

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS  
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN  
YORDANMASINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BİLİŞSEL  
ESNEKLİĞİN ROLÜ**

**HAZIRLAYAN**

**MELİKE CANSU EVLÜCE**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANKARA – 2023**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS  
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN  
YORDANMASINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BİLİŞSEL  
ESNEKLİĞİN ROLÜ**

**HAZIRLAYAN**

**MELİKE CANSU EVLÜCE**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN**

**ANKARA – 2023**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Melike Cansu EVLÜCE tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 02 / 06 / 2023

**Tez Adı:** Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü

**Tez Jüri Üyeleri ( Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu )**

**İmza**

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI, TED Üniversitesi	.....
Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ, Başkent Üniversitesi	.....
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN, Başkent Üniversitesi	.....

**ONAY**

.....

Prof. Dr. Servet ÖZDEMİR  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Tarih: ... / ... / .....

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih: ... / ... / .....

Öğrencinin Adı, Soyadı: Melike Cansu EVLÜCE

Öğrencinin Numarası: 22010224

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı,Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç ve Öneriler Bölümünden oluşan, toplam 64 sayfalık kısmına ilişkin, 20 / 06 / 2023 tarihinde tez danışmanım tarafından TURNITIN adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13'tür. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç

2. Alıntılar hariç

3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

**ONAY**

Tarih: ... / ... / .....

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN

## TEŞEKKÜR

Çalışmamda benden mentörlüğünü ve yardımlarını esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN başta olmak üzere tezime verdikleri geri bildirimler ve değerli görüşleri için tez savunma jürimde yer alan saygıdeğer hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI ve Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ'a,

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca üzerimde emeği bulunan ve tez sürecinde de istatistiksel açıdan benden teknik desteğini esirgemeyen değerli hocam Sayın Prof. Dr. Giray BERBEROĞLU'na ve başta Prof. Dr. Figen Çok olmak üzere akademik anlamda kendimi geliştirmem için üzerimde emeği bulunan bütün hocalarıma,

Zorlu tez sürecinde yüksek lisans ile birlikte iş hayatında zorlandığım noktada bana akademik anlamda kendimi geliştirmem için destek ve imkan sağlayan değerli yöneticilerim ve çalışma arkadaşlarıma,

Karakterimin oluştuğu yaşlarda tanıştığım, tez dönemimizin birlikte başlaması sebebiyle de en çok fikir paylaştığım canım arkadaşım Oğuz AKTUNA başta olmak üzere arkadaşlıkları ve destekleri için biricğim Pelin İNAN ve kıymetlim Damla KOCAOĞLU'na,

Son olarak üzerimde en büyük emeği bulunan canım aileme, hayatta her anımda yanımda olan biricik annem Fatma EVLÜCE'ye, hem kahramanım hem oyun arkadaşım olan kıymetli babam Hamza EVLÜCE'ye, bana şefkati ve sevgiyi öğreten canım abim Hüseyin EVLÜCE'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Melike Cansu EVLÜCE  
Ankara 2023

# ÖZET

**Melike Cansu EVLÜCE**

## **Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü**

**Başkent Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**2023**

Türkiye'nin genç nüfusun yoğun olduğu bir ülke olması ve gençlerin psikolojik sağlığını negatif yönde etkileyen birçok etmen bulunması sebebiyle gençliğe yönelik çalışmaların yapılması önemlidir. Gençlerin ruh sağlığı açısından risk altında olduğu gözönünde bulundurulduğunda onların ruh sağlığını korumaya veya artırmaya yönelik çalışmaların önemi yadsınamaz. Ruminasyon ise ruh sağlığı ile olumsuz yönde ilişkisi olduğu belirtilen kritik bir değişkendir. Bu doğrultuda bu çalışmada üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yordanmasında bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Çalışma grubunu 2022–2023 öğretim yılında, Ankara ilindeki bir vakıf üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 328'i kadın 259'u erkek olmak üzere toplam 587 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu', ruminasyon düzeylerini belirlemek için 'Ruminasyon Ölçeği'nin Kısa Formu', bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için 'Bilinçli Farkındalık Ölçeği', bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için 'Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği' kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve analizler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sorularına cevap bulmak amacıyla sırasıyla frekans analizleri ve betimsel istatistiklere yer verilmiş, kullanılan ölçek ve alt boyutlar için normallik varsayımının incelenmesi amacıyla normallik analizleri yapılmış, ölçek puanlarının normal dağılım göstermesi sebebiyle bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Detaylı analiz kısmında öncelikle değişkenlere ait ölçek toplam puanları arasında beklenen ilişkinin olup olmadığının doğrulanması amacıyla korelasyon analizleri yapılmış, istenen korelasyon değerlerine ulaşılması sonucunda son olarak çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken yaşa göre böyle bir farklılık saptanmamıştır. Öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ve bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bunlarla birlikte üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin birlikte üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Araştırma bulguları ilgili alan yazın dâhilinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** ruminasyon, bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik, üniversite öğrencileri

# **ABSTRACT**

**Melike Cansu EVLÜCE**

## **The Role of Mindfulness and Cognitive Flexibility in Predicting Rumination Levels of University Students**

**Başkent University  
Institute of Educational Sciences  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program Master's Thesis**

**2023**

It is important to carry out studies on youth, since Turkey is a country with a high population of young people and there are many factors that negatively affect the psychological health of young people. Considering that young people are at risk in terms of mental health, the importance of efforts to protect or increase their mental health cannot be denied. Rumination, on the other hand, is a critical variable that is stated to be negatively related to mental health. Accordingly, in this study, it is aimed to examine the role of mindfulness and cognitive flexibility in predicting the rumination levels of university students. The research is a descriptive study based on the relational survey model, one of the quantitative research methods. The study group consisted of a total of 587 university students, 328 women and 259 men, studying at different faculties of a foundation university in Ankara in the 2022-2023 academic year. The 'Personal Information Form' prepared by the researcher to determine the socio-demographic information of the participants, the 'Short Form of the Rumination Scale' to determine the rumination levels, the 'Mindful Attention Awareness Scale' to determine the mindfulness levels, 'The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire' to determine the cognitive flexibility levels scale was used. The data obtained in the study were transferred to the computer environment and the analyzes were made using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) package program. In order to find answers to the questions of the research, frequency analyzes and descriptive statistics were used, respectively, for the scale and sub-dimensions used, normality analyzes were carried out to examine the normality assumption. Since the scale scores showed normal distribution, independent sample t-test and one-way analysis of variance were applied. In the detailed analysis part, first of all, correlation analyzes were performed in order to confirm whether there was an expected relationship between the scale total scores of the variables, and finally, multiple linear regression analyzes were performed as a result of reaching the desired correlation values. According to the research results; While the rumination levels of university students showed a significant difference according to gender, no such difference was found according to age. There is a significant relationship between students' rumination levels and mindfulness levels, there is a significant relationship between rumination levels and cognitive flexibility levels, and there is a significant relationship between students' mindfulness levels and cognitive flexibility levels. In addition, it was determined that the mindfulness and cognitive flexibility levels of university students



significantly predicted the rumination levels of university students. The research findings were discussed within the relevant literature and suggestions were made.

**Key Words:** rumination, mindfulness, cognitive flexibility, university students

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET .....	vi
ABSTRACT .....	viii
TABLolar LİSTESİ .....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	xiv
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi .....	7
1.4. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE .....	9
2.1. Ruminasyonun Tanımı.....	11
2.2. Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar .....	12
2.2.1. Tepki biçimleri kuramı (Response styles theory) .....	12
2.2.2. Hedefe ilerleme kuramı (The goal progress theory).....	14
2.2.3. Üzüntü hakkında ruminasyon kuramı (Rumination on sadness) .....	15
2.2.4. Strese tepki olarak ruminasyon kuramı (Stress-reactive rumination).....	16
2.2.5. Öz denetimli yürütücü işlev kuramı (The self-regulatory executive function theory/ S-REF).....	16
2.2.6. Olay sonrası ruminasyon kuramı (Post-event rumination theory).....	17
2.2.7. Çok boyutlu (multi-dimensional ) ruminasyon modeli .....	17
2.3. Ruminasyon İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	18
2.3.1. Ruminasyon ile ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar .....	18
2.3.2. Ruminasyon ile ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalar.....	23
2.4. Bilinçli Farkındalığın Tanımı ve Tarihçesi .....	28

2.5. Bilinçli Farkındalık Deneyimi .....	29
2.6. Bilinçli Farkındalığın Nörobiyolojisi ve Bilişsel Süreçlere Etkileri .....	33
2.7. Bilişsel Esnekliğin Tanımı.....	34
2.8. Bilişsel Esnekliğin Bireyin Ruh Sağlığı ve Uyumuna Etkileri.....	35
2.9. Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyonla İlgili Yapılan Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar.....	37
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>40</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>40</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	40
3.2. Çalışma Grubu.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	43
3.3.1. Bilgilendirilmiş onam formu.....	43
3.3.2. Kişisel bilgi formu .....	43
3.3.3. Ruminasyon ölçeği'nin kısa formu .....	43
3.3.4. Bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği .....	44
3.3.5. Bilinçli farkındalık ölçeği .....	45
3.4. Veri Toplama Süreci .....	46
3.5. Verilerin Analizi .....	46
3.5.1. Betimsel analizler .....	47
3.5.2. Regresyon sayıtlarının test edilmesi.....	48
3.6. Araştırmanın Varsayımları .....	48
3.7. Araştırmanın Sınırlılığı.....	48
<b>BÖLÜM IV.....</b>	<b>50</b>
<b>BULGULAR VE TARTIŞMA .....</b>	<b>50</b>
4.1. Bulgular .....	50
4.2. Tartışma .....	53
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>59</b>
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>59</b>
5.1. Sonuç.....	59
5.2. Öneriler .....	59
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>61</b>

## **EKLER**

**EK 1: ETİK KURUL İZİNİ**

**EK 2: ARAŞTIRMA İZİNİ**

**EK 3: RUMİNASYON ÖLÇEĞİ'NİN KISA FORMU KULLANIM İZİNİ**

**EK 4: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ**

**EK 5: BİLİŞSEL KONTROL VE ESNEKLİK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ**

**EK 6: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

**EK 7: KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**EK 8: RUMİNASYON ÖLÇEĞİ'NİN KISA FORMU**

**EK 9: BİLİŞSEL KONTROL VE ESNEKLİK ÖLÇEĞİ**

**EK 10: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ**

**EK 11: ÖZGEÇMİŞ**

## TABLULAR LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 3.1. Çalışma grubunun sosyodemografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımının incelenmesi .....	40
Tablo 3.2. Çalışmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler .....	47
Tablo 3 .3. Çalışmada kullanılan ölçekler için normallik varsayımının incelenmesine yönelik betimleyici istatistik tablosu.....	48
Tablo 4 .1. Cinsiyete göre ruminasyon puan ortalamaları arası farkın incelenmesine yönelik bağımsız örnek t-testi sonuçları.....	50
Tablo 4.2. Yaşa göre ruminasyon puan ortalamaları arası farkın incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları .....	50
Tablo 4.3. Ruminasyon, bilişsel kontrol ve esneklik ve bilinçli farkındalık değişkenlerine ait puan ortalamaları arası ilişkilerin incelenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçları .....	51
Tablo 4.4. Ruminasyon yordanmasına yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları .....	51

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

AB	Avrupa Birliği
ANOVA	Varyans Analizi
APA	Amerikan Psikoloji Derneği
B	Standatdize edilmemiş katsayı
ICD-11	International Classification of Diseases 11th Revision
N	Örnekleme Genişliği
p	Anlamlılık Düzeyi
R	Korelasyon Katsayısı
R <sup>2</sup>	Determinasyon Katsayısı
Sd	Standart Sapma
SH	Standart Hata
Ss	Standart Sapma
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
Vd	Ve diğerleri
$\bar{x}$	Ortalama değer
$\beta$	Standardize Edilmiş Regresyon katsayısı

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, amaç ve araştırmanın önemi üzerinde durulmuştur.

### 1.1. Problem Durumu

Her ülke için, nüfusunun dağılımında hangi yaş grubunun baskın olduğu önemlidir. Örneğin, Almanya’da yaşlı nüfusun daha çok olduğu bilinirken, Türkiye ise genç nüfusa sahip ülkelerden biridir. 28 Mart 2022’de yayımlanan TÜİK verilerine göre, 2021 Türkiye nüfusu yaş grupları incelendiğinde, hem kadınlarda hem erkeklerde hem de toplamda en çok yoğunluğa sahip yaş grubu 20-24 yaşlar arasını kapsayan ve ülkenin geleceğinin inşasındaki belirleyici gruplardan biri olan genç gruptur (TÜİK, Mart 2022).

Ülkedeki genç nüfus fazlalığının olumlu ve olumsuz etkileri olduğu yönünde çeşitli görüşler vardır. Örneğin doğru yönetildiğinde ekonomik gelişmelere sağladığı katkılar açısından fırsat kapısı olarak tanımlanabilirken, diğer yandan eğitim ve barınma sorunları, şiddet ve işsizlikten bahsedilmektedir. Bunlara ek olarak psikolojik sıkıntılardaki artış genç nüfusun güncel sorunlarının başını çekmektedir (Bayhan, 2013).

Genç nüfusun büyük bir çoğunluğunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çeşitli araştırmalar üniversite öğrencilerinin psikolojik olarak bir çok sıkıntı yaşadığını ortaya koymuştur. Örneğin Yeşilyaprak (1985), üniversite öğrencilerinin şikayetlerini psikiyatrik açıdan gözden geçirdiği çalışmasında şikayetlerin çoğunun nevrotik durumları kapsadığını gözler önüne sermiştir. Genellikle hafif ruhsal bozukluklar olarak tanımlanan ve iç çatışma eşliğindeki yoğun kaygı hali olarak karakterize edilen nevroza sahip bireyler, başkalarına oranla daha sık ve yoğun kaygı yaşamaktadır. Yeşilyaprak (1985)’ın bulguları üniversiteli gençlerin topluma kıyasla çok daha fazla nevrotik şikayetlere sahip olduğuna yönelik alanyazındaki diğer araştırma bulgularını desteklemektedir. Buna paralel olarak; Baker ve Bıçak (2006), üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarını betimlemeye çalıştıkları araştırmalarında gençlerin yaşadıkları sorunları depresyon, uyum ve somatik sorunlar, sosyal kaygı, gelecek kaygısı, bireyler arası ilişkilerde güçlük şeklinde gruplamışlarken; Topkaya ve Meydan (2013) ise, öğrencilerin en çok duygusal sorunlar yaşadığı bulgusuna

ulaşmışlardır. Bilgin, İnce ve Çolakoğlu (2020), üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerini inceledikleri çalışmalarında öğrencilerin %20'sinin yüksek, %3'ünün çok yüksek düzeyde psikolojik belirti gösterdiklerini bulmuşlardır.

Üniversite öğrencilerinin beliren yetişkinlik döneminde oldukları bilinmektedir. Bu, ergenlik ve yetişkinlik arasını kapsayan, 18-29 yaşlar arasında gözlemlenebilen gelişimsel bir dönemdir. İnsan yaşamındaki her çağ, bireylerin yaşamları için farklı anlam ve önem taşımaktadır. Beliren yetişkinlikte de bireyler ne çocukluğun bağımlı yapısını ne de yetişkin sorumluluğunu tam anlamıyla kabul etmiştir (Arnett, 2000). Dolayısıyla bu, kişinin arada kalmışlık hissini baskın olarak deneyimlediği bir dönemdir (Arnett, 2001). Bu doğrultuda Wängqvist ve Friséen (2011) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre bazı gençler için beliren yetişkinlikteki kimlik keşfi artan psikolojik belirtileri beraberinde getirebilmekte ve bunda kimlik sıkıntısı deneyiminin rolü olabilmektedir. Buna paralel olarak Schiller, Hammen ve Shahar (2016), çalışmalarında beliren yetişkinlikte psikolojik sıkıntının benlik karmaşasını öngördüğü, ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmedeki değişimlerin özeleştirici, kendine yönelik nefret ve benlik kavramına yönelik netlik düzeylerinde aracılık ettiği, düşük benlik saygısının, güçlü bir kronik stres yaratıcısı olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Beliren yetişkinlikte psikolojik sıkıntı ve kronik stresin bireyin benliğini olumsuz yönde etkileyeceği ifade edilmiştir. Psikolojik sıkıntıların yanı sıra hâlihazırda beliren yetişkinliğin yaşamsal görevleri olan, iş bulma, yetişkinliğe adım, eş seçimi, yaşamının sorumluluğunu üstlenmek gibi birçok süreç de gençleri zorlamaktadır (Atak ve Çok, 2010). Bu bilgileri destekler biçimde Türkiye'de yapılan çalışmalarda da gençlerin işsizlik kaygısına sahip olduğuna yönelik bulgular ortaya koyulmuştur (Tayfun ve Korkmaz, 2016; Korkmazer, 2020).

Gençler, gelişimsel olarak böyle bir dönemden geçerken 2020 yılında tüm dünyayı etkisi altına alan salgın süreci ile ortaya çıkan belirsizlik durumu da gençlerin kaygı düzeylerinde artmaya sebep olmuştur (İnal, Akdemir ve Cihan, 2021). Covid-19 virüsü bireylerde bedensel ve ruhsal sorunlara sebep olmuştur. Bunun sonucunda bireyler; artan kaygı, depresyon, yalnızlık hissi, sosyal izolasyon gibi bir çok sorunla karşı karşıya kalmıştır. Bu psikolojik etkilerin sonraki süreçte de devam edeceği öngörülmüştür (Zeybek, Bozkurt ve Aşkın, 2020).

Çevresel ve gelişimsel açıdan birçok stres faktörüne ek olarak, bireylerin bu stres faktörlerinden daha fazla etkilenmesine sebep olan bireysel özelliklerinden de bahsetmek



gerekmektedir. Örneğin Ellis (1974)'e göre ruhsal sıkıntıların temelinde uygunsuz düşünsel süreçler bulunmaktadır. Bireylerin işlevsel olmayan inanç ve değerlerinin, onların sıkıntılı davranışlarda bulunmasında yeri olduğu vurgulanmaktadır. Bireylerin stresli olaylar sonrasında, bu olaylarla ilgili olumsuz çıkarımlarda bulunması, olumsuz duygu durumu ve süreçlere odaklanması ve bunları tekrarlayan bir şekilde yapması, ruh sağlığını negatif yönde etkilemektedir (Nolen Hoeksema, 1991; Penney ve Abbott, 2014). Bireyin hali hazırda böyle bir eğilimi varken üstüne bir de günümüzde görülen doğal afetler, salgınlar, ekonomik ve toplumsal krizlerdeki artışın bireylerde kaygıyı artıracak ve olumsuz düşünsel süreçleri çeşitli şekillerde artıracak ön görülmektedir. Örneğin salgın sonrası sosyal izolasyona ve evde kalmaya bağlı olarak bireylerin kontrolsüz bir şekilde iç dünyalarına dönmeleri ve problem durumları hakkında tekrarlayan bir şekilde düşünmeleri söz konusu olumsuz düşünsel süreçler için tetikleyici olabilmektedir (Can ve Aydın, 2022). Bireyin tekrarlayan bir şekilde sorunlarını düşünmesi, onun anda kalabilme yeteneğini zedelemekte, karar verme, hayatı üzerindeki kontrol düzeyi ve farklı engeller karşısında alternatif seçenekler üretme gibi yeteneklerini köreltebilmektedir (Demirtaş, 2019; Gabrys vd., 2018). Bu doğrultuda olumsuz durumlarda takılı kalan ve tekrarlayan düşünme biçiminin bireylerin ruh sağlığı için olumsuz bir yapı olduğu çıkarımında bulunulabilir.

İnsanların bir durumu tekrarlayan bir şekilde isteğinden bağımsız olarak düşünmesi ile ilgili olarak alanyazında geçen en yakın kavram ruminasyondur. Tepki Biçimleri Kuramı (Response Styles Theory)'na göre ruminasyon, kişinin içinde bulunduğu depresyonun nedenleri, semptomları ve sonuçları hakkında tekrarlı bir şekilde düşünmesidir. Bunlara “Benim sorunum ne? Neden gidemiyorum?” şeklindeki sorular örnek olarak verilebilir. (Nolen Hoeksema, 2004).

Alloy ve diğerleri (2000) ise, Nolen Hoeksema'nın Tepki Biçimleri Kuramı ile birlikte Beck'in Bilişsel Kuramı'nı esas alarak “Strese Tepki Olarak Ruminasyon (Stress Reactive Rumination)” düşüncesini ortaya atmışlardır. Buna göre ruminasyon; “stres içerikli bir yaşam olayı sonrasında bireyin, olumsuz çıkarımlar ve düşüncelerde bulunması ve bu düşünce ve bilişleri sık sık zihnine getirmesi” şeklinde tanımlanmaktadır (Alloy vd., 2000). Görüldüğü üzere bu, problemin çözümüne dayalı, işlevsel bir düşünme biçimi değildir. Bu durum sakıncalıdır çünkü bilişsel modele göre bütün psikolojik bozuklukların temelinde, insanın ruh dünyasını ve davranış örüntülerini etkileyen çarpıtılmış, işlevsellikten uzak düşünceler vardır (Beck ve Wright, 1997).

Tepki Biçimleri Kuramında ruminasyon, bireyin kendi depresyonuna verdiği tepki olarak ifade edilirken; Strese Tepki Olarak Ruminasyon Modeli'nde ruminasyonun daha önce ortaya çıktığı savunulmaktadır (Eker, 2016). Sonuç olarak bu düşünme biçimi özellikle stres durumlarında ortaya çıkması, yaşam kalitesini düşürmesi ve istenmeyen bir durum olması sebebiyle psikolojik açıdan risklidir (Alloy vd., 2000). Bu noktada ruminasyonun önüne geçebilmek için onu nelerin etkileme potansiyelinin olduğu, hangi kavramların önleyici bir etkisinin olabileceği araştırılmalıdır. Böylece, olası ruminasyonla baş etme yöntemlerinin geliştirilmesi ya da güçlendirilmesinde bu önleyici faktörlerin, ilgili programlara dâhil edilmesinin sağlanabileceği düşünülmektedir. Alanyazın tarandığında, ruminasyon ile algılanan stres arasında anlamlı düzeyde olumlu ilişki olduğu ve ruminasyonun algılanan stresin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu kanıtlayan bunlarla birlikte ruminasyonun psikolojik sıkıntıyla ilişkilendirildiği çalışmalara rastlanmıştır (Aksöz Efe, 2018; Dalbaşı ve Kısa, 2022; Morrison ve O'Connor, 2005). Bunun yanında bilinçli farkındalığın ruminatif düşünme ve depresif duygu durumunu anlamlı bir şekilde yordadığına ve bilinçli farkındalık temelli uygulamaların ruminasyon durumunu kontrol altına alabildiğine yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Raes ve Williams 2010; Yiğit, 2018). Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yüksel, Sayın ve Dinç, 2020). Bunlarla birlikte cinsiyetin psikolojik sorunları anlamlı bir şekilde yordadığı yönündeki çalışmalara rastlanmıştır (Bugay ve Erdur-Baker, 2011). Alanyazın tarandığında ruminasyon çalışmalarında cinsiyete de önemli oranda yer verildiği, bireylerin ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve çalışmalarda kadınların ruminasyon eğilimlerinin erkeklerden daha fazla olduğuna yönelik bulgulara rastlanmıştır (Bugay ve Erdur Baker, 2011; Johnson ve Whisman, 2013; Jose ve Brown, 2008; Neziroğlu, 2010; Nolen Hoeksema ve Jackson, 2001).

Özetle yapılan alanyazın taramalarında bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve ruminasyonun ilişkili olduğuna, bunların psikolojik sağlığı etkilediğine ve cinsiyetin bireylerin ruminasyon düzeylerini yordamada önemli bir yeri olduğuna yönelik bulgular vardır. Bu araştırma kapsamında bu değişkenler arası ilişkiler incelenmiş, bu değişkenlerin neyi ifade ettiği ve temellerinin nasıl atıldığına yer verilmiştir.

İlk olarak psikolojik yapı farkındalığı olarak da bilinen, temelde Doğu kültüründeki geleneklerden doğan ve Türk alanyazınına bilinçli farkındalık olarak aktarılan

“mindfulness” kavramı başlarda meditasyon olarak algılansa da dikkate verdiği önem ve doğası gereği bir bilinç durumu olmasıyla meditasyondan ayrılmıştır (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Bilinçli farkındalık, insanın düşünce ve duygularına yargısız bir şekilde izin vermesi ve onlara nazik bir şekilde yaklaşması olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalıkla kişi dikkatini o anda meydana gelenlere odaklayabilmektedir. (Kabat-Zinn, 2003; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Kısaca kişinin dikkatini yargılamadan ve kabullenici bir şekilde, şu anda olanlara odaklamasıdır. İçinde bulunulan ana odaklanamamak ve düşüncelerde kaybolmak, insanın yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Bıyıklı, Işık ve Doğan, 2019). Bütün bunlardan hareketle bireylerin, bilinçli farkındalığını geliştirdiğinde; çeşitli yaşam durumlarında otomatik tepkiler vermek yerine, düşüncelerin ve duyguların seline kapılmaksızın daha sakin ve dingin yaşayabildiği sonucuna ulaşılabilir.

Bilinçli farkındalığın dikkat ile ilişkisi araştırma sonuçlarında önemli bir yer kaplamaktadır. Dikkat işlevleri, meditasyon, kendi kendine bildirilen farkında olma durumu ve bilişsel esneklik arasındaki bağı araştıran bir çalışmada dikkat performansı, bilişsel esnekliğe yönelik meditasyon pratiği ve bilinçli farkındalık aşamaları arasında pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre farkındalığın, dikkat fonksiyonları ve bilişsel esnekliğin geliştirilmesiyle bağlantılı olabileceği sonucuna varılmıştır (Moore ve Malinowski, 2009). Bu noktada bireyin psikolojik sağlamlığı ve ruminasyonla baş etme gücünde etkin olabilecek diğer bir kavram olan bilişsel esneklik dikkat çekmektedir. Kısaca tanımlamak gerekirse; bilişsel esneklik, elverişli çevresel uyaranlara cevap olarak bireyin kavram yapısının seçici bir biçimde değişmeye hazır bulunma durumu olarak tanımlanmaktadır (Scott, 1962). Bunun yanında, bir bireyin belirli bir durumda çeşitli seçeneklere ve alternatiflere sahip olduğunun farkındalığını, durumlara uyum sağlamak ve esnek olma istekliliğini ve esneklik konusundaki öz yeterliliğini belirtir. Herhangi belirli bir durumda, bireyin nasıl davranacağına yönelik bir seçeneği bulunmaktadır (Martin ve Rubin, 1995).

Bilinçli farkındalık ile ruminasyonun kontrolünde bilişsel esnekliğin rolü önemlidir. Çünkü ruminasyon, bireyin uyumsuz bir şekilde kendisine odaklanma durumuyken, bilinçli farkındalık müdahalelerinde bilişsel esneklik ön plana çıkarılarak ruminasyonun yıkıcı ve kendisini tekrarlayan yapısının kırılması amaçlanmaktadır (Shapiro vd., 2006).

Özetlemek gerekirse; bilinçli farkındalık anda kalabilme yeteneği, ruminasyon ise geçmişte kalmak ile ilgilidir. Bilinçli farkındalık sahibi birey andaki hislerine odaklanarak onları kabul edebilmekte, düşüncelerin içeriğini değiştirmektense düşünceleriyle olan ilişkilerine odaklanmaktadır. Bu sayede ruminasyon ile başa çıkabilmektedir (Baer 2003; Aktepe ve Tolan, 2020). Ruminasyon, bilişsel bir takılma, istemli düşünme üzerindeki kontrolün kaybedilmesi durumuyken, bilişsel esneklik kontrol ve alternatif geliştirebilmekle ilgilidir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Değişkenler arasında gözlenen bu ilişkiler ve bulgulardan hareketle ruminasyonun yordanmasında bilinçli farkındalığın ve bilişsel esnekliğin etkili olabileceği düşünülmektedir. Değişkenler arasındaki bu bağın yanı sıra hem içinde buldukları gelişimsel döneme özgü olan, hem de çağımızın getirdiği salgın hastalıklar, ekonomik güçlükler gibi çevreden kaynaklı birçok stres faktörünün üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileme potansiyelinin olduğu görülmektedir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin psikolojik yapılarına; bilişsel esneklik ve farkındalıklarına yönelik araştırmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın problemi; üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yordanmasında bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin rolünü incelemektir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yordanmasında bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda çalışmanın araştırma soruları şunlardır:

1. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri cinsiyete ve yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyi birlikte üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerini anlamlı bir şekilde açıklamakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencileri içinde buldukları gelişimsel dönem düşünüldüğünde psikolojik anlamda birçok sıkıntı yaşamaya yatkınlığı bulunan bir gruptur (Topkaya ve Meydan, 2013; Yeşilyaprak, 1985). Buna ek olarak günümüz koşullarında tüm yaş grupları gibi üniversite öğrencileri de doğal afet, kriz, gelecek kaygısı gibi birçok çevresel etmene maruz kalmaktadırlar. Çevresel stres faktörlerine bireyin verdiği psikolojik tepkiler ruh sağlığını yordamaktadır (Ellis, 1974; Nolen Hoeksema, 1991; Penney ve Abbott, 2014). Birey anda kalıp işlevsel olarak sorunların çözümü için harekete geçebilmekte, ya da yaşadığı yoğun kaygı sonucu olumsuz süreçlere odaklanarak yerinde sayabilmektedir. Bu araştırmada bu işlevsiz baş etme ve düşünme yöntemlerinden biri olan ruminasyon incelenmiştir. Ruminasyon, bireylerin hayatını olumsuz etkileyen, baş edilmesi gereken, kişilerin dikkatini fazlasıyla işlevsiz düşüncelere odaklamasına sebep olan bir durumdur (Alloy vd., 2000). Ruminasyonla baş etmede etkin olabilecek değişkenlerin belirlenmesi ve bununla baş etmeye yarayan psikolojik yapıların geliştirilmesi için önerilerde bulunulması önemlidir. Alanyazında ruminasyonla birlikte ele alınan birçok değişken vardır. Ancak son zamanlarda fazlasıyla araştırılan ve özellikle öğrenci gruplarında etkinliği kanıtlanan bilinçli farkındalık, dikkate ve bireylerin düşünceleri ile olan ilişkilerine verdiği önem ile dikkat çekmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020; Raes ve Williams 2010). Bunun yanında ruminasyonla baş etmede bilinçli farkındalığa destek olma potansiyeli olan diğer bir kavram bilişsel esnekliktir. Çünkü ruminasyon durumundaki birey katı bir şekilde kendisine odaklıyken, bilinçli farkındalık çalışmaları bilişsel esnekliği öne çıkararak onu bu durumdan kurtarmayı amaçlamaktadır (Shapiro vd., 2006).

Alandaki çalışmalarda ruminasyon ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğuna (Anayurt, 2017); aynı şekilde ruminasyon ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğuna ve bilinçli farkındalığın ruminatif düşünme biçimini yordadığına yönelik bulgulara rastlanmıştır (Raes ve Williams 2010; Yiğit 2018, Yüksel vd., 2020). İlgili araştırmalarda araştırmacılar ruminasyon ile ilişkili ve onu yordayan farklı değişkenlere de bakılması, bulguların farklı örneklerde yeniden test edilerek güvenilirliğinin artırılması, ruminasyonun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda farklı örneklerle de çalışılması konusunda önerilerde bulunmuştur. Bu çalışmada da bu değişkenler birlikte ele alınarak ve olabildiğince geniş bir örnekleme aralarındaki bağlantılar test edilerek alanyazının genişletilmesi amaçlanmaktadır. Dahası ruminasyon durumunun, üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişimsel dönem

itibariyle gelecek kaygısı, işsizlik kaygısı, ekonomik, barınma, sosyal uyum sorunları, okul için şehir değiştirmeye bağlı aileye karşı maddi bağımlılık, kendine ve okula güven sorunu, duygusal istismar, küçük şehirden ve aile yanından büyük şehre geçmenin getirdiği tehlikelere açık olma sorunlarına sahip olmaları gibi (Tuncay, 2000) içinde buldukları zor şartlardan dolayı özellikle üniversite öğrencilerinin hayatını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle ruminasyon durumunun eşlik etmesi sonucunda bu sorunların, gençlerin psikolojik sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkisinin artabileceği düşünülmektedir. Bu sebeplerle hem toplumsal hem gelişimsel zorluklar yaşayan üniversite gençlerine yönelik ruminasyonla baş etmeye yarayan psikolojik destek programlarının geliştirilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Alan yazındaki deneysel çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalığı temel alan uygulamaların ruminasyon üzerinde etkili olduğu ve ruminatif düşünme düzeyini azalttığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır (Burg ve Michalak, 2011; Jain vd., 2007; Raes ve Williams, 2010). Bu çalışmanın sonuçlarıyla ruminasyonu azaltmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli Türkiye'ye uyarlanacak uygulamalarda, bilişsel esnekliği artıracak müdahalelere de yer verilmesinin önünün açılması ve bu sayede ilgili programların hazırlanmasına katkı sağlaması planlanmıştır.

#### 1.4. Tanımlar

**Ruminasyon:** Bireyin depresif belirtilerine, bunların sebep ve sonuçlarına pasif ve tekrarlı bir şekilde odaklanmasıdır. Birey ruh haline odaklanır ancak bunu değiştirmek için harekete geçmez (Nolen Hoeksema, 1987). Ruminasyon bireyin tekrarlı bir şekilde düşünmesini gerektirecek ortam ve koşullar olmasa bile belli bir konu etrafında düşünmekten kendisini alamamasıdır (Martin ve Tesser, 1996).

**Bilinçli Farkındalık:** Şimdiki anda, maksatlı bir şekilde, yargısızca deneyimlerin kabul edilmesi ve dikkatin sürekli değişen nesnelere bulunduğu bir alan içerisinde kontrollü ve bilinçli bir şekilde yönlendirilmesidir (Kabat Zinn, 1982; Kabat Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık, şimdiki anın deneyimine kabul ve şefkatle tüm dikkatini getirmektir (Marlatt ve Kristeller, 1999).

**Bilişsel Esneklik:** Kişinin durumları farklı yönde algılamak ve işlemlemek amacıyla düşünce ve davranışında değişiklik yapabilmesidir (Eslinger ve Grattan, 1993). Kişinin seçeneklerinin farkında olması, esnek bir şekilde duruma uyum sağlama isteğinde olması ve bu konuda öz yeterliğe sahip olmasıdır (Martin ve Rubin, 1995; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Anderson 1998).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bilim tarihinde olguların açıklanması için kuramlara ihtiyaç duyulmuştur. En eski çağlardan itibaren insan davranışı yorumlanmaya çalışılsa da onu açıklayan kuramların inşa edilmesi nispeten çok daha yeni bir durumdur. Bu sebeple psikolojinin uzun bir geçmişi olmasına rağmen kısa bir tarihi olduğu söylenmektedir. Süreci bilimsel olarak ilk başlatan Alman fizyolog Wundt'tur. 19.yüzyılın sonlarından itibaren de bu durum gelişmeye devam etmektedir. (Schultz ve Schultz, 2007) Zamanla psikanalitik, neoanalitik, varoluşçu, davranışçı, bilişsel gibi birçok ana akım kuram ortaya çıkmıştır ve bunları temel alarak oluşturulmuş birçok ikinci ve üçüncü dalga kuram vardır (Tekinalp vd., 2019). Bu araştırmanın değişkenleri temelde bilişsel yapılar olduğundan öncelikle bilişsel kuramlar ve değişkenlerin bir araya getirilmesindeki kuramsal bağlantılar ortaya koyulacak, daha sonra değişkenler ayrı ayrı açıklanacaktır.

Bilişsel kuram; algı, biliş ve anlamlandırma süreçlerinin, davranışı ve duyguları belirlediğini savunmaktadır. Burada insan doğasına tarafsız olarak bakılır. İnsanlar yalnızca çevreye uyum sağlayan organizmalardır dolayısıyla insana yönelik evrimsel bir bakış söz konusudur. Temellerinin yüzlerce yıl önce Epiktetos'a dayandığı bilinmektedir. Ona göre kontrol mutluluğun temelidir. Dış nesnelere bize zarar veremez ancak kendi davranış ve inançlarımız daha doğrusu kişi ya da olaylara verdiğimiz anlam bizi etkiler. Hatta insan olmanın temelinde deneyimlere anlam verme yatmaktadır (Murdock, 2018; Özcan ve Çelik, 2017). Anlam verme diğer bir ifadeyle bilgiyi bilişsel olarak işlemez. Beck (1967)'e göre bütün insanlar bilgilerini işlerken sistematik hata yapabilmektedir. Bu sistematik hatalar kalıplaşabilmekte, hastalığa sebep olabilmektedir. İyi hale dönüş için danışan ve danışman işbirliği içinde, kişinin çarpık düşünceleri ve uyumsuz inançlarının belirlenmesi için çalışmalıdır. Bu sayede danışman, danışana çarpık düşüncelerini gerçeğe uygun şekilde yeniden düzenlemesi için yardımcı olabilecektir (Usta, 2017).

Ana akım kuramlar temelinde ikinci dalga kuramların oluşturulduğu aktarılmıştır. Bu kuramlardan biri de Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'dir. BDT, düşüncelerimizin duygu ve davranışlarımızla bağlantılı olduğunu hatta hislerimizin ve davranışlarımızın yönünü şekillendirdiğini iddia eden bir terapi yaklaşımıdır. Temellerini davranışçı, bilişsel ve

öğrenme kuramlarından almıştır. Bu sebeple davranışsal yöntemleri ve sorun çözme becerisini bir arada barındırmaktadır (Özcan ve Çelik, 2017).

Bilişsel Davranışçı Terapilerde düşüncenin çok önemli bir yeri bulunmaktadır. BDT'ye göre bireyin bilişsel yapısı incelenirken söz konusu bilişler; şemalar ve otomatik düşünceler olarak ikiye ayrılır. Otomatik düşünceler bilişi meydana getiren sözel ya da imgesel parçalardır. Bu imgeler bireyin zihnine birdenbire gelir. BDT özellikle duygusal sıkıntı durumlarına ortak olan olumsuz otomatik düşüncelerle çalışır. Çoğunlukla bu düşünceler fark edilmezken ona eşlik eden duygu fark edilmektedir (Karaosmanoğlu, 2018).

Ara inanç ve kurallar kişinin zihninde otomatik düşüncelerden de derindedir. Bunları açığa çıkarmak için otomatik düşüncelerdeki ortak ve tekrar eden temalara yoğunlaşılabilir. Bu sayede kişiye esneklik ve farkındalık kazandırılmaya çalışılır (Özcan ve Çelik, 2017). BDT temel alınarak açıklanan bilişsel esneklikte kişinin işlevsiz düşüncesini fark ederek yeniden yapılandırması, değiştirilemez olarak algıladığı düşünceleri esnetebilmesi esastır (Beck 1995).

İkinci dalga terapiler başlangıçta uzun süreli tedavilere karşın daha kısa sürede iyileşmeyi sağlamayı amaçlamışlardı ancak zamanla yapılan araştırmalarda bu amacına tam olarak ulaşamadığı fark edilmiş ve Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) da içinde bulunduğu üçüncü dalga terapiler ortaya çıkmıştır. (Usta, 2017). Buna göre hatalı olan düşünce ve buna bağlı gelişen davranışlar arasındaki doğrudan ya da dolaylı her türlü etkileşimde kişinin içsel yaşantılarının göz ardı edildiği iddia edilmiştir. Kötü oluş düşüncenin içeriğinden ziyade bunun işlevi, içinde bulunduğu bağlam ve bireyin kişisel deneyimiyle ilişkisi kısacası düşünme biçimiyle ilgilidir. Odak içsel yaşantılardır çünkü içsel yaşantılar davranış gibi üçüncü kişilerce gözlemlenemez. Bu sebeple kişi bu süreçleri yalnızca öz farkındalığı ile kendisi değerlendirebilir. Dolayısıyla farkındalık kilit bir öneme sahiptir. Farkındalık kazanıldıktan sonra kabul süreci başlamaktadır. Duyumlar değiştirilmek yerine kabul edilir. Üçüncü dalga terapiler ikinci kuşaktan bu noktada farklılaşmıştır (Usta, 2017; Vatan, 2016).

Özetle bilişsel yaklaşıma göre işlevsiz düşünce biçimleri kişinin ruh sağlığını negatif yönde etkilemektedir. Kişinin bilişlerinin farkında olması önemlidir. Burada bahsedilen tekrar eden katı, düşünsel süreçlerden biri de bu çalışmanın değişkenlerinden biri olan ruminasyondur (Watkins, 2008). Ruminasyon gibi olumsuz psikolojik süreçlerle baş edilmesi söz konusu olduğunda ikinci dalga terapilerden BDT kapsamında bilişsel



esneklikten bahsedilmiştir. Bununla birlikte üçüncü dalga terapilerden olan KKT’de ise içsel yaşantılar, bireysel deneyim, öz farkındalık ve kabul gibi ifadelere yer verilmiştir. Bunlar da bilinçli farkındalığın tanım ve tutumlarıyla örtüşmektedir. İlerleyen kısımlarda değişkenler ayrıntılı bir şekilde açıklanacaktır.

## **2.1. Ruminasyonun Tanımı**

Bireylerin kendileri ve dünyaları hakkında dikkatli bir şekilde sık sık düşünmesi tekrarlayıcı düşünce olarak adlandırılmıştır. Bu durum bireylerin psikolojik sağlığını olumlu ve olumsuz açılardan etkileyebilmektedir (Segerstrom vd., 2003). Tekrarlayıcı düşüncenin kapsadığı birçok düşünsel süreç olduğu öne sürülmüştür. Bu doğrultuda ruminasyon da tekrarlayıcı düşüncenin bir alt boyutu olarak ele alınmıştır (Watkins, 2008). Literatürde ruminasyon kavramı, 1960’lı yıllarda ortaya çıkmış ve olumsuz duyguların gelişmesi ve devam etmesini açıklaması açısından sıklıkla incelenmiştir (Can ve Aydın, 2022). Ruminasyon kavramının kökeni ruminare (geviş getirmek) dir (Dalbaşı ve Kısa, 2022). Geviş getiren hayvanlar bazen yiyecekleri yeterince sindirmeden midelerinin rumen adı verilen ön bölümüne almakta, daha sonra oradan tekrar ağızlarına getirip bu yiyecekleri çiğnemeye devam etmektedirler (Aksoy, 2021). Bu duruma da geviş getirmek(ruminasyon) denilmektedir. Doğada hayvanlar tarafından besinin tekrar tekrar ağıza getirilip çiğnenmesi gibi psikolojide insanların aynı düşünceleri tekrar tekrar zihnine getirip işlemesi durumu ruminasyon olarak adlandırılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde ruminasyona yönelik birçok farklı tanım olduğu görülmüştür. Tepki Biçimleri Kuramına göre bireyin depresif belirtilerine, bunların sebep ve sonuçlarına pasif ve tekrarlı bir şekilde odaklanmasıdır. Birey ruh haline odaklanır ancak bunu değiştirmek için harekete geçmez (Nolen Hoeksema, 1987). Martin ve Tesser (1996)’ e göre ise ruminasyon bireyin tekrarlı bir şekilde düşünmesini gerektirecek ortam ve koşullar olmasa bile belli bir konu etrafında düşünmekten kendisini alamamasıdır (Martin ve Tesser, 1996). Genel olarak ruminasyon kişinin zihninde sürekli dönen düşüncelere eyleme geçmeksizin, pasif bir şekilde odaklanmasıdır (Can ve Aydın, 2022). Mental ruminasyon, Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) tarafından hazırlanan Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması, On Birinci Revizyon (International Classification of Diseases 11th Revision)’da (2022) ruh halini veya duygulanımı içeren semptom veya bulgular başlığı altında ele alınmış, “bireylerin olumsuz olaylar, olumsuz kişisel özellikler veya başarısızlıklarıyla zihinsel olarak meşgul olması” olarak tanımlanmıştır (ICD-11, 2022). Bütün bu tanımlardan hareketle ruminasyonun bireylerin ruh hali ile ilişkili olan önemli

kavramlardan biri olduğu söylenebilir. Bu nedenle kavramın iyi anlaşılması için bundan sonraki kısımda kuramsal açıklamalara yer verilmektedir.

## **2.2. Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar**

Bu bölümde ruminasyonu açıklayan, Tepki Biçimleri Kuramı, Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı, Hedefe İlerleme Kuramı, Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı, Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı, Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı ve Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli ele alınacaktır.

### **2.2.1. Tepki biçimleri kuramı (Response styles theory)**

Nolen-Hoeksema tarafından 1987 yılı itibariyle temelleri atılan ve sonrasında farklı araştırmalarla desteklenerek geliştirilen Tepki Biçimleri Kuramı (TBK) ruminasyon araştırmalarında alanda en çok atıf yapılan kuram olmakla birlikte kavramla ilgili ortaya atılan ilk kuram olma özelliğini taşımaktadır. Kuramda daha çok ruminasyon ve depresif belirtiler ilişkisine odaklanılmıştır. Dahası Nolen Hoeksema'nın Tepki Stilleri Teorisi, depresyonu başlatan bireysel farklılıkların etkenlerine odaklanmak yerine depresyon sürecindeki bireysel farklılıkların etkenlerine odaklanmaya geçişi simgelemektedir. Bunun yanı sıra bireylerin kendi depresyonlarına yaklaşımlarının depresyon semptomlarının süresini etkilediği iddia edilmiştir (Nolen Hoeksema, 1991). Ruminatif tepki, bireyin depresyonda olması durumuna tekrarlı bir biçimde odaklanmasıdır. Burada birey, depresyon semptomları ve bunların nedenlerine, ne anlama geldiklerine ve sonuçlarına tekrarlı bir biçimde dikkatini vermektedir. Diğer yandan problem ve bunun çözümünden önce kendi ruhsal durumunu rahatlatmak amacıyla hoş ve dikkat dağıtıcı etkinliklere yönelen bireyler depresif belirtileri daha kısa yaşamaktadırlar. Nolen Hoeksema ruminatif düşünmenin depresif ruh halindeyken bireyin düşünmesinin olumsuz ve önyargılı hale gelmesine imkan vermesi ve bu durumun araçsal davranış [amaca yönelik davranış (instrumental behavior)] ve problem çözmeyi negatif yönde etkilemesine sebep olduğunu ortaya atmıştır (Nolen Hoeksema, 1991).

Tepki Biçimleri Kuramı hakkındaki ileri araştırmalarda depresyon ve ruminasyon ilişkisinde benzer öğeler olan derinlemesine düşünme (reflective pondering) ve geviş getirir gibi-saplantılı düşünme (brooding) arasındaki ayrımı ortaya koymak amaçlanmıştır. (Treyner, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003). Araştırmacılar depresyonun etkisini ortadan kaldırarak iki faktörlü yeni tasarlanan modelde bunun ayrımını yapmışlardır. Buna göre yansıtıcı düşünme, kişinin depresyonunu hafifletmek için kasıtlı olarak içe dönmesini

ve bilişsel olarak problem çözmeye odaklanmasını içerir. Kara kara düşünme ise kişinin pasif olarak olmasını arzuladığı durumla içinde bulunduğu durumu karşılaştırmasıdır (Treyner vd., 2003).

Kurama göre bazı bireyler, ruminatif kişilik özelliğine sahip olmaları sebebiyle psikolojik sorun geliştirmeye daha yatkındır. İnsanların çoğu depresifken ruminatif düşüncelere sahip olabilirler. Bunlardan bazıları bu durumu çok yoğun bir şekilde yaşarken bazıları çok az yaşar ya da neredeyse hiç yaşamaz. Bu bireysel farklılıklar, kişilerin yaşamlarındaki depresif durumlar ciddi değişkenlik gösterse de, genelde bireyler için sabit kalmaktadır. (Nolen Hoeksema, 2004)

Kuramda sıkıntı ve acıya uyumsuz (ruminatif) tepki verme tarzı geliştirme ihtimali en fazla olan kişilerin (a)duyguların çoğunlukla kontrol edilemez ve bu duygulara verilecek en uygun tepkinin kişinin kendisine odaklanması olduğuna inananlar, (b) çevresini değiştirmek için gerekli becerilerin kendi sahip olduklarına oranla çok üstün olduğuna inananlar, (c) ilişkilerde kendi duyguları ve başkasının duygularına fazlasıyla odaklanmak ve ilişkideki olumlu duyguların korunması ve dengenin sağlanması konusunda kendilerini sorumlu tutanlar oldukları savunulmuştur. (Nolen Hoeksema ve Jackson, 2001).

Nolen-Hoeksema bireylerin depresif durumlara verdikleri tepkileri cinsiyet açısından incelediği çalışmasında kadınların depresif durumlarını ve bunların olası nedenlerini uzun süreli düşünceleri sonucunda ruh hallerini negatif yönde tırmandırdıklarını gözlemlemiştir (Nolen Hoeksema, 1987). Nolen Hoeksema (1987) ayrıca araştırmasında cinsiyete yönelik bulgulardan da bahsetmiştir. Buna göre kadınlar erkeklerden daha fazla ruminatif düşünmektedir. Bunun sonucunda kadınlar erkeklere göre daha yüksek ihtimalle depresyona yakalanmakta ve daha uzun süre depresyonda kalmaktadırlar (Nolen Hoeksema, 1991). Jose ve Brown (2008), çalışmalarında Nolen Hoeksema'nın bulgularını destekler biçimde ruminasyon ve depresyon ilişkisinde cinsiyetin aracılık ettiğine dair bulgular elde etmişlerdir. Bununla birlikte bu ilişkinin kızlarda erkeklere göre daha belirgin bir şekilde ortaya çıktığı saptanmıştır (Jose ve Brown, 2008).

Ruminasyon bireyin depresif semptomlarını en az 4 mekanizmayla sürdürmektedir. Bunlardan ilki olumsuz düşüncedir. Buna göre ruminasyona sahip bireyler geçmiş, gelecek ve şimdiyle ilgili daha olumsuz düşünmeye meyillidir. Bu kişiler depresif ruh halinin etkisiyle mevcut durumlarına karamsar bir pencereden yaklaşırken olumsuz anıları ve düşünceleri kullanırlar. İkinci mekanizma ise sorunla baş etme yeteneğinde azalmadır. Ruminasyon, durumlar hakkında genelde kötümser ve kaderci bir şekilde düşünmeye sebep olur. Diğer bir deyişle sorunların çözülebileceğine yönelik inanç zayıftır. Ruminasyona

sahip birey sorunlar karşısında etkili çözüm bulmak için fazlaca düşünmekte ve çözüme yönelik fikirler üretse bile bunu dile getirmekte ya da hayata geçirmekte zorluk yaşamaktadır. Depresif semptomlarda sürdürücü etken olan üçüncü mekanizma ise araçsal davranışta [amaca yönelik davranış (instrumental behavior)] azalmaz. Kendisine ve sorunlarına odaklanan birey ruh haline iyi gelecek olumlu davranışlarda bulunmak için motive olamamakta ve inisiyatif alamamaktadır. Bu bireyler harekete geçmeye karşı isteksiz ve yorgun olurlar. Dördüncü ve son mekanizma ise sosyal destek kaybıdır. Sürekli ruminatif düşünce ve söylemlerde bulunan bireyler bir süre sonra çevresi tarafından olumsuz algılanmakta ve bu durum onların kişilerarası ilişkilerinde sorunlara sebep olmaktadır. (Nolen Hoeksema, 2004; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bu tez araştırması kapsamında, araştırma tasarlanırken, kapsamlı olması, bireyin odağını hedef alması ve seçilen ölçeğin bu kuram ışığında oluşturulmuş olması gibi sebeplerle ruminasyon değişkeni için bu kuram temel alınmıştır.

### **2.2.2. Hedefe ilerleme kuramı (The goal progress theory)**

Bu kurama göre ruminasyon, temelde bireyin henüz ulaşamadığı, önemli hedefleri hakkında tekrarlayan bir şekilde düşünme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Burada ruminasyonu tetikleyen yalnızca istenen hedefe ulaşamaması değil, hedefi için gösterdiği çaba ve ilerlemenin kendi standartlarının altında kalmasıdır. Örneğin bir akademisyen kadroya dahil olmayı hedeflemiş ancak hedefi doğrultusunda yeterli yayını yapamamış, iş ağını kuramamışsa ruminasyon gösterebilir. Aksi durumda aynı akademisyen, düzenli bir şekilde yayın çıkarabiliyor, iş ağını kurarak bölümdeki diğer akademisyenlerle iyi geçiniyor, çalışmaları hakkında iyi değerlendirmeler alıyorsa, aynı süreçte henüz hedefine ulaşamasa da muhtemelen ruminasyon sergilemeyecektir. Kısaca, ruminasyon, birey, hedefleri doğrultusunda ilerleme kaydetmediğinde ortaya çıkar (Martin, vd., 2004). Bununla birlikte ulaşamayan hedef birey için ne kadar önemliyse ruminasyon düzeyinin o kadar yüksek olacağı söylenebilir (Martin ve Tesser, 2006).

Kurama göre bireyler hedefe ulaşmada alternatif yollar bulabilir veya hedefine ulaştığında elde edeceği kazancın alternatifine ulaşabilirse ruminasyon düzeyi düşürülebilir. Bununla birlikte kişi hedefine ulaşmada tek bir yolda ısrar ediyorsa ruminasyonun engellenmesi zorlaşacaktır. Örneğin bir kadın bebeği olsun istiyor ancak hamile kalamıyorsa, evlat edinerek hedefine ulaşabilir ancak bu kadın yalnızca biyolojik olarak kendi doğurduğu bebeği istiyorsa ruminasyon düzeyi artacaktır. Ruminasyon düzeyi yüksek bir insan başkalarının zararsız görünen durumlardan bile tetiklenebilir. Örneğin mama

reklamı birçok kişi için önemsiz görünse de bu kadın için kısırlık ile ilgili düşünceler girdabına kapılması için tetikleyici olabilir. Bununla bağlantılı olarak mükemmeliyetçi insanların ruminasyon düzeylerinin yüksek olması beklenebilir. Ulaşılamamış hedefi bırakmak da ruminasyonun durdurulmasında etkili görülmektedir. Kısaca birey hedefe ulaştığında, hedefi doğrultusunda ilerlediğinde ya da hedefi bıraktığında ruminasyon sonlanmaktadır (Martin ve Tesser, 2006; Martin vd., 2004).

Ruminasyon genelde istendik bir durum olmasa da bireyler kendilerini tekrarlayan bir biçimde düşünmekten alıkoymamaktadırlar. Dahası ruminasyonu tetikleyen olay sırasında kişi bir şey yapamazken, olay sonrasında uzun süre bunu düşünebilmektedir. Bütün bunlarla birlikte kuramda ruminasyon, tümüyle zararlı bir düşünce biçimi olarak ele alınmamış ve sorunlar karşısında alternatifler üretilmesini sağlaması nedeniyle bir yanıyla olumlu olarak değerlendirilmiştir (Martin ve Tesser, 2006; Martin vd., 2004).

### **2.2.3. Üzüntü hakkında ruminasyon kuramı (Rumination on sadness)**

Tepki Biçimleri Kuramı'nı temel alan bu kuram, bireyin üzüntüsü üzerine düşünmesiyle ilgilidir. Kişi burada üzüntüsü ve üzüntüyü oluşturan koşullarla ilgili tekrarlayan bir biçimde düşünmektedir. Bu düşünceler; olumsuz ruh hallerinin doğası ile ilgilidir. Hedefe yönelik olmamakla birlikte iyileştirici eylem planına imkân vermezler ve bireylerin sosyalleşmesine engel olurlar. Bu tanımlara göre üzüntü üzerine ruminasyon olumsuz içeriklidir ve yalnız başına gerçekleştirilen bir düşünce sürecidir. Bu noktada ruminasyonun buradaki tanımı, Tepki Stilleri Kuramı'nda yapılan tanımdan ayrılmaktadır. Nolen- Hoeksema da benzer süreçlerin üzerinde dursa ve kavrama düşünce biçimi olarak yaklaşırsa da eylem boyutu olan sosyal paylaşımı ve duygusal paylaşımı da eklemiştir. Ancak Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı'nda ruminasyona tamamen bir düşünce biçimi olarak yaklaşılmıştır (Conway vd., 2000; Nolen Hoeksema, 1991).

Bu kuramda, bireyin üzüntüsü hakkındaki ruminasyonu konusundaki bireysel farklılıklara odaklanılmıştır. Buna göre bu bireyler duygusal sıkıntıya yatkındır, kendi içsel durumlarını sorgularlar ve kim olduklarına dair görüşleri net değildir. Buna bağlı olarak bu bireyler nispeten içe dönük, diğerlerine karşı düşmanca ve hedefe ulaşmakta daha az disiplinli oldukları ölçüde ruminasyon yapma ihtimalleri daha yüksektir. Ayrıca üzüntü hakkında ruminasyon düzeyleri yüksek olan bireylerin üzgün olduklarında nispeten daha fazla ruminasyon yaptıkları savunulmaktadır (Conway vd., 2000).

#### **2.2.4. Strese tepki olarak ruminasyon kuramı (Stress-reactive rumination)**

Kuram, Alloy ve diğerleri (2000) tarafından Tepki Biçimleri Kuramı, Umutsuzluk Kuramı (Hopelessness Theory) ve Beck'in Bilişsel Kuramı'ndan yola çıkarak oluşturulmuştur. Buna göre stresli olaylara ruminatif tepki verme eğilimi olan bireylerde daha sık depresif belirtiler görülmüştür. Daha açık bir ifadeyle işlevsiz düşünceler, stresli yaşam olaylarına yönelik olumsuz çıkarımlara neden olsa da bu çıkarımlar ruminasyonun etkisiyle tekrarlı bir şekilde zihne çağırıldığında depresif olacaktır. Bununla birlikte bu kişiler, daha uzun süreli depresif dönemler yaşama açısından risk altındadır (Alloy vd., 2000; Robinson ve Alloy, 2003)

Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı'na göre stresli bir olay sonrasında bireyin olayla ilgili olumsuz çıkarımları sonucu ruminasyon ortaya çıkmaktadır. Tepki Biçimleri Kuramı'ndan farkı ise depresif duygu durumundan önce ruminasyonun varlığından bahsetmesidir. Kuramın sınırlılığı, ruminasyonun stres içeren durumla ilgili olduğunu savunması, diğer geçmiş yaşantılara ait anıları veya stres yaratan olaydan bağımsız diğer etkenleri örneğin kendini küçümseme gibi düşünceleri, kapsam dışında bırakmasıdır (Smith ve Alloy, 2009).

#### **2.2.5. Öz denetimli yürütücü işlev kuramı (The self-regulatory executive function theory/ S-REF)**

Kuram, Matthews ve Wells (1996) tarafından Beck'in, duygu durum bozukluklarına yönelik şema teorisinden hareketle geliştirilmiştir. Burada ruminasyona öz düzenleme işlevleri bağlamında yaklaşılır. Kuram; dikkat, bilişsel düzenleme, duygu düzenleme stratejilerine yönelik inançlar, bilişsel işlemenin çeşitli düzeyleri arasındaki etkileşimler gibi pek çok kavramı içermektedir. Kurama göre üst bilişsel inançların, ruminasyonun kavramsallaştırılmasına olan etkisinin büyük oranda düzenli tepki tarzı olarak ruminasyon gelişimine etkisi vardır. Diğer bir deyişle ruminasyon kişinin kendi kendine yönelmesinin bir sonucudur. Bununla birlikte kuramda ruminasyon, endişenin bir alt kümesi olarak görülür (Matthews ve Wells, 2000; Smith ve Alloy, 2009; Wells ve Matthews, 1996).

Öz Denetimli Yürütücü İşlev Kuramına göre ruminasyon üç aşamalı bir süreçtir. Bunlar; düşük düzey ağlar, denetleyici yönetim ve kendini tanıma/öz bilgidir. Düşük düzey ağlarda dış ve iç uyarılara karşı tedbirli, otomatik ve refleksif düşünceler söz konusudur. Denetleyici yönetim aşamasında ise bu düşünce tepkileri bilişsel bir yapıdadır. Burada çevresel uyarılar değerlendirilir ve ortaya çıkan tutarsızlıklar için duygu ve problem çözme

odaklı stratejilerle süreç denetlenir. Ancak denetleyici yönetim bunu tek başına yapamadığından son aşama olan öz bilgi aşaması devreye girer. Bu aşama bireyin düşünce ve davranışlarının şekillendirilmesini sağlar. Bu bakış açısına göre ruminasyon hem otomatik hem de kontrol edilebilir bir yapıdadır. Bununla birlikte sıkıntıya karşı savunma sistemi zayıf olan bireylerde öz düzenleme sağlanamaz ve kişi problemleri hakkında derin düşüncelere dalmaya devam eder. Öz düzenleme sağlama açısından sistemin işleyişindeki sıkıntılar, bireyin duygu durumunu da etkilemektedir (Matthews ve Wells, 2000).

### **2.2.6. Olay sonrası ruminasyon kuramı (Post-event rumination theory)**

Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı, sosyal fobi alan yazınından ortaya çıkmıştır ve ruminasyon durumunun sosyal etkileşimlere yanıt olarak ortaya çıktığını öne sürer (Smith ve Alloy, 2009). Kuramda, sosyal olaylardan sonra bireylerin, baskın olarak olaydaki kendi başarısızlıklarına, baskın imge ve düşüncelerin olay sırasında deneyimlenen olumsuz imajlara yönelik olduğu bir olay sonrası (post-mortem/ post-event rumination) derin düşünme sürecine girdikleri ortaya atılmıştır. Kuram, kişinin sosyal olay sırasındaki performansına yönelik öz değerlendirmesi ve olay sonrasında ruminasyon düzeyi arasında bir ilişki olduğunu ve kişinin öz değerlendirmesi ne kadar olumsuzsa o kadar sık olay sonrası ruminasyon yapacağını öngörmektedir (Clark ve Wells, 1995; Penney ve Abbott, 2014).

Kısaca olay sonrası ruminasyon sosyal açıdan stres yaratan durumlarla birlikte görülür ve sosyal aktivite sırasında kendiliğinden organize olur. Burada ruminatif düşüncelerin içeriği ağırlıklı olarak geçmiş olay anına dönük olarak sosyal hataların yapıp yapılmadığı ve bu hataların başkaları tarafından ne kadar kabul gördüğüyle ilgilidir. Etkinlik sonrası bu tarz bir derin düşünme süreci, aynı ya da yeni kişilerle olan sosyal etkileşimlerde bireyin kabul görülmeye dönük alternatif eylemlerini seçmesine ve yeniden değerlendirme yapmasına izin vermektedir (Kashdan ve Roberts, 2007).

### **2.2.7. Çok boyutlu (multi-dimensional ) ruminasyon modeli**

Diğer kuramlarda daha çok strese ve negatif duygu durumuna verilen ruminatif tepkiler incelenirken çok boyutlu ruminasyon modelinde travmaya tepki olarak ruminasyonun kavramsallaştırılması yapılmıştır. Burada hastane geçmişi olan bireyler hastaneden taburcu olduktan hemen sonra ve dört ay sonra ruhsal durum, fiziksel ve zihinsel işlevsellik durumları bakımından incelenmiştir. Bu yönüyle kuram, ruminasyonun sağlık psikolojisindeki konularla ilişkilendirilmesi, yinelenen olumsuz düşüncelerin fiziksel sağlık

üzerindeki etkisini incelemesi yönleriyle farklılaşmaktadır (Fritz, 1999; Smith ve Alloy, 2009).

Kuramda, travmatik olaylar (kalp krizi gibi) sonucu ortaya çıkan üç tür ruminasyon kavramsallaştırması yapılmıştır. Bunlar; araçsal [amaca yönelik (instrumental)] ruminasyon, duygu odaklı (emotion-focused) ruminasyon, anlam araştıran (searching for meaning) ruminasyondur. Araçsal ruminasyon, olayın pratik sonuçları ve sorunun çözümüne yönelik düşünmeyi ifade ederken duygu odaklı ruminasyonda kişi olayın olumsuz etkileri, nedeni üzerinde durmakta ve anlam arama davranışında bulunmaktadır. Son olarak anlam araştıran ruminasyonda uzun süreli anlam arama düşünceleri sonucu duygu durumunun ve mental rahatsızlıkların iyileşmesi zorlaşmaktadır. Araçsal ruminasyon psikopatolojik değilken, duygu odaklı ve anlam araştıran ruminasyon psikopatolojik yapıdadır (Fritz, 1999).

### **2.3. Ruminasyon İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Araştırmanın bu bölümünde yurt içi ve yurt dışında ruminasyon ile ilgili yapılan araştırmalar sentezlenmektedir.

#### **2.3.1. Ruminasyon ile ilgili yurt dışında yapılmış çalışmalar**

Ruminasyonla ilgili yapılan yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde ruminasyonun duygu durumu üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin, Nolen Hoeksema (2000), Amerika'nın çeşitli eyaletlerinde yaşayan farklı yaşlarda ve etnik kökenlerde olan 1132 yetişkin katılımcıyla yürüttüğü çalışmasında temel düzeyde depresif belirti gösteren bireylerin, kendi depresyon belirtilerine yönelik verdikleri ruminatif tepkiler sonucunda ilerleyen dönemde daha yüksek düzeyde depresif belirti gösterdiklerinden bahsetmiştir. Buna göre ruminasyonun çok hafif düzeydeki depresif belirtilere ek olarak depresif bozuklukları da öngördüğü söylenebilir. Depresyonun başlangıcını öngören ruminasyon aynı zamanda anksiyeteyi de yordamaktadır. Bu doğrultuda ruminasyonun; anksiyete ve depresyonun çoğunlukla beraber görülmesinin nedenlerinden olabileceği söylenebilir (Nolen Hoeksema, 2000).

Tepki Stilleri Teorisi'nin iyi desteklenmiş yönleri olan, ruminasyonun depresyon durumunu şiddetlendirmesi, olumsuz duyguları artırması, problem çözmeyi bozması ve sosyal desteği zayıflatması durumlarının gözden geçirildiği çalışmada ruminatif düşünmenin olumsuz bilişsel tarzlarla etkileşime girmesi durumunun depresyonun süresini tahmin ettiği gibi olumlu dikkat dağıtımlarının da depresif ruh halini hafiflettiğine dair bulgular gözden geçirilmiştir. Buna ek olarak ruminasyonun depresyona ek olarak kaygı, aşırı yeme ve alkol



kullanımı, kendine zarar verme gibi olumsuz davranışlarla ilişkili olduğu görülmüştür (akt. Nolen Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Ruminasyonun intihara eğilimin belirleyicileri olan umutsuzluk ve depresyona neden olduğu yönündeki görüşleri inceleyen araştırmaları derleyen bir uluslararası alan yazın taramasında üç ana psikolojik ve tıbbi veri tabanı kullanılmıştır. Biri farklı olmak üzere ruminatif düşünme ve intihar eğilimi arasındaki ilişkiye yönelik kanıt sağlayan on bir çalışma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yüksek düzey ruminasyonun, yüksek düzey intihara eğilimle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Morrison ve O'Connor, 2008).

Ruminasyon karmaşık yapısı sebebiyle farklı değişkenlerle karıştırılabilmektedir. Örneğin endişe ve ruminasyon tekrarlayan düşünceleri içermeleri yönüyle bağlantılıdır. Ancak endişe, olası tehditlere yönelik odaklanmayı içerirken ruminasyon daha çok geçmiş kayıplar etrafında dönmektedir (Nolen Hoeksema vd., 2008). Bu doğrultuda Nolen-Hoeksema ve arkadaşları çalışmalarında ruminasyon ve endişe arasındaki farkları belirlemişlerdir. Buna göre ruminasyon depresif durumdaki bireylerin içinde buldukları durumların kontrol edilemez olduğuna yönelik inanç geliştirdiklerini ve çaba göstermenin anlamsız olduğunu düşünmelerine sebep olduğunu güçlendiren kanıtlar ileri sürülmüştür. Buna göre bireyler istemedikleri durumlardan ve sorumluluklarından kaçabilirse ruminasyonun güçlendiği bulunmuştur (Nolen Hoeksema vd., 2008).

Ruminasyon ve endişe farklı psikolojik süreçlerdir ancak duygu durumu etkilemede ortak hareket edebilmektedir. McLaughlin ve diğerleri (2007) endişe (worry) ve ruminatif düşüncenin, duygu durumları ve düşünme türü üzerine etkilerini incelemek amacıyla iki aşamalı deneysel çalışmalar yapmışlardır. İlk çalışma, kadın ve erkeklerden oluşan 60 lisans öğrencisi ile ikinci çalışma ise kadın ve erkeklerden oluşan, yüksek endişe ve ruminasyona sahip bireylerden oluşan, sadece yüksek ruminasyona sahip bireylerden oluşan ve kontrol grundan oluşan 109 lisans öğrencisi ile yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre hem endişe hem ruminasyon, olumsuz duygu, depresyon ve kaygıda (anxiety) benzer artışlara; gevşeme ve olumlu duyguda azalmaya neden olmaktadır. Bu durum, duygu durum bozukluğu olan ve olmayan bireylerde olumsuz duygu durumunun oluşmasında önemli görülmektedir. Ruhsal durumu etkilemek için endişe ve ruminasyonun etkileşime girdiği görülmüştür. Dahası, endişe sırasında deneyimlenen kaygı, ruminasyonun gelmesiyle azalmakta ve endişe sırasında deneyimlenen depresyon, ruminasyonun gelmesiyle artmaktadır. Tersine, ruminasyon sırasında deneyimlenen depresyon, ruminasyonla birlikte azalmakta, ruminasyon sırasında yaşanan kaygı, endişenin gelmesiyle artmaktadır. Bu bulgular ışığında, bir olay sırasında yaşanan olumsuz ruminatif düşüncenin ortaya çıkma sırasının,

deneyimlenen kaygı ve depresyonun yoğunluğu üzerinde etkileri olduğu sonucuna varılmıştır (McLaughlin, Borkovec ve Sibrava, 2007).

Kirkegaard Thomsen (2006), ruminasyon ve olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi inceleyen 100 adet araştırmayı gözden geçirmiştir. Buna göre deneysel ve kesitsel araştırmalara göre ruminasyon ve depresyon arasında pozitif ilişki vardır. Bununla birlikte bulunan en güçlü kanıtlar ruminasyon ve kaygı arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemeye yönelik çıkmıştır (Kirkegaard Thomsen, 2006).

Caselli ve diğerleri (2008) tarafından yürütülen bir çalışmada klinik ve toplum örneklemelerinde alkol kötüye kullanımının/problemlili içme yordayıcısı olarak genel ruminasyon eğiliminin rolü araştırılmıştır. Buna göre 36 alkol bağımlısı ve 37 sosyal içiciden oluşan 73 kişilik örnekleme yapılan istatistiksel analizlere göre alkol bağımlılarında depresyon, ruminasyon ve alkol kullanımının sosyal içicilere göre önemli ölçüde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizlerine göre ruminasyonun, bağımsız olarak problemlili içme davranışını yordadığı görülmüştür. Araştırmacılar, alkol bağımlılığı tedavisinde ruminasyonun potansiyel önemine dikkat çekmişlerdir (Caselli vd., 2008).

Alan yazında ruminasyonun travma sonrası stres bozukluğu geliştirmedeki etkilerinin araştırıldığı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Michael ve diğerleri (2007) tarafından yürütülen bir çalışmada, araştırmacılar ruminasyonun hangi yönlerinin travma sonrası stres bozukluğu ile bağlantı oluşturduğunu belirlemek amacıyla ruminasyonu çeşitli yönleriyle incelemişlerdir. Bunun için, 81 kişilik kesitsel ve 73 kişilik 6 ay süren boylamsal çalışmalar yapmışlardır. Elde edilen bulgulara göre ruminasyon yalnızca düşüncenin akışını bozan anılarla başa çıkmak için kullanılan bir strateji değildir, aynı zamanda bu anıları tetiklediği saptanmıştır. Ruminasyonun bireyin iradesinin dışında zorlayıcı olarak devam etmesi, verimsiz düşünceleri ortaya çıkarması ve 'neden', 'eğer' tipi sorularla birlikte ruminasyon öncesi ve sonrası olumsuz duygular gibi ruminasyonun bazı özellikleri, eş zamanlı olarak travma sonrası stres bozukluğuyla önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle ruminasyon ölçümlerinin, travmatik bir yaşantıdan sonra kronik travma sonrası stres bozukluğu geliştirme riski bulunan bireylerin belirlenmesinde ve onların bakımında yardımcı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. (Michael vd., 2007).

Ruminasyonun affetme ile bağlantısını temel alan ve bireylerin bununla bağlantılı olarak duygu durumu geliştirdiğini ifade eden çalışmalar gözden geçirilmiştir. Bunlardan bazıları özetlenecek olursa; Berry ve diğerleri (2005) tarafından lisans öğrencileriyle yapılan çalışmalarda ruminasyonun affetme (forgivingness) ve duygusal sonuçlar (emotional outcomes) arasında arabuluculuk rolü olduğu öne sürülmüştür. Araştırmanın bulgularına

göre intikam içerikli ruminasyon eğilimi, sürekli affetme ve buna bağlı gelişen bir ihlal sonucu ortaya çıkan öfke durumu arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir (Berry vd., 2005).

Kadın ve erkeklerden oluşan 183 katılımcıyla gerçekleştirilen betimsel-ilişkisel çalışmada affetme ve öç alma eğilimlerinin ruminasyonun çeşitli bileşenleriyle ilişkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre bağışlayıcılık ve ruminatif depresyon ve saplantılı düşünme(brooding) arasında ters ilişkiler olduğu ve affedici bireylerin daha iyimser olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguların bağışlayıcı ya da intikamcı bireylerin kullandığı farklı türdeki ruminasyon türlerine yönelik eğilimlerin bireylerin psikolojik sağlıkları bakımından olumlu ya da olumsuz rolleri olduğu görüşünü desteklediği iddia edilmiştir (Ysseldyk vd., 2007).

Özetlemek gerekirse ruminasyonun bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin üzerinde etkileri olduğu, özellikle kaygı bozukluğu (anksiyete) ve depresyonun birlikte görülmesinin nedenlerinden olabileceği, bireylerin halihazırdaki negatif duygu durumlarını artırdığı ve travma sonrası stres bozukluğu geliştirmede tetikleyici unsurlar barındırdığı sonuçlarına ulaşılabilir.

Ruminasyonun duygu durumuna etki etmesini gösteren çalışmalar olduğu gibi ruminasyonun duygu durumundan etkilendiğine yönelik bulgular ortaya koyan çalışmalara da ulaşılmıştır. Örneğin; Convey vd. (2000) yaptıkları deneysel çalışmada ruminasyon düzeyi yüksek 37, ruminasyon düzeyi düşük 24 kişiye ulaşılmış ve bu kişilerin üzücü durum sonrasında ruminasyon yapmaları için zaman verilmesi ve verilmemesine göre ruminasyon düzeyleri incelenmiştir. Buna göre ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylere üzücü bir duruma maruz kaldıktan sonra ruminasyon yapmaları için zaman verildiğinde, verilmeyenlere oranla mevcut kaygılarıyla ilgili daha fazla sıkıntı sergiledikleri saptanırken ruminasyon düzeyi düşük olan katılımcılarda böyle bir farka rastlanmamıştır. Bu bulgular ışığında araştırmacılar bu bulguların, ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin üzüntülü duygu durumunda daha fazla ruminasyon yaptıkları önermesini desteklediğini ifade etmişlerdir (Convey vd., 2000).

Uluslararası alanyazın incelendiğinde ruminasyonun, olumsuz olay deneyimi ve olumsuz duygu durumu ile bağlantılarının yanı sıra çeşitli bireysel özellikler bağlamında da incelenen bir psikolojik süreç olduğu görülmüştür. Örneğin konuyla ilgili cinsiyet bağlamında yapılan birçok araştırma olduğu görülmüştür. Bunlardan biri Johnson ve Whisman (2013) tarafından yürütülen meta analiz çalışmasıdır. Çalışmada, yetişkinlikte ruminasyona yönelik cinsiyet farklılıkları değerlendirilmiştir. Buna göre kadınların ruminasyon, kara kara düşünme (brooding) ve yansıtma (reflection) boyutlarında

erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı bulunmuş, bu fark istatistiksel olarak anlamlı olsa da etki büyüklüğünün küçük olduğu belirtilmiştir (Johnson ve Whisman, 2013).

Nolen Hoeksema ve Jackson (2001), 25-75 yaş aralığındaki 740 bireyle yürüttükleri anket çalışmalarında kadınların ruminasyon yapma olasılıklarının erkeklerden daha fazla olduğunu ifade etmiş ve bundan hareketle bireylerin; duyguların kontrol edilebilirliği, başa çıkma yöntemi olarak ruminasyonun uygunluğu, ilişkilerdeki duygu durumu için sorumluluk ve olumsuz olayların üstesinden gelmeye dönük inançlarındaki cinsiyet farklılığının, ruminasyondaki cinsiyet farklılığına aracılık edip etmeyeceğini incelemişlerdir. Buna göre duygu kontrolü, ilişkilerdeki duygu durumu için sorumluluk ve olumsuz olayların üstesinden gelmeye dönük inançların birleşimi, ruminasyondaki cinsiyet farklılığına tamamen aracılık etmiştir (Nolen Hoeksema ve Jackson, 2001).

Ruminasyonun işleyişini ortaya koymak amacıyla yürütülen bir çalışmada araştırmacılar, ruminasyon üzerine yapılmış mevcut teorilerden yola çıkarak ruminasyonun başlangıcı, sürdürülmesi ve ruminasyonun durdurulmasının neden bu kadar zor olduğunu açıklamak amacıyla temel beş mekanizmanın (bunlar; alışkanlık geliştirme, yönetici kontrol, soyut işleme, hedef tutarsızlıkları, negatif yanlılık/önyargı) ne şekilde etkileşime girdiğini açıkladıkları bir model ortaya koymuşlardır. Buna göre ruminasyon zayıf yürütücü işlevler ve bilgi işleme önyargıları bağlamında olumsuz bilgilerin soyut bir biçimde işleme eğilimini içeren, sorunlu hedefler üzerinde durmanın öğrenilmiş bir alışkanlığa dönüşmesiyle etkisini artıran bir düşünsel süreçtir. Bu mekanizmalar depresif ruminasyonun gelişme olasılığını artırmaktadır (Watkins ve Roberts, 2020).

Alanyazında ruminasyonun duygusal ve davranışsal sonuçlarına odaklanılan çalışmalar olduğu saptanmıştır. Örneğin; Ward ve diğerleri (2003) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen iki aşamalı çalışmada öncelikle üniversitenin barınma sistemlerinin revize edilmesi amacıyla öğrencilerden kendileri tarafından üretilen planı değerlendirmeleri istenmiş ve sonraki aşamada öğrencilerin lisans öğretim planını yeniden tasarlamaları açısından ruminasyonu olan öğrenciler ve olmayanlar karşılaştırılmıştır. Her iki aşamada da ruminasyonu olanlar, olmayanlara kıyasla planları hakkında daha az memnuniyet ve güven bildirmişlerdir. Dahası oluşturdukları plana daha az bağlı oldukları görülmüştür. Bulgulara göre kendine odaklı ruminasyonun kişide belirsizliği artırarak amaca yönelik davranışı engellediği ve bunun artan ruminasyona ve davranışsal felce sebep olabileceği öne sürülmüştür (Ward vd., 2003).

Watkins ve Roberts (2020) yaptıkları gözden geçirme araştırmasında konuyla ilgili elde ettikleri bilgileri sentezlemişlerdir. Buna göre ruminasyonun mevcut olumsuz ruh halini

ve bununla bağlantılı olumsuz düşünceyi büyütmesi, problem çözme ve amaca yönelik davranışı ketlemesi, değişen beklenmedik koşullara karşı duyarlılığı azaltması sonucu, stres bozukluğu, depresyon, psikoz, uykusuzluk ve dürtüsel davranışlar gibi bir çok ruhsal bozukluğu şiddetlendirdiği bilgisine ulaşılmıştır. Bununla birlikte psikolojik müdahalelerin etkinliğini azalttığı ve fizyolojik stres tepkilerini şiddetlendirdiği görülmektedir (Watkins ve Roberts, 2020).

Alan yazında genel anlamda ruminasyonun sebep ve sonuçlarına eğilim gösterildiği görülmüştür. Buna karşın ruminasyonla baş etme üzerine tasarlanan az sayıda çalışma olduğu dikkat çekmiştir. Örneğin; Watkins ve Brown (2002), yaptıkları deneysel araştırmada 14 kişilik depresif hastalardan oluşan deney grubu ve 14 kişilik depresif olmayan kişilerden oluşan kontrol grubuyla depresif hastalardaki ruminasyona yönelik dikkat dağıtma müdahalesi sonucunda yürütücü işlevlerindeki etkinin değerlendirilmesini amaçlamışlardır. Elde edilen bulgulara göre ruminasyon ve yürütme işlevleri arasındaki ilişkinin, bireylerin yürütme kapasitesini azaltan ruminatif düşünmeden kaynaklandığına yönelik öneri desteklenmiştir. Ayrıca ruminasyonun, geçici olarak da olsa dikkat dağıtma (bu araştırma için sayı saydırma) gibi kısa müdahalelerle tersine çevrilebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Watkins ve Brown, 2002).

Ruminasyon ile ilgili uluslararası alan yazın genel olarak değerlendirildiğinde konuyla ilgili yapılan araştırmalarda depresyon, endişe, anksiyete, ruminasyonun duygu durumu üzerine etkileri, bireysel özelliklere göre nasıl farklılaştığı, işleyişi, sonuçları ve ruminasyonla baş etme konularına ağırlık verildiği söylenebilir. Bu araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde ruminasyonun genellikle olumsuz psikolojik özelliklerle olumlu yönde ilişki içinde olduğu saptanmıştır.

### **2.3.2. Ruminasyon ile ilgili yurt içinde yapılmış çalışmalar**

Ulusal alanyazın incelendiğinde uluslararası alanyazına paralel olarak ruminasyonun duygu durumu üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin; Yağmur (2018) tarafından 290 üniversite öğrencisiyle yürütülen ilişkiel araştırmada öğrencilerin ruminasyon ve depresyon düzeyleri arasında olumlu yönde orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Yağmur, 2018). Benzer şekilde Yapan (2014)'ın 281 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği betimsel ilişkiel araştırmanın bulgularına göre ruminasyonun anksiyete düzeyini yordadığı saptanmıştır (Yapan, 2018).

Aksöz Efe (2018) tarafından 311 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, ruminasyon düzeyinin kişiler tarafından algılanan stresi anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır (Aksöz Efe, 2018). Dalbaşı ve Kısa (2022) tarafından yapılan alan yazın taraması araştırmasında ise ruminasyon ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar genel olarak gözden geçirilmiş ve bu iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada söz konusu değişkenlerin insanları olumlu ve olumsuz yönde etkileyebileceği ve bu sebeple kadınlar için başta olmak üzere toplumsal düzenlemelerin yapılması gerektiği ifade edilmiştir (Dalbaşı ve Kısa, 2022).

Erdur Baker ve diğerleri (2009) tarafından 500 lise öğrencisiyle yürütülen ilişkisel tarama araştırmasında ruminasyon ve öfke ifade tarzları/sürekli öfke ile kaygı belirtileri ve depresif belirtiler arasındaki ilişki her iki cinsiyet için de tespit edilmiştir. Bununla birlikte ruminasyonun psikolojik belirtileri açıklayan güçlü bir yordayıcı olduğu saptanmıştır (Erdur Baker vd., 2009).

Korkman (2020) tarafından 442 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada öz kontrol ve ruminasyon arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte öfke ve ben merkeziliğin ruminasyonu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (Korkman, 2020).

Yıldız ve Eldeklioğlu (2019) tarafından 263 üniversite öğrencisiyle yürütülen ilişkisel tarama araştırmasında öğrencilerin depresyon ve ruminasyon düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı, depresyon düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte ruminasyon düzeyleri ve problem çözme becerilerinin depresyon düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadıkları saptanmıştır.

Yetişkinlerde obsesif inanış düzeyi ile olumsuz çocukluk yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmadan elde edilen bulgulara göre olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, ruminasyon ve bilişsel çarpıtma faktörleri obsesif inanışların doğasını açıklayabilmektedir (Ertaç, 2021).

Uluslararası alanyazına paralel olarak ulusal alanyazında da ruminasyonun, olumsuz duygu durumu ile bağlantılarının yanı sıra çeşitli bireysel özellikler bağlamında da incelenen bir psikolojik süreç olduğu görülmüştür. Örneğin konuyla ilgili cinsiyet, özel gereksinimli aile bireyine sahip olmak ve bireylerin kişilik örüntüleri bağlamında yürütülen araştırmalar olduğu görülmüştür. Örneğin; Neziroğlu (2010), 813 üniversite öğrencisiyle yaptığı ilişkisel çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon yaptıklarını, ruminasyonun alt boyutlarından sadece geniş getirir gibi düşünme (brooding) düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, endişe düzeylerinden bağımsız olarak yaşantısal kaçınma puanını yordadığını

saptamıştır. Geviş getirir gibi düşünme düzeyi yüksek olan katılımcıların problem çözme becerilerinin yetersiz olduğunu düşündükleri, derinlemesine düşünme düzeyleri yüksek olanların ise problem çözme becerilerinin yeterli olduğunu düşündükleri ve ruminasyonun depresif belirtileri yüksek olan katılımcılarda problem çözme becerisini yordama düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır (Neziroğlu, 2010). Neziroğlu (2010)'nun araştırma bulgularına paralel olarak Bugay ve Erdur Baker (2011) tarafından 14-24 yaş arası 866 öğrenciyle yapılan betimsel-ilişkisel araştırmada ruminasyon durumunun ergen örneklemindeki gelişimsel örüntüsü incelenmiştir. Buna göre araştırmada ruminasyon eğilimlerinin, yaşa ve toplumsal cinsiyete göre nasıl farklılaştığı ve toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorunlar ilişkisindeki rolü tartışılmıştır. Yapılan analizlere göre ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre farklılaşırken, yaşa göre böyle bir farka rastlanmamıştır. Ayrıca ruminasyonun cinsiyet ve psikolojik sorun düzeyi ilişkisinde aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bunlardan hareketle kızların erkeklere göre ruminasyona eğilimlerinin daha fazla olmasının, onların psikolojik sorunlara eğilimini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Bugay ve Erdur Baker, 2011).

Yapılan taramalarda, belli kişilik özelliklerinin ruminasyonla birlikte affetme düzeyini yordadığına yönelik çalışmalar olduğu görülmüştür. Bunlardan biri, Oral (2016) tarafından 840 üniversite öğrencisiyle yapılan ilişkisel araştırmadır. Elde edilen bulgulara göre öz anlayış, ruminasyon ve kişilik özelliklerinden; sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık değişkenlerinin affetmenin önemli yordayıcıları olduğu ifade edilmiştir (Oral, 2016).

Topuz ve Karataş (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin incelendiği araştırma bulgularına göre bireylerden kötümser olan ve fiziksel görünümünden hoşnut olmayanların ruminasyon puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuş ve ruminasyonun günlük yaşamı olumsuz olarak etkilemesinden dolayı öğrencilere yönelik öz şefkat ve bilinçli farkındalık psikoeğitimi verilmesi önerilmiştir.

Kocalar (2019) tarafından 712 lisans öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışma bulgularına göre akademik erteleme davranışı ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde öz eleştirel ruminasyon değişkeninin tam aracı rolü olduğu saptanmıştır (Kocalar, 2019)

Kişilik örüntülerinin incelendiği çalışmaların yanı sıra özel gereksinimli aile bireyine sahip olan katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmalara rastlanmıştır. Otizm tanılı kardeşe sahip ve normal gelişim gösteren kardeşe sahip çocukların ruminasyon düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada otizm tanılı kardeşi olan çocukların ruminasyon düzeylerinin normal gelişim gösteren kardeşe sahip çocuklara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu

görülmüştür (Doğan, 2019). Bununla paralel olarak Moğulkoç(2014), kansere yakalanan çocukların ebeveynleriyle yaptığı 117 ebeveynin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, ruminasyonun ve gelir düzeylerinin ebeveynlere ait travma sonrası stres bozukluğu düzeyini yordadığı saptanmıştır (Moğulkoç, 2014).

Öcalan ve Özçetin (2020) tarafından kanser durumunda psikolojik sağlık, tükenmişlik ve ruminasyon değişkenlerine yönelik yapılan alan yazın taramasından elde edilen sonuçlara göre kanser durumunda bireylerin ruminatif düşüncelere eğilimli olmaları sağlık süreçlerini negatif yönde etkilemektedir. Bunun önüne geçebilmek için bireylere uygulanan müdahale programlarında alternatif işlevsel düşüncelere yer verilmesi ve psikolojik sağlamlıklarının artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir (Öcalan ve Özçetin, 2020).

Özetle hem özel gereksinimli aile yakını olan hem de kendisinde sağlık sorunu olması gibi riskli durumu olan bireylerde ruminasyonun hem fiziksel hem psikolojik anlamda olumsuz etkileri olduğu yönünde çalışmalar bulunmaktadır. (Doğan, 2019; Moğulkoç, 2014; Öcalan ve Özçetin, 2020).

Ulusal alanyazın incelendiğinde ruminasyonun; psikolojik sağlık, psikolojik ve bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık, öz şefkat, öznel iyi oluş gibi pozitif psikoloji kavramlarıyla ilişkisine yönelik birçok çalışma olduğu görülmüştür. Örneğin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ile dikkat kontrolleri ve ruminasyon seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir betimsel ilişkisel araştırmaya göre bireyin öznel iyi oluş halinin dikkat kontrolünü anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte öznel iyi oluş ile ruminasyon düzeyleri arasında düşük ve negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Yazıcı Kabadayı ve Öztürk, 2020).

Yaşar ve Aydoğdu (2022) tarafından kadın öğretmenlerin ruminasyon düzeylerinin çözüm odaklı düşünme düzeyleri ile arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin rolü incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ruminasyonun çözüm odaklı düşünmeyi yordadığı saptanmış ve psikolojik esnekliğin ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme ilişkisinde aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgulardan hareketle kadın öğretmenlerin ruminasyon düzeylerinin, çözüm odaklı düşünceleri üzerindeki olumsuz etkisinin psikolojik esneklik değişkeni yardımıyla azaltılabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Yaşar ve Aydoğdu, 2022).

Pamuk ve Gökçe (2020)'nin rehber öğretmenlerle yaptıkları çalışmada sıkıntıyı tolere etme ve öz eleştirel ruminasyonun katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini yordadığı bulunmuştur (Pamuk ve Gökçe, 2020).



Bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal anksiyete bozukluğu olan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, ruminasyon ve öz şefkat düzeylerindeki etkisinin araştırıldığı deneysel bir araştırmanın bulgularına göre seçkisiz olarak oluşturulan grubun uygulama sonucunda sosyal anksiyete ve ruminatif düşünme düzeylerinin azaldığı ancak öz şefkat düzeylerinde bir farklılık olmadığı gözlenmiştir (Kurtoğlu, 2019).

Psikolojik sağlamlık, psikolojik esneklik ve öz şefkatin yanı sıra bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve ruminasyonun birlikte ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Buna göre bilişsel esnekliğin ruminasyon düzeyleriyle ilişkili olduğu ve ruminasyonu yordadığı, ayrıca ruminasyon ve bilinçli farkındalığın ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu çalışmalara ilerleyen bölümlerde daha detaylı bir şekilde yer verilmiştir. (Anayurt, 2017; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Kırkık, 2020; Kırkık ve Balkıs, 2022).

Ruminasyonun insanlar arasındaki ilişkilerin düzenlenmesine etkileri olduğu ele alınan başka bir konudur. Konuyla ilgili Güzeller (2021) tarafından 525 lisans ve yüksek lisans öğrencisiyle yapılan betimsel ilişkisel araştırmanın bulgularına göre eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerisi düzeylerinin, bireylerin ilişkilerde karar verme beceri düzeylerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Güzeller, 2021).

Son olarak bireylerin ruminatif düşünce düzeylerinin çeşitli davranışsal bağımlılıkları yordadığı yönünde bulguları olan çalışmalar bulunmaktadır. Buna göre; Altıntaş (2018) tarafından 18-65 yaş arası kumar oynama bozukluğu tanısı olan 30 (örneklem grubu) ve olmayan 30 erkek (kontrol grubu) katılımcı ile yürütülen çalışmada depresyon, anksiyete ve ruminatif düşünce düzeylerinin kumar oynama bozukluğu tanısı olan hastalarda kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Altıntaş, 2018). Diğer yandan Ferlibaş (2019) tarafından 757 lise öğrencisiyle yapılan ilişkisel tarama araştırmasından elde edilen bulgulara göre ruminasyon, anksiyete ve depresyonun ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerini yordadığı saptanmıştır (Ferlibaş, 2019).

Ruminasyon ile ilgili ulusal alanyazın genel olarak değerlendirildiğinde konuyla ilgili yapılan araştırmalarda depresyon, endişe, anksiyete, algılanan stres ve genel anlamda ruminasyonun duygu durumu üzerine etkileri, bireysel özelliklere göre nasıl farklılaştığı, problem çözme becerilerine etkileri, pozitif psikoloji kavramlarıyla ilişkisi gibi konulara ağırlık verildiği söylenebilir.

## 2.4. Bilinçli Farkındalığın Tanımı ve Tarihçesi

Bilinçli farkındalık her ne kadar Batı dünyasında son dönemlerde öne çıkan kavramlardan biri olsa da temelde yaklaşık olarak 2500 yıllık bir geçmişi bulunmaktadır (Kang ve Whittingham, 2010) ve tarihsel olarak Budist öğretilerinin bir ürünüdür (Kabat Zinn, 2003). Kavram, Budizm kökenli olsa da Budizm'e özgü kültürel ya da dinsel inanışları ya da uygulamaları içermemekte ve evrensel olarak doğuştan getirilen bir tutumu yansıtmaktadır (Kabat Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık kavramının kökeni 'sati' sözcüğüdür. Sati hatırlama, dikkat ve farkındalık anlamlarına gelmektedir (Germer vd., 2005). Sati birbirinin peşi sıra yaşanan olayların deneyim durumlarını fark edebilme ve uyanık olma durumudur (Levey ve Levey 2018) diğer bir açıklamaya göre zihnin adım adım nasıl acı ve keder meydana getirdiğini gözlemlemenin bir yoludur. Bu yolla ızdırabı hafifleten iç görü ve bilgeliği geliştirmek amacıyla kullanılmıştır (Siegel vd., 2009). Kavram, İngiliz çevirmen T. W. Rhys Davids tarafından 1881 yılında İngilizce 'ye 'mindfulness' olarak çevrilmiştir (Levey ve Levey 2018). Türkçe 'ye ise bilinçli farkındalık olarak çevrilmiştir (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli farkındalığın kişinin hayatına nasıl dokunduğunu açıklayan birçok görüş vardır. Bunlardan birine göre bilinçli farkındalık kişinin ızdırabını azaltan ve hayatını zengin ve anlamlı hale getiren, hayata karşı gösterilen bir tutum veya hayatla ilişki içinde kalmanın bir yoludur. Bunu heran kişinin yaşantılarının farkında olması ve zihnin işlevsiz kaygılar yarattığını anlaması için içgörü kazanmasını sağlayarak başarmaktadır (Siegel, 2010a).

Bilinçli farkındalık kişinin dağılmış aklını ani bir şekilde toparlayarak yaşamın her anını deneyimlemesi için onu yeniden bütünlüğe kavuşturmasını sağlar. Bu sayede dikkatini yaptığı işe odaklayarak tetikte olan birey ortaya çıkabilecek herhangi bir durumu akıllıca ele almak için hazır olmaktadır (Hanh, 1987). Çoğu zaman zihin hayatı yaşamaktan ziyade onun hakkında düşünmekle meşguldür. Fakat buradaki problem yaşamın zenginliklerini kaçırmak değil, düşüncelerin kişiyi mutsuz etmesidir (Siegel, 2010b). Germer (2005)'e göre ise bilinçli farkındalık anda olanlara karşı daha az tepki gösterilmesini sağlar. Olumlu, olumsuz ya da nötr olan bütün yaşantılarla iç içe olmayı ve bu sayede iyi oluşun artmasını sağlar. Bilinçli farkındalıkla şuanda olanların farkına varan birey dikkatini geçmiş ve gelecekte kurtararak ana döner, şimdiki anını yargılamaz ve inkâr etmez, bütünüyle şimdi ve şu andadır.

Alan yazında bilinçli farkındalığa yönelik farklı araştırmacılar tarafından farklı tanımlar yapıldığı görülmüştür. Kabat Zinn (1994) bilinçli farkındalığı, şimdiki anda,

maksatlı bir şekilde, yargısızca deneyimlerin kabul edilmesi ve dikkatin sürekli değişen nesnelerin bulunduğu bir alan içerisinde kontrollü ve bilinçli bir şekilde yönlendirilmesi olarak tanımlarken (Kabat Zinn, 1982; Kabat Zinn, 2003), Marlatt ve Kristeller (1999) şimdiki anın deneyimine kabul ve şefkatle tüm dikkatini getirmek olarak tanımlamış, Baer (2003) ise, mevcut durumda meydana gelmekte olan düşünce, his ve olaylara yargılamadan ve kabul edici bir biçimde odaklanması olarak tanımlamıştır. Bishop ve diğerleri (2004), bilinçli farkındalığı dikkatin odağını halihazırdaki anın deneyimine, açık bir merak ve kabul ile, yönlendirmek olarak tanımlamışlardır. Germer ve diğerleri (2005), kişinin dostça, nezaketle, kabul edici ve yargısız bir biçimde hâlihazırdaki anın deneyiminin farkında olması olarak tanımlamışlardır. Linehan (2014) ise kişinin zihnini anın akışına açık bir biçimde, yargılamadan şimdiki ana odaklayabilmesi olarak tanımlamıştır. Görüldüğü gibi bilinçli farkındalık ile ilgili birçok tanım ortaya konmuştur. Bu tanımlarda bilinçli farkındalığın yalnızca ne olduğu değil bunu yaparken bireyin nasıl bir niyet ve tutum içinde olması gerektiğine de yer verilmiştir (Atalay, 2021; Baer, 2015).

## **2.5. Bilinçli Farkındalık Deneyimi**

Bishop ve arkadaşları (2004) bilinçli farkındalık için iki bileşenli bir model önermişlerdir. Buna göre bilinçli farkındalık; (a) dikkat (attention) ile farkındalık (awareness) ve (b) kabul (acceptance) bileşenlerinden oluşmaktadır. Brown ve Ryan (2004) ise bu bileşenleri daha ayrıntılı olarak açıklamışlardır. Buna göre farkındalık mevcut anda meydana gelen olayların bütün gerçekliğiyle öznel bir şekilde algılanmasıdır. Dikkat ise bu algının yalnızca belli bir bölümüne odaklanma durumudur. Farkındalık ve dikkat bilincin birincil özelliklerindedir. Örneğin bilinçli farkındalık bilincin izleme ve gözlemlene yeterliğiyle ilgilidir. Bilinçli farkındalığın diğer bileşeni olan kabul ile de duygu, düşünce ve yaşantıları oldukları gibi deneyimlemek kastedilmektedir (Brown ve Ryan, 2004).

Atalay (2021)'a göre bilinçli farkındalığın sırasıyla dikkat, niyet ve tutum olmak üzere üç adımı bulunmaktadır. İlk adım dikkattir çünkü dikkat edilmeyen şey fark edilemez. Bununla birlikte dikkatin odağının önemine vurgu yapılmıştır. Sabit olmayan bir dikkatin sabit olmayan, bu yüzden bulanık gösteren bir kameraya benzediği söylenebilir. Kişiler her uyarıyı aynı anda göremeyeceğinden odağı netleştirmelidir. Bu işlem için de niyet adımı gereklidir. Seçici dikkati belirleyen şey niyettir. Örneğin kişi “Dünya tehlikelidir” şeklinde düşünüyorsa dikkati olası tehlikelere yönelecektir. Yani bu durumda kişinin niyeti tehlikeleri görmek olur. Yaşamda iyilikler de vardır kötülükler de. Bu sebeple her zaman farkında

olmak ve anda olmak bireyleri mutlu etmeyebilir. Bu noktada iki seçenek söz konusudur. Birincisi kötü olan şeyleri yok saymaktır. Bu durum fazlasıyla şanslıysa kişiye mutluluğu getirir gibi görünebilir ancak gerçekçi değildir çünkü an, içinde sevinci taşıdığı gibi acıyı da taşır. İkinci seçenek ise fark etmektir. Ancak bu durum da kişiye mutsuzluk getirebilir çünkü hayatın kötü yanları da filtresiz bir şekilde görünür hale gelir. Bu noktada bilinçli farkındalığın üçüncü adımı olan tutum devreye girmektedir. Bilinçli farkındalık kişiye fark ettiklerini nasıl bir tutumla ele alacağını deneyimsel olarak öğretmektedir. Bu tutum kısaca kişinin yargılarını fark etmesi, algılarının içindeki geçmiş ve gelecek etkilerini fark etmesi, acı verici durumlarda kendisine ve çevresine karşı şefkatli ve kabul edici olması şeklinde açıklanabilir (Atalay, 2021; Kabat Zinn, 1990; Shapiro vd., 2006). Söz konusu tutumlar ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

Bilinçli farkındalık hatırlamak ile ilişkilidir ancak hatırlamaktan kasıt olarak geçmişe saplanıp kalmak değil, bireyin dikkatini ve farkındalığını anda tutmayı kendisine tekrar tekrar hatırlatmasıdır. (Germer vd., 2005). Normalde bilinçli farkındalık deneyiminde kişi anda kalmak, farkındalık ve kabul unsurlarının hepsini bir arada yaşar. Ancak günlük yaşamda bu unsurların hepsi aynı anda olamayabilir. Örneğin, kişi algıladığı adaletsizliğe yönelik yoğun bir öfke yaşayabilir ve farkındalığı yaşadığı andan çok geçmişe odaklanır ya da utanç durumunda kabul yoktur ancak farkındalık vardır. Erken bağışlama durumunda farkındalık olmadan kabul olabilir ya da sarhoşlukta birey anda olur ancak farkında değildir. (Germer vd., 2005). Farkındalığın işleyişi basit gibi görünse de onu günlük yaşamda aktarabilmek ve söz edilen üç adımın da eş zamanlı olarak olduğu bir bilinçli farkındalık becerisi geliştirmek için bir kası geliştirir gibi pratik yapmak ve bazı tutumlarımıza odaklanmak gerekmektedir (Ameli 2016). Araştırmacılar bilinçli farkındalık becerilerinin ortaya koyulması için bazı tutumların geliştirilmesinin gerekli olduğunu savunmuşlardır. (Atalay, 2021; Kabat Zinn, 1990) Aşağıda bu tutumlar kısaca açıklanacaktır.

1. Yargılamamak/Yargıları fark etmek: İnsan kendi zihinsel süreçlerine dikkatini vermeye başladığında birçok genelleştirilmiş yargıya sahip olduğunu fark eder. Yaşantılarını sınıflandırma ve yargılama alışkanlığı sonucu ortaya çıkan otomatik tepkilerinin farkına varıp yargılardan uzak ve daha net bir görüşe sahip olması onun ön yargılarını ve korkularını görmesini ve stres yaratan bu yargılarını kontrol altında tutabilmesini sağlar. Bu sayede zihni özgürleşir. Alan yazında bu durum daha çok 'yargılamamak' olarak adlandırılrsa da Atalay(2021), eserinde 'yargılamamak' yerine 'yargıları fark etmek' ifadesine yer vermiştir çünkü zihin sınıflandırma eğilimindedir ve herhangi bir durumda yargılamamak neredeyse imkânsızdır.

Yapılması gereken yargılama durumunu hemen durdurmaya çalışmak yerine sadece neler olduğunun ve duruma verilen otomatik tepkilerin farkında olabilmektir (Özyeşil, 2011)

2. Sabır: Sabır, bilgeliğin bir çeşididir ve her şeyin kendine has bir zamanı olduğunu anlamaktır. Kelebeğin kozasını açarak ona yardımcı olmaya çalışmak ona faydadan çok zarar getireceği, mevsimlerin çabuklaştırılmayacağı gibi insanın kendisine de kelebeğe davrandığı gibi davranması ve aceleci olmaması gerekmektedir. Bilinçli farkındalık deneyiminde zihne ve bedene sabır hatırlatılmaktadır. Şuanki deneyim yerine daha iyi zamanları tercih etmektense an yaşanmalıdır çünkü insanın acele etmesiyle şuanki duygusu değişmez. Bu nedenle sabırlı olarak hoşla gitse de gitmese de yaşamın her anı kabul edilmelidir ve bu anlara da yer açılmalıdır (Kabat Zinn, 1990).
3. Başlangıç zihni: Bu tutum, her deneyim ve yaşantıya ilk kez tanıklık ediyor gibi merakla yaklaşmak ve dikkat etmektir. Bu sayede insan yeni ihtimalleri daha rahat görür ve zihnini geçmiş yaşantılarının koşullanmalarından kaynaklanan beklentilerden kurtarır. Diğer bir ifadeyle anın biricikliğinin ve içindeki zenginliklerin farkına varır (Kabat Zinn, 1990)
4. Güven: Güven, her şeyin bir düzeni ve kendi içinde bir tutarlılığı olduğuna inanmaktır. Kişi kendisine ve hislerine temel düzeyde güven duymalı, içsel alanındaki bilgeliğe dolu özüne güvenmelidir. Konumuna ya da otoritesine güvenmek, ya da rol model olarak kabul ettiği insanların dediklerini yapmak yerine kendisine ve hislerine güvenmek çok daha iyidir. Çünkü kişi kendisi dışında biri olamaz. Bilinçli farkındalık sayesinde kendisi olmanın sorumluluğunu alan ve kendini dinleyip güvenen insanın başkalarına da güvenip içlerindeki iyiyi görmesi kolaylaşacaktır.
5. Hırslanmamak/çaba harcamamak (non-striving): Neredeyse yapılan her şey bir hedef uğruna, bir şeylerin elde edilmesi ya da bir mevkiye gelebilmek uğruna yapılmaktadır. Ancak bilinçli farkındalık sadelik demektir. Rahatlama amacı gütmeyen rahatlamak, çok enerji ve çalışma gerektirse de hiçbir şey yapmamayı başarmakla ilgilidir. Tek hedef insanın kendisi olabilmesidir. Eğer kişi farkındalık anında rahatlamayı aydınlanmayı ya da ızdırabı kontrol edip daha iyi bir insan olmayı hedeflerse bu akla nasıl olması gerektiğiyle ilgili fikirler getirir. Bu durum anı yaşamaya bir engel oluşturur çünkü bu fikirler aynı zamanda kişinin şu anda iyi olmadığını mesajını verir. Anın içinde başka bir şeyin olmasını dilemekten vaz

geçtiğinde anda olanla karşılaşma olasılığı artar. Çaba yerini hırsa bırakabilir. Bilinçli farkındalık deneyiminde bir yere varmanın en iyi yolu oraya gelmeye çabalamaktan vazgeçmek ve her şeyi olduğu gibi kabul edip olduğu gibi görmeye odaklanmaktır.

6. Kabul: İnsan yaşanan her şeyi sevmek mecburiyetinde değildir ve bunları değiştirmek isteyebilir ancak ilk önce sevmese de bunları yargısız bir şekilde ve inkâr etmeden yaşamalıdır. Ele alınan konu kişiye rahatsızlık verse bile eğer kişi bunu kabullenirse gidilen yol açılacaktır (Bodian, 2006). Kabul bu noktada öfke, kaygı, üzüntü, fiziksel acı gibi bazı duygu veya deneyimleri reddetmekten kaynaklanan problemleri yönetmeye yarayan bir tutumdur (Kabat Zinn, 1990). Burada ifade edilen kabul etme, boyun eğme değildir. Boyun eğme, vazgeçip pes etmeyi, teslimiyeti öğütüyorken kabul, insanın şimdideki deneyiminin gerçekliğini olduğu haliyle basitçe onaylaması demektir. Kabul, olumlu ya da olumsuz olsa da yaşananı değiştirmeyi hedeflemez (Felver vd., 2013).
7. Oluruna/Akışına bırakmak: İnsanların hayatta tutunmaya eğilimli olduğu bazı duygu, düşünce ve durumlar vardır. Zihin özellikle de insanı zorlayan şeylere tutunmaya yatkındır. Diğer yandan insanın hoşuna giden deneyimlere tutunup hoşuna gitmeyenleri reddetme ihtiyacı otomatik pilot tepkisidir. Farkındalık deneyimlerinde bu tepkilere dikkat edilerek, şu anda olanlar gözlemlenir ve mücadele bırakılarak her şeyin olduğu gibi olmasına imkân tanınır. Akışına bırakmak; unutmak, hissetmeyip düşünmemek yerine tutunulan şeyle özdeşleşmemektir. Boş vermek yerine tutunulan şeyin fark edilmesi, geçmiş ve gelecek bağlarının anlanılarak ona mesafe alınmasıdır. Bu da en iyi şimdiki ana odaklanıp, anın akışına kendini bırakarak gerçekleştirilmektedir.

Bilinçli farkındalığın deneyimlenmesi için ortaya konan birçok yöntem ve beceri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları farkındalıkla davranma, nefese odaklanma, gözlemlenme, beden taramaları, tanımlama, içsel deneyimlere karşı tepkisizlik ve onları yargılamamadır (Carmody ve Baer, 2008). Farkındalıkla dikkat etme niyeti ortaya konduktan sonra, birçok teknikte bulunan ortak bileşenler; dur, gözlemlen ve geri döndür. Kısaca durmakla kastedilen, kişinin eylemlerini daha yavaş yapması, hatta durarak yapılan eyleme dair farkındalığını arttırmasıdır. Gözlemlenmek bileşeninde ise duygu, düşünce ve davranışları gözlemlenmek kastedilir. Hisleri adlandırmak için kişinin bedeninde olanları gözlemlenmesi buna örnektir. Son olarak geri dön bileşeninde bireyin dalıp giden dikkatinin şimdiki ana geri

döndürülmesidir. Örneğin arabada yolculuk yaparken zihin iş yeri sorunlarına daldığında onu yola, direksiyona dikkat ederek yaşanan ana geri döndürmek gibi (Germer, 2009).

Bu yöntemler ve beceriler sonunda bilinçli farkındalık anları yaşanmaktadır. Bireylerin deneyimlediği bilinçli farkındalık anlarının sürecin hangi aşamasında olunursa olunsun bazı ortak yönleri bulunmaktadır. Germer'e (2004) göre, bilinçli farkındalık anları:

- Kavramsal değildir (non-conceptual). Bilinçli farkındalık kişinin düşünce süreçlerinin girdabına kapılmadan farkında olma durumudur.
- Şimdiye merkeze alır (present-centered). Bilinçli farkındalık daima şimdiki andadır. Deneyimlere yönelik düşünceler şimdiki andan uzaklaştırılır.
- Eleştirel ya da yargılayıcı değildir (non-judgmental). Kişi deneyiminin olduğundan farklı olmasını isterse bilinçli farkındalık durumunu engellemiş olur. Olması gerekene odaklanmaktansa olanı yaşamak gerekir.
- Maksatlardır (intentional). Bilinçli farkındalık daima dikkatin bir yere yönlendirilmesi niyetini içerir. Dikkatin şimdiye döndürülmesi, bilinçli farkındalığın zaman içinde devamlılığının sürdürülmesini sağlar.
- Katılımcı gözlemi gerektirir (participant observation). Bilinçli farkındalık olaylardan bağımsız tanıklık etme durumu değildir. Zihnin ve bedenin daha yakından deneyimlenmesi ve hissedilmesidir.
- Sözsüzdür (non-verbal). Bilinçli farkındalık deneyimi kelimelere dökülemez. Bunun sebebi bilinçli farkındalığın kelimeler zihne gelmeden önce gerçekleşmesidir.
- Bir çeşit keşiftir (exploratory). Bilinçli farkındalık daima algının daha incelikli düzeylerini araştırır.
- Özgürleştiricidir (liberating). Bilinçli farkındalık anları kişiyi koşullandığı acıdan kurtarır.

Bilinçli farkındalık uygulamaları kişinin duygu ve düşüncelerini yargılamadan ve onlara tepki göstermeden zihninde ortaya çıkmalarına izin vermesi ve bunları zihnin merkezinden uzaklaştırıp, düşüncelere eşlik edebilen duygusal sıkıntıların azalabileceğini deneyimlemesidir (Gilbert, 2005).

## **2.6. Bilinçli Farkındalığın Nörobiyolojisi ve Bilişsel Süreçlere Etkileri**

Nöroplastisite; insanın duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını değiştirdiğinde beyninin (beyindeki nöronlar, merkezi sinir sistemi) de değişip farklılaşmasıdır. Daha açık

bir tabirle kişi, kazanmak istediği davranış bilinçli olarak tekrarladığında beyninin yapısını da değiştirebilmektedir (Atalay, 2021).

Kişi çok fala strese maruz kaldığında beynindeki planlama ve bilinçli düşünmeyi yöneten bölgedeki hareketlilik azalmaktadır. Diğer yandan vücudun strese tepkisini hızlıca harekete geçiren bölümlerde hareketlilik artmaktadır. Bunun sonucunda sakinliğini sağlayacak sağduyusunu kullanmakta zorlanmakta ve sempatik sinir sistemi aktif olarak her an tehlike aramaya başlamaktadır. Bunun önüne geçebilmek adına bilinçli farkındalık egzersizleriyle beynin güçlendirilmesi önerilmektedir. Böylece olası stres anlarında ortaya çıkan kaygı ve korkunun etkisi azaltılarak insanın ortamda bulunan kişiler ve kendisiyle bağ kurmasının, soğukkanlılığını korumasının sağlanacağı ve sağlıklı yanıtlar vereceği ifade edilmektedir (Atalay, 2021; Bayram ve Turgut Çönkü, 2021).

Bilinçli farkındalık uygulamalarının insan beynine etkilerinin ortaya konduğu nörobiyoloji araştırmalarından elde edilen sonuçlara göre bilinçli farkındalık egzersizlerinin yetişkin bireylerde dikkati, duygu düzenleme ve psikolojik esnekliği artırdığı öne sürülmektedir. Bunlara göre beynin yönetici işlevleri-ki bu işlevler planlamayı, işler belleği, dikkati, problem çözmeyi, sözlü akıl yürütmeyi, bilişsel esnekliği, çoklu odaklanmayı, hareketi başlatmayı ve izlemeyi içermektedir- ve duygu ve davranış düzenleme bölgeleri, düzenli bilinçli farkındalık uygulamalarından etkilenmektedir. Meta analiz çalışmalarından elde edilen bilgilere göre bilinçli farkındalık eğitim ve uygulamaları beyin işlevlerinde iyileşmeyi desteklemektedir. (Meiklejohn vd., 2012).

## **2.7. Bilişsel Esnekliğin Tanımı**

Alan yazında bilişsel esnekliğe yönelik birçok çalışma yapılmış ve tanımlar ortaya atılmıştır. Ancak bu tanımlar konusunda tam anlamıyla bir fikir birliği söz konusu değildir. Genel olarak özetlenecek olursa, bilişsel esneklik, insanların çevrelerindeki yeni ve ani ortaya çıkan koşullarla baş etmek amacıyla bilişsel işleme stratejilerini değiştirip uyarlayabilme becerileridir (Cañas vd., 2003). Buna göre ilk olarak bir öğrenme süreci ve yeni deneyimlerle kazanılması mümkün olan bir yetenektir. İkinci olarak bilişsel işleme stratejilerini uyarlamayı içerdığinden bir strateji ve problemler arası sentezlemeler yapan işlemler dizisidir yani basit ve tek yönlü tepkilere yönelik değil, karmaşık davranışlardaki değişimleri temel alır. Son olarak, insan belli bir zaman diliminde bir görevle meşgul olduktan sonra yeni ve ani çevresel değişikliklere uyum sağlayacaktır tezini savunur (Cañas vd., 1993).



Scott (1962) ise bilişsel esnekliği, bilişsel karmaşıklık (cognitive complexity) kavramına dayandırarak tanımlamıştır. Bilişsel karmaşıklık kişinin belirli bir oluşumu tanımlarken kullandığı kavramların farklı boyutlarının sayısı olarak tanımlanır. Bu tanımdan hareketle bilişsel esneklik ise, insanın kavram sisteminin elverişli dışsal uyaranlara cevap olarak seçici bir şekilde değişmesi olarak tanımlanmıştır. Eslinger ve Grattan(1993)'a göre bilişsel esneklik, kişinin durumları farklı yönde algılamak ve işlemlemek amacıyla düşünce ve davranışında değişiklik yapabilmesi; Martin, Anderson ve Thweatt'a göre (1998) seçeneklerinin farkında olması, esnek bir şekilde duruma uyum sağlama isteğinde olması ve bu konuda öz yeterliğe sahip olmasıdır. (Martin ve Rubin, 1995; Martin ve Anderson 1998). Çuhadaroglu (2016)'na göre ise kişinin beklenmedik koşullara uyum sağlayarak, yaratıcı bir şekilde duruma uygun, yeni problem çözme stratejileri geliştirebilmesi ve buna sahip olmadığı daha önce kullanılan işlevsiz stratejilerde ısrar etmesidir.

Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esnekliği ölçen bir envanter geliştirdikleri araştırmalarında bilişsel esnekliği, diğer tanımlara benzer şekilde çevresel koşulların değişmesine bağlı olarak, bireyin uyum sağlama amacıyla bilişsel stratejilerini değiştirme becerisi ve bu konuda algıladığı öz yeterliliği (self efficacy) olarak açıklamışlardır. Bu doğrultuda bilişsel esnekliğin üç yönü olduğunu ortaya atmış ve bunları test etmişlerdir. Bunlar; a) kişinin zorlayıcı durumları kontrol edilebilir bulma eğilimi, b) olaylara ve insan davranışlarına yönelik çok sayıda alternatif açıklamaları algılama becerisi, c) zorlayıcı durumlara birden fazla sayıda alternatif çözüm üretebilme yeteneğidir. Sonuç olarak alternatifler (bilişsel esnekliğin b ve c yönünü içeren) ve control (a yönünü içeren) olmak üzere iki faktörlü bir yapı ortaya koymuşlardır.

## **2.8. Bilişsel Esnekliğin Bireyin Ruh Sağlığı ve Uyumuna Etkileri**

Yapılan alanyazın taramalarında bilişsel esnekliğin bireyin ruh sağlığını ve uyumunu olumlu yönde etkileyen birçok kavramla pozitif yönde ilişkili olduğu, buna karşın bunları olumsuz yönde etkileyen kavramlarla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu bölümünde bunlara yönelik kanıtlar derlenecektir.

Yelpaze ve Yakar (2019) bilişsel esnekliği insanın çevresine değişik açılardan yaklaşım farklı görüşlere hoşgörülü olabilme durumu ve değişikliğe uyum sağlama yeteneği olarak açıklamışlardır. Benzer şekilde Akçay Özcan ve Kiran Esen, (2016), çalışmalarında bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin değişikliklerde daha az zorlandıklarını ve bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça duygusal, sosyal, akademik gibi birçok alanda öz

yeterliliklerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Farklı araştırma bulgularına göre bilişsel esnekliği olan bireylerin sosyal açıdan daha iyi iletişim becerisine sahip oldukları (Zahal, 2014), beklenmedik koşullarda daha kolay karar alıp dikkatli, çözüm odaklı ve yeniliğe açık bir şekilde hareket edebildikleri (Jonassen ve Grabowski, 1993), zorlayıcı durumlarda daha uyumlu bir tutuma sahip oldukları (Dennis ve Vander Wal, 2010), güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olup amaca yönelik hareket edebildikleri (Kardeş, 2016), değişen koşullara daha kolay uyum sağlayabildikleri ve zor koşullarda düşüncelerini kontrol ederek alternatif çözümler öne sürebildikleri (Gülüm ve Dağ, 2012) ortaya koyulmuştur. Bilgin (2017)'e göre bilişsel esneklik düzeyi arttıkça bireylerin daha dışa dönük, gelişime daha açık ve öz denetim becerisi daha yüksek bireyler haline geldikleri saptanmıştır. Buğa, Özkamalı, Altunkol, ve Çekiç (2018)'e göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların probleme yönelik tutumları daha olumlu ve daha etkili problem çözme tarzına sahip olduğu saptanmıştır.

Bilişsel esneklikle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı pozitif kavramlarla ilişkili olduğuna yönelik bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin; Asıcı ve İkiz (2015)'in üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça mutluluklarının da arttığı bulunmuştur. Bedel ve Ulubey (2015)'in çalışmasına göre bilişsel esneklik düzeyi ile başa çıkma stratejilerinden olan aktif başa çıkma boyutunun ilişkili olduğu, Çelikkaleli (2014)'ye göre bilişsel esneklik ile akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik inancının pozitif ve anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi öznel iyi oluşu yordamakta mesleki doyum ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Üzümcü, ve Müezzini, 2018; Satan, 2014). Bilişsel esneklik, affetme ve uyumlu duygu düzenleme stratejileriyle pozitif ilişkilidir ve bunları doğrudan etkilemektedir (Küçük, 2016).

Yukarıda açıklandığı üzere bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan insanların pozitif psikolojik özelliklere de sahip olduğuna yönelik birçok araştırma bulgusu olduğu gibi bilişsel esneklik düzeyi düştükçe negatif psikolojik özelliklerin arttığına yönelik araştırma bulguları da bulunmaktadır. Diğer bir deyişle bilişsel esneklik ve olumlu olan özellikler arasında pozitif; olumsuz özellikler arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin algılanan stres arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığına yönelik bulgular mevcuttur (Altunkol, 2011; Turan, Durgun, Kaya, Ertaş, ve Kuvan, 2019). Bilişsel esneklik düzeyi düştükçe birey duygusal olarak daha tutarsız (nevrotik) (Bilgin, 2017), düşünceleri daha katı ve dirençli (Stevens, 2009), psikolojik semptom göstermeye daha yatkın (Al-Jabari, 2012; Berdan, 2021; Gündüz, 2013), daha kaygılı (Öz, 2012), daha uyumsuz duygu düzenleme

stratejilerine sahip (Küçüker, 2016) ve daha depresif özelliklere sahip (Deveney ve Deldin, 2006), olduğuna yönelik bulgular mevcuttur.

## **2.9. Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyonla İlgili Yapılan Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırmalar**

Alanyazın taramasının bu bölümünde çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışmalar derlenmiştir. Aşağıda sırasıyla ruminasyon ve bilinçli farkındalığı, ruminasyon ve bilişsel esnekliği, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalığı ve son olarak bu üçünü birlikte ele alan çalışmalardan ve bunların sonuçlarından bahsedilmiştir.

Ruminasyon ve bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde genel olarak bilinçli farkındalık uygulamalarının ruminasyon üzerinde etkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Borders vd., 2010; Burg ve Michalak, 2011; Campbell vd., 2012; Deyo vd., 2009; Jain vd., 2007; Michalak vd., 2011; Ramel, vd., 2004; Raes ve Williams, 2010).

Yiğit (2018) tarafından tesadüfi örneklem ile seçilmiş 408 yetişkin ile yürütülen betimsel ilişkisel çalışmanın bulgularına göre bilinçli farkındalığın depresif duygulanımı ve ruminasyonu anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Bununla paralel olarak Başoda ve Dönmez (2022) tarafından 480 üniversite öğrencisiyle yürütülen araştırmanın faktör analizi ve yapısal eşitlik modeli kullanılarak ulaşılan bulgularına göre bilinçli farkındalığın ruminatif düşünmeyi negatif yönde anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Cenkseven Önder ve Utkan (2018), 745 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri ilişkisel tarama araştırmasında ruminasyon ve olumsuz duygu durum düzenlemenin her ikisinin de algılanan stres ve bilinçli farkındalık ilişkisinde kısmı aracı rolleri olduğunu saptamışlardır.

Araştırma bulguları genel olarak özetlenecek olursa ruminasyon ve bilinçli farkındalık aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ve birbirlerini yordadığına yönelik sonuçlara ulaşıldığı saptanmıştır.

Ruminasyon ve bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı çalışmalar incelenmiş ve özetlenmiştir. Kırkık ve Balkıs (2022) tarafından 504 lise öğrencisiyle yapılan çalışmanın bulgularına göre sınav kaygısı, ruminasyon, derin düşünme ve saplantılı düşünme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüş, bunun yanında sınav kaygısı ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer yandan ruminasyon ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak, ruminasyon ve bilişsel esneklik değişkenlerinin üstbiliş ve sınav kaygısı ilişkisinde aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bilişsel esneklik değişkeninin

ruminasyon ve sınav kaygısı ilişkisinde aracılık rolü olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Anayurt (2017) tarafından 454 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların, bilişsel esnekliğin alt boyutlarını yordadığı görülmüştür. Bilişsel esnekliğin, ruminasyonu yordadığı, ruminasyona ait alt boyutlardan biri olan saplantılı düşünmenin, alt boyutları bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olan duygu düzenlemeyi yordadığı saptanmıştır. Ruminasyonun alt boyutlardan olan derin düşünmenin, bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordarken bastırmayı yordamadığı saptanmıştır. Bununla birlikte ruminasyon ve bilişsel esneklik düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Greene (2020) tarafından yürütülen betimsel ilişkiyel araştırmanın bulgularına göre bilişsel esneklik toplam puanlarının ruminasyonun alt boyutları olan derinlemesine düşünme ile pozitif yönde, saplantılı düşünmeyle negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Kırkık (2020)'nin 540 lise son sınıf öğrencisiyle yaptığı araştırma bulgularına göre öğrencilerin bilişsel esneklik ve ruminasyon düzeylerinin, sınav kaygıları ve üstbilişleri arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu, ayrıca bilişsel esnekliğin sınav kaygısı ve ruminasyon ilişkisinde kısmı aracılık rolü olduğu saptanmıştır.

Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı çalışmalar incelenmiş ve özetlenmiştir. Akman ve Demir (2021) tarafından 244 üniversite öğrencisiyle yürütülen betimsel ilişkiyel çalışmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık (mindfulness) ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve olumlu bir ilişki olduğu, bilinçli farkındalık ile bilişsel esnekliğin alt boyutları (alternatif ve kontrol) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Genel toplam puanlar bazında yapılan değerlendirme sonuçlarına göre ise bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği zayıf düzeyde anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Bu sonuçlarla paralel olarak Moore ve Malinowski (2009), tarafından yapılan bir karşılaştırma araştırmasının bulgularına göre ise bilişsel esnekliğin, bilinçli farkındalık seviyeleri ile olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Yüksel, Sayın ve Dinç (2020) tarafından 297 lise öğrencisi ile yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre kız ve erkek öğrencilere ait ruminasyon puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken bilişsel esneklik ve ruminasyon puanları arasında olumsuz yönde ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada olduğu gibi ruminasyon düzeylerinin yordanmasında cinsiyetin rolünün saptanamadığı çalışmalar bulunduğu gibi cinsiyetin bu konuda belirleyici olduğuna yönelik kanıtlar sunan çalışmalar da mevcuttur. Johnson ve Whisman (2013) tarafından yürütülen meta analiz çalışmasında, yetişkinlikte ruminasyona yönelik cinsiyet farklılıkları değerlendirilmiş, kadınların ruminasyonun alt boyutları olan,

kara kara düşünme (brooding) ve yansıtma (reflection) boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Benzer şekilde Nolen Hoeksema ve Jackson (2001), 740 yetişkin bireyle yürüttükleri anket çalışmasında kadınların ruminasyon yapma olasılıklarının erkeklerden daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bugay ve Erdur Baker (2011) tarafından yaşları 14-24 arası değişen 462'si kız 384'ü erkek olmak üzere toplam 866 öğrenci ile yürütülen çalışmada benzer şekilde kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu, ancak yaşa göre böyle bir farkın görülmediği saptanmıştır.

Alanda bu üç değişkenin bir arada bulunduğu çalışma sayısı sınırlıdır. Yalnızca; Alizadeh ve diğerleri (2015) tarafından tesadüfi olarak seçilmiş 180 üniversite öğrencisiyle yapılan betimsel araştırmanın bulgularına göre ruminasyon ve depresyon arasında pozitif, bilinçli farkındalık ve depresyon arasında negatif ilişki olduğu ve bu değişkenlerin depresyonu orta düzeyde yordadığı saptanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre Bilişsel Davranışçı Terapi yardımıyla uygulanan bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık eğitimlerinin ruminasyon ve depresyon düzeyi ve belirtilerine yönelik iyileştirici etkileri olduğu ifade edilmiştir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin analizi, araştırmanın varsayımları ve sınırlılıkları ele alınmıştır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, çalışmada ele alınan değişkenler arası ilişkiyi açıklarken diğer yandan yordayıcı değişkenlere yönelik öngörüde bulunmayı kolaylaştırmaktadır (Creswell, 2013). Bu çalışmada da çalışma grubuna alınan öğrencilerin ruminasyon düzeylerini, cinsiyetlerinin ve yaşlarının yanı sıra bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin ne ölçüde açıkladığı inceleneceğinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde bulunan bir vakıf üniversitesine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu üniversitenin seçilme sebebi, kadın erkek dengesinin kurulmasına imkân tanıyacak şekilde farklı fakültelerin olması, vakıf üniversitesi olması yönüyle farklı sosyoekonomik düzeylerdeki öğrencilere ulaşılmasına imkân sağlayan bir yapıya sahip olmasıdır. Çalışma grubuna, çalışmanın amacı doğrultusunda bilgi toplama açısından zengin olması beklenen durumların seçilmesi ve araştırılmasına olanak sağlayan, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yardımıyla ulaşılmıştır (Büyüköztürk vd., 2012). Çalışma grubunu 2022–2023 güz akademik yılında, söz konusu üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 587 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Aşağıda ilgili tablolar ve açıklamaları bulunmaktadır.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun sosyodemografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımının incelenmesi

Değişkenler	Kişi Sayısı ( <i>n</i> )	Yüzde (%)
-------------	-----------------------------	--------------

<b>Cinsiyet</b>	Kadın	328	55,9
	Erkek	259	44,1
<b>Yaş</b>	18-20 yaş arası	211	35,9
	21-23 yaş arası	311	53,0
	24 yaş ve üzeri	65	11,1
<b>Fakülte</b>	Eğitim Fakültesi	252	42,9
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	99	16,9
	Mühendislik Fakültesi	167	28,4
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	69	11,8
<b>Sınıf</b>	1.sınıf	127	21,6
	2.sınıf	129	22,0
	3.sınıf	145	24,7
	4.sınıf	186	31,7
<b>Yaşadığı Yer</b>	Büyükşehir	443	75,5
	İl	85	14,5
	İlçe	59	10,1
<b>Kiminle Yaşıyorsunuz</b>	Aile	410	69,8
	Yurt	66	11,2
	Yalnız	61	10,4
	Arkadaş	27	4,6
	Diğer	23	3,9
<b>Çalışma Durumu</b>	Evet	73	12,4
	Hayır	514	87,6
<b>Anne Eğitim</b>	İlkokul	62	10,6
	Ortaokul	47	8,0
	Lise	203	34,6
	Üniversite	249	42,4
	Yüksek lisans/Doktora	26	4,4
<b>Baba Eğitim</b>	İlkokul	22	3,7
	Ortaokul	51	8,7
	Lise	173	29,5
	Üniversite	290	49,4

	Yüksek lisans/Doktora	48	8,2
<b>Bölüm</b>	Okul Öncesi Öğretmenliği	51	8,7
	İngilizce Öğretmenliği	29	4,9
	Sınıf Öğretmenliği	34	5,8
	Türkçe Öğretmenliği	8	1,4
	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	128	21,8
	Egzersiz Spor Bilimleri	39	6,6
	Beslenme ve Diyetetik	35	6,0
	Sağlık Yönetimi	25	4,3
	Makine Mühendisliği	40	6,8
	Elektrik Mühendisliği	10	1,7
	Bilgisayar Mühendisliği	34	5,8
	Biyomedikal Mühendisliği	33	5,6
	Endüstri Mühendisliği	50	8,5
	İşletme	18	3,1
	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	15	2,6
	İktisat	25	4,3
	Teknoloji ve Bilgi Yönetimi	11	1,9
	Matematik Öğretmenliği	2	0,3

Tablo 3.1’de katılımcılara ait demografik bilgilere yer verilmiştir. Görüldüğü üzere çalışmaya 328’i kadın (%55,9) ve 259’u erkek (%44,1) olmak üzere toplam 587 kişi katılmıştır. Yoğunlukla 21-23 yaş aralığındaki öğrenciler katılım göstermiş (311 kişi, %53), 252 kişiyle en çok eğitim fakültesi öğrencilerine ulaşılmış (%42,9), sınıf dağılımları yakın olmakla birlikte 186 kişiyle en çok 4.sınıf öğrencilerine (%31,7) ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yere dair verileri incelediğinde, yoğunlukla 443 kişiyle büyükşehirde yaşayan (%75,5) ve en çok 410 kişi ile ailesi ile yaşayan (%69,8) katılımcılara ulaşıldığı görülmüştür. Katılımcıların büyük bir bölümünün çalışmadığı saptanmıştır (514 kişi, %87,6). Katılımcıların anne ve baba eğitim durumu incelendiğinde çoğunluğun ebeveyninin üniversite mezunu olduğu bulunmuştur. Son olarak 128 kişiyle



(%21,8) en çok Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümüne devam eden öğrenciye ulaşıldığı saptanmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu tez çalışması kapsamında; Kişisel Bilgi Formu, Ruminasyon Ölçeği'nin Kısa Formu, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Bilgilendirilmiş onam formu**

Araştırmaya katılacak olan üniversite öğrencilerini; araştırma hakkında bilgilendirmek ve onların onayını almak amacıyla, öğrencilerden Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu okuyup onaylamaları istenmiştir. Form, Ek 6'te sunulmuştur.

#### **3.3.2. Kişisel bilgi formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan 10 maddelik Kişisel Bilgi Formu; çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ilişkin, çeşitli sosyo-demografik özelliklere ve olası karıştırıcı değişkenlere yönelik (cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte, bölüm/program, sınıf düzeyi, yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yer, şuanda kimle yaşadığı, çalışma durumu, anne-baba eğitim durumu) bilgi almak amacıyla kullanılmıştır. Form, Ek 7'de sunulmuştur.

#### **3.3.3. Ruminasyon ölçeği'nin kısa formu**

Ölçek, bireylerin ruminasyon düzeylerini saptamak amacıyla Treynor, Gonzalez ve Nolen Hoeksema (2003) tarafından, 12 adet maddenin 22 maddelik özgün formdan çıkartılmasıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin kısa formunun Türk kültürüne uyarlaması ise Erdur-Baker ve Bugay (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kısa formu toplam 10 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipindedir (1: Hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Çoğunlukla, 4: Her zaman). Maddelerin değerlendirilmesi için ise "Hiçbir zaman" seçeneği için "1" puan verilirken, "Her zaman" seçeneği için "4" puan verilmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması, bireyin ruminasyon düzeyinin de yüksek olmasına işaret etmektedir. Ölçek; saplantılı düşünme (1, 3, 6, 7, 8) ve derin düşünme (2, 4, 5, 9, 10) olmak üzere iki faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek iki faktörlü bir yapıya sahiptir. Yakınsak geçerlik çalışmaları kapsamında ise Ruminasyon Ölçeği Uzun Formu ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmış, bunların puanları arasındaki Pearson korelasyon katsayılarının .50 ile .91 aralığında değiştiği

bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ise ölçeğin tümünün Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85 bulunmuş, alt ölçeklerinden derin düşünme için .77, saplantılı düşünme için .75 olarak bulunmuştur (Erdur-Baker ve Bugay, 2010).

Bu tez çalışması için Ruminasyon Ölçeği'nin toplam puanlarının betimleyici istatistikleri incelenmiştir. Buna göre ölçeğin genel toplam puanının en düşük değeri 10 ve en yüksek değeri ise 40 puan olduğu saptanmıştır.

Bu tez çalışması için Ruminasyon Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Buna göre ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, .83 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, Ruminasyon Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları, Saplantılı Düşünme alt boyutunda .73 ve Derin Düşünme alt boyutunda .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait örnek maddeler Ek 8'de sunulmuştur.

### **3.3.4. Bilişsel kontrol ve esneklik ölçeği**

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan ölçme aracı Gabrys ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'dir. Bu ölçek bireylerin yaşanan stres durumlarındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplam 18 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert (1: Hiç katılmıyorum, 7: Tamamen katılıyorum) derecelendirme stiliyle puanlanmaktadır. Ölçeğin başa çıkma ve değerlendirme esnekliği ile duyguları üzerindeki bilişsel kontrolü olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Duygular üzerindeki bilişsel kontrol alt boyutu 9 maddeden (bunlar; 2,4,7,8,11,14,15,16,18) oluşmaktadır. Bu, stresli durumlarda aniden ortaya çıkan tekrarlayan olumsuz duygular ve düşünceler üzerindeki kontrolü ölçen bir alt boyuttur. Bundan alınan yüksek puan bireyin dikkatini, stresli durumlarda tekrarlayan olumsuz duygu ve düşüncelerden kolayca uzaklaştırabilmesini ifade etmektedir. Diğer bir alt boyut olan değerlendirme ve başa çıkma esnekliği de 9 maddeden oluşmakta (bunlar; 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 17) ve bu alt boyut ile ise stresli durumlarda tepki verilmeden önce bu durumlara farklı perspektiflerden bakılarak yeniden değerlendirilmesi sonucu olumsuz içerikli duygu ve düşüncelerin yönetilmesi ve birden çok baş etme stratejisi oluşturulması eğilimi ölçülmektedir. Bundan alınan yüksek puan stresli durumlarda bireyin birden çok tepki alternatifini düşünerek olumsuz duygu ve düşüncelerini yönetebilme becerisinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçekte 6 adet ters kodlanan madde olup bunlar; 2, 4, 11, 15, 16, 18'dir. Yapılan güvenilirlik çalışmaları kapsamında duygular üzerinde bilişsel kontrol faktörü için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .90 bulunmuştur. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği faktörü için ise bu katsayı .89 ve .93'tür. (Gabrys ve

ark., 2018). Ölçek, Demirtaş (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Buna göre ölçeğin madde toplam korelasyonu .46 ve .69 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonu ise ölçeğin bütünü için .95'ken alt boyutlarından değerlendirme ve başa çıkma esnekliği için .88, duygular üzerinde bilişsel kontrol için ise .96 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre 18 maddenin orijinal formula paralel olarak iki alt boyutta toplandığı gözlenmiştir. Yapılan ölçüt geçerliği çalışmasında ise bilişsel esneklik ve bilişsel kontrol ile bilişsel esneklik ( $r=.70$ ) ve sürekli umut ( $r = .58$ ) arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte bilişsel esneklik ( $r = .70$ ) ve algılanan stres ( $r = -.53$ ) arasında ise anlamlı ve olumsuz yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Uyarlama çalışmasının sonraki aşamalarında ise toplam ve alt boyutlar için Cronbach alfa katsayılarının .85 ile .91 arasında değiştiği saptanmıştır (Aydın, 2022).

Bu tez çalışması için Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'nin genel toplam puanları ve alt boyut puanlarının betimleyici istatistikleri incelenmiştir. Buna göre ölçeğin genel toplam puanının en düşük değeri 19 ve en yüksek değeri ise 124 olduğu görülmüştür.

Bu tez çalışması için Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Buna göre ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, 0.90 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları, Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol alt boyutunda 0.87 ve Bilişsel Kontrol ve Esneklik alt boyutunda 0.90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait örnek maddeler Ek 9'da sunulmuştur.

### **3.3.5. Bilinçli farkındalık ölçeği**

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddelik ve 6'lı Likert tipindedir ve bireylerin günlük yaşamlarındaki anlık deneyimlerine dikkat etme ve farkında olma eğilimlerini ölçmektedir. Çalışmada yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise BİFÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu ve test-tekrar test korelasyonunun ise .86 olduğu saptanmıştır. Yapılan ölçüt geçerliği çalışmasında ise Neff'in (2003) geliştirdiği Özanelayış Ölçeği; Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği kullanılmıştır. Buna göre yapılan korelasyon analizlerine göre de anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. (Özyeşil, Arslan, Kesici, Deniz, 2011).

Bu tez çalışması için Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin genel toplam puanları ve alt boyut puanlarının betimleyici istatistikleri incelenmiştir. Buna göre ölçeğin genel toplam puanının en düşük değeri 15 ve en yüksek değeri ise 88 olduğu saptanmıştır.

Bu tez çalışması için Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Buna göre ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, 0.81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait örnek maddeler Ek 10'da sunulmuştur.

### **3.4. Veri Toplama Süreci**

Araştırma sürecinde öncelikle Başkent Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Alınan izne ilişkin Etik Kurul İzin Belgesi EK 1'de sunulmaktadır. Sonrasında araştırma için veri toplama süreci öncesinde Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden araştırma izni alınmıştır. İlgili izin yazısı, Ek 2'de sunulmuştur. Bununla birlikte araştırmada kullanılan ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılara mail yoluyla ulaşılarak ölçeklerin kullanım izni alınmış, ilgili izin belge ve yazışmalar Ek 3, Ek 4 ve Ek 5'te sunulmuştur. Veriler ilgili fakültelere gidilerek elden toplanmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve analizler SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Veriler analize sokulmadan önce ters maddeler tanımlanmış, eksik verilen cevaplara ortalama değerler atanmıştır.

Çalışmada, araştırma grubuna alınan öğrencilerin ruminasyon düzeylerini, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin ne ölçüde açıkladığını öğrenmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinde kullanılan yöntemlerden olan hiyerarşik çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Doğrusal regresyon; sayısal bağımlı bir değişkenle, bir ya da daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi modelleme yaklaşımıdır. Bağımsız değişkenin birden fazla olduğu durumlarda çoklu doğrusal regresyon (multiple linear regression) olarak adlandırılır (Kılıç, 2013).

Çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımlı değişkenin, kendisiyle ilişkili olan birden fazla bağımsız (yordayıcı) değişkene dayalı olarak tahmin edilmesine yarayan bir analizdir. Bu analiz, bağımsız değişkenler tarafından bağımlı (yordanan) değişkende açıklanan toplam varyansın yorumuna, bu varyansın ve yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığına, yordayıcı ve yordanan arasındaki ilişkinin yönüne yönelik yorum yapma

olanağı sağlar (Büyüköztürk, 2005). Bu analizde kullanılan hiyerarşik çoklu yöntemde ise regresyon eşitliğine yordayıcı değişkenler araştırmacının belirlediği sıraya göre alınır ve önceden alınan yordayıcılar sonrakiler için kontrol değişkeni işlevi görür. (Büyüköztürk, 2005).

Mevcut araştırmada yordayıcı bir bilgiye ulaşmak amaçlanmaktadır. Çalışma kapsamında ele alınan ruminasyon düzeyi yordanan, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyleri ise yordayan değişkenler olarak belirlenmiştir ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda sırasıyla frekans analizleri ve betimsel istatistiklere yer verilmiş, kullanılan ölçek ve alt boyutlar için normallik varsayımının incelenmesi amacıyla normallik analizleri yapılmış, ölçek puanlarının normal dağılım göstermesi sebebiyle bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Detaylı analiz kısmında öncelikle değişkenlere ait ölçek toplam puanları arasında beklenen ilişkinin olup olmadığının doğrulanması amacıyla korelasyon analizleri yapılmış, istenen korelasyon değerlerine ulaşılması sonucunda son olarak regresyon analizleri yapılmıştır. Mevcut araştırmada bağımsız değişken birden fazla olduğu için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İlerleyen bölümlerde yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgulara ilişkin tablo ve değerler paylaşılmış ve yorumlamalarına yer verilmiştir.

### 3.5.1. Betimsel analizler

Çoklu doğrusal regresyon analizi öncesinde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ilişkin ulaşılan çalışma grubundan elde edilen betimsel istatistikler Tablo 3.2.'de verilmiştir.

Tablo 3.2. Çalışmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler

Ölçek	En Küçük Değer	En Büyük Değer	$\bar{x}$	Ss
<b>Ruminasyon</b>	10	40	23,78	6.15
<b>Bilişsel Kontrol ve Esneklik</b>	19	124	76,58	17.66
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	15	88	55,87	11.75

Ruminasyon toplam puanının en düşük değeri 10 ve en yüksek değeri ise 40'tır. Bilişsel kontrol ve esnekliğin toplam puanının alabileceği en düşük değer 19 ve en yüksek

değer 124'dür. Bilinçli farkındalığın toplam puanının alabileceği en düşük değer 15 ve en yüksek değer 88 olduğu saptanmıştır.

### 3.5.2. Regresyon sayıtlarının test edilmesi

Araştırma kapsamında normallik varsayımı, ele alınan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2.0 ile +2.0 aralığında olduğu durumlarda kabul edilmiş ve sonrasında histogram, P-P dağılım eğrisi ve saçılım grafikleri de incelenmiştir (George, Mallery, 2010). İlgili değerlere ait tablolar aşağıda verilmiştir.

Tablo 3 .3. Çalışmada kullanılan ölçekler için normallik varsayımının incelenmesine yönelik betimleyici istatistik tablosu

Değişkenler	Ortalama	Medyan	Çarpıklık	Çarpıklık Standart Hata	Basıklık	Basıklık Standart Hata
<b>Ruminasyon</b>	23.78	23.00	0.27	0.10	-0.422	0.20
<b>Bilişsel Kontrol ve Esneklik</b>	76.58	76.00	-0.17	0.10	0.368	0.20
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	55.87	56.00	-0.24	0.10	0.512	0.20

Kullanılan ölçekler için normallik varsayımının incelenmesine yönelik yapılan incelemeler sonucunda normal dağılım varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ile birlikte parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

### 3.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri, ölçeklerde yer alan maddeleri içtenlikle, kendi durumlarını yansıtacak şekilde cevaplayacaklardır. Tüm katılımcılar, kontrol edilemeyen değişkenlerden aynı derecede etkileneceklerdir.

### 3.7. Araştırmanın Sınırlılığı

Araştırmanın en büyük geçerlik sorununun grubun tesadüfi örnekleme seçilememesinden kaynaklanacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın dış geçerliliği için bir tehdittir. Bunu azaltmak için çalışma grubunun özelliklerini iyi belirlemek gerekir. Bu amaçla sosyodemografik bilgi formu hazırlanmış, karıştırıcı değişken olma potansiyeli olan yaş ve cinsiyetin ruminasyon ile bağlantıları araştırılmış, grubun özellikleri ayrıntılı bir şekilde

betimlenmiştir. Cevapların güvenilir olması amacıyla veriler elden toplanmış, cevapların sosyal beğenilirlik kaygısından etkilenmemesi için katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir.

Çalışma, 2022–2023 öğretim yılında, bir vakıf üniversitesine bağlı farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerle ve bu öğrencilere uygulanan ölçeklerden toplanan verilerle sınırlıdır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE TARTIŞMA

#### 4.1.Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amaç ve araştırma soruları kapsamında uygulanan istatistiksel analizler ve bu analizler doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ilişkin tablolar paylaşılmış ve yorumlamalarına yer verilmiştir.

Araştırmanın birinci sorusu olan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre incelenmesine yönelik analizler yapılmıştır. İlk olarak cinsiyet değişkenine göre katılımcıların ruminasyon, genel toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Cinsiyete göre ruminasyon puan ortalamaları arası farkın incelenmesine yönelik bağımsız örnek t-testi sonuçları

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	sd	P
Ruminasyon	Kadın	328	24.91	6.03	5.13	585	0.000*
	Erkek	259	22.35	6.00			

\*p<0,05

Kadın ve erkek öğrencilerin ruminasyon genel toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ( $t(585)= 5,132; p<0,05$ ). Buna göre, kadın öğrencilerin ruminasyon genel toplam puan ortalamaları, erkek öğrencilerin ruminasyon puan ortalamalarından daha yüksektir.

Tablo 4.2. Yaşa göre ruminasyon puan ortalamaları arası farkın incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçek	Yaş Grupları	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Ruminasyon	18-20 yaş arası	211	24.26	6.172	1.134	2.584	0.322
	21-23 yaş arası	311	23.59	6.033			
	24 yaş ve üzeri	65	23.15	6.582			

\*p<0,05



Yaş grupları değişkeni için öğrencilerin ruminasyon puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yaşa göre ruminasyon puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. ( $F(2,584)=1.134; p>0.05$ .)

Ruminasyon, bilişsel kontrol ve esneklik ve bilinçli farkındalık değişkenlerine ait puan ortalamaları arası ilişkilerin incelenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçlarını bulmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Ruminasyon, bilişsel kontrol ve esneklik ve bilinçli farkındalık değişkenlerine ait puan ortalamaları arası ilişkilerin incelenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3.
1.Ruminasyon	1	-.459	-.288
2.Bilişsel Esneklik	-.459	1	.381
3.Bilinçli Farkındalık	-.288	.381	1

Korelasyon katsayısının 1 olması mükemmel düzeydeki olumlu yönde ilişkiyi, 0 olması ise ilişkinin bulunmadığı anlamına gelmektedir. Büyüklüğüne karar verilmesi anlamında tam olarak karar verilmiş aralıklar bulunmamakla beraber korelasyon katsayısı mutlak değer olarak, 0.30-0.00 aralığında ise düşük, 0.30-0.70 aralığında ise orta, 0.70-1.00 aralığında ise yüksek bir ilişkiyi işaret ettiği kabul edilebilir (Büyüköztürk, 2005). Bu bağlamda Tablo 4.3 bulguları yorumlanmıştır. Buna göre ruminasyon ile bilişsel kontrol ve esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır ( $r=-0,459; p<0,001$ ). Ruminasyon ile bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ( $r=-0,288; p<0,001$ ). Bilişsel kontrol ve esneklik ile bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ( $r=0,381; p<0,001$ ).

Araştırmanın ana sorusu olan ruminasyonun cinsiyet, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık tarafından yordanma durumunun incelenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizine ait bulgular Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Ruminasyon yordanmasına yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız Değişkenler	B	SH	$\beta$	T	F	p*	İkili r	Kısmi r
-------	----------------------	---	----	---------	---	---	----	---------	---------

<b>1</b>	<b>Sabit</b>	36.002			35.832		.000		
	<b>Bilişsel Esneklik</b>	-.160	.013	-.459	-12.481	155.778	.000	-.459	-.459
<b>2</b>	<b>Sabit</b>	37.715	1.107		34.073		.000		
	<b>Bilişsel Esneklik</b>	-.152	.013	-.435	-11.780		.000	-.459	-.438
	<b>Cinsiyet</b>	-1.615	.457	-.131	-3.533	85.657	.000	-.208	-.145
<b>3</b>	<b>Sabit</b>	40.599	1.345		30.191		.000		
	<b>Bilişsel Esneklik</b>	-.132	.014	-.379	-9.547		.000	-.459	-.368
	<b>Cinsiyet</b>	-1.741	.454	-.141	-3.838	62.896	.000	-.208	-.157
	<b>Bilinçli Farkındalık</b>	-.075	.020	-.444	-3.696		.000	-.288	-.151
<b>R =.494    R<sup>2</sup> =.245    F<sub>(3,583)</sub> =62.896    p =.000    p&lt;.05</b>									

Ruminasyon değişkeninin yordayıcılarını bulmak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemlerinden olan hiyerarşik çoklu regresyon uygulanmıştır. Bu doğrultuda yapılan regresyon analizine cinsiyet, yaş, bilişsel kontrol ve esneklik ve bilinçli farkındalık değişkenleri atanmış ve “stepwise” yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem sonucunda anlamlı olan parametrelerin kapsama alındığı regresyon modeli ortaya koyulmuştur. Yaş değişkeni gerekli koşulları sağlamadığı ve varyansı dar olduğu için modele otomatik olarak dahil edilememiştir.

Tablo 4.4 incelendiğinde, birinci modelde bilişsel kontrol ve esneklik ( $\beta = -.46$ ,  $p < .05$ ) ruminasyonu anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $F = 155,778$ ,  $p < .05$ ). İkinci modelde cinsiyetin analize eklenmesiyle bilişsel esneklik ve kontrolün etkisini çok az miktarda azaltmasına rağmen anlamlılık devam etmektedir. Cinsiyetin ise ruminasyon üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmaktadır ( $\beta = -.13$ ,  $p < .05$ ). Üçüncü modelde bilinçli farkındalık analize eklenmiştir. Bu modelde de bilişsel kontrol ve esneklik ( $\beta = -.38$ ,  $p < .05$ ) ve cinsiyet ( $\beta = -.14$ ,  $p < .05$ ) ruminasyonu anlamlı olarak yordamıştır. Bununla birlikte modele eklenen bilinçli farkındalık da ruminasyon üzerinde yordayıcı etkiye sahiptir ( $\beta = -.44$ ,  $p < .05$ ). Analiz üçüncü model bağlamında incelendiğinde anlamlı çıkan parametreler kapsamında tasarlanan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $F_{(3,583)} = 62.896$ ;  $p < 0,001$ ). Tasarlanan modelde cinsiyet, bilişsel kontrol ve esneklik değişkeni ve bilinçli farkındalık değişkeni yordayıcı parametre olarak görülmüştür. Tasarlanan model ruminasyon toplam puanının %24.5’lik kısmını açıklamaktadır.

## 4.2. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin cinsiyet ve yaşa göre yordanması; ruminasyon, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler ve ruminasyonun yordayıcı değişkenlerine yönelik yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgular sırasıyla alanyazıdaki diğer araştırma sonuçları ışığında tartışılmıştır. Tartışmaya başlamadan önce bulgular kısaca özetlenecek olursa bu çalışmaya göre bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

**Birinci araştırma sorusu: Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri cinsiyete ve yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?**

**a. Cinsiyete göre ruminasyon puan ortalamaları arası farkın incelenmesine yönelik bağımsız örnek t-testi sonuçlarının yorumlanması**

Araştırmada öncelikle; üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda, kadınların ruminasyon genel toplam puan ortalamalarının erkeklerin ruminasyon genel toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

İlgili alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırma bulgularına paralel olarak araştırmaların çoğunda ruminasyonun cinsiyete göre değiştiği ve kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu yönünde sonuçlara ulaşıldığı saptanmıştır (Bugay ve Erdur Baker, 2011; Johnson ve Whisman, 2013; Nolen Hoeksema ve Jackson; 2001). Örneğin Jose ve Brown (2008) tarafından yürütülen 10-17 yaş aralığındaki 1.218 ergenden oluşan klinik olmayan bir örnekleme yapılan kesitsel çalışmada genel olarak kızların erkeklerden daha yüksek düzeyde ruminasyon, kaygı ve depresyon bildirdiği saptanmış ve ruminasyonun cinsiyetin depresyon üzerindeki etkisine önemli ölçüde aracılık ettiği saptanmış, araştırmacılar bu durumu kızlar ve erkekler arasındaki gelişimsel farklılıklarla açıklamışlardır. Nolen Hoeksema (1987) çalışmasında kişinin depresyona verdiği tepkileri cinsiyet açısından incelemiş ve depresif durumlarını ve bunların nedenelerini uzun süre düşünen kadınların depresyon düzeyinin arttığını gözlemlemiştir. Bununla birlikte yürüttüğü başka bir araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla ruminatif anlamda düşündüğünü saptamış, bu durumun onların depresyonları üzerinde sürdürücü

işlevi olduğu ifade edilmiştir (Nolen Hoeksema, 1991). Benzer şekilde Neziroğlu (2010), 813 üniversite öğrencisiyle yaptığı ilişkisel çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon yaptığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte ruminasyonun cinsiyete göre farklılaşmadığı yönünde sonuçlara yer veren çalışmalar da bulunmaktadır (Anayurt, 2017; Yüksel, Sayın ve Dinç; 2020).

**b. Yaşa göre ruminasyon puan ortalamaları arası farkın incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarının yorumlanması**

Araştırmada; üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda; yaş gruplarına göre ruminasyon genel toplam puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu araştırmanın bulgularına paralel olarak özellikle yurt içi alan yazınında yapılan araştırmalarda da ruminasyonun yaşa göre farklılaşmadığı yönündeki bulgulara ulaşılmıştır (Bugay ve Erdur Baker, 2011; Topuz ve Karataş, 2020). Bununla birlikte uluslararası alan yazın incelendiğinde daha geniş yaş aralığında yapılan çalışmalarda ruminasyon düzeylerinin yaşa göre farklılaştığının saptandığı çalışmalara da ulaşılmıştır (Jose ve Brown, 2008; Nolen Hoeksema, 2000). Örneğin Nolen Hoeksema(2000) 4 farklı tanı grubuna ait farklı yaş gruplarından 1317 yetişkin katılımcıya ulaştığı (depresif olmayan, başlangıç düzeyinde depresif olanlar, depresyonu tekrar edenler ve kronik depresifler) araştırmasında ruminasyonun yaşa göre değiştiğini gözlemlemiştir. Bu araştırma sonuçları ve mevcut araştırma sonuçlarındaki farklılığın sebebi yurt dışındaki çalışmaların daha geniş yaş aralığında ya da ergenliğe yönelik yapılırken bu çalışmanın daha dar bir yaş aralığında yürütülmesi olabilir.

**İkinci araştırma sorusu: Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

**a. Ruminasyon ve bilinçli farkındalık değişkenlerine ait puan ortalamaları arası ilişkilerin incelenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçlarının yorumlanması**

Araştırmada; üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilere ait ruminasyon genel toplam puanı ile bilinçli farkındalık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırma bulgularına paralel olarak araştırmaların çoğunda ruminasyon ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu göze çarpmıştır (Başoda ve Dönmez, 2022; Yiğit, 2018). Örneğin Yiğit (2018) tarafından 20-55 yaş aralığındaki 408 katılımcıyla yürütülen araştırma bulgularına göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminasyonun alt boyutlarına yönelik puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ( $r=.60$  ve  $r=.62$ ) saptanmıştır. Raes ve Williams (2010) tarafından, psikoloji alanında öğrenim gören 18-25 yaş aralığındaki 130'u kadın 164 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık ve ruminasyon düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Görüldüğü üzere yurt içi ve yurt dışındaki çalışmalarda bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasında negatif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu durum ruminasyonun takılma hali ve bireyin düşüncelerini kontrol edememesiyken bilinçli farkındalık uygulamalarının düşünceler üzerinde kontrol, içgörü ve odaklanma becerisini artırmasıyla açıklanabilir (Aktepe ve Tolan, 2020).

**Üçüncü araştırma sorusu: Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

**a. Ruminasyon ve bilişsel esneklik değişkenlerine ait puan ortalamaları arası ilişkilerin incelenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçlarının yorumlanması**

Araştırmada; üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda ruminasyon ile bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırma bulgularına paralel sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Kırkık ve Balkıs (2022)'ın lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada ruminasyon ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde Yüksel, Sayın ve Dinç (2020) tarafından 297 lise öğrencisi ile yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve ruminasyon puanları arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Greene (2020) tarafından yürütülen betimsel ilişki araştırmanın bulgularına göre bilişsel esneklik toplam puanlarının ruminasyonun alt boyutu olan saplantılı düşünmeyle negatif yönde ilişkiliyken, derinlemesine düşünme alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

**Dördüncü araştırma sorusu: Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

**a. Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenlerine ait toplam puan ortalamaları arası ilişkilerin incelenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçlarının yorumlanması**

Araştırmada; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda bilişsel esnekliğin genel toplam puanı ile bilinçli farkındalığın genel toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, mevcut araştırma bulgularına paralel sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Mevcut araştırmada olduğu gibi Akman ve Demir (2021) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen betimsel ilişkisel çalışmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık (mindfulness) ile bilişsel esneklik arasında pozitif ve olumlu bir ilişki olduğu, bilinçli farkındalık ile bilişsel esnekliğin alt boyutları (alternatif ve kontrol) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde Moore ve Malinowski (2009), tarafından yürütülen araştırma bulgularına göre bilişsel esnekliğin, bilinçli farkındalık ile olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu durum iki değişkenin de üst düzey bilişsel becerilerle ilgili olması, öz farkındalığı içermesi, duygular, düşünceler ve davranışlar üzerinde kontrolü amaçlaması ve esnek bir bilişsel yapıyı içermesi yönleriyle bağlantılı olmaları ile açıklanabilir.

**Beşinci araştırma sorusu: Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyi birlikte üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?**

**a. Ruminasyonun yordanmasına yönelik toplam puanlara ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarının yorumlanması**

Araştırmada; cinsiyet, bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin genel toplam puanlarının birlikte üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının saptanması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan

analizler sonucunda cinsiyetin, bilişsel esnekliğin genel toplam puanı ve bilinçli farkındalığın genel toplam puanının ruminasyonu yordadığı saptanmıştır.

Analizde üç adet model kurulmuştur. Birinci modelde bilişsel kontrol ve esnekliğin ruminasyonu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu bulguyla paralel olarak alanda farklı çalışmalar mevcuttur. Örneğin Anayurt (2017) tarafından 454 üniversite öğrencisiyle yürütülen betimsel ilişkisel çalışmanın bulgularına göre bilişsel esneklik alt boyutlarının, ruminasyon alt boyutlarını yordadığı saptanmıştır. İkinci modelde analize cinsiyet dahil edilmiştir ve cinsiyetin bilişsel esneklikle birlikte ruminasyonu yordadığı gözlenmiştir. Daha önceki bölümlerde kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon sergilediklerine dair bulgulardan bahsedilmişti (Bugay ve Erdur Baker, 2011; Johnson ve Whisman, 2013; Jose ve Brown, 2008; Nolen Hoeksema ve Jackson, 2001). Benzer şekilde Nolen Hoeksema ve Jackson (2001), 740 yetişkin bireyle yürüttükleri anket çalışmasında kadınların ruminasyon yapma olasılıklarının erkeklerden daha fazla olduğunu belirtmişlerdir (Nolen Hoeksema ve Jackson, 2001). Bu durum, kadınların ruminasyona eğilimlerinin erkeklere oranla daha fazla olmasının, onların psikolojik sorun yaşama eğilimini artırdığı şeklinde yorumlanabilir (Bugay ve Erdur Baker, 2011). Bununla birlikte bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlara etkileri, kadınların erkeklere göre daha detaycı olması gibi farklılıklarla açıklanabilir (Dalbaşı ve Kısa, 2020). Üçüncü modelde analize bilinçli farkındalık katılmış ve bilinçli farkındalığın cinsiyet ve bilişsel esneklikle birlikte ruminasyonu yordadığı bulunmuştur. Alan yazında bilinçli farkındalığın ruminasyonu yordadığına ve bu iki değişkenin birbiri üzerinde etkisi olduğuna yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Yiğit (2018) tarafından 20-55 yaş aralığındaki 408 katılımcıyla yürütülen ilişkisel araştırmanın bulgularına göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünmedeki değişimin %38'ini, ruminasyonun diğer alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin ise %35'ini açıklamaktadır. Bununla paralel olarak Başoda ve Dönmez (2022) tarafından 480 üniversite öğrencisiyle yürütülen araştırmanın faktör analizi ve yapısal eşitlik modeli kullanılarak ulaşılan bulgularına göre bilinçli farkındalığın ruminatif düşünmeyi negatif yönde anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ruminasyon ve bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde genel olarak bilinçli farkındalık uygulamalarının ruminasyon üzerinde etkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Borders vd., 2010; Burg ve Michalak, 2011; Campbell vd., 2012; Deyo vd., 2009; Jain vd., 2007; Michalak vd., 2011; Raes ve Williams, 2010; Ramel, vd., 2004). Örneğin Ramel ve diğerleri (2004) tarafından 27 katılımcıyla yürütülen deneysel çalışmanın bulgularına göre

bilinçli farkındalık uygulamalarına katılan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça ruminasyon düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Bu çalışmaya benzer olarak alanda bu değişkenlerin bir arada bulunduğu çalışma sayısı sınırlıdır. Yalnızca; Alizadeh ve diğerleri (2015) tarafından tesadüfi olarak seçilmiş 180 üniversite öğrencisiyle yapılan betimsel araştırmanın bulgularına göre ruminasyon ve depresyon arasında pozitif, bilinçli farkındalık ve depresyon arasında negatif ilişki olduğu ve bu değişkenlerin depresyonu orta düzeyde yordadığı saptanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre Bilişsel Davranışçı Terapi yardımıyla uygulanan bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık eğitimlerinin ruminasyon ve depresyon düzeyi ve belirtilerine yönelik iyileştirici etkileri olduğu ifade edilmiştir. Görüldüğü üzere ayrı ayrı şekilde değişkenlerin birbirini yordadığına yönelik bulgulara ulaşılsa da cinsiyet, bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin birlikte ruminasyonu yordamasına yönelik bir çalışma bulgusuna rastlanamamıştır. Bu çalışma, bu yönden alana katkı sağlamaktadır.



## BÖLÜM V

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yordanmasında bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu bölümünde, araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan genel sonuçlar ve bu sonuçlar ile ilişkili olarak araştırmacılar ve uygulamacılara yönelik verilen öneriler açıklanmıştır.

#### 5.1. Sonuç

Araştırmanın sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ve kadınların ruminasyon düzeyleri erkeklerinkinden daha yüksektir.
2. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki vardır.
4. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır.
5. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır.
6. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, bilişsel esneklik düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri birlikte öğrencilerin ruminasyon düzeylerini yordamaktadır.

#### 5.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda bazı öneriler sunulmuştur. Bunlar;

1. Bu araştırmanın çalışma grubu Ankara'da bir vakıf üniversitesinin farklı fakülte ve bölümlerine devam eden üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma, farklı demografik özelliklere sahip [şehir, ekonomik durum, sosyoekonomik düzey, yaş (ilkokul, lise, ortaokul, ebeveynler)] bireylerle tekrar kurgulanabilir.

2. Bu araştırmada amaçlı örnekleme metodu kullanılmıştır, ilerleyen araştırmalarda bulgular tesadüfi olarak seçilmiş örneklemlerle yeniden test edilebilir.
3. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri yaş, cinsiyet, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalıktır. Ancak alanyazın taramalarından ulaşılan sonuçlara göre ilgili değişkenlere ek olarak ruminasyonun birçok farklı değişkenle (duygu durumu, psikolojik sıkıntılar, iyi oluş, travma geçmişi gibi) de açıklanmasına yönelik araştırmalar kurgulanabilir.
4. Alanyazında ruminasyon, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalığın birlikte ele alındığı çalışmalar neredeyse yok denecek kadar azdır. İlerleyen araştırmalarda bu bağlamda yapılacak çalışmalarla ulaşılan sonuçlar desteklenebilir.
5. Araştırma bulguları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerini azaltmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli Türkiye'ye uyarlanacak uygulamalarda, bilişsel esnekliği artıracak müdahalelere de yer verilebilir.
6. Araştırma bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlar bireysel ve grupla psikolojik danışma süreçlerinin yapılandırılmasında kaynak olarak kullanılabilir.

## KAYNAKLAR

- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliliklerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 1(1), 1-8. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijoeec/issue/33100/367905>
- Akman, T. P., ve Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20. doi: 10.31461/ybpd.879554
- Aksoy, T. (2021). *Pozitif ve negatif ruminasyon ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi,) Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aksöz Efe, İ. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 51(2), 95-119. Erişim adresi: <https://doi.org/10.30964/auebfd.425619>
- Aktepe, İ., ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. Erişim adresi: <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Alizadeh, A., Yousefi, E., Farvareshi, M., ve Zoghi, M. (2015). Predict symptoms of depression based on cognitive flexibility, rumination and mindfulness in students. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 2(1), 15-29. Erişim adresi: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-92-en.html>
- Al-Jabari, R. M. (2012). *Relationships among self-esteem, psychological and cognitive flexibility, and psychological symptomatology*. Texas: University of North Texas.[Pdf sürümü]. Erişim adresi: <https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc177172/>
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., Kim, R. S., ve Lapkin, J. B. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: Lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 403–418. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.403>

- Altıntaş, M. (2018). Kumar oynama bozukluğu tanısı olan hastalarda anksiyete, depresyon, ruminasyon ve dürtüsellik. *Cukurova Medical Journal*, 43(3), 624-633. doi: 10.17826/cumj.356820
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana). Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/132692>
- Ameli R (2016) *25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı* (Çeviri Ed. Z Atalay, K Ögel). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Erişim adresi: <https://dergiler.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/82609>
- Arnett J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*. 8(2), 133-143. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arslan, G., Yıldırım, M., ve Aytaç, M. (2022). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death Studies*, 46(5), 1042-1051. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204>
- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/19408/206375>
- Atak, H., ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50. Erişim adresi: [https://cms.cogepderg.com/Uploads/Article\\_27682/cogepderg-17-39.pdf](https://cms.cogepderg.com/Uploads/Article_27682/cogepderg-17-39.pdf)
- Atalay, Z. (2021). *Mindfulness Bilinçli Farkındalık Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap.

- Aydın, A., Ersoy Özcan, B. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Çukurova Medical Journal*, 46, 1191-1200. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17826/cumj.925771>
- Aydın, E. U. (2022). *Pozitif bireysel faktörlerin COVID-19 kaygısı ile olan ilişkisinin obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu belirtileri kapsamında incelenmesi: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 kaygısının aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11655/25806>
- Baer, R. (2015). Ethics, values, virtues, and character strengths in mindfulness-based interventions: a psychological science perspective. *Mindfulness*, 6, 956-969. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0419-2>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baker, Ö. E., ve Bıçak, B. (2006). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 54 - 66. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TORBeU9UazU>
- Baş, H. (2017). Türkiye’de genç nüfus: sorunlar ve politikalar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (27), 255-288. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbe/issue/38545/507016>
- Başoda, A., ve Gümüş Dönmez, F. (2022). Bilinçli farkındalık, mesleki bağlılık ve ruminatif düşünme ilişkisi: turizm rehberliği öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(3), 1141-1158. Erişim adresi: <https://dx.doi.org/10.33083/joghat.2022.190>
- Bayhan, V. (2013), "Gençlik ve postmodern kimlik örüntüleri – Üniversite gençliğinin sosyolojik profili: İnönü üniversitesi uygulaması", *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 134-157.
- Bayram, D., Turgut Çönkü, D. (2021). *Mindfulness - bilinçli farkındalık - aileler ve eğitimciler için uygulamalı el kitabı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Beck JS (1995) Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi (Çeviri Ed. N Hisli Şahin). Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, J. S., ve Wright, J. H. (1997). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. J. Psychother. Pract. Res, 6, 71-80.
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. doi: 10.17755/esosder.91623
- Berdan, N. (2021). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., ve Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Bıyıklı, C. , Işık, P. R. & Doğan, D. (2020). Bilinçli farkındalık ve dikkat eğitiminin öğrencilerin dikkat gelişimlerine etkisi . *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 33 (1) , 1-36. doi: 10.19171/uefad.458450
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954. doi: 10.17755/esosder.285296
- Bilgin, O., İnce, M. ve Çolakoğlu, Ö. M. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 27-41. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kebd/issue/67224/1049151>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bodian, S. (2006). *Meditation for dumies*. Indiana: Wiley Publishing Inc.

- Borders, A., E, Earleywine, M. ve Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36(1), 28-44. doi: <https://doi.org/10.1002/ab.20327>
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph078>
- Bugay, A., ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21456/229838>
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/guebd/issue/36422/409991>
- Burg, J. M. ve Michalak, J. (2011). The healthy quality of mindful breathing: associations with rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 179-185. doi: <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9343-x>
- Büyüköztürk, ř. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, ř., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, ř., ve Demirel, F. (2012). Örneklemeye yöntemleri.
- Campbell, T. S., Labelle, L. E., Bacon, S. L., Faris, P. ve Carlson, L. E. (2012). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on attention, rumination and resting blood pressure in women with cancer: A waitlist-controlled study. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(3), 262-271. doi: <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9357-1>
- Can, M. ve Aydın, N. C. (2022). Eylemsiz düşünceler sarmalına kapılmak: Ruminasyon. *Journal of Organizational Behavior Studies*, 2(1), 57-69. Erişim adresi: <https://www.obstudies.org/index.php/obs/article/view/8>
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia Of Ergonomics And Human Factors*, 1(3), 297-301.

- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46.5, 482-501.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 627–638.
- Caselli, G., Bortolai, C., Leoni, M., Rovetto, F., ve Spada, M. M. (2008). Rumination in problem drinkers. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 564-571. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/16066350802100822>
- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü . *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 14 (3) , 1004-1019. doi: 10.17860/mersinefd.444876
- Clark, D. M., Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, 75(3), 404-425. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503\\_04](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04)
- Creswell, J. W. (2013). Steps in conducting a scholarly mixed methods study. DBER Speaker Series. 48. <https://digitalcommons.unl.edu/dberspeakers/48>
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176). Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3467>
- Çuhadaroğlu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları . *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2 (1) , 86-101 . Erişim adresi: <http://cije.cumhuriyet.edu.tr/en/pub/issue/4274/57599>



- Dalbaşı, R. İ. ve Kısa, C. (2022). Algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 1-22. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aitdergi/issue/71503/1057201>
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368. Erişim adresi: <https://doi.org/10.26650/SP2019-0028>
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Deveney, C. M. ve Deldin, P. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429-437. doi: 10.1037/1528-3542.6.3.429
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J. ve Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *The Journal of Science and Healing*, 5(5), 265-271. doi: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2009.06.005>
- Doğan, A. (2019). *Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ve normal gelişim gösteren çocukların kardeşlerinde aleksitimi, ruminasyon düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumunun karşılaştırılması / A comparison of alexithymia, rumination level, perceived parental attitude on siblings of children diagnosed with autism spectrum disorder and of children developing normally* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eker, İ. (2016). *Travmatik yaşantıların psikolojik sağlığa etkisi: travmanın türü, zaman yönelimi, dünyaya ilişkin varsayımlar ve ruminasyonlar açısından bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/20.500.12575/33720>
- Ellis, A. (1974). Rational-emotive theory: Albert Ellis. In A. Burton (Ed.), *Operational theories of personality*. Brunner/Mazel.
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B. , Turan, N. ve Demirci Danışık, N. (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon ve Öfke/ Öfke İfade

Tarzları . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (32) , 45-53. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21452/229695>

Erdur-Baker, Ö., ve Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178-2181. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.433>

Ertaç, B. (2021). *Yetişkin bireylerde obsesif inaniş düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/628722>

Eslinger, P. J. ve Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31, 17-28. Erişim adresi: [http://dx.doi.org/10.1016/0028-3932\(93\)90077-D](http://dx.doi.org/10.1016/0028-3932(93)90077-D)

Felver, J. C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N. C., ve Merrell, K. W. (2013). Mindfulness in school psychology: Applications for intervention and professional practice. *Psychology in the Schools*, 50(6), 531-547. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/pits.21695>

Ferlibaş, S. (2019). *Ergenlerde görülen internet bağımlılığının ruminasyon düzeyi, problem çözme becerileri ve bazı psikolojik problemler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya). Erişim adresi: <https://www.proquest.com/docview/2606869440?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>

Fritz, H. L. (1999). Rumination and adjustment to a first coronary event. *Psychosomatic Medicine*, 61(1), 105. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/role-rumination-adjustment-first-coronary-event/docview/304425302/se-2>

Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>

George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

- Germer CK, Siegel RD, Fulton PR (2005) *Mindfulness and psychotherapy*, 2nd ed. New York: Guilford Press.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and psychotherapy*, 1(2), 113-129.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (s. 9–74) içinde. Hove: Routledge.
- Greene, T. C. (2020). *Pathways to coping with extreme events: A study of the relation between cognitive flexibility and four types of rumination* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından erişildi. (UMI No. 2378936261). Erişim adresi: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/pathways-coping-with-extreme-events-study/docview/2378936261/se-2>
- Gülüm, I. V., ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, (13)4, 2071-2085. doi: 10.12738/estp.2013.4.1702
- Güzeller, A. G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde ruminasyon, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkide karar verme becerileri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=8tbPippmWV\\_b-Irrn9YEAAn5NpluDowmPbuvtelX9qJXtH\\_b4ZshUreQUF7pgxhF0](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=8tbPippmWV_b-Irrn9YEAAn5NpluDowmPbuvtelX9qJXtH_b4ZshUreQUF7pgxhF0)
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston: Beacon Press.

ICD-11(2022). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Erişim adresi: <http://id.who.int/icd/entity/1248345308>

İnal, İ. H., Akdemir, A., ve Cihan, S. (2021). Pandemi sonrası oluşan vuca ortamının alışan insan kaynakları kaygı düzeyi ve verimliliği üzerine etkisi. *Ynetim Bilimleri Dergisi*, 19(40), 347-374. Erişim adresi: <https://doi.org/10.35408/comuybd.769685>

Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. ve Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21. doi: 10.1207/s15324796abm3301\_2

Johnson, D. P., ve Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 55(4), 367-374. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>

Jonassen, D. H. ve Grabowski, B. L. (1993). *Handbook of individual differences, learning and instruction*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Jose, P. E., ve 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. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9166-y>

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. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

- Kang, C., ve Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness*, 1, 161-173. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>
- Karaosmanoğlu, H.A., (Ed.). (2018). *İyi hissetmek* (24. Baskı). İstanbul: Psikonet Yayınları
- Kardeş, A.G. (2016). *Davranış-mekân uyumu: bilişsel esneklik düzeyleri farklı öğrencilere göre, okul ortamında olanaklılıkların (affordances) incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/20.500.12575/33752>
- Kashdan, T. B., ve Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 284-301. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.05.009>
- Kılıç, S. (2013). Doğrusal regresyon analizi. *Journal of Mood Disorders*, 3(2), 90-92. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5455/jmood.20130624120840>
- Kırkık, M. (2020). *Ergenlerde üstbiliş ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/11499/35199>
- Kırkık, M. ve Balkıs, M. (2022). Ergenlerde üstbiliş ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (1) , 61-77. doi: 10.21666/muefd.895400
- Kirkegaard Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/02699930500473533>
- Kocalar, H. E. (2019). *Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/418711>
- Korkman, H. (2020). Öz-Kontrol ile Ruminasyon Arasındaki İlişki. *Turkish Studies-Social*,(5), 2575-2586.

- Korkmazer, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı algılarının incelenmesi. *Business Economics and Management Research Journal*, 3(2), 141-152. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/bemarej/issue/58484/828409>
- Kurtoğlu, M. (2019). *Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (BDGT) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi*(Doktora tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=4eUOnZdIAVvWV1To8vMMxQ&no=X54rKPb7WTPbFMP3M7AdGg>
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Levey J, Levey M (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, (28)3. Erişim adresi: <https://doi.org/10.31219/osf.io/m38rg10.31219/osf.io/m38rg>
- Linehan, M. M. (2014). *DBT skills training manual*. New York, NY: Guilford Publications.
- Marlatt, G. A., ve Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (s. 67–84). American Psychological Association. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/10327-004>
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer Jr.(Ed.), *Ruminative thoughts* (s. 1-47) içinde. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Martin, L. L., Shrira, I., Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In C. Papageorgio and A. Wells (Eds). *Depressive Rumination Nature, Theory and Treatment*. (s.153-175). West Sussex: John Wiley and sons Ltd.
- Martin, L. L., Tesser A. (2006). Extending the goal progress theory of rumination: Goal reevaluation and growth. In Sanna L.J and, Chang, C. E. (Ed.), *Judgements over the time: The interplay of thoughts, feelings and behaviors* (s.145-162 -9. Bölüm). Newyork: Oxford University Press.(GoogleBooks)

- Martin, M. M., Anderson, C. M., ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531–540.
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. doi: 10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Martin, M.M. ve Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1),1-9. doi: 10.1080/08934219809367680
- Matthews, G., ve Wells, A. (2000). Attention, automaticity, and affective disorder. *Behavior modification*, 24(1), 69-93. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0145445500241>
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., ve Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38(1), 23-38. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.03.003>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, J., Pinger, L., Soloway, G., Sibinga, E., Grossman, L., Saltzman, A. ve Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., ve Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, 24(5), 307-317. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/da.20228>
- Michalak, J., Hölz, A. ve Teismann, T. (2011). Rumination as a predictor of relapse in mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(2), 230-236. doi: <https://doi.org/10.1348/147608310X520166>
- Moğulkoç, H. (2014). *Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: Sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri* (Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye).
- Moore, A., ve Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186. doi: 10.1016/j.concog.2008.12.008

- Morrison, R., ve O'Connor, R. C. (2005). Predicting psychological distress in college students: The role of rumination and stress. *Journal Of Clinical Psychology*, 61(4), 447-460. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/jclp.20021>
- Morrison, R., ve O'Connor, R. C. (2008). A systematic review of the relationship between rumination and suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(5), 523-538. Erişim adresi: <https://guilfordjournals.com/doi/epdf/10.1521/suli.2008.38.5.523>
- Murdock, N. L. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, ev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/466322>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569. doi: 10.1037//0021-843x.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory: In C, Papageorgio ve A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination Nature, Theory and Treatment*. (s. 107-125) içinde. West Sussex: John Wiley and sons Ltd.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x



- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya). Erişim adresi: <https://www.proquest.com/docview/2606867899?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Öcalan, S. ve Özçetin, Y. S. Ü. (2020). Kanser deneyiminde ruminasyon, tükenmişlik ve psikolojik sağlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 421-433. doi: 10.18863/pgy.664396
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Özcan, D. A., ve Esen, B. K. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Özcan, Ö., ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri J. Child Psychiatry-Special Topics*, 3(2), 115-120.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160). Erişim Adresi: <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697>
- Pamuk, M. ve Gökçe, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usakead/issue/56536/728906>
- Payne, J., Bettman, J., & Johnson, E. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781139173933

- Penney, E. S., ve Abbott, M. J. (2014). Anticipatory and post-event rumination in social anxiety disorder: A review of the theoretical and empirical literature. *Behaviour Change*, 31(2), 79-101. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1017/beh.2014.3>
- Raes F, Williams JMG (2010) The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*,1,199-203. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0021-6>
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E. ve McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433-454. doi: <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000045557.15923.96>
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/egitimvetoplum/issue/5126/69815>
- Schiller, M., Hammen, C. C., ve Shahar, G. (2016). Links among the self, stress, and psychological distress during emerging adulthood: Comparing three theoretical models. *Self and Identity*, 15(3), 302-326. doi: 10.1080/15298868.2015.1131736
- Schultz, Duane P.; Schultz, Sydney Ellen, (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul :Kaknüs Yayınları.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405–414. Erişim adresi: <https://doi.org/10.2307/2785779>
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., ve Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 909–921. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.909>
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B. (2006) Mechanisms of mindfulness. *Journal Of Clinical Psychology*, 62, 373-386. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

- Siegel RD, Germer CK, Olendzki A (2009) Mindfulness: What is it? Where did it come from? F. Didonna (Ed.) *Clinical handbook of mindfulness*.(s17-35) içinde. New York, Springer Science. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2)
- Siegel, J. D. (2010b). *The Mindful Nyanaponika Therapist*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Siegel, R. D. (2010a). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. New York: The Guilford Press.
- Smith, J. M., ve 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. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. (Yayımlanmamış doktora tezi. Seattle, Seattle Pasific University, School of Psychology, Family and Community). (UMI No. 3359050).
- Tayfun, A. N. T., ve Korkmaz, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma The Unemployment Anxiety Of University Students: A Research On Süleyman Demirel University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 534-558. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/makusobed/issue/45268/567048>
- Tekinalp, B. E., Terzi, Ş. I., Atalay, N. Ü., Kaynak, Ü. (2019). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*(3.Baskı).Ankara: Pegem Akademi
- Topkaya, N., ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/trkefd/issue/21475/230178>
- Topuz, Ş. ve Karataş, Z. (2020) Covid-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi (The investigation of rumination levels of university students according to sociodemographic

- variables during the covid-19 pandemic). G.A.D. Kart ve M. Polat (Ed.), 2. Uluslararası Genç Araştırmacılar Kongresi Bildiriler Kitabı içinde (s. 97-102). Burdur. Türkiye
- Topuz, Ş. ve Karataş, Z.(2020). Uluslararası genç araştırmacılar öğrenci kongresi. G.A. Dilek Kart, M. Polat (Ed.), Covid-19 Pandemisi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi (The Investigation Of Rumination Levels Of University Students According To Sociodemographic Variables During The Covid-19 Pandemic)(s. 97-102) içinde. Burdur, Türkiye: Academia.
- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy And Research*, 27(3), 247-259. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Tuncay, S. (2000). Türkiye’ de gençlik sorunlarının psikolojik boyutu. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* ,(1) , 231-257 . Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/musbed/issue/23545/250848>
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66. doi:10.5222/jaren.2019.43265
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu. *Cinsiyete ve Yaş Grubuna Göre Nüfus* (Mart 2022). Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=Nufus-ve-Demografi-109>
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Üzümcü, B., ve Müezzın, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25. doi: 10.19126/suje.325679
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. doi:10.18863/pgy.238183

- Wängqvist, M., ve Frisén, A. (2011). Identity and psychological distress in emerging adulthood in Sweden: Is it always distressing not to know who to be and what to do?. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 11(2), 93-113. doi: 10.1080/15283488.2011.560803
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0146167202238375>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E. R., ve Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Watkins, E., ve Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 72(3), 400-402. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1136/jnnp.72.3.400>
- Wells, A., ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research And Therapy*, 34(11-12), 881-888. doi: [10.1016/s0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00050-2)
- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep). Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.11782/1759>
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama* (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.11782/1714>
- Yaşar, S. ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4 (1) , 126-145 . doi: 10.47793/hp.1037046

- Yazıcı-Kabadayı, S. ve Öztürk, H. (2020). Bir öz düzenleme becerisi olan dikkat kontrolü ile öznel iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2) , 230-242. doi: 10.51119/ereegf.2020.8
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/48897/623292>
- Yeşilyaprak, B. (1985). Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları. *Eğitim ve Bilim*, 10(57). Erişim adresi: <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5415>
- Yıldız, M., ve Eldeleklioglu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 27–46. Erişim adresi: <https://doi.org/10.23863/kalem.2018.97>.
- Yiğit, M. A. (2018). *Ruminatif düşünme ve bilinçli farkındalığın depresif duygudurum ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12415/446>
- Ysseldyk, R., Matheson, K., ve Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality And Individual Differences*, 42(8), 1573-1584. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.032>
- Yukay-Yüksel, M., Sayın, M., ve Dinç, S. (2020). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 202-218. Erişim adresi: <https://doi.org/10.21733/ibad.776439>
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya). Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11616/6067>
- Zeybek, Z., Bozkurt, Y., ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Bahar (Covid19-Özel Ek). 19(37), 304-318. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iticusbe/issue/55168/753233>

# EKLER

## EK 1: ETİK KURUL İZNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.06.2022-135729



1993

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı :E-62310886-605.99-135729

Konu :Etik Kurul İzni (Melike Cansu Evlüce)

13.06.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 26.05.2022 tarih ve 130114 sayılı yazınız.

Enstitünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melike Cansu Evlüce'nin, Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Kızıl Aslan danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Davranışlarının Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü" adlı tezine ait tez önerisi değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU  
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Sayı : 17162298.600-162  
Konu : Tez Önerisi

3 HAZİRAN 2022

İlgili Makama

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melike Cansu Evlüce'nin, Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Kızıl Aslan danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Davranışlarının Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü" adlı tezine ait tez önerisi değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Kudret Güven	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Ali Sevgi	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Işıl Bulut	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Can Mehmet Hersek	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	



Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun, Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melike Cansu Evlüce'nin, Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Kızıl Aslan danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Davranışlarının Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü" adlı tezin yapılabilceği; ancak, kullanılacak ölçeklerin sahiplerinden izin alınması gerektiği görüşündeler.

Prof. Dr. Özcan Yağcı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melike Cansu Evlüce'nin, Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Kızıl Aslan danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Davranışlarının Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü" adlı tezine ait tez önerisinin uygun olduğu düşüncelerini iletmişlerdir.

## EK 2: ARAŞTIRMA İZNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.11.2022-177497



1993

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
Eğitim Fakóltesi Dekanlığı

Sayı : E-17284067-600-177497  
Konu : Araştırma İzni ( Melike Cansu Evlüce)  
Hk.

10.11.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 09.11.2022 tarih ve 176863 sayılı yazınız.

Enstitünüzün ilgi yazı ile bahsedilen, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Melike Cansu Evlüce'nin, "**Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Davranışlarının Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü**" başlıklı teziyle ilgili olarak anket çalışmasını Fakóltemiz öğrencilerinde yapmak isteği Dekanlığımızca uygun görölmüŐtür.

Gereği için bilgilerinize rica ederim.

Saygılarımla

Prof. Dr. Sadegöl AKBABA ALTUN  
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK 3: RUMİNASYON ÖLÇEĞİ'NİN KISA FORMU KULLANIM İZİNİ

The short version of ruminative response scale(Ruminasyon Ölçeği'nin Kısa Formu) kullanım izni



Gelen Kutusu x

**Melike Evlüce**

22 May 2022 Paz 18:17



Alıcı: erdur

Sayın Özgür Erdur Baker Merhabalar,

Ben Başkent Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melike Cansu Evlüce. Uyarlama çalışmasını yapmış olduğunuz Ruminasyon Ölçeği'nin Kısa Formu'nu tez çalışmamda kullanmak üzere izninizi rica ediyorum. Bununla birlikte ölçeğin kendisini ve puanlamasında dikkat edilecek hususları da paylaşabilirseniz çok sevinirim. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

**Ozgur Erdur Baker**

25 May 2022 Çar 21:57



Alıcı: ben

Ekte ruminasyon ölçeğini ve ilgili makalesini gönderiyorum. Kolaylıklar dilerim.

Özgür Erdur-Baker

\*\*\*

--

\*\*\*\*\*

Ozgur Erdur-Baker, Ph.D.

## EK 4: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanım izni Gelen Kutusu x



Melike Evlüce <

23 May 2022 Pzt 23:14 ☆ ↶ ⋮

Sayın Şahin Kesici Merhabalar,

Ben Başkent Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melike Cansu Evlüce. Uyarlama çalışmasını yapmış olduğunuz Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni tez çalışmamda kullanmak üzere izninizi rica ediyorum. Bununla birlikte ölçeğin kendisini ve puanlamasında dikkat edilecek hususları da paylaşabilirseniz çok sevinirim. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

Şahin Kesici ·

26 May 2022 Per 00:16 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Ölçeği kullanabilirsiniz. Kullanma iznini veriyorum. Ölçek ektedir.

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: "Melike Evlüce" <

Kime: \_\_\_\_\_

Gönderilenler: 23 Mayıs Pazartesi 2022 23:14:14

Konu: Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanım izni

\*\*\*

2 Ek · Gmail tarafından tarandı



## EK 5: BİLİŞSEL KONTROL VE ESNEKLİK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği kullanım izni Gelen Kutusu x



**Melike Evlüce**

22 May 2022 Paz 18:20



Alici:

Sayın Sibel Demirtaş Merhabalar,

Ben Başkent Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melike Cansu Evlüce. Uyarlama çalışmasını yapmış olduğunuz Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'ni tez çalışmamda kullanmak üzere izninizi rica ediyorum. Bununla birlikte ölçeğin kendisini ve puanlamasında dikkat edilecek hususları da paylaşabilirseniz çok sevinirim. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

**AYŞE SİBEL DEMİRTAŞ**

23 May 2022 Pzt 12:15



Alici: ben

Merhaba,

Tabii ki kullanabilirsiniz. Ölçekle ilgili bilgiler makalenin ekinde yer alıyor. Ters maddelere dikkat etmenizi öneririm.

İyi çalışmalar.

22 May 2022 Paz, saat 18:21 tarihinde Melike Evlüce <

> şunu yazdı:

Sayın Sibel Demirtaş Merhabalar,

Ben Başkent Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Melike Cansu Evlüce. Uyarlama çalışmasını yapmış olduğunuz Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'ni tez çalışmamda kullanmak üzere izninizi rica ediyorum. Bununla birlikte ölçeğin kendisini ve puanlamasında dikkat edilecek hususları da paylaşabilirseniz çok sevinirim. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

## EK 6: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı;

Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans kapsamında yürütülmekte olan bu tez çalışmasının amacı; üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme davranışlarının incelenmesinde bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin rolüne ilişkin bilgi toplamaktır. Çalışma kapsamında sizden Kişisel Bilgi Formu'nu ve verilen üç ölçeği eksiksiz doldurmanız beklenmektedir. Formun ve ölçeklerin tamamlanması yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir ve ölçekleri tamamlamak için herhangi bir zaman kısıtlamanız bulunmamaktadır.

Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans kapsamında yürütülmekte olan bu tez çalışmasında yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz. Çalışma boyunca sizden kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Çalışma genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, ölçekleri cevaplamaya son verebilirsiniz. Verdiğiniz bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma hakkında ek bilgi almak isterseniz Melike Cansu Evlüce ( ) ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Melike Cansu Evlüce

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.***

**KABUL EDİYORSANIZ LÜTFEN YANDAKİ KUTUYU İŞARETLEYİNİZ**

## EK 7: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

2. Yaş:.....

3. Öğrenim gördüğünüz;

a) Fakülte:.....

b) Bölüm/program:.....

c) Sınıf düzeyi:.....

4. Yaşamınızın büyük kısmını geçirdiğiniz yer

Büyükşehir ( ) İl ( ) İlçe ( ) Kasaba ( ) Köy ( )

5. Şu anda kiminle yaşıyorsunuz?

Aile ( ) Yurt ( ) Yalnız ( ) Arkadaş ( ) Akraba ( ) Diğer ( )

6. Şu anda çalışıyor musunuz?

Evet ( ) Hayır ( )

7. Anne eğitim durumu

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans/Doktora ( )

8. Baba eğitim durumu

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans/Doktora ( )

## EK 8: RUMİNASYON ÖLÇEĞİ'NİN KISA FORMU

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

1	2	3	4
Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman

1. “Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne sıklıkla düşünüyorsun? 1 2 3 4
4. Bir köşeye çekilip “neden bu şekilde hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun? 1 2 3 4
6. Son zamanlarda yaşadığın olaylar hakkında “Keşke daha iyi sonuçlansaydı” diye ne sıklıkla düşünüyorsun? 1 2 3 4
8. “Neden olayları daha iyi idare edemiyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun? 1 2 3 4
10. Ne sıklıkla tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun? 1 2 3 4



## EK 9: BİLİŞSEL KONTROL VE ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Bu ölçeğin amacı, stresli durumlar olumsuz düşünceleri ve duyguları tetiklediğinde genel olarak ne düşündüğünüzü / ne hissettiğinizi / ne yaptığınızı belirlemektir. Elbette, duruma bağlı olarak farklı davranabilirsiniz, ancak stresli ya da üzgün olduğunuzda genellikle ne düşündüğünüzü / ne hissettiğinizi / ne yaptığınızı düşünmeye çalışın. Aşağıda yer alan ölçeği kullanarak, belirtilen ifadelere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtin.

1	2	3	4	5	6	7
Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

Genellikle, stresli durumlarda...

- Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım. 1 2 3 4 5 6 7
5. Tepki vermeden önce çok yönlü bakış açısı ile durumu değerlendiririm. 1 2 3 4 5 6 7
8. Rahatsız edici düşünceleri görmezden gelmek benim için kolaydır. 1 2 3 4 5 6 7
10. Tepki vermeden önce olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım. 1 2 3 4 5 6 7
12. Soruna birden fazla çözüm yolu bulmak için uğraşırım. 1 2 3 4 5 6 7
14. Düşüncelerimi ve duygularımı kontrol altında tutabilirim. 1 2 3 4 5 6 7
15. Duygularımı yönetmede zorlanırım. 1 2 3 4 5 6 7
18. Dikkatimi olumsuz düşüncelerden veya duygulardan başka yöne çevirmekte zorlanırım. 1 2 3 4 5 6 7

## EK 10: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	1	2	3	4	5	6
	Hemen hemen her zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						1 2 3 4 5 6
4. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						1 2 3 4 5 6
5. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.						1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						1 2 3 4 5 6

## EK 11: ÖZGEÇMİŞ

1. **Adı Soyadı** : Melike Cansu Evlüce
2. **Doğum Tarihi** :
3. **Ünvanı** : Psikolojik Danışman
4. **İletişim Bilgileri** :  
**E posta adresi** :  
**ORCID ID** :  
**LinkedIn** :

### 5. Öğrenim Durumu:

Derece	Alan	Üniversitesi	Yıl
Lisans*	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı	Başkent Üniversitesi	2020

### 6. Yayınlar:

(\*) **Dergi Makalesi:** İnan, P. , Evlüce, M. C. ve Çok, F. (2022). 2009-2019 Yılları Arasında Türkiye’de Yürütülmüş Olan Ergenlik Konulu Tezlerin İncelenmesi . *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (2) , 240-267 . Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/maunef/issue/74412/1135889>

### 7. Deneyim:

Ünvan	Kurum	Yıl
Fizyolojik Psikoloji Dersi Öğrenci Asistanı	Başkent Üniversitesi	2018
İstatistik Dersi Öğrenci Asistanı	Başkent Üniversitesi	2019
Akran Rehber/Tercih Rehberi	Başkent Üniversitesi	2019
Psikolojik Danışman	Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı Kreş ve Gündüz Bakımevi	2021 Eylül – devam ediyor