

## **REACH affetme modelinin Türk kültürü üzerinde etkililiğinin incelenmesi**

Analyzing the effect of REACH Forgiveness Model on the Turkish culture

Hayrunnisa Özgür<sup>1</sup>, Jale Eldeleklioğlu<sup>2</sup>

### **Özet**

Bu çalışma, affetmeyi arttırmaya yönelik hazırlanan grup müdahale çalışmasının, lise öğrencilerinin affetme ve ruminasyon düzeylerine etkisini incelemek ayrıca REACH Affetme Modelinin, Türk kültüründe etkisini sınamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya aynı liseye devam eden 128 son sınıf öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere Affedicilik Ölçeği ve Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği uygulanmış ve affetme puanı en düşük çıkan 20 öğrenciden gönüllü olan 10 tanesi deney, 10 tanesi de kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubuna katılan öğrencilere, Worthington'un REACH Affetme Modeline göre araştırmacı tarafından hazırlanan 5 haftalık grup çalışması uygulanmıştır. Kontrol grubuna ölçümler arasında herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde SPSS 17.0 paket programı ve parametrik olmayan istatistikler kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre deney ve kontrol grubunun affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun ruminasyon ön test- son test puanları arasında da anlamlı düzeyde fark olduğu ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Affetme, ruminasyon, grup müdahalesi, ergenler

### **Abstract**

This study was made not only to determine the effects of the group intervention study, which is prepared to increase the forgiveness, on the forgiveness and rumination levels of high school students but also to examine the effects of REACH Forgiveness Model on Turkish culture. 128 senior student, who attend the same high school, participated the research. The Trait Forgiveness Scale and The Ruminative Thought Style Questionnaire were applied to the students. 20 student who has the lowest forgiveness score is determined, 10 volunteers formed the experimental group and 10 volunteers formed the control group. 5 weekly group study periods prepared according to Worthington's REACH Forgiveness Model by the researcher was applied to the experimental group. Any transaction between measurements could not be applied to the control group. A pretest-posttest control model was used in the research. In analysing the data, the SPSS 17.0 package programme and non-parametric statistics were used. According to the research findings a significant difference was found between the results of the experimental and the control groups' forgiveness posttests. Also significant difference was found between the pretest and posttest rumination scores of the experimental group.

**Keywords:** Forgiveness, rumination, group intervention, high school students

### **Giriş**

Affetmeyi ele alan grup çalışmalarının, farklı değişkenler üzerindeki etkisi birçok çalışmada incelenirken, son dönemde bu tarz çalışmaların farklı etnik kökenden ve kültürden gelen bireyler üzerindeki etkisi de araştırılmaktadır. Farklı kültürlerdeki bireyler, belirli bir olayı daha az veya

---

<sup>1</sup> Uzm. Psikolojik Danışman. E-mail: hayrunnisaozgur@gmail.com

<sup>2</sup> Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi

çok önemli bulabilirler ve affetmek için farklı motivasyonları olabilir (Hook, Worthington & Ustey, 2009).

Amerika dışındaki kültürlerde, affetme müdahaleleri üzerine yapılan çalışmalar yetersiz kalmaktadır bu nedenle kültürlerarası karşılaştırma yapabilmek adına toplulukçu kültürlerde affetme müdahalelerinin nasıl sonuç verdiğini test etmek önem kazanmaktadır (Lin, Worthington, Griffin, Greer, Opore- Henaku, Lovelock, Hook, Ho ve Muller, 2014). Türk kültüründe affetmeyi arttırmaya yönelik ilk grup çalışması, Bugay (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Enright'ın Affetme Süreç Modeli'ne göre uygulanan programın sonucunda öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttığı bulunmuştur.

Affetme ve ruminasyon kavramları, son dönemde yapılan çalışmalarda beraber ele alınan ve aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğu birçok kez ortaya konan kavramlardır (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005; Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005; Brown ve Phillips, 2005; McCollough, Bono ve Root, 2007). Bu iki kavramı ele alan çalışmalar genellikle niceliksel çalışmalardır ve alanda söz konusu kavramları ele alan deneysel çalışmaların eksik olduğu gözlenmiştir. Bu araştırma affetme grup çalışmasının, katılımcıların affetme düzeyleriyle beraber ruminasyon düzeyleri üzerindeki etkisini de incelemesi açısından literatüre katkı sağlamaktadır.

Bu çalışma, Türk kültüründe Worthington'un REACH Affetme Modelini temel alarak uygulanan ilk grup çalışması olması nedeniyle önemlidir. Araştırmanın örneklemini lise öğrencilerinin oluşturması ise bir diğer önemli tarafıdır. Çünkü literatür incelendiğinde, pozitif psikoloji konularını ele alan grup çalışmalarının genellikle üniversite öğrencileriyle yapıldığı görülmektedir. Pozitif psikoloji kapsamına giren kavramlar, kazanılabilir ve öğrenilebilir niteliktedirler. Bu kavramlarla yaşamın erken dönemlerinde tanışmanın, bireyin yaşam kalitesini arttıracakı düşünülmektedir. Bu nedenle özellikle ortaöğretim çağındaki bireyleri pozitif psikoloji ile tanıştırmak veya onları bu özellikleri açısından değerlendirilmek önem kazanmaktadır.

### **Affetme**

90'lı yıllardan bu yana dikkat çeken affetme kavramının tanımı ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır (Wade ve Worthington, 2005). Al- Mabuk, Enright ve Cardis (1995), affetmeyi suçlu kişiye karşı olumsuz duygu, biliş ve davranışların üstesinden gelip, bunların olumlu olanları ile yer değiştirilmesi olarak tanımlamışlardır. Freedman ve Enright (1996), affetmeyi suçlu kişiye karşı hissedilen kızgınlıktan isteyerek vazgeçme ve ona karşı merhamet ve iyilik duygularının teşvik edilmesi olarak tanımlamışlardır. McCullough, Worthington ve Rachal'a (1997) göre ise suçlu kişiye karşı hissedilen intikam alma isteğinin, uzaklaşma ve soğuma duygularının azalması ve yaptığı hataya rağmen uzlaşma ve iyi niyetin artmasıdır. McCullough, Fincham ve Tsang (2003)'e göre affetmeyle ilgili bütün tanımlamalar, affetmenin suçlu kişiye karşı olumlu duyguların artması ve olumsuz duyguların azalması şeklindeki olumlu sosyal tarafına vurgu yapmaktadır.

Affetme ile ilgili kaynaklar incelendiğinde, kavramı açıklamak için affetmenin ne olduğunun tanımlanmasının yanı sıra ne olmadığı ve hangi kavramlardan farklı olduğunun açıklanması dikkat çekicidir. Örneğin McCullough ve Witvlet (2002), affetme kavramının, özrü kabul etmeden, hataya göz yummadan, hata yapan kişiyi mazur görmeden, incitici olayı unutmadan ve durumu inkar etmeden farklı olduğunu belirtmişlerdir.

Affetme kavramını suçlu kişiye karşı olumsuz duygu ve bilişlerin azalması olarak ele alan Worthington (2006) kararsal (decional) ve duygusal (emotional) olmak üzere affetmenin iki alt boyutunu tanımlamıştır. Kararsal affetmede suçlu kişiye karşı niyet değişir, kaçma ve intikam alma isteği azalır ve o kişiye eskiden nasıl davranılıyorsa o şekilde davranılmaya başlanır (Exline, Worthington, Hill ve McCulloch, 2003). Duygusal affetmede ise suçlu kişiye karşı olumsuz duygular yerine empati, şefkat ve sevgi gibi olumlu duygular hissedilmeye başlanır (Worthington, 2006).

McCullough ve Worthington (1994) çalışmalarında affetmenin yararlarına dikkat çekmişler ve affetmenin, olumsuz duyguların azalması, psikolojik iyi olmanın sağlanması, kişisel gücün oluşması, bozulan ilişkilerde uzlaşma, kronik ağrı ve kardiyovasküler problemlerin azalması ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Karrenans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer (2003) affedilen kişinin özellikle eş gibi yakın bir kişinin olmasının, psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Affetme, ilişkiler üzerinde büyük bir pozitif etkiye sahiptir; kırgınlıkların onarımı ve negatif duyguların azaltılması ile uyumun artmasını sağlamaktadır (McCullough, 2000). İncitilmiş kişi ve suçlu arasındaki ilişkinin onarılmasına yardım eder ve bu şekilde affeden kişinin diğer ilişkilerine de yansiyabilir (Arata, 2002). Sağlığın iyileşmesi, affetmenin bir diğer potansiyel faydasıdır. Thoresen, Harris ve Luskın (2000)'e göre suçluluk duygusunu, depresyonu, düşmanlığı, suçlamayı ve olumsuz duyguları azaltması nedeniyle affetmenin genel sağlık ve iyi olma üzerinde olumlu bir etkisi vardır.

Literatüre göre affedici olmama, birçok psikolojik bozukluğun ve sosyal problemin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Antisosyal davranışlar ve kişilerarası saldırganlık (Gassin, Enright ve Knutson 2005), öfke ve kaygıda artış (Fitzgibbons, Enright ve O'Brien 2004), madde kullanımına eğilim (Lin, Enright, Mack, Krahn ve Baskin 2004) ve strese bağlı olarak fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkması (Worthington ve Scherer, 2004) bunlardan bazılarıdır.

Araştırmalarda birçok yararının ortaya çıkması sonucunda, farklı yaş ve özelliklerdeki bireylere yönelik affetme düzeyini arttırmayı amaçlayan grup çalışmaları yapılmaya başlanmıştır. Ingersoll-Dayton, Campbell ve Ha (2009) ileri yaşa sahip kişilerle affetmeyi arttırmaya yönelik grup çalışması yapmışlardır. Araştırma sonucunda grup çalışmasına katılan bireylerin affetme ve depresyon düzeylerinde uzun dönemli olumlu değişiklikler gözlemlenirken, kaygı ve sosyal desteklerinde herhangi bir değişiklik olmamıştır. Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler ve Klatt (2013) saldırganlık mağduru ergenlere 12 haftalık affetmeyi artırma grup çalışması yapmışlardır. Süreç sonucunda üyelerin öfke, kırgınlık, düşmanlık duygularında ve kurallara uymama davranışlarında azalma görülmüştür. Harris ve arkadaşları, (2006) acı verici kişisel deneyimleri olan yetişkinlerle affetme grup çalışması yapmışlardır. Araştırma sonucunda üyelerin olumsuz duygu ve düşüncülerinde azalma ortaya çıkarken, grup sürecinin algılanan kaygı ve öfke duyguları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) araştırmalarında affetme grup sürecinin, aile sevgisinden mahrum kalmış üniversite öğrencilerinin umut, öz saygı, kaygı ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sonuçlar, affetme grup çalışmasının umut ve öz saygı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Luskın, Ginzburg ve Thoresen (2005) ilişkilerinde çözülmemiş sorunları olan üniversite öğrencilerine 6 haftalık grup çalışması yapmışlardır. Sonuç olarak yaptıkları çalışmanın, öğrencilerin affetme eğilimleri, suçlu kişiye karşı hissettikleri olumsuz duygular, algılanan öz yeterlilik ve umut düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Affetmeyle ilgili yapılan grup çalışmalarında teorik temel olarak kullanılan modellerden bir tanesi de Worthington'un REACH Affetme Modelidir. Model ismini, affetme sürecinin basamakları olduğu düşünülen unsurların ilk harflerinin kısaltılmasından almaktadır. Bu unsurlar şu şekildedir:

R: Recall The Hurt- Acıyı Anımsama

E: Empati

A: Altruistic Gift of Forgiveness- Başkalarını Düşünme Yeteneği

C: Commit Yourself- Affetmeyi Taahhüt

H: Hold onto Forgiveness – Affetmeyi Sürdürme

Bu modele göre affetme sürecinin ilk basamağında, iyileşmek için kişinin kendisine yapılan hatayı tüm detaylarıyla anımsaması ve kabul etmesi bulunmaktadır. İkinci basamakta suçlu kişinin

duygularını anlamaya çalışarak yaşanan duruma onun açısından bakmanın önemi vurgulanmıştır. Üçüncü basamakta kişinin kendisinin de başkalarını kırmış olabileceğini fark ederek affedilmenin nasıl bir duygu olacağını anlaması ve bunu suçlu kişiye vereceği bir hediye olarak görmesi gerekmektedir. Dördüncü basamakta affetme kararından vazgeçmemek için, bireyin suçlu kişiyi affettiğini yakın olduğu birine anlatması bulunmaktadır. Beşinci ve son basamakta ise affedilmenin sürdürülmesinden önemi vurgulanmakta ve bireye yaşadığı üzüntüyü hatırlatacak durum ve düşüncelerden kaçınması gerektiği öğretilmektedir (Worthington, 2006).

### **Ruminasyon**

Ruminasyon, kısaca olumsuz bir duygu ya da olay hakkında tekrarlayıcı düşünme olarak tanımlanmaktadır (Robinson ve Alloy, 2003). Martin ve Tessner (1996) ise ruminasyonu bir kişinin şu andaki durumu ve arzu ettiği amaçları arasındaki uyumsuzlıkla ortaya çıkan yineleyici düşünceler ve ortak bir temada buluşan düşünce serisi olarak tanımlamışlardır. Bu tanımda ruminasyon, gerçek ve hayali durum arasındaki uyumsuzluğu azaltmayı amaçlayan uyumlu bir yapı olarak ele alınmıştır. Ancak kişinin olumsuz duygularına pasif ve tekrarlayıcı bir şekilde odaklanması, depresif semptomlarla ilişkilidir (Treyner, Gonzalez ve Nolen- Hoeksema, 2003). Literatürün büyük bir kısmı ruminasyonu olumsuz duygu ve probleme odaklanan uyumsuz bir yapı olarak ele almaktadır (Schmalzried, 2012).

Tepki stilleri kuramına göre ruminasyon, pasif ve tekrarlı bir şekilde stres belirtilerine ve bu belirtilerin olası neden ve sonuçlarına odaklanmak olarak tanımlanan bir tepki şeklindedir. Ruminasyon, bu belirtileri değiştirmek adına aktif problem çözümüne engel olmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lymbomirsky, 2008).

Nolen ve Hoeksema (1991), ruminasyonun temellerinin çocukluk deneyimleriyle atıldığını savunmuşlardır. Eğer birey erken çocukluk yaşantılarında aktif duygu düzenleme yöntemlerini öğrenemezse, aşırı uyarıldığı durumlarda çevreyi kontrol etmek adına ruminatif düşünme eğilimi gösterebilir. Ruminasyonun temelleri mükemmeliyetçilik, yüksek sosyal kaygı, karamsarlık ve nevroz gibi karakter özellikleriyle de ilişkilidir (Block, 2010, Hamesch, Cropley ve Lang, 2014). Spasojevic ve Alloy (2002) çalışmalarında, ruminasyon düzeyi yüksek lise öğrencilerinin, aşırı kontrolcü ailelerden geldiklerini belirtmişlerdir.

Son yıllarda ruminasyon kavramı, ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde birçok farklı değişkenle beraber ele alınarak çalışılmıştır. Etnik ayrımcılık ve riskli davranışlar (Borders & Hennebery, 2015), TSSB ve depresif semptomlar (Roley, Claycomb, Contractor, Dranger, Armour ve Elhai, 2015), madde kullanımı ve kendine zarar verme (Trait, Binker, Moller ve French, 2014), facebook kullanımı ve ayrılık sonrası adaptasyon (Tran ve Joorman, 2015), kaygı ve depresyon (Yılmaz, 2014), depresyon ve umut (Sun, Tan, Fan ve Tsui, 2014), kaygı belirtileri (McLaughlin ve Nolen- Hoeksema, 2011) bunlardan bazılarıdır.

### **Affetme ve Ruminasyon**

McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Wade-Brown ve Hight (1998)'ın oluşturdukları affetmenin sosyo-psikolojik modeline göre suçlu kişiyi affetme eğilimini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Affetmenin sağlanmasında, suçlu kişiye yüklenen anlam, ruminasyon ve empati önemli bir rol oynamaktadır. Ruminasyon, belirli bir duruma karşı kızgınlığı devam ettirmesi açısından affetmeyi etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (McCullough vd, 1998, McCullough, 2000). McCullough, Bellah, Kirkpatrick ve Johnson (2001) intikam alma düşüncesinin, aşırı ruminasyondan kaynaklandığını belirtmişler ve ruminasyonu, affetmedeki önemli bir sosyo-bilişsel faktör olarak tanımlamışlardır.

Affetme ve ruminasyon arasında önemli bağlantılar bulunmaktadır. Eğer kişi geçmişte yaşadığı üzücü olaylar hakkında çok fazla düşünürse affetmesi zorlaşacaktır (Edmondson, 2004). İntikam alma ve suçlu kişiden kaçma isteğinin azalması olarak tanımlanan affetme ve bu

isteklerdeki artış olarak tanımlanan ruminasyon, birbiriyle negatif yönde ilişkili olan kavramlardır. Ruminasyon olumsuz duygu ve düşünceleri aktive etmekte, bu da affetmeyi engellemektedir (Schweers, 2012). McCullough, Bono ve Root (2007), ruminasyon düzeyindeki artışın, suçlu kişiden kaçma ve intikam alma isteğinde artışa neden olduğunu vurgulamışlardır. Bu bulgular affetmenin ana bileşenlerinden birinin ruminasyon düzeyindeki azalma olduğunu göstermektedir (Louden- Gerber, 2008).

## İşlem

Araştırmada Worthington'un beş basamaklı REACH affetme modeline göre araştırmacı tarafından hazırlanan 5 haftalık grup çalışması uygulanmış ve lise öğrencilerinin affetme ve ruminasyon düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilere Affetmeyi Arttırma Grup oturumları, 5 hafta boyunca 90'ar dakika uygulanmıştır.

Grup çalışmasının ilk oturumunda grup kuralları oluşturulmuş ve katılımcıların birbirlerine güvenlerini oluşturmaya yönelik bir etkinlik uygulanmıştır. Daha sonra öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan çalışma kağıtları dağıtılmış ve kuramsal olarak affetme kavramı üzerinde durulmuştur. Affetmenin aslında ne olduğu, ne olmadığı, önemli noktaları, ilişkiler üzerindeki etkileri ve genel olarak affeden kişi üzerindeki etkilerinden bahsedilmiştir. Affetme sürecinin birden olmadığı ve bizi inciten kişileri affetmenin zaman aldığı belirtilerek, affetmenin basamakları anlatılmıştır. Grup sürecinde, anlatılan bu beş basamağın her biri üzerinde durulacağı belirtilmiştir. Birinci oturumun sonunda katılımcılardan ev ödevi olarak affetmekte zorlandıkları bir kişi ya da olayı düşünerek ayrıntılı bir şekilde yazmaları istenmiştir.

İkinci oturumda ilk olarak affetme kavramının katılımcılar tarafından tam olarak anlaşılması amaçlanmış ve birinci oturumda üzerinde durulan kuramsal bilgiler tekrar edilmiştir. Sonrasında ev ödevi olarak verilen, katılımcıların affedemedikleri durum ya da kişiyle ilgili yazıları paylaşmaları istenmiştir. Bu paylaşımlardan hareketle empati kavramına vurgu yapılmış ve yapılan etkinlikte paylaştıkları durum üzerinden affedemedikleri kişilerle empati yapmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Ev ödevi olarak da kendilerinin affedilmeye ihtiyaç duydukları bir durumu ayrıntılı bir şekilde yazmaları istenmiştir. Bu amaçla araştırmacı tarafından hazırlanan yaşanan durum, karşı tarafı incittiklerini anladıklarında neler hissettikleri, affedilmek için neler yaptıkları gibi sorular bulunan formlar öğrencilere dağıtılmıştır.

Üçüncü oturumda katılımcıların, affedemedikleri kişiler açısından durumu değerlendirmenin onlara nasıl hissettirdiği üzerinde durularak empati kavramına tekrar vurgu yapılmıştır. Daha sonra ev ödevlerine geçilerek kendilerinin affedilme ihtiyacı duydukları durumları paylaşmaları istenmiştir. Affedilmenin kendilerine ne hissettireceği üzerinde durulmuş ve aynı hissi affederek başkalarına bir anlamda hediye etmenin nasıl olacağını düşünmeleri istenmiştir. Bu amaçla katılımcılara uygulanan gevşeme egzersizleri ardından, kendilerini inciten kişiyi affetmeleri durumunda kendilerinin ve karşılarındaki kişinin neler yaşayacağını ve hayatlarına getirilerini hayal etmeleri sağlanmıştır.

Dördüncü oturumda üyelerin affetme sürecine dahil olabilmeleri amaçlanmıştır. Ve bu amaçla üyelerden kendilerini inciten kişiye yaşadıkları durumu, neden incindikleri, durumla ilgili duygu ve düşüncelerini, o kişiyi nasıl affettiklerini anlatan göndermeyecekleri bir mektup yazmaları istenmiştir. Affetme kararının devamlılığının sağlanması amacıyla da o kişiyi affettiklerini yakın çevrelerinden biriyle paylaşmaları istenmiştir.

Beşinci ve son oturumda, affetme kavramı ve grup süreci üzerinde genel anlamda durulmuştur. Yaşanan her hangi bir durumda bizi inciten kişiye karşı olumsuz duygu ve düşüncelerimizin tekrarlayabileceği vurgulanmıştır. Affetmenin unutmak olmadığı ve affetmeyi sürdürmenin önemli olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle bütün grup üyeleri bir araya gelerek affetme yardım kartları hazırlamıştır. Ve bütün kartlar bir torbaya konularak herkesin bu torbadan bir yardım kartı seçmesi istenmiştir. Affetmeyi sürdürmekte zorlandıkları durumlarda bu kartlardan

yardımları alabilecekleri belirtilmiştir. Ve genel olarak beş haftalık grup süreci hakkında katılımcıların duygu ve düşünceleri alınarak süreç sonlandırılmıştır.

### **Yöntem**

Bu çalışma Worthington'un REACH Affetme Modeline göre hazırlanan affetme grup çalışmasının, lise öğrencilerinin affetme ve ruminasyon düzeylerindeki etkisini değerlendirmeye yönelik ön test- son test kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır.

### **Veri Toplama Araçları**

*Affedicilik Ölçeği (Trait Forgiveness Scale):* Affedicilik ölçeği, Berry, Worthington, O'Connor, Parrot III ve Wade (2005) tarafından geliştirilmiş, 5'li likert tipi (1= hiç katılmıyorum, 5 = tamamen katılıyorum), 10 maddeden oluşan (ör: "birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım") ve tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10'dur. Alınan yüksek puanlar, affediciliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlanması Akın, Akın ve Gediksiz (2012) tarafından yapılmış ve Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Ayrıca yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, tek boyutlu model için uyum indeksi değerleri  $\chi^2$ :106.47,  $sd$ : 32, RMSEA: 0.77, CFI: .89, AGFI: .91 ve SRMR: .062 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach  $\alpha$  değeri .63 olarak hesaplanmıştır.

*Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (Ruminative Thought Style Questionnaire):* Orjinal formu Brinker ve Dozois (2009) tarafından oluşturulan ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşan (ör: "bazı şeyleri düşünmekten kendimi alamam"), tek boyutlu ve 7'li likert tipi (1= beni hiç tanımlamıyorum, 7 = beni çok iyi tanımlıyorum) bir ölçektir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamakla beraber toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmaktadır ve en düşük 20 en yüksek 140 puan alınabilmektedir. 262 kişiyle yapılan uyarlama çalışmasında, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.907 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmada ölçeğin toplam puan test- tekrar korelasyon katsayısı ise 0.804 ( $p < .01$ ) olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .87 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada verilerin analiz edilmesinde SPSS 17.0 paket programı kullanılmıştır. Bağımsız iki grubu karşılaştırmak için Mann-Whitney U testi, deney ve kontrol gruplarını kendi aralarında karşılaştırmak için de Wilcoxon İşaretili Sıra Testi ile veriler değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

### **Bulgular**

#### **Deney ve Kontrol Grubunun Affedicilik Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Bulgular**

Deney ve kontrol grubu öğrencileri arasında, affedicilik ölçeği ön test puanları bakımından farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 1'de görülmektedir.

**Tablo 1.** Deney ve kontrol gruplarının affedicilik ölçeği öntest puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	10	8.25	82.50	27.50	.89
Kontrol	10	12.75	127.50		

Tablo 1’de deney ve kontrol gruplarının Affedicilik Ölçeği ön-test puanlarına ait Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara göre ( $U = 27.50, p > .05$ ) iki grubun ön-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

### Deney Grubunun Affedicilik Ölçeği Ön Test- Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular

Grup çalışmasına katılan öğrencilerin Affedicilik Ölçeği ön test- son test puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2:** Deney Grubunun Affedicilik Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öntest-Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	1	1	1	-2.703	.007
Pozitif Sıra	9	6	54		
Eşit	0				

Tablo 2’de deney grubuna ait Affedicilik Ölçeği ön-test ve son-test sonuçlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçları, deney grubunda bulunan katılımcıların Affedicilik Ölçeğinden uygulama öncesi ve sonrası puanları arasında, son-test lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $z = -2.703, p < .05$ ).

### Deney ve Kontrol Gruplarının Affedicilik Ölçeği Son-Testi Puanlarına İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarına katılan öğrenciler arasında Affedicilik Ölçeği son testi puanları bakımından farklılık olup olmadığına belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3’de görülmektedir.

**Tablo 3:** Deney ve kontrol gruplarının affedicilik ölçeği son-testi puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	10	14.15	141.50	13.50	.004
Kontrol	10	6.85	68.50		

Tablo 3’de deney ve kontrol gruplarının Affedicilik Ölçeğinden aldıkları son-test puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara göre deney ve kontrol grubunun Affedicilik Ölçeği son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $U = 13.50, p < .05$ ).

## Deney Grubunun Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği Ön Test- Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular

Grup çalışmasına katılan öğrencilerin Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği ön test- son test puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4.** Deney grubunun ruminatif düşünme biçimi ölçeği ön-test ve son-test puanlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

Öntest-Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	8	6.25	50	-2.298	.022
Pozitif Sıra	2	2.50	5		
Eşit	0				

Tablo 4’de deney grubuna ait Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği Ön-Test ve Son- Test sonuçlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre deney grubunda bulunan katılımcıların Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeğinden uygulama öncesi ve sonrası aldıkları puanları arasında, son-test lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $z = -2.298, p < .05$ ).

## Tartışma

Bu araştırma, oluşturulan grup çalışmasının, lise öğrencilerinin affetme ve ruminasyon düzeylerindeki etkisini incelemek, bununla beraber Worthington’un REACH Affetme Modelinin, Türk kültüründe etkili olup olmadığını test etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, çalışmaya katılan lise öğrencilerinin Affedicilik Ölçeğinden ve Ruminatif Düşünme Biçimleri Ölçeğinden aldıkları ön test- son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Toplulukçu kültürlerde, affetme müdahalelerinin etkisine dair araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Lin vd,2014). Bireyci kültürlerde, kişinin duygusal, güdüsel ve bilişsel huzuru ön plandayken, toplulukçu kültürlerde ilişkiyi onarmaya daha çok odaklanılmakta ve grup dayanışmasını bozmayacak şekilde davranmaya önem verilmektedir (Hook vd, 2009). Yani kişinin bireyci veya toplulukçu kültürde yaşıyor olması, affetme davranışını etkiler niteliktedir. Daha önce Kanada, İrlanda, Filipinler gibi Amerika dışındaki kültürlerde etkililiği sınanan REACH Affetme Modelinin, Türk kültüründe de olumlu etkisinin olduğu bu çalışma ile ortaya çıkmıştır.

Affedememenin altında yatan en önemli unsurlardan biri ruminasyondur. Ruminasyon, bir anlamda alınma, öfke, düşmanlık, nefret, kızgınlık ve korku gibi duyguların ertelenmesinin bir sonucudur (Worthington ve Scherer, 2004). Affedememe, bireyin duruma ya da suçlu kişiye karşı ruminasyon geliştirmesi ve olayla ilgili olumsuz duygularını devam ettirmesi anlamına gelmektedir (Louden-Gerber, 2008).

Affetme, suçlu kişiye karşı öfke ve incinme duygularından vazgeçmeyi (Baures, 1996) ve daha yapıcı duygular hissetmeyi (McCullough, 2000) gerektirirken intikam almada diğerini suçlama (Bradfield ve Aquino, 1999) ve ruminatif düşünceler artar (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005). İntikam alma isteği, olumsuz düşüncelere odaklanmayı artırırken, affetme kişinin olumsuz duyguları hakkında düşünmesini azaltmaktadır. Bu bilgiler birlikte ele alındığında, intikam alma isteği karşısında affetmenin tercih edilmesinde, ruminasyon anahtar rolü oynayabilmektedir (Ysseldyke, Matheson ve Anisman, 2007).



Yapılan grup çalışmalarında affetmeye odaklanılmasının sadece affetme düzeyini artırması beklenmez, aynı zamanda depresyon, kaygı ve umut düzeyinde de önemli etkileri olabilir. Affetme müdahaleleri sadece problemin çözülmesine değil, bireyin işlevselliğinin de artırılmasına etki eder (Wade, Hoyt, Kidwell ve Worthington, 2014). Affetme sonucunda uzlaşma, olumlu duygularda artış, kaygı ve depresyon gibi duygularda azalma, iyi olma ve yaşam doyumunda artış ortaya çıkmaktadır (Johnson, Wernli ve Lavoie, 2013). Bütün bu olumlu değişiklikler de bu çalışmadaki ruminasyon düzeyindeki azalmayı açıklar niteliktedir. Benzer şekilde, Eldeleklioğlu (2015) yaptığı çalışmada yaşam doyumunun affetme ile pozitif yönlü, ruminasyon ile negatif yönlü ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Edmundson ve Lawler (2005) ise affetmenin, stres ve ruminasyonla negatif yönlü ilişki içinde olduklarını bulmuşlardır. Bugay ve Demir (2011)'ın araştırmasında da kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğu ortaya çıkmıştır.

Riek ve Monia (2012), yaptıkları meta-analiz çalışmasında, affetme davranışında kişisel özellikler kadar empati, ruminasyon ve suçlu kişinin davranışına yüklenen anlam gibi sosyo-bilişsel faktörlerin de etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ruminasyon ve affetme arasında güçlü negatif yönlü bir ilişki olduğu, yapılan birçok çalışmada bulunmuştur (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2001; Kachadourian, Fincham ve Davila, 2005; McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown ve Hight, 1998; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts ve Roberts, 2005, McCullough, 2000; McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001; McCullough, Bono ve Root, 2007; Suchday, Friedberg ve Almeida, 2006). Bu anlamda bu araştırma sonucunda affetme düzeyinin yükselmesiyle beraber, ruminasyon düzeyinde azalma görülmesi, literatüre göre de beklenen bir sonuçtur.

Yapılan meta-analiz çalışmalarında, yapılan affetme müdahalelerinin etkili olmasında, ele alınan yaklaşımların bütün basamaklarına değinilmiş olması önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Rainey Readdick ve Thyer, 2012). Teorik bir çerçeveye göre uygulanan affetme müdahaleleri, kişilere geçmişte yaşadıkları acı verici olayları atlatmalarında yardımcı olmaktadır (Wade vd, 2014). Bu çalışmada da temel alınan REACH affetme modelinin 5 basamağının da ele alınmasının, katılımcıların affetme düzeylerindeki artış üzerinde önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerde, affetmenin artırılması önemlidir çünkü affetme yakın ilişkilerin devam ettirilmesinde önemli bir kavramdır (Johnson, Wernli ve Lavoie, 2013). Affetme, ergenlik dönemindeki bireylerin günlük yaşamlarında önemli bir yere sahiptir (Worthington, 2005) çünkü bu dönemdeki bireylerin, aileleri ve akranlarıyla olan ilişkilerinin kalitesinde, affetme eğilimleri önemli bir rol oynamaktadır (Girard ve Mullet, 2012). Bu anlamda bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların, ergenlik dönemindeki bireylerle çalışan uzmanlar için önemli olduğu düşünülmektedir. Affetme ile ilgili sorun yaşayan bireylerle yapılacak bireysel ve grupla psikolojik danışma sürecinde, bu araştırmanın sonuçlarından faydalanmanın etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarının, affetme müdahalelerinin farklı kültür ve toplumlarda etkililiğine yönelik yapılacak olan çalışmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir. Ancak Türk kültürü içerisinde de karşılaştırma yapmak adına farklı grup çalışmalarına da ihtiyaç duyulmaktadır. Aynı zamanda, ileride yapılacak olan çalışmalarda, affetme müdahalesinin ruminasyon dışındaki değişkenler üzerindeki etkisinin araştırılması, affetme ile ilgili daha çok fikir sahibi olmamıza yardımcı olacaktır.

Daha önce yapılan affetme müdahalelerinde, ensest mağdurları, evlat edinen ebeveynler, alkol ve madde bağımlıları, evsiz kişiler gibi spesifik sorunları olan bireylerle çalışılmıştır. Yapılacak olan araştırmalarda, özel sorunları olan bireylerle çalışılması, Türk kültüründe affetmenin işlevişi ile ilgili daha çok fikir sahibi olmamıza yardımcı olacaktır.

Bu çalışma, Worthington'un REACH Affetme Modelinin, Türk kültüründe ele alındığı ilk çalışmadır. REACH modelinin bu kültürde ekililiğini daha iyi sınamak adına yetişkinlere yönelik bir çalışma verimli olacaktır. Bununla beraber ilerde yapılacak olan müdahalelerin daha uzun süreye yayılması, katılımcılar adına daha iyi olabilir.

Bu çalışmanın sonuçları değerlendirilirken, bir takım sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu çalışmanın örneklemini, lise son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır ve bu öğrenciler benzer bir çevreden gelmektedir. Yapılacak olan çalışmalarda daha karma bir grup seçilmesi daha faydalı olabilir. Ayrıca, öğrencilerin üniversite sınavına hazırlanmak amacıyla rapor almalarından dolayı, çalışmanın zaman içerisindeki etkililiği sınamamıştır. İlerleyen çalışmalarda, uygulanan müdahalelerin zaman içerisindeki etkililiğinin sınanması önemlidir

### **Kaynakça**

- Akın, A., Akın, U., & Gediksiz, E. (2012). The validity and reliability of the Turkish version of forgivingness scale. *Internatinal Counseling and Education Conference 2012, May, 3-5, İstanbul, Turkey.*
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education, 24, 427-444.*
- Arata, C. M. (2002). Child sexual abuse and sexual revictimization. *Clinical Psychology: Science & Practice, 9, 135-164.*
- 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, 253-262.*
- Baures, M. M. (1996). Letting go of bitterness and hate. *Journal of Humanistic Psychology, 36, 75-90.*
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality, 73, 183-225.*
- Block, J. (2010). The five-factor framing of personality and beyond: Some ruminations. *Psychological Inquiry, 21(1), 2-25.*
- Borders, A., & Hennebery, K.A. (2015). Angry rumination moderates the associatoin between perceived ethnic discrimination and risky behaviour. *Personality and Individual Differences, 79, 81-86.*
- Bradfield, M., & Aquino, K. (1999). The effects of blame attributions and offender likableness on forgiveness and revenge in the workplace. *Journal of Management, 25, 607-631.*
- Brinker J. K., & Dozois J.A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology, 65 (1), 1-19.*
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the tendency to forgive scale. *Personality and Individual Differences, 38, 627-638.*
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Selçuk, İzmir, Ekim, 3-5.*
- Bugay, A., & Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 4 (37), 96- 106.*
- Edmundson, K. (2004). *Forgiveness and rumination: their relationship and effects on psychological and physical health.* (Unpublished Master Thesis) University of Tennessee, Tennessee, USA.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness and rumination on life satisfaction. *Social Behavior & Personality, 43 (9), 1563- 1574.*
- Edmundson, K., & Lawler, K.A. (2005). Forgiveness, rumination, and health. *Annals of Behavioral Medicine, 29, S172.*
- Fitzgibbons, R., Enright, R., & O'Brien, T. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal, July, 24-26.*

- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors". *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 983-992.
- Gassin, E. A., Enright, R. D., & Knutson, J. A. (2005). Bringing peace to the central city: Forgiveness education in Milwaukee. *Theory Into Practice, 44*(4), 319-328.
- Girard, M., & Mullet, E. (2012). Development of the forgiveness schema in adolescence. *Universitas Psychologica: Pan American Journal of Psychology, 11*, 1235-1244.
- Hamesch, U., Croypley M., & Lang, J. (2014). Emotional versus cognitive rumination: Are they differentially affecting longterm psychological health? The impact of stressors and personality in dental students. *Stress Health, 30* (3):222-231.
- Harris, A. S., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait anger. *Journal Of Clinical Psychology, 62*(6), 715-733.
- Hook, J.N., Worthington, E., & Utsey, S.O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist, 37*, 821-847.
- Ingersoll- Dayton, B., Campbell, R., & Ha, J. (2009). Enhancing forgiveness: A group intervention for elderly. *Journal of Gerontological Social Work, 52* (1), 2-16.
- Johnson, H. D., Wernli, M. A., & LaVoie, J. C. (2013). Situational, interpersonal and intrapersonal characteristic associations with adolescent conflict forgiveness. *The Journal of Genetic Psychology, 174*, 291-315.
- Karatepe, H. T., Yavuz, F. K., & Türkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the ruminative thought style questionnaire. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 23*(3), 231-241.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. D., & Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination, and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 334-342.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The Role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1011-1026.
- Lin, W. F., Enright, R. D., Mack, D., Krahn, D., & Baskin, T. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance dependence clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*, 1114-1121.
- Lin, y., Worthington, E. L., Griffin, B. J., Greer, J. L., Opare- Henaku, A., Lovelock, C. R., Hook, J. N., Ho, M. Y., & Muller, H. (2014). Efficacy of REACH forgiveness across cultures. *Journal Of Clinical Psychology, 70*(9), 781-793
- Louden-Gerber, G. (2008). *A group forgiveness intervention for adult male homeless individuals: effects on forgiveness, rumination, and social connectedness*. (Doctoral dissertation). University of Texas, Texas, USA.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K., & Thoresen, C. E. (2005) The effect of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults. *Humboldt Journal of Social Relations. Special Issue: Altruism, Intergroup Apology and Forgiveness: Antidote for a Divided World. 29*(2) 163-184.
- Martin, L.L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R.S. Wyer Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1-47). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- 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*, 601-610.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 490-505.

- McCullough, M., Worthington, E., & Rachal, K. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321-336.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Wade-Brown, S., & Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586-1603.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. O. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M.E., Fincham, F.D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 540-557.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. Jr. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: review and critique. *Counseling and Values, 39*(1), 2 -14.
- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement and Links to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 43-55.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 49* (3), 186- 193.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effect on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.
- Nolen-Hoeksema S, Wisco B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424.
- Park, J.H., Enright, R.D., Essex, M.J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J.S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology, 20*, 393-402.
- Rainey, Ch. A., Readdick, C. A., & Thyer, B. A. (2012). Forgiveness based group therapy: A meta-analysis of outcome studies publishes From 1993-2006. *Best Practices in Mental Health, 8*(1), 29-51.
- Riek, B. M., & Mania, E. W.(2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships, 19*, 304-325.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research. 27* (3), 275-292.
- Roley M. E., Claycomb, M.A., Contractor, A.A., Dranger, P., Armour, C., & Elhai, J.D (2015). The relationship between rumination, PTSD and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders, 180*, 116-121.
- Schweers, R. (2012). *The impact of rumination on anger and forgiveness in marital relationships*. (Unpublished Doctoral Thesis). University of Notre Dame, USA.
- Schmalzried, R. C. (2012). *Patterns of Rumination by Young and Older Adults*. (Unpublished Doctoral Thesis). Univesity of Kansas, USA.
- Spasojevic, J., & Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator? Developmental antecedents ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly. 16* (4), 405-419.
- Suchday, S., Friedberg, J.P., & Almeida, M. (2006). Forgiveness & Rumination: A cross- cultural perspective comparing India and the United States. *Stress and Health, 22*(2), 81-89.
- Sun, H., Tan, Q., Fan, G., & Tsui, Q. (2014). Different effects of rumination on depression: Key role of hope. *The International Journal of Mental Health Systems, 8* (1), 62-72.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S., & Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, and C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness, Theory, research, and practice* (pp. 254-280). New York: Guilford Press.

- 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.
- Trait, R. J., Binker, J. Moller, C. I., & French D. J. (2014). Rumination, substance use and self harm in a representative Australian adult sample. *Journal of Clinical Psychology, 70* (3), 283- 293.
- Tran, T. B., & Joorman, J. (2015). The role of facebook use in mediating the relationship between rumination and adjustment after a relationship breakup. *Computers in Human Behaviour, 49*, 56-61.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247–259.
- Wade, N.G., & Worthington, E.L., Jr. (2005). In search of a common core: Content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42*, 160–177.
- Wade, N.G., Hoyt, W., Kidwell, J.E.M., & Worthington, E.L., Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*, 154-170.
- Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W., & Parrott, L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. In T. G. Plante and A. C. Sherman (Eds.), *Faith and health: Psychological perspectives* (pp. 107-138). New York: Guilford Press.
- Worthington, E. L., Jr., & 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.
- Worthington, E. L. Jr. (2003). *Forgiveness and reconciliation: Bridges to wholeness and hope. (Revised edition)*. USA: InterVarsity Press.
- Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience. *Theory, review, and hypotheses. Psychology and Health, 19*(3), 385-405.
- Yılmaz, A. E. (2014). The role of worry and ruminaton in the symptoms of anxiety and depression. *Turkish Journal of Psychiatry, 26* (2), 1-8.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health, *Personality and Individual Differences, 42*, 1573-1584.

## **Extended Summary**

### **Analyzing the effect of REACH Forgiveness Model on the Turkish culture**

Hayrunnisa Özgür, Jale Eldeleklioğlu

#### **Introduction**

Forgiveness and rumination are concepts that have been discussed together in recent studies, and it has been widely revealed that there is an inverse relationship between them ( Barber, Maltby & Macaskill, 2005; Berry, Worthington, O'Connor, Parrott & Wade, 2005; Brown & Phillips, 2005; McClough, Bono & Root, 2007). Recently, while the effects of forgiveness group work on different variables have been examined in many studies, the impacts of such studies tend to deal with individuals from different backgrounds and culture. As culture shapes interpersonal relationships, it is important to understand the impact of forgiveness intervention in different cultures (Lin, Worthington, Griffin, Greer, Opare-Henaku, Lovelock, Hook, Ho & Muller, 2014). Individuals in different cultures can find a particular event more or less important, and they may have different motivations for forgiveness (Hook, Worthington & Ustey, 2009).

The studies on forgiveness interventions are lacking in cultures outside America, in order to allow intercultural comparisons, it is important to test how forgiveness interventions operate in collectivist cultures (Lin vd., 2014). The first group work to increase forgiveness in the Turkish culture was conducted among university students by Bugay (2012). The students' levels of total forgiveness, others' forgiveness and self-forgiveness were found to increase positively as a result of the programme that was applied according to the Enright's Forgiveness Process Model.

This work was important because it was the first group work that was applied basically to Worthington's REACH Forgiveness Model in the Turkish culture. It was important not only because it involved high school students, but also because it examined the impact of group intervention on the levels of the students' rumination.

#### **Method**

This is pretest-posttest controlled experimental group study examining the impact of Worthington's REACH Forgiveness Model on high school students' forgiveness and rumination levels.

#### **Participants**

128 senior students attending a medium sized high school were included in the study. The Trait Forgiveness Scale and Ruminative Thought Style Questionnaire were applied to the students and 4 male 6 female, totally 10 volunteer students were involved to the group process among the lowest forgiveness scores of 20 students.

#### **Measures**

*Trait Forgiveness Scale:* In this study, the Trait Forgiveness Scale, which developed by Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III & Wade (2005), was used to measure the student's forgiveness levels. This scale is a 10-item measure of trait forgiveness (for example "If someone treats me badly, I treat him or her the same."), using a five-point Likert scale (ranging from "1:strongly disagree" to "5:strongly agree"). The scores obtained from the scale vary between 10 and 50. An

higher score refers to a higher forgiveness level. The scales' adaptation to Turkish culture was made by Akın, Akın & Gediksiz (2012) and they found the Cronbach to be .67. Also, in terms of confirmatory factor analysis, the unidimensional model's fit indices were found to be  $\chi^2$ :106.47, *sd*: 32, RMSEA: 0.77, CFI: .89, AGFI: .91 ve SRMR: .062. In this study, Cronbach a is found to be .63.

*Ruminative Thought Style Questionnaire*: The original form of the scale was developed by Brinker & Dozois (2009) and adapted for a Turkish sample by Karatepe, Yavuz & Türkcan (2013). The scale consisted of 20 items (for example, "I couldn't stop myself thinking about some things") and rated on a 7-point Likert type scale ( from "1: not at all descriptive of me" to "7: describes me very well"). In the adaptation study involving 262 person, the Cronbach a was found to be .907. In the study of Karatepe, Yavuz & Türkcan, the scale's total score re-test correlation coefficient was found to be .804 ( $p < .01$ ). In the current study, the Cronbach a is found to be .87.

### **Analysing Data**

The SPSS 17.0 package program was used to analyse the data of this study. The Mann-Whitney U test was used to compare the two independent groups, and the Wilcoxon Signed Rank test was used to compare experimental and control groups. The obtained results were evaluated at the .05 significance level.

### **Results**

According to the analysis, the participants in the experimental group have significant difference for posttest between the results of pretest and posttest of forgiveness scale ( $z = -2.703$ ,  $p < .05$ ). There is also significant difference for experimental groups' Ruminative Thought Style Questionnaire scores between the results of pretest and posttest.

### **Discussion**

According to the study it is recognised that the high school participants have significant posttest differences between the pretest and the posttest scores in terms of the ruminative thought style questionnaire and the trait forgivingness scale. The REACH forgiveness model, whose effectiveness was previously tested outside the American culture such as in Canada, Ireland and Philippines has been occurred positive affection in Turkish culture by the help of this study. . It is understood that the results of the study can shed light for other studies which are going to be applied with regard to forgiveness interventions in other societies and other cultures.