüncelerin daha kontrollü olması beklenmektedir. Araştırmamızda, bu şekilde bireyin değerlendirmesinin daha objektif olabileceği düşünülmüş ve affediciliğinin de artacağı tahmin edilmiştir. Araştırmanın bulguları, beklentimiz (Hipotez 2) doğrultusunda kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi pozitif yönde yordadığını göstermiştir.

Ruminasyonun, klinik psikoloji literatüründe ve uygulama alanlarında sıkça ele alınan, güçlü bir bireysel değişken olduğu görülmektedir. Affetmeyi olumsuz etkilediği (Berry ve ark., 2005; Bugay ve Demir, 2010; Bugay, Demir ve Delevi, 2012; Burnette ve ark., 2009; Strelan, 2007) ve yordadığı (Berry ve ark., 2005; Oral,

2016; Önal, 2014; Suchday ve ark., 2006) bilinen ruminasyonun, bu çalışmada da literatürdeki bulgularla benzer şekilde affetme ile negatif ilişkili olduğu; affetmeyi negatif yönde yordadığı öngörülmüş (Hipotez 2) ve araştırma bulguları ilgili öngörülerimizi desteklemiştir.

Bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasında çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konan negatif ilişki (örn.; Raes & Williams, 2010; Segal ve ark., 2018), benzer şekilde, kişilerarası bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasında da tespit edilmiştir (örn.; Moreira & Canavarro, 2018; Ottavi ve ark., 2019; Tarrasch ve ark., 2020). Bu çalışmada da beklentimiz (Hipotez 1) ve literatür bulguları ile uyumlu olarak; kişilerarası bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasında negatif ilişki olduğu görülmüş ve kişilerarası bilinçli farkındalığın ruminasyonu negatif yönde yordadığı (Hipotez 3) tespit edilmiştir. Benlik farklılaşması, duygu ve düşünceleri ayırt edebilme özelliği ile kişilerarası bilinçli farkındalıkta da olduğu gibi, ruminasyona göre daha kontrollü bir düşünce süreci içermektedir. Literatürde var olan çalışmalarda benlik farklılaşmasının ruminasyonu negatif yönde yordayıcılığı gösterilmiştir (örn.; Asadollahinia & Ghahari, 2018; Yavuz Güler ve Karaca, 2021; Yıldız, 2020). Bu çalışmanın bulguları da literatür bulgularını ve beklentilerimizi (Hipotez 3) destekler niteliktedir.

Ruminasyondaki tekrar tekrar düşünme eğilimi daha çok olumsuz içerikler üretilerek gerçekleştirildiği için, ruminasyon içerik anlamında olumsuz otomatik düşünceler (Beck ve ark., 1979) olarak da nitelendirilmektedir. Bu çalışmada, ruminasyondaki olumsuza dair bu eğilimin, bireyin affetme sürecini de etkileyebileceği, bireyin tekrarlayan olumsuz düşüncelerinin, affediciliğinin beklenen düzeyde artmasını engelleyebileceği düşünülmüştür. Literatürde, bildiğimiz kadarı ile affetme ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerde ruminasyonun aracılık rolünü inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Affetme ile benlik farklılaşması arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü ele alan bir çalışma da bulunmamakla birlikte bu üç değişkeni bir arada ele alan çalışma sayısı ise oldukça kısıtlıdır (Yıldız, 2020). Bu kapsamda ruminasyonun bahse konu ilişkilerde aracılık rolü olup olmadığının incelenmesinin, literatürdeki söz konusu boşluğu doldurmada faydalı olabileceği düşünülmüştür. Ruminasyonun aracı rolüne ilişkin araştırma

soruları, yapılan analizler sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ve benlik farklılaşması ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyonun kısmi aracı rolünün gösterilmesiyle cevap bulmuştur.

Literatürde çeşitli araştırmalar tarafından, farklı yaşam dönemlerinde bireyin affetme eğiliminin farklılaştığının (Ghaemmaghami ve ark., 2011; Mullet ve ark., 1998; Subkoviak ve ark., 1995) ve çalışmamızda affetmeyi yordayacağı düşünülen bağımsız değişkenlerin de yaştan etkilendiklerinin (Alispahic & Enedina, 2017; Bugay ve Erdur-Baker, 2011) gösterilmiş olması nedeni ile yaş değişkeninin olası etkilerini ortadan kaldırmak amacı ile bu çalışmanın katılımcı grubu 21-35 yaş arası genç yetişkinler ile sınırlandırılmış ve araştırma bulgularımızın etkinliğini destekleyici bir unsur olarak, 21-35 yaş alt gruplarında (21-25, 26-30- ve 31-35 yaşlar) katılımcı sayısı açısından dengeli bir dağılım elde edilmiştir. Literatürde, özellikle affetme eğilimi ve ruminasyonun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan çalışmaların çelişkili bulgulara ulaştıkları görülmektedir (Ghaemmaghami ve ark., 2011; Miller ve ark., 2008; Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema ve ark., 1994; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Reynolds ve ark., 2014). Bu kapsamda ruminasyon ve affetmenin, araştırma örnekleminde cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği sınıanmıştır. Affetmede cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiş, ruminasyona ilişkin olarak ise literatürdeki bazı bulgulara (örn.; Erdur-Baker ve ark., 2009; Jose ve Brown, 2008; Holsen ve ark., 2000; Nolen-Hoeksema, 1991) benzer olarak, kadınların ruminasyon eğiliminin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Literatürde bilinçli farkındalık (örn.; Barnes ve ark., 2007; Erus, 2019; Erus ve Deniz, 2018; Karremans ve ark., 2017; Parlar ve Akgün, 2018) ve affediciliğin (örn.; Kachadourian ve ark., 2005; Telli ve Yavuz Güler, 2021) romantik ilişki bağlamında ele alındığı çalışmalarda, genellikle evlilik ilişkisi incelenmiş ve çalışmalar evli bireyler ile gerçekleştirilmiştir, Aynı konu kapsamında bekar bireyler ile yapılan çalışma sayısının arttırılmasının literatüre katkı sağlayacağı değerlendirmesi yapılmış ve bu nedenle de bu tez çalışmasının bekar bireyler ile gerçekleştirilmesine karar verilmiştir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, affetme ve benlik farklılaşması; literatürde kültürlerarası çalışmaları önemsenen değişkenlerdendir. Bilinçli farkındalık ve affetme kavramları, dini ve kültürel temellerden doğmuşlardır. Bowen (1974) teorisinde tanımlanan benlik farklılaşmasının ise farklı kültürlerdeki geçerliliği araştırılmakta (Skowron, 2004), Türk literatüründe de bu çalışmaların son zamanlarda artmaya başladığı (Sarıkaya ve arkadaşları, 2018; Süloğlu ve Güler, 2021; Telli ve Yavuz Güler, 2021; Yavuz Güler ve Karaca, 2021; Yıldız, 2020) görülmektedir. Toplumumuzun hem kolektivist hem bireyci kültürel özellikler taşıyan (Göregenli, 1997) ve alt kültürler açısından geniş bir yelpazeye yayılmış sosyo-kültürel çeşitlilik içeren yapısı ile söz konusu değişkenlerin kültürel karşılaştırmaları için önemli bir kaynak olabileceği düşünülmektedir. Erus ve Tekel (2020)'in Türk örnekleminde geliştirdikleri, bu çalışmada da kullanılan Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (KİBFÖ-TR) ile kültürel bağlamda araştırmaların artacağı düşünülmekte ve bu çalışmanın da ilk örneklerden biri olması önemli görülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ülkemizde ve dünyada yeni gelişmeye başlayan literatüründe de bu tez çalışmasının yukarıda değinilen literatür boşluklarını doldurmaya yönelik öncü çalışmalardan biri olmasının da önemli olduğu değerlendirilmiştir.

Bilinçli farkındalığın bireysel iyi oluşa katkısının yanında kişilerarası ilişkileri güçlendirdiği açıklanmıştır (örn.; Hothrow ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2017; Stahl & Goldstein, 2010). Bulgulara göre, kişilerarası bilinçli farkındalığın artmasının bireyde ruminasyonu azaltarak iyi oluşuna hizmet edeceği düşünülebilir. Genel affediciliğin ele alındığı bu çalışmada, bilinçli farkındalığın artmasının affediciliği arttırması ile, affediciliğin bireysel ve ilişkisel iyi oluşa hizmet edeceği çıkarımını yapmak da mümkün görünmektedir. Tüm bunlara bağlı olarak, bu tez çalışmasında ortaya konulan ilişkilerin, bireyin yaşadığı bireysel veya ilişkisel problemlere dair önleyici çalışmalarda ve psikoterapi çalışmalarında ele alınması gereken unsurlar hakkında fikir vererek, klinik uygulamaya da önemli bir bakış açısı kazandırabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmanın amacı romantik ilişki bağlamında bekar genç yetişkinlerde, kişilerarası bilinçli farkındalık ve benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırma 662 katılımcı ile gerçekleştirilmiş, araştırma sonuçlarına göre değişkenler arası korelasyonel ve yordayıcı ilişkilere dair beklentilerin desteklendiği, araştırma sorusu olarak ele alınan ruminasyonun söz konusu ilişkilerdeki kısmi aracılık rolünün gösterildiği görülmüştür.

Benlik farklılaşması, kişilerarası bilinçli farkındalık, affedicilik ve ruminasyonun olumlu ve olumsuz birçok ruh sağlığı değişkeni ile ilişkili olduğu literatürde gösterilmiştir (Berry & Worthington, 2001; Brown & Ryan, 2003; Deniz ve ark., 2020; Jankowski & Hooper, 2012; McCullough, 2000; Skowron ve ark., 2009; Thompson ve ark., 2005). Bu nedenle de bu değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkiler, bireysel ve sosyal iyi oluşun sağlanması adına önemli görülmektedir. Tez çalışmasında gösterilen ilişkilerin bireysel psikoterapi, aile terapisi, çift terapisi, romantik ilişkiler ve kişilerarası ilişkiler alanlarında çalışan uzmanlara vaka değerlendirmesi, formülasyon ve psikoterapi sürecinde odaklanacakları/önceliklendirecekleri dinamikleri belirlemede fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Koruyucu hizmetler anlamında kişilerarası bilinçli farkındalığı artırıcı uygulamaların ve bireyin benliğinin farklılaşmasını destekleyici adımların atılması, bireysel iyi oluşu desteklemenin yanında kişilerarası ilişkilerin de güçlenmesini sağlayacaktır. Stres, kaygı ve depresyonun temelde ilişkili olduğu literatürde gösterilmiş olan ruminasyonun ise bu değişkenler arasında önemli bir yerinin oluşu; bilişsel terapi, bilinçli farkındalık temelli psikoterapiler ve sistemik terapilerde ruminasyon ile çalışılarak bireysel ve ilişkisel iyi oluşun desteklenebilmesini olası kılmaktadır.

Çalışmamızın temel kısıtlılığı, araştırma örnekleminin gelişigüzel örneklem yöntemi ile oluşturulmuş olmasıdır. Bahse konu durum, araştırma bulgularımızın Türkiye için genellenebilmesine engel teşkil etmektedir. Çalışma verileri kişinin

kendi bildirimine dayalı anket formları aracılığı ile internet üzerinden toplanmıştır. Bu nedenle öz bildirimde dikkatsizlik sebebi ile veya bilinçli olarak gerçeği yansıtmayan cevaplar verilmesi ihtimalinin bulunması, psikoloji literatürünün genelinde olduğu gibi araştırmamızın da kısıtlılıkları arasındadır. Araştırmamızın bir diğer kısıtlılığı da katılımcı grubunda kadın ve erkek katılımcı sayılarının dengeli bir şekilde dağılmamış oluşudur. Söz konusu durum da affetme eğilimi ve ruminasyon özelindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin araştırma bulgularımıza temkinli yaklaşılması gerekliliğini doğurmaktadır. Araştırmamıza konu eğilimler hakkında, kadın-erkek sayıları açısından dengeli, Türkiye genelini temsil kabiliyeti daha yüksek örneklemeler ile gelecekte yeni araştırmalar yapılmasının ve genç yetişkinlerde özelinde ortaya konan bu ilişkilerin farklı yaş gruplarında da incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmüştür.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. Z., Vanderbilt, E. ve Rochon, A.** (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 653-674.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B.** (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Alispahic, S., & Enedina, H.-A.** (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1). <https://doi.org/doi:10.5964/psyc.v10i1.224>
- Anestis, M. D., Anestis, J. C., Selby, E. A., & Joiner, T. E.** (2009). Anger rumination across forms of aggression. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 192-196. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.026>
- Angold, A., Costello, E. J., Erkanli, A., & Worthman, C. M.** (1999). Pubertal changes in hormone levels and depression in girls. *Psychological Medicine*, 29(5), 1043-1053. doi:10.1017/s0033291799008946
- Angold, A., Costello, E. J., & Worthman, C. M.** (1998). Puberty and depression: the roles of age, pubertal status and pubertal timing. *Psychological Medicine*, 28(1), 51-61. doi:10.1017/s003329179700593x
- Asadollahinia, M., & Ghahari, S.** (2018). The role of differentiation of self and schema modes in prediction of rumination and compulsive behaviors in adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 36, 88-89. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.06.017>
- Astin, J. A.** (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(2), 97-106. <https://doi.org/10.1159/000289116>
- Atalay, Z.** (2018). *Mindfulness Şimdi ve Burada: Bilinçli Farkındalık*. Psikonet.
- Aydın Sünbül, Z.** (2016). *The Relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation* [Ph.D. - Doctoral Program]. Middle East Technical University.
- Baer, R. A.** (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Baer, R. A., & Sauer, S. E.** (2011). Relationships between depressive rumination, anger rumination, and borderline personality features. *Personality Disorders*:

Theory, Research, and Treatment, 2(2), 142–150.
<https://doi.org/10.1037/a0019478>

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006).** Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008).** Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005).** Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253–262. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2005.01.006>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007).** The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Barnes, C. D., Carvallo, M., Brown, R. P., & Osterman, L. (2010).** Forgiveness and the need to belong. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(9), 1148–1160. <https://doi.org/10.1177/0146167210378852>
- Bartle-Haring, S., Rosen, K. H., & Stith, S. M. (2002).** Emotional reactivity and psychological distress. *Journal of Adolescent Research*, 17(6), 568–585. <https://doi.org/10.1177/074355802237464>
- Beck, A. T. (1967).** *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row
- Beck, A. T. (1976).** *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian.
- Beckerman, N. L., & Sarracco, M. (2011).** Enhancing emotionally focused couple therapy through the practice of mindfulness: A case analysis. *Journal of Family Psychotherapy*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/08975353.2011.551082>
- Bell, L. G., Bell, D. C., & Nakata, Y. (2001).** Triangulation and adolescent development in the U.S. and Japan*. *Family Process*, 40(2), 173–186. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2001.4020100173.x>
- Berecz, J. M. (2001).** All that glitters is not gold: Bad forgiveness in counseling and preaching. *Pastoral Psychology*, 49(4), 253–275. <https://doi.org/10.1023/A:1004869004377>
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L. ve Wade, N. G. (2005).** Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Bihari, J. L. N., & Mullan, E. G. (2014).** Relating mindfully: A qualitative exploration of changes in relationships through Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Mindfulness*, 5(1), 46–59. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0146-x>

- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K.** (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107–120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M.** (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182–195. <https://doi.org/10.1177/0146167207310025>
- Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A.** (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/ab.20327>
- Bowen, M.** (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Aronson.
- Braun, S. S., Cho, S., Colaianne, B. A., Taylor, C., Cullen, M., & Roeser, R. W.** (2020). Impacts of a mindfulness-based program on teachers' forgiveness. *Mindfulness*, 11(8), 1978–1992. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01413-7>
- Bresin, R. C., Murdock, N. L., Marszalek, J. M., & Stapley, L. A.** (2017). The triangular relationship inventory: Development and validation. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(4), 287–310. <https://doi.org/10.1037/cfp0000094>
- Broderick, P. C.** (1998). Early adolescent gender differences in the use of ruminative and distracting coping strategies. *The Journal of Early Adolescence*, 18(2), 173–191. <https://doi.org/10.1177/0272431698018002003>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M.** (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, W. J., Hetzel-Riggin, M. D., Mitchell, M. A., & Bruce, S. E.** (2018). Rumination mediates the relationship between negative affect and posttraumatic stress disorder symptoms in female interpersonal trauma survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(13–14), 6418–6439. <https://doi.org/10.1177/0886260518818434>
- Bugay, A., & Demir, A.** (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5(2), 1927–1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R.** (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575–584. <https://doi.org/10.2466/08.21.PR0.111.5.575-584>
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö.** (2011). *Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaş'a Göre İncelenmesi Age and Gender Differences in Rumination*. 4(36), 191–199.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington Jr, E. L., & Bradfield, E.** (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>

- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L., & Forsyth, D. R.** (2007). Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1585–1596. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.033>
- Burri, A., Schweitzer, R., & O'Brien, J.** (2014). Correlates of female sexual functioning: Adult attachment and differentiation of self. *The journal of sexual medicine*, 11(9), 2188-2195. <https://doi.org/10.1111/jsm.12561>
- Busch, L. Y., Pössel, P., & Valentine, J. C.** (2017). Meta-analyses of cardiovascular reactivity to rumination: A possible mechanism linking depression and hostility to cardiovascular disease. In *Psychological Bulletin*, 143(12), 1378–1394. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/bul0000119>
- Bushman, B. J.** (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724–731. <https://doi.org/10.1177/0146167202289002>
- Calmes, C. A., & Roberts, J. E.** (2008). Rumination in interpersonal relationships: Does co-rumination explain gender differences in emotional distress and relationship satisfaction among college students?. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 577-590.
- Cavaiola, A. A., Peters, C., Hamdan, N., & Lavender, N. J.** (2012). Differentiation of self and its relation to work stress and work satisfaction. *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*, 3(1), 7–20. <https://doi.org/10.1002/jpoc.20092>
- Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç.** (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004–1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Charles, R.** (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self? *The American Journal of Family Therapy*, 29(4), 279–292. <https://doi.org/10.1080/01926180126498>
- Choi, S.-W., & Murdock, N. L.** (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 21–30. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9397-3>
- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E.** (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: A preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16(4), 435–453. <https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.435.52528>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L.** (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203–217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>

- Cohen, J. S., & Miller, L. J.** (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111(12), 2760–2774. <https://doi.org/10.1177/016146810911101202>
- Christopher, M. S., Charoensuk, S., Gilbert, B. D., Neary, T. J., & Pearce, K. L.** (2009). Mindfulness in Thailand and the United States: A case of apples versus oranges?. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 590-612. <https://doi.org/10.1002/jclp.20580>
- Chung, M. S.** (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.032>
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K.** (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404–425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- Coyle, C. T., & Enright, R. D.** (1998). Forgiveness education with adult learners. *Adult learning and development: Perspectives from educational psychology*, 219-238.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Taylor, S.** (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and research*, 25(5), 525-534. <https://doi.org/10.1023/A:1005580518671>
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D.** (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235–1245. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2007.11.018>
- de la Fuente-Anuncibay, R., González-Barbadillo, Á., Ortega-Sánchez, D., Ordóñez-Cambor, N., & Pizarro-Ruiz, J. P.** (2021). Anger rumination and mindfulness: mediating effects on forgiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2668. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052668>
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Batum, D.** (2020). Examining marital satisfaction in terms of interpersonal mindfulness and perceived problem solving skills in marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(2), 69–83. <https://doi.org/10.15345/iojes.2020.02.005>
- Denson, T. F., Pedersen, W. C., Ronquillo, J., & Nandy, A. S.** (2009). The angry brain: Neural correlates of anger, angry rumination, and aggressive personality. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21(4), 737–744. <https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21051>
- Donaldson-Feilder, E., Lewis, R., Yarker, J., & Whiley, L. A.** (2021). Interpersonal mindfulness in leadership development: A Delphi study. *Journal of Management Education*, 10525629211067184. <https://doi.org/10.1177/10525629211067183>
- Duncan, L. G.** (2007). *Assessment of Mindful Parenting Among Parents of Early* (Issue August).
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T.** (2009). A model of

mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

Dunn, C., Hanieh, E., Roberts, R., & Powrie, R. (2012). Mindful pregnancy and childbirth: effects of a mindfulness-based intervention on women's psychological distress and well-being in the perinatal period. *Archives of Women's Mental Health*, 15(2), 139-143. <https://doi.org/10.1007/s00737-012-0264-4>

Eisenlohr-Moul, T. A., Peters, J. R., Pond, R. S., & DeWall, C. N. (2016). Both trait and state mindfulness predict lower aggressiveness via anger rumination: A multilevel mediation analysis. *Mindfulness*, 7(3), 713–726. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0508-x>

Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., & Fitzgerald, J. (2013). Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction: The Costs of Rumination. *Western Journal of Communication*, 77(3), 293–304. <https://doi.org/10.1080/10570314.2013.770161>

Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. In *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>

Enright, R. D., & Zell, R. L. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*.

Erdur-Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N., & Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45-53.

Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü.*

Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2018). Development of Mindfulness in Marriage Scale (MMS): Validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96–113.

Erus, S. M., & Tekel, E. (2020). Development of Interpersonal Mindfulness Scale-TR (IMS-TR): A Validity and Reliability Study. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 103-115.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>

- Felton, J. W., Cole, D. A., Havewala, M., Kurdziel, G., & Brown, V.** (2019). Talking together, thinking alone: Relations among co-rumination, peer relationships, and rumination. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(4), 731–743. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0937-z>
- Fincham, F. D.** (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R.** (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239-251. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00016>
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. H.** (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415–427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1>
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C.** (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27–37. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00002>
- Fitzgibbons, R.** (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. *Exploring forgiveness*, 63-74.
- Foulk, M. A., Ingersoll-Dayton, B., & Fitzgerald, J.** (2017). Mindfulness-based forgiveness groups for older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 60(8), 661–675. <https://doi.org/10.1080/01634372.2017.1374314>
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T.** (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness*, 7(1), 155–163. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0461-0>
- Freedman, S. R., & Enright, R. D.** (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(5), 983.
- Freedman, S., & Zarifkar, T.** (2016). The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45–58. <https://doi.org/10.1037/scp0000087>
- Galbiati, A., Giora, E., Sarasso, S., Zucconi, M., & Ferini-Strambi, L.** (2018). Repetitive thought is associated with both subjectively and objectively recorded polysomnographic indices of disrupted sleep in insomnia disorder. *Sleep Medicine*, 45, 55–61. <https://doi.org/10.1016/J.SLEEP.2017.10.002>
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L.** (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 412-426. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9129-z>
- García-Campayo, J., Demarzo, M., Shonin, E., & Van Gordon, W.** (2017). How do cultural factors influence the teaching and practice of mindfulness and compassion in latin countries? *Frontiers in Psychology*, 8(JUL), 2015–2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01161>
- Gehart, D. R., & McCollum, E. E.** (2007). Engaging suffering: Towards a mindful

- re-visioning of family therapy practice. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(2), 214-226. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00017.x>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R.** (2005). Mindfulness and psychotherapy. In *Guilford Press*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc19>
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M., & Martin, M.** (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults: Age and gender matters. *Journal of Adult Development*, 18(4), 192–203. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9127-x>
- Goldenberg, D. L., Kaplan, K. H., Nadeau, M. G., Brodeur, C., Smith, S., & Schmid, C. H.** (1994). A controlled study of a stress-reduction, cognitive-behavioral treatment program in fibromyalgia. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 2(2), 53–66. https://doi.org/10.1300/J094v02n02_05
- Goodman, J. H., Guarino, A., Chenausky, K., Klein, L., Prager, J., Petersen, R., ... & Freeman, M.** (2014). CALM Pregnancy: results of a pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for perinatal anxiety. *Archives of Women's Mental Health*, 17(5), 373-387. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0402-7>
- Göregenli, M.** (1997). Individualist-collectivist tendencies in a turkish sample. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28(6), 787–794. <https://doi.org/10.1177/0022022197286009>
- Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z. A., & Malkoç, A.** (2018). The psychometric properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*. 5(5). <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v0i0.2054>
- Greven, C., Chamorro-Premuzic, T., Arteche, A., & Furnham, A.** (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five, trait emotional intelligence and humour styles. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1562-1573. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.012>
- Griffin, B. J., Cowden, R. G., & Shawkey, L.** (2020). Bibliography of narrative reviews and meta-analyses on forgiveness (2004–2018). In E. L. Worthington, Jr. & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 335–344). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-31>
- Gull, M., & Rana, S. A.** (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2).
- Gusnard, D. A., Akbudak, E., Shulman, G. L., & Raichle, M. E.** (2001). Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity: relation to a default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(7), 4259-4264. <https://doi.org/10.1073/pnas.071043098>
- Hainlen, R. L., Jankowski, P. J., Paine, D. R., & Sandage, S. J.** (2016). Adult attachment and well-being: dimensions of differentiation of self as mediators. *Contemporary Family Therapy*, 38(2), 172–183. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9359-1>

- Hair, J.F. Hult, G.T.M., Ringle, C.M. ve Sarstedt, M. A.** (2013). *Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling*, Sage
- Halevi, E., & Idisis, Y.** (2018). Who helps the helper? Differentiation of self as an indicator for resisting vicarious traumatization. In *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* (Vol. 10, Issue 6, pp. 698–705). Educational Publishing Foundation. <https://doi.org/10.1037/tra0000318>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D.** (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hamesch, U., Croy, M., & Lang, J.** (2014). Emotional versus cognitive rumination: Are they differentially affecting long-term psychological health? the impact of stressors and personality in dental students. *Stress and Health*, 30(3), 222–231. <https://doi.org/10.1002/smi.2602>
- Harvey Knowles, J., Manusov, V., & Crowley, J.** (2015). Minding your matters: predicting satisfaction, commitment, and conflict strategies from trait mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 9(1), 44-58. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v9i1.168>
- Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P. J., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V.** (2014). Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 38(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9586-4>
- Heeren, A., & Philippot, P.** (2011). Changes in Ruminative Thinking Mediate the Clinical Benefits of Mindfulness: Preliminary Findings. *Mindfulness*, 2(1), 8–13. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0037-y>
- Heintzelman, A., Murdock, N. L., Krycak, R. C., & 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), 13–29. <https://doi.org/10.1037/cfp0000016>
- Hepp Dax, S. H.** (1996). Forgiveness as an educational goal with fifth grade innercity children. (Unpublished Doctoral Thesis). Fordham University, New York.
- Holeman, V. T., Dean, J. B., Deshea, L., & Duba, J. D.** (2011). The multidimensional nature of the quest construct forgiveness, spiritual perception, & differentiation of self. *Journal of Psychology and Theology*, 39(1), 31–43. <https://doi.org/10.1177/009164711103900103>
- Holman, T. B., & Busby, D. M.** (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(1), 3-19. <https://doi.org/10.1080/15332691.2010.539171>
- Hook, J. N., Worthington, E. L., & Utsey, S. O.** (2008). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821–847.

<https://doi.org/10.1177/0011000008326546>

- Hook, J. N., Worthington, E. L., Utsey, S. O., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings, D. J., Van Tongeren, D. R., & Dueck, A.** (2012). Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 687–692. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2012.05.026>
- Holsen, I., Kraft, P., & Vittersø, J.** (2000). Stability in depressed mood in adolescence: Results from a 6-year longitudinal panel study. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 61–78.
- Hopthrow, T., Hooper, N., Mahmood, L., Meier, B. P., & Weger, U.** (2017). Mindfulness Reduces the Correspondence Bias. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 70(3), 351–360. <https://doi.org/10.1080/17470218.2016.1149498>
- Hughes, Anthony A. & Harper, James.** (2012). "Sexual Satisfaction and Differentiation". FHSS Mentored Research Conference. 127. https://scholarsarchive.byu.edu/fhssconference_studentpub/127
- Jankowski, P. J., & Hooper, L. M.** (2012). Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 226–243. <https://doi.org/10.1037/a0027469>
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P., & Johnson, P.** (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251–261. <https://doi.org/10.1007/s10591-005-4042-6>
- Johns, K. N., Allen, E. S., & Gordon, K. C.** (2015). The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity. *Mindfulness*, 6(6), 1462–1471. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0427-2>
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W.** (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357–361. <https://doi.org/10.1177/1066480711417234>
- Jose, P. E., & Brown, I.** (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180–192. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9166-y>
- Jostmann, N. B., Karremans, J., & Finkenauer, C.** (2011). When love is not blind: Rumination impairs implicit affect regulation in response to romantic relationship threat. *Cognition and Emotion*, 25(3), 506–518. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541139>
- Kabat-Zinn, J.** (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J.** (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.

- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R.** (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163-190. <https://doi.org/10.1007/BF00845519>
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W.** (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *The Clinical Journal of Pain*, 3(1), 60.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., et al.** (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., ... & Bernhard, J. D.** (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing photo therapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60(5), 625-632.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J.** (2005). Attitudinal ambivalence, rumination, and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 334-342. <https://doi.org/10.1177/0146167204271595>
- Kamperis, A.** (2022). The No-Self of Zen/Gen: Examining the Interpersonal Aspects of Mindfulness. In S. Gupta (Eds.), *Handbook of Research on Clinical Applications of Meditation and Mindfulness-Based Interventions in Mental Health* (pp. 255-272). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8682-2.ch016>
- Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., & Galvin-Nadeau, M.** (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry*, 15(5), 284-289. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(93\)90020-O](https://doi.org/10.1016/0163-8343(93)90020-O)
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A.** (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543-1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G.** (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Karremans, J. C., & Smith, P. K.** (2010). Having the power to forgive: When the experience of power increases interpersonal forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(8), 1010-1023. <https://doi.org/10.1177/0146167210376761>
- Karremans, J. C., van Schie, H. T., van Dongen, I., Kappen, G., Mori, G., van As, S., ... & van der Wal, R. C.** (2020). Is mindfulness associated with interpersonal forgiveness?. *Emotion*, 20(2), 296.

- Kato, T.** (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189.
- Katz, D., & Toner, B.** (2013). A Systematic Review of Gender Differences in the Effectiveness of Mindfulness-Based Treatments for Substance Use Disorders. *Mindfulness*, 4(4), 318–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0132-3>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J.** (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kerr, M. E., & Bowen, M.** (1988). *Family Evaluation*. WW Norton & Company.
- Kertz, S. J., Koran, J., Stevens, K. T., & Björgvinsson, T.** (2015). Repetitive negative thinking predicts depression and anxiety symptom improvement during brief cognitive behavioral therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 54–63. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2015.03.006>
- Khalifian, C. E., & Barry, R. A.** (2016). Trust, attachment, and mindfulness influence intimacy and disengagement during newlyweds' discussions of relationship transgressions. *Journal of Family Psychology*, 30(5), 592–601. <https://doi.org/10.1037/fam0000194>
- Kim, E., Krägeloh, C. U., Medvedev, O. N., Duncan, L. G., & Singh, N. N.** (2019). Interpersonal mindfulness in parenting scale: testing the psychometric properties of a korean version. *Mindfulness*, 10(3), 516-528. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0993-1>
- Klevnick, L.** (2008). *An exploration of the relationship between mindfulness and forgiveness* (Doctoral dissertation, University of Toronto).
- Knauth, D. G., Skowron, E. A., & Escobar, M.** (2006). Effect of differentiation of self on adolescent risk behavior: Test of the theoretical model. *Nursing research*, 55(5), 336-345.
- Knerr, M., & Bartle-Haring, S.** (2010). Differentiation, perceived stress and therapeutic alliance as key factors in the early stage of couple therapy. *Journal of Family Therapy*, 32(2), 94-118. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00489.x>
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W.** (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating Functional Analytic Psychotherapy's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.03.003>
- Kong, F., Zhang, H., Xia, H., Huang, B., Qin, J., Zhang, Y., Sun, X., & Zhou, Z.** (2020). Why do people with self-control forgive others easily? the role of rumination and anger. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.00129>
- Koole, S. L., Kuhl, J., Jostmann, N. B., & Finkenauer, C.** (2006). Self-Regulation in Interpersonal Relationships: The Case of Action versus State Orientation. In

Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes. (pp. 360–383). The Guilford Press.

- Kratzer, L., Heinz, P., Pfitzer, F., Padberg, F., Jobst, A., & Schennach, R.** (2018). Mindfulness and pathological dissociation fully mediate the association of childhood abuse and PTSD symptomatology. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2(1), 5–10. <https://doi.org/10.1016/J.EJTD.2017.06.004>
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B.** (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 357–363. <https://doi.org/10.1177/135910539900400305>
- Kurniati, N. M. T., Worthington, E. L., Kristi Poerwandari, E., Ginanjar, A. S., & Dwiwardani, C.** (2017). Forgiveness in Javanese collective culture: The relationship between rumination, harmonious value, decisional forgiveness and emotional forgiveness. *Asian Journal of Social Psychology*, 20(2), 113–127. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12173>
- Lanciano, T., Curci, A., Kafetsios, K., Elia, L., & Zammuner, V. L.** (2012). Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of Emotional Intelligence abilities. *Personality and individual differences*, 53(6), 753–758. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.027>
- Lazarus, R. S.** (1993). *Coping theory and research: Past, present, and future*.
- Lewis, S. N.** (2017). *Mindfulness and Religiosity as Predictors of Forgiveness*. Sam Houston State University.
- Lin, W.-F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W.** (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 72, Issue 6, pp. 1114–1121). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1114>
- Lush, E., Salmon, P., Floyd, A., Studts, J. L., Weissbecker, I., & Sephton, S. E.** (2009). Mindfulness meditation for symptom reduction in fibromyalgia: Psychophysiological correlates. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 200. <https://doi.org/10.1007/s10880-009-9153-z>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S.** (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S.** (1995). LN1995.pdf. In *Journal of Personality and Social Psychology* 69(1), 176–190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K.** (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041–1060. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.1041>
- Maltby, J., Macaskill, A., & 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.

- Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R.** (2012). Mental health and mindfulness: Mediation role of positive and negative affect. *SIS Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 19(2), 150-159.
- Mannion, J., & Andersen, M. B.** (2016). Interpersonal mindfulness for athletic coaches and other performance professionals. *Mindfulness and Performance*, January 2016, 439–463. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139871310.020>
- Martin, L. L., & Tesser, A.** (1996). Some ruminative thoughts. In *Advances in social cognition* (9th ed., pp. 1–47).
- McCullough, M. E.** (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/doi:10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- McCullough, M., Kurzban, R., & Tabak, B.** (2013). Cognitive systems for revenge and forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(1), 1-15. doi:10.1017/S0140525X11002160
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E.** (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L.** (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values*, 39(1), 2–14. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1994.tb01003.x>
- McCullough, M. E., & Worthington, Jr, E. L.** (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00085>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L. . J., Brown, S. W., & Hight, T. L.** (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., & Worthington, E. L.** (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McCullough, Michael E.** (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L.** (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and social psychology bulletin*, 27(5), 601-610.
- McGill, J., & Adler-Baeder, F.** (2020). Exploring the link between mindfulness and relationship quality: Direct and indirect pathways. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(3), 523–540. <https://doi.org/10.1111/jmft.12412>

- Mckim, R. D.** (2008). *Rumination as a mediator of the effects of mindfulness: Mindfulness-based stress reduction (MBSR) with a heterogeneous community sample experiencing anxiety, depression, and/or chronic pain.* 68(11-B). ProQuest Information & Learning.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S.** (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- McNulty, J. K.** (2008). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. In *Journal of Family Psychology* (Vol. 22, Issue 1, pp. 171–175). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.171>
- Mellings, T. M., & Alden, L. E.** (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 243-257. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00040-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00040-6)
- Menahem, S., & Love, M.** (2013). Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 829–835. <https://doi.org/10.1002/jclp.22018>
- Miceli, M., & Castelfranchi, C.** (2011). Forgiveness: A cognitive-motivational anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 41(3), 260-290. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2011.00465.x>
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A.** (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24(5), 307-317. <https://doi.org/10.1002/da.20228>
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J.** (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Miller, A. J., Worthington, E. L., & Mcdaniel, M. A.** (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843–876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>
- Molloy Elreda, L., Jennings, P. A., DeMauro, A. A., Mischenko, P. P., & Brown, J. L.** (2019). Protective effects of interpersonal mindfulness for teachers' emotional supportiveness in the classroom. *Mindfulness*, 10(3), 537–546. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0996-y>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C.** (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2265-2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>
- Moyano, N., Perez-Yus, M. C., Herrera-Mercadal, P., Navarro-Gil, M., Valle, S., & Montero-Marin, J.** (2021). Burned or engaged teachers? The role of mindfulness, self-efficacy, teacher and students' relationships, and the

- mediating role of intrapersonal and interpersonal mindfulness. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02433-9>
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M.** (1998). “Forgivingness”: Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3(4), 289–297. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.3.4.289>
- Murdock, N. L., & Gore, P. A.** (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319–335. <https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037918.53929.18>
- Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M., & Gidycz, C. A.** (2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60(5), 341–348.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P.** (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neziroğlu, G.** (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtilerin arasındaki ilişkilerin incelenmesi*.
- Nolen-Hoeksema, S.** (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S.** (2004). The response styles theory. *Depressive rumination*, 107–24.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B.** (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J.** (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561–570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J.** (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92–104. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.1.92>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S.** (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Northoff, G., Heinzel, A., De Greck, M., Bermpohl, F., Dobrowolny, H., & Panksepp, J.** (2006). Self-referential processing in our brain—a meta-analysis of imaging studies on the self. *Neuroimage*, 31(1), 440–457. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.12.002>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J.** (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>

- Olano, H. A., Kachan, D., Tannenbaum, S. L., Mehta, A., Annane, D., & Lee, D. J.** (2015). Engagement in mindfulness practices by U.S. Adults: Sociodemographic barriers. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(2), 100–102. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0269>
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T.** (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. *Journal of american college health*, 56(5), 569-578. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.569-578>
- Oral, T.** (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Ottavi, P., Passarella, T., Pasinetti, M., Macbeth, A., Velotti, P., Velotti, A., Bandiera, A., Popolo, R., Salvatore, G., & Dimaggio, G.** (2019). Metacognitive Interpersonal Mindfulness-Based Training for worry about interpersonal events: A pilot feasibility and acceptability study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(11), 944–950. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001054>
- Ottaviani, C., Thayer, J. F., Verkuil, B., Lonigro, A., Medea, B., Couyoumdjian, A., & Brosschot, J. F.** (2016). Physiological concomitants of perseverative cognition: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 142(3), 231–259. <https://doi.org/10.1037/bul0000036>
- Ökten, M.** (2016). *Modeling the relationship among romantic jealousy and relationship satisfaction: the mediator roles of rumination, co-rumination and self-compassion* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Önal, A. A.** (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. Ankara Üniversitesi.
- Özyeşil, Z.** (2012). Mindfulness and psychological needs: A cross-cultural comparison. *İlköğretim Online*, 11(1), 151-160.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F.** (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368–378. <https://doi.org/10.1177/0146167204271597>
- Pan, J., Liang, Y., Zhou, H., & Wang, Y.** (2019). Mindful parenting assessed in Mainland China: Psychometric properties of the Chinese version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. *Mindfulness*, 10(8), 1629-1641. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01122-w>
- Parlar, H., & Akgün, Ş.** (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık , evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11–21.
- Parnell, L. A.** (1983). *Fusion, differentiation of self and interpersonal perception in battering couples*. California School of Professional Psychology.
- Pattison, E. M.** (1965). On the failure to forgive or to be forgiven. *American Journal*

of *Psychotherapy*, 19, 106–115.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1965.19.1.106>

- Peleg-Popko, O.** (2002). Bowen Theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355–369. <https://doi.org/10.1023/A:1015355509866>
- Peleg, O.** (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388–401. DOI: 10.1080/01926180701804634
- Peleg, O., & Yitzhak, M.** (2011). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary Family Therapy*, 33(1), 25–36. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9137-z>
- Pepping, C. A., & Halford, W. K.** (2016). Mindfulness and couple relationships. In *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction* (pp. 391–411). Springer, Cham.
- Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T., & Baer, R. A.** (2015). Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: The utility of a Multidimensional Mindfulness Model. *Journal of Clinical Psychology*, 71(9), 871–884. <https://doi.org/10.1002/jclp.22189>
- Polizzi, C., Gautam, A., & Lynn, S. J.** (2018). Trait mindfulness: A multifaceted evaluation. *Imagination, Cognition and Personality*, 38(2), 106–138. <https://doi.org/10.1177/0276236618774321>
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A.** (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206–1215. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A.** (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044–1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>
- Puterman, E., DeLongis, A., & Pomaki, G.** (2010). Protecting us from ourselves: Social support as a buffer of trait and state rumination. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 797–820.
- Quickert, R. E., & MacDonald, T. K.** (2020). Being in the moment so you can keep moving forward: Mindfulness and rumination mediate the relationship between attachment orientations and negative conflict styles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6472. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186472>
- Raes, F., & Williams, J. M. G.** (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199–203. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0021-6>
- Raisman, G., & Field, P. M.** (1971). Sexual dimorphism in the preoptic area of the rat. *Science*, 173(3998), 731–733. doi:10.1126/science.173.3998.731

- Randolph, P., Cantu, E., Tacon, A., & Greak, B.** (1999). The long-term combined effects of medical treatment and a mindfulness-based behavioral program for the multidisciplinary management of chronic pain. *Pain Digest*, 103-112.
- Rasmussen, H. N., & Lopez, S. J.** (2000). Forgiveness and adaptive coping. *Journal of Personality*, 73(2), 314-360.
- Reynolds, S., Searight, H. R., & Ratwik, S.** (2014). No Title. *North American Journal of Psychology*, 16(3), 495-506.
- Rodríguez-González, M., Skowron, E. A., Cagigal de Gregorio, V., & Muñoz San Roque, I.** (2016). Differentiation of Self, Mate Selection, and Marital Adjustment: Validity of Postulates of Bowen Theory in a Spanish Sample. *The American Journal of Family Therapy*, 44(1), 11-23. <https://doi.org/10.1080/01926187.2015.1099415>
- Ross, A. S., & Murdock, N. L.** (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36(4), 485-496. <https://doi.org/10.1007/s10591-014-9311-9>
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P.** (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204. <https://doi.org/10.1177/026540759301000202>
- Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Finkel E. J., & Wildschut, T.** (2002). The war of the roses: An interdependence analysis of betrayal and forgiveness. In P. Noller & J. A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 251-281). New York: Cambridge University Press.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S.** (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 790-803. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.790>
- Ruijten, T., Roelofs, J., & Rood, L.** (2011). The mediating role of rumination in the relation between quality of attachment relations and depressive symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 20(4), 452-459. <https://doi.org/10.1007/s10826-010-9412-5>
- Rye, M. S.** (2005). The religious path toward forgiveness. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(3), 205-215. <https://doi.org/10.1080/13694670500138882>
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P.** (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1011-6>
- Sadeghi, M., Barahmand, U., & Roshannia, S.** (2019). Differentiation of Self and Hope Mediated by Resilience: Gender Differences. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de La Jeunesse*, 12(1), 20-43. <https://doi.org/10.29173/cjfy29489>
- Sandage, S. J., Hill, P. C., & Vang, H. C.** (2003). Toward a Multicultural Positive Psychology:: Indigenous Forgiveness and Hmong Culture. *The Counseling*

- Psychologist*, 31(5), 564–592. <https://doi.org/10.1177/0011000003256350>
- Sandage, S. J., & 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), 168–180. <https://doi.org/10.1037/a0019124>
- Sandage, S. J., Jankowski, P. J., Bissonette, C. D., & Paine, D. R.** (2017). Vulnerable narcissism, forgiveness, humility, and depression: Mediator effects for differentiation of self. *Psychoanalytic Psychology*, 34(3), 300.
- Sandage, S. J., & Watson Wiens, T.** (2001). Contextualizing Models of Humility and Forgiveness: A Reply to Gassin. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 201–211. <https://doi.org/10.1177/009164710102900302>
- Sarıkaya Y., Boyacı, M., İlhan, T., & Aldemir, A.** (2018). Adaptation of the differentiation of self inventory short form (DSI-SF) to Turkish: Validity and reliability study. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 7(2), 365–380.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W.** (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373–402. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S.** (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171. <https://doi.org/10.1037/a0028168>
- Segal, Z. V., Williams, M., & Teasdale, J.** (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M.** (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G.** (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581–599. <https://doi.org/10.1023/A:1018700829825>
- Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley, J. A.** (2014). You did what? The relationship between forgiveness tendency, communication of forgiveness, and relationship satisfaction in married and dating couples. *Communication Reports*, 27(2), 78–90.
- Shults, F. L., & Sandage, S. J.** (2003). *The faces of forgiveness: Searching for wholeness and salvation*. Grand Rapids, MI: Baker Academic.
- Sipahi, T.** (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*.
- Skowron, E. A., & 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, A., Stanley, K. L., & 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. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>
- Skowron, E. A.** (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229–237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A.** (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 82(4), 447–456. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00333.x>
- Skowron, Elizabeth A., & Friedlander, M. L.** (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H., & PanaAli, A.** (2013). Relationship Between Self-differentiation in Bowen’s family Therapy and Psychological Health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1773–1775. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2013.07.030>
- Spasojević, J., & Alloy, L. B.** (2001). Rumination as a Common Mechanism Relating Depressive Risk Factors to Depression. *Emotion*, 1(1), 25–37. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25>
- Spasojevic J., Alloy L.B., Abramson L., Maccoon, D., & Robinson, M. S.** (2004) Reactive rumination: Outcomes, mechanisms, and developmental antecedents. In P. Costas ve W. Adrian (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 43-58). England: John Wiley and Sons.
- Stahl, B., & Goldstein, E.** (2010). Interpersonal mindfulness. In *A mindfulness-based stress reduction workbook* (pp. 157–173). A New Harbinger Publications.
- Strelan, P.** (2007). The prosocial, adaptive qualities of just world beliefs: Implications for the relationship between justice and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 881-890.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I.** (1995). Measuring Forgiveness in Adolescence and Middle Adulthood. In *Journal of Adolescence* (Vol. 18, pp. 641–655).
- Suchday, S., Friedberg, J. P., & Almeida, M.** (2006). Forgiveness and rumination: A cross-cultural perspective comparing India and the US. *Stress and Health*, 22(2), 81–89. <https://doi.org/10.1002/smi.1082>
- Sutherland, J. A., Cook, L., Stetina, P., & Hernandez, C.** (2009). Women in Substance Abuse Recovery: Measures of Resilience and Self-Differentiation. *Western Journal of Nursing Research*, 31(7), 905–922. <https://doi.org/10.1177/0193945909337815>
- Süloğlu, D., & Güler, Ç.** (2021). Predicting perceived stress and resilience: the role of differentiation of self. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(1).
- Smith, J. M., & Alloy, L. B.** (2009). A roadmap to rumination: A review of the

- definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Tangney, J., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L., & Lee, N.** (1999, August) *Assessing individual differences in the propensity to forgive*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston.
- Tarrasch, R., Berger, R., & Grossman, D.** (2020). Mindfulness and compassion as key factors in improving teacher's well being. *Mindfulness*, 11(4), 1049-1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01304-x>
- Telli, A., & Yavuz Güler, Ç.** (2021). Differentiation of Self, Forgiveness, Jealousy, and Conflict Resolution Responses among Married Individuals: The Mediating Role of Relationship Satisfaction, Relationship Adjustment, and Emotional Dependency. *Contemporary Family Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09603-8>
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R.** (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301–312). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-019>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E.** (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Timm, T. M., & Keiley, M. K.** (2011). The Effects of Differentiation of Self, Adult Attachment, and Sexual Communication on Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206–223. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.564513>
- Titelman, P.** (1998). *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory* (P. Titelman (ed.); 1st Editio). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315809717>
- Titelman, P.** (2008). The concept of the triangle in Bowen theory: An overview. In *Triangles: Bowen family systems theory perspectives*. (pp. 3–61). The Haworth Press/Taylor and Francis Group.
- Titelman, P.** (2014). *Differentiation of Self* (P. Titelman (ed.). Routledge:Taylor and Francis Group.
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L.** (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27–35. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.27>
- Turan, N., & Erdur-Baker, Ö.** (2010). The contribution of rumination and internal working models of attachment to psychological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1185-1189.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.258>

- Uzun, G.** (2021). *Evli Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin İncelenmesi*.
- Wachs, K., & Cordova, J. V.** (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family therapy*, 33(4), 464-481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Wade, N. G., Bailey, D. C., & Shaffer, P.** (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference?. *Professional psychology: Research and practice*, 36(6), 634.
- Waldron, E. M., Hong, S., Moskowitz, J. T., & Burnett-Zeigler, I.** (2018). A Systematic Review of the Demographic Characteristics of Participants in US-Based Randomized Controlled Trials of Mindfulness-Based Interventions. *Mindfulness*, 9(6), 1671–1692. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0920-5>
- Watkins, D. A., Hui, E. K. P., Luo, W., Regmi, M., Worthington, E. L., Hook, J. N., & Davis, D. E.** (2011). Forgiveness and Interpersonal Relationships: A Nepalese Investigation. *The Journal of Social Psychology*, 151(2), 150–161. <https://doi.org/10.1080/00224540903368541>
- Watkins, E., & Baracaia, S.** (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), 1179–1189. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00098-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00098-5)
- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D., & Conway-Williams, E.** (2013). Forgiveness, Mindfulness, and Health. *Mindfulness*, 4(3), 235–245. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0119-0>
- Wells, A., & Matthews, G.** (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11–12), 881–888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H.** (2012). Depressive rumination and the C957T polymorphism of the DRD2 gene. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 12(4), 741–747. doi:10.3758/s13415-012-0112-z
- Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C.** (2001). Evaluation of a Wellness-Based Mindfulness Stress Reduction Intervention: A Controlled Trial. *American Journal of Health Promotion*, 15(6), 422–432. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-15.6.422>
- Williamson, I., Sandage, S. J., & Lee, R. M.** (2007). How social connectedness affects guilt and shame: Mediation by hope and differentiation of self. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2159-2170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.026>
- Worthington, jun, E. L.** (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Worthington, E. L., & Scherer, M.** (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience:

- Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington Jr, E. L., & 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. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- Worthington, E. L., & Wade, N. G.** (2019). Handbook of forgiveness. In *Handbook of Forgiveness*. <https://doi.org/10.4324/9781351123341>
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J.** (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H.** (2019). Roles of Anger and Rumination in the Relationship Between Self-Compassion and Forgiveness. *Mindfulness*, 10(2), 272–278. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0971-7>
- Yalçın, İ., & Aşçıoğlu Önal, A.** (2017). Forgiveness of Others and Self-Forgiveness: The Predictive Role of Cognitive Distortions, Empathy, and Rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(68), 93-117.
- Yavuz Güler, Ç., & Karaca, T.** (2021). The Role of Differentiation of Self in Predicting Rumination and Emotion Regulation Difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113–123. <https://doi.org/10.1007/s10591-020-09559-1>
- Yıldız, B.** (2020). *Benlik farklılaşması ve affediciliğin ruminasyonu yordayıcı rolü.* July.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Fatehzadeh, M., Ahmadi, S. A., & Beshlideh, K.** (2009). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)*. 3(2). 4-14.
- Zawadzki, M. J.** (2015). Rumination is independently associated with poor psychological health: Comparing emotion regulation strategies. *Psychology & Health*, 30(10), 1146–1163. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1026904>
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V.** (2018). Gender differences in character strengths, social competence, and peer relations among Pakistani and Russian university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 607-626.
- Zümbül, S.** (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Roller. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20–36. <https://doi.org/10.12984/egeefd.481963>

EK 1

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.09.2021-61



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Karar Tarihi	09/09/2021	Karar Sayısı	07/03
--------------	------------	--------------	-------

KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR / Rektör Yardımcısı - Başkan
Prof. Dr. Erol KILIÇ / Güzel Sanatlar Fakültesi-Dekan V. - Üye
Prof. Dr. Esra AKGÜL / MYO- Müdür V. - Üye
Prof. Dr. Hasan BACANLI / Eğitim Fakültesi-Dekan V. - Üye

Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ/ İslami İlimler Fakültesi-Dekan - Üye
Prof. Dr. Nihat ÖZTOPRAK / Edebiyat Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Sefa SAYGILI/ Edebiyat Fakültesi - Üye
Dr. Öğr. Üyesi Eyup Sabri KALA / Hukuk Müşaviri - Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 09.09.2021 tarihinde saat 11:00'da toplanmış ve aşağıdaki karar alınmıştır.

KARAR

KARAR NO 2021-07/03 Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Elif BAYRAKTAR'ın "Romantik İlişkilerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Benlik Farklılaşması ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolü" isimli araştırmasında kullanacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,

Toplantıya katılan üyelerinin oy birliği ile karar verildi.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR
Başkan

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hasan BACANLI
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Erol KILIÇ
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Sefa SAGILI
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Esra AKGÜL
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Nihat ÖZTOPRAK
Üye

EK 2 - KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Araştırmayı destekleyen kurum: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Araştırmacının adı: Elif Bayraktar (FSM Vakıf Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi), Filiz Kumova (FSM Vakıf Üniversitesi, Dr. Öğretim Üyesi)

Bu araştırma romantik ilişkisi olan bireyleri, bireysel ve ilişkisel değişkenler kapsamında incelemektedir. Çalışmada doğru veya yanlış cevap yoktur. Sizden istediğimiz kendinize en yakın hissettiğiniz cevapları işaretlemenizdir.

Bu çalışma bilimsel amaçlarla yapılmaktadır. Çalışma süresince toplanan veriler anonim olarak değerlendirilecek ve araştırmanın hiçbir aşamasında isimler kullanılmayacaktır. Sonuçlar kişisel bilgileriniz ile eşleştirilmeyecek, araştırma sonucunda herhangi bir kişisel değerlendirme yapılmayacaktır.

Çalışma yaklaşık yarım saat sürecektir. Çalışmaya katılmanız tamamen isteğe bağlıdır. ‘Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum’ seçeneğini işaretlememe ve çalışmaya katılmama hakkınız her zaman geçerlidir. ‘Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum’ seçeneğini işaretleseniz dahi kendinizi rahat hissetmediğiniz an çalışmayı bırakabilirsiniz. Bu durumda sizden almış olduğumuz veri yok edilecektir.

Sormak istediğiniz bir soru varsa ya da araştırma hakkında daha detaylı bilgi almak istiyorsanız, araştırmacılara belirtilen e posta adresleri aracılığı ile ulaşabilirsiniz.

Tarih (gün/ay/yıl): /...../.....

EK 3 - KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

Yaşınız:

İlişki Durumunuz:

Evli

Boşanmış

Dul

Sözlü/Nişanlı

Bekar

Mevcut ilişkinizin süresi:

3 aydan az

3-6 ay

6-12 ay

1-3 yıl

3 yıldan fazla

Nerede yaşıyorsunuz?

Büyükşehir

Şehir

İlçe

Kasaba/Köy

Eğitim durumunuz (son mezun olduğunuz okul):

Diplomam yok

İlköğretim

Lise

Önlisans

Lisans

Yüksek lisans

Doktora

Mesleğiniz:

Öğrenci

Öğretmen/Akademisyen

Devlet memuru

Psikolog/Psikoterapist/Ruh sağlığı çalışanı

İnsan kaynakları

Finans/Banka

Sağlık

Hukuk

İşçi

Diğer:

Gelir durumunuz:

Çok iyi

İyi

Orta

Kötü

Çok kötü

EK 4 - Heartland Affetme Ölçeği

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtmıyor		Beni pek yansıtmıyor	Beni biraz yansıtıyor		Beni tamamen yansıtıyor	

- ___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- ___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
- ___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- ___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- ___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
- ___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- ___ Yaptığım yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- ___ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
- ___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- ___ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- ___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
- ___ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
- ___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- ___ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıyorum.
- ___ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
- ___ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

EK 5 - Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini puanlayarak 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. Biriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
6. Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınyım.
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.

EK 6- Benliğin Farklılaşması Envanteri – Kısa Form (BFE-KF)

YÖNERGE: Aşağıda başkalarıyla olan ilişkileriniz ile kendinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi içeren çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve genel olarak size ne kadar uygun olduğunu 1 (beni hiç yansıtmıyor) ile 6 (beni oldukça yansıtıyor) arasında derecelendiriniz. Eğer bir maddenin sizinle ilgili olmadığını düşünürseniz (ör., evli değilseniz, bir ilişkiniz yoksa, ebeveynlerinizden biri ya da ikisini kaybettiyse vb.), böyle bir durumda duygu ve düşüncelerinizin ne olabileceğine ilişkin en iyi tahmininizi işaretleyiniz. Tüm ifadeleri mümkün olduğunca dürüst ve doğru bir şekilde işaretlediğinizden emin olunuz.

		Ben hiç yansıtmıyor.					Beni oldukça yansıtıyor.
1	Baskı altında bile oldukça sakin kalmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
2	Önemli bir iş veya göreve başlarken başkalarının beni cesaretlendirmesine genellikle ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3	Hayatımda her ne olursa olsun, gerçekte kim olduğumu asla unutmaya çalışmıyorum.	1	2	3	4	5	6
4	İnsanlar bana çok yakınlaştığında mesafe koymaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
5	Eşim/partnerim beni eleştirdiğinde, bu beni günlerce rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
6	Bazen duygularıma yenilirim ve mantıklı düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
7	İnsanlar bana çok yakınlaştığında çoğu zaman rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6
8	Hayatımdaki neredeyse herkesten onay almam gerektiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
9	Bazen, kendimi duygusal açıdan oldukça inişli-çıkışlı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
10	Değiştiremediğim şeylere üzülmeyi bir anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
11	Eleştiriye karşı son derece hassasım.	1	2	3	4	5	6
12	Kendimi, olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5	6
13	Başkalarını memnun etme adına çoğu zaman onların fikirlerine katılırım.	1	2	3	4	5	6
14	Eşimle/partnerimle tartıştığımızda tüm gün bunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
15	İlişkilerimden birinde çok fazla yakınlık oluşmaya başladığında, hemen uzaklaşma isteği duyarım.	1	2	3	4	5	6
16	Birisi bana kırıldığında bunu aklımdan kolayca çıkaramam.	1	2	3	4	5	6
17	Etrafımda karar vermeme yardım edecek birileri olmadığında, çoğu zaman çelişkide kalırım.	1	2	3	4	5	6
18	İncitmeye karşı oldukça hassasım.	1	2	3	4	5	6
19	Kendime olan saygım, gerçekte başkalarının benim hakkımda ne düşündüğüne bağlıdır.	1	2	3	4	5	6
20	Baskı altındayken bile oldukça kararlı davranırım.	1	2	3	4	5	6

EK 7 - Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (KİBFÖ-TR)

Aşağıdaki ölçekte insanlarla her gün deneyimlediğiniz durumlar bulunmaktadır. Her bir durumu ne sıklıkta deneyimlediğinizi işaretleyiniz. Deneyiminizin ne olması gerektiğinden ziyade gerçekten ne deneyimlediğinizi yansıtan ifadeyi işaretleyiniz. Her bir maddenin diğerinden bağımsız olduğunu göz önünde bulundurunuz.	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Konuşmadan önce sözlerimin, karşımdaki kişi üzerinde bir etkisi olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Birini gerçekten dinlemediğim zaman dinliyormuş gibi görünürüm.	1	2	3	4	5
3. Biriyle konuşurken nasıl hissettiğimin farkında olurum.	1	2	3	4	5
4. İnsanlarla etkileşim içindeyken, onların yüz ifadelerinin ve beden dilinin farkında olurum.	1	2	3	4	5
5. Bir kişinin söylemeye çalıştığı şeylerin arkasındaki niyetleri anlarım.	1	2	3	4	5
6. İnsanlarla birlikteyken, dikkatim kolay dağılır ve zihnim başka yerlere gidebilir.	1	2	3	4	5
7. İnsanları dinlerken onların ruh hallerinin ve ses tonlarının farkında olurum.	1	2	3	4	5
8. Biriyle etkileşim içindeyken onun nasıl hissettiğini anlarım.	1	2	3	4	5
9. Birinin o an içinde bulunduğu durumun ya da ruh halinin, davranışlarını etkileyebileceğini kabul ederim.	1	2	3	4	5
10. Biri benimle konuşurken tüm dikkatimi ona vermek yerine, kendimi başka şeyler düşünürken bulurum.	1	2	3	4	5
11. Ruh halimin insanlara karşı davranışlarımı nasıl etkilediğinin farkındayım.	1	2	3	4	5
12. Konuşmadan önce söylemeye çalıştığım şeylerin arkasındaki niyetlerin farkında olurum.	1	2	3	4	5
13. Biriyle etkileşim içindeyken dikkat dağınıklığı yaşamaktan ziyade şimdiki anda olmak benim için daha kolaydır.	1	2	3	4	5