T.C.

MALTEPE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

ÖZ-ŞEFKAT VE TEKRARLAYICI DÜŞÜNMENİN OLUMSUZ DUYGULANIM VE DEPRESYON İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNZİLE ÖZGE KICALI

121106106

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç Dr. Kuntay ARCAN

İstanbul, Haziran 2015

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

07.07..2015 tarihinde tezinin savunmasını yapan 12 11 06 106 numaralı Ünzile Özge KICALI'ya ait "*Öz*-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.

.....

Prof . Dr. Nermin ÇELEN
(Başkan) Danışman

.....

Yrd.Doç. Kuntay ARCAN
(Üye)

.....

Yrd. Doç. Dr. Alper ÇUHADAROĞLU
(Üye)

ÖNSÖZ

Tezimin her aşamasında bana olan güvenini ve yardımlarını esirgemeyen, aklıma takılan her soruyla ilgili e-postalarıma müthiş bir hızla cevap veren hocam Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan'a özel teşekkürlerimi sunarım.

Doğduğum andan itibaren koşulsuz sevgileriyle bana sevmenin, şefkat duymanın ne olduğunu öğreten, oyun alanlarımı asla sınırlandırmayarak bana heyecanla keşfetme imkanı tanıyan, hayatımın bütün iniş çıkışlarında yanımda olan canım annem ve babam Türkan ve Gürkan Kıcalı'ya, beni dinledikleri ve her zaman destek oldukları için sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca konu bulma süreçlerimde yaşadığım kararsızlıklarımda beni dinleyen, neyi istediğimi daha iyi anlamama yardımcı olan, her türlü konuda tartışabildiğim ve zihnimi açan, çalışmamla ilgili üstlendiği şeytanın avukatı rolüyle daha iyisi için çabalama motivasyonumu arttıran canım ikiz kardeşim Öncel'e ve her zaman daha iyisini yapabileceğimi hatırlatarak bana inanan abim Onat'a da teşekkürü borç bilirim.

Tanıdığım en sevgi dolu, en yardımsever insanlardan olan biricik arkadaşım Zeynep Öztürk'e müthiş sabrından ve desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim. Onun cesaretlendirmeleri ve sıcaklığı olmadan bu tezi bitirmem mümkün değildi. Dünya onunla daha da güzel bir yer. Ayrıca analizlerle kafamın karıştığı, herkesin uyuduğu o saatlerde telefonlarıma cevap verip beni rahatlatan sevgili arkadaşlarım Nermin Taşkale ve Aylin Uzun, iyi ki varsınız. Sizinle şarap içerken, kahvaltı yaparken ve Güney Kampüs'te takılırken yaptığımız zihin açıcı sohbetler olmasa bu noktada olamazdım.

Ayrıca, ekonomik kaygılarım olmadan araştırmama odaklanabilmemi sağlayan 2210- Yurtiçi Yüksek Lisans Burs Programı için TÜBİTAK-BİDEB'e teşekkür ederim.

Son olarak tezimin baştan sona her aşamasında bana elinden gelen her desteği sunan, çaresiz hissettiğim o anlarda hep yanımda olan ve bana devam etme gücü sağlayan Seyfettin Çetinkıran'a ne kadar teşekkür etsem azdır. Ne bu süreçte gösterdiği desteğin ve sevecenliğin ne de hazırladığı onca kahvenin ve yemeklerin karşılığını verebilirim. Yanımda olduğun için çok teşekkür ederim. İyi ki seni tanımışım...

Haziran, 2015

Ünzile Özge Kıcalı

ÖZET

Bu tezin amacı öz-şefkat ve tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin depresyon ve olumsuz duygulanımla olan ilişkilerinin Türk üniversite öğrencileri örnekleminde aracı değişkenli regresyon analizi ile incelenmesidir. Öz-sevecenlik, ortak insanlık ve farkındalık olmak üzere 3 bileşenden oluşan öz-şefkat kavramı, Batı psikolojisinde yakın geçmişte çalışılmaya başlanmış; çalışmalar öz-şefkatin psikopatolojilere karşı koruyucu ve iyileştirici bir rol oynadığını göstermiştir. Kişinin kendisi, kendisini ilgilendiren meseleler ve deneyimleri üzerine tekrarlı olarak sıklıkla düşünmesini içeren zihinsel bir süreç olan tekrarlayıcı düşünme ise olumsuz duygulanım ve depresyon ile pozitif ilişki içindedir.

Çalışmanın örneklemi uygun örneklem yöntemiyle seçilen 250 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Öz-Duyarlık Ölçeği, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Olumsuz Duygulanım Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmış; analizlerde ise T-testi, Pearson Korelasyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Araştırmanın sonucunda öz-şefkat, olumsuz duygulanım ve depresyon ile anlamlı ve negatif bir ilişki göstermiştir. Tekrarlayıcı olumsuz düşünme, olumsuz duygulanım ve depresyon ile anlamlı ve pozitif bir ilişki göstermiştir. Ayrıca, öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon üzerinde olan etkisinde tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin kısmi aracı rol oynadığı saptanmıştır. Bu tezin sonuçları, yazındaki birçok başka çalışma gibi, öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon karşısındaki koruyucu rolünü desteklerken tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyona yatkınlığı arttırdığıyla ilgili çalışmalarla da tutarlılık içindedir. Çalışmanın sonuçları ilgili yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öz-Şefkat, Tekrarlayıcı Düşünme, Depresyon, Olumsuz Duygulanım, Regresyon Analizi

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine the relationships of self-compassion and repetitive thinking with negative affect and depression in a sample of Turkish university students using regression analysis. Self-compassion is a recently formulated and studied concept in Western psychology consisting of three elements: Self-kindness, common humanity and mindfulness. Studies show that self-compassion has a protective and therapeutical power against different forms of psychopathology. Repetitive thinking is a mental process through which the individual thinks repetitively about oneself, concerns about oneself and experiences of oneself. Repetitive thinking was shown to have positive correlations with negative affect and depression.

This study was conducted with 250 university students between the ages 18-28. The students were selected by convenience sampling method. The data were collected using Personal Information Form, Self-Compassion Scale, Repetitive Thinking Questionnaire, Negative Affect Scale and Beck Depression Inventory. The data were entered into the SPSS 22.0, statistical software package, and statistical analyzes were run by this program.

Self-compassion was found to be significantly and negatively correlated with repetitive thinking, negative affect and depression. Repetitive thinking was found to be significantly and positively related to negative affect and depression. In addition, repetitive thinking was found to partially mediate the relationships of self-compassion both with negative affect and depression. The results of this study, in line with many other studies in the literature, supported empowering effect of self-compassion against negative affect and depression. Moreover, the findings were consistent with the literature about repetitive thinking increasing tendency for negative affect and depression. Findings of the study were discussed in the context of the relevant literature.

Key Words: Self-Compassion, Repetitive Thinking, Depression, Negative Affect, Regression Analysis

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI ii
ÖNSÖZ iii
ÖZET v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
KISALTMALAR ix
SİMGELER x
TABLOLAR xi
ŞEKİLLER xii
1. GİRİŞ 1
1.1. Öz-Şefkat 1
1.1.1. Sosyal Psikolojik Yaklaşım ile Öz-Şefkat 2
1.1.2. Evrimsel Sinirbilimsel Yaklaşım ile Öz-Şefkat 4
1.1.3. Öz Şefkat Üzerine Psikopatoloji Çalışmaları 12
1.2. Tekrarlayıcı Düşünme 19
1.2.1. Tepki Tarzları Kuramı 20
1.2.2. Kendini Düzenleyici Yönetici İşlevler Kuramı 21
1.2.3. Kontrol Kuramı 23
1.2.4. Genişletilmiş Kontrol Kuramı 24
1.2.5. Tekrarlayıcı Düşünme Üzerine Psikopatoloji Çalışmaları 25
1.3. TEZİN AMACI 32
1.4. TEZİN ÖNEMİ 34
2.YÖNTEM 37
2.1.Örneklem 37
2.2.Veri Toplama Araçları 39
2.2.1.Kişisel Bilgi Formu 39
2.2.2. Öz-Duyarlık Ölçeği 39
2.2.3. Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği 40
2.2.4. Beck Depresyon Ölçeği 41
2.2.5. Olumsuz Duygulanım Ölçeği 42

2.3. İşlem 42
2.4. Verilerin Çözümlenmesi 43
3. BULGULAR 44
3.1. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 44
3.2. Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Cinsiyete Göre İncelenmesi 46
3.2.1 Öz-Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi 46
3.2.2. Tekrarlayıcı Düşünmenin Cinsiyete Göre İncelenmesi 46
3.3. Öz-Şefkatin Depresyon ile İlişkisinde Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesi 47
3.4. Öz-Şefkatin Olumsuz Duygulanım ile İlişkisinde Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesi 50
4. TARTIŞMA 54
4.1. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 54
4.2. Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 56
4.2.1. Öz-Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 56
4.2.2. Tekrarlayıcı Düşünmenin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 57
4.3. Öz-şefkat ve Depresyon Arasındaki İlişkide Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 59
4.4. Öz-Şefkat ve Olumsuz Duygulanım Arasındaki İlişkide Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 63
4.5. Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları 67
4.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler 70
5. KAYNAKLAR 72
6. EKLER 85
ÖZGEÇMİŞ 96

KISALTMALAR

S-REF: Kendini Düzenleyici Yönetici İşlevler

ÖDÖ: Öz-Duyarlık Ölçeği

TDÖ: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği

PANAS: Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği

SfR: Semptom Odaklı Ruminasyon

YAB: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

OKB: Obsesif- Kompülsif Bozukluk

SİMGELER

$\overline{\mathbf{X}}$: Ortalama

F: Frekans

Ss: Standart sapma

p: Anlamlılık düzeyi

r: Korelasyon

VIF: Varyans genişlik faktörü

TABLOLAR

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Bölüm, Sınıf ve Gelir Düzeyine Göre Dağılımı ……..37

Tablo 2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ……45

Tablo 3. Öğrencilerin öz-şefkat ölçeği puanlarının cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları ……46

Tablo 4. Öğrencilerin tekrarlayıcı düşünme ölçeği puanlarının cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları ……...47

Tablo 5. Öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı etkisini inceleyen regresyon analizinin sonuçları ……...59

Tablo 6. Öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı etkisini inceleyen regresyon analizinin sonuçları ……..51

ŞEKİLLER

Şekil 1. Duygu Düzenleme Sistemleri ……5
Şekil 2. Çoklu model şefkatli zihin eğitimi ……..……8
Şekil 3. Öz-şefkat ve Depresyon Arasındaki İlişkide Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolü ……...…… 50
Şekil 4. Öz-şefkat ve Olumsuz Duygulanım Arasındaki İlişkide Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolü …… 52

1. BÖLÜM

1. GİRİŞ

1.1. Öz-Şefkat

Son 10 yıldır Batı psikolojisinin ilgisini yoğun bir şekilde çekmeye başlayan öz-şefkat kavramı, 2000 yıllık Doğu psikolojisinin öğretisi temel alınarak oluşturulmuştur (Neff, 2003a). Batı psikolojisinde şefkat, kişinin diğer kişilerin acıları, sıkıntıları karşısında hissettiği bir duygudur ve takibinde bu acıların, sıkıntıların olumsuz etkilerini azaltmak için yardımcı olma motivasyonunu içerir (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). Budist temelli psikolojide ise, kişinin kendisini diğerlerinden ayrı görmesi, hayali ve yanlış bir benlik algısına sebep olduğu için (Mozig, 2006) şefkat, sadece diğer kişilerin acıları karşısında değil; bireyin kendi acıları karşısında da göstermesi gereken bir duygudur. Bu noktadan yola çıkarak öz-şefkat, kişinin kendi olumsuz deneyimleri karşısında duygularına açık ve duyarlı olmasını, bu deneyimlerden doğan acıyı azaltma istekliliğini ve kendisine sevecenlikle yaklaşmasını içerir. Benlik kavramı, psikolojik işlevsellik ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu önerilen öz-şefkat (meta-analiz çalışması için bkz. MacBeth ve Gumley, 2012), mevcut Batı psikolojisinde Sosyal Psikolojik Yaklaşım (Neff, 2003a, 2003b, 2008) ve Evrimsel Sinirbilimsel Yaklaşım (Gilbert, 2005, 2009) kapsamında ele alınmaktadır. Sosyal Psikolojik Yaklaşım ile ele alınan öz-şefkat daha çok bireylerin öz-şefkatli bir tutum edinebilme becerilerini ve öz-şefkatin psikolojik iyi oluş haline etkilerini anlamaya odaklanırken, Evrimsel Sinirbilimsel Yaklaşım ile incelenen öz-şefkat, bireylerin erken dönem deneyimleriyle beyinlerini şekillendiren süreçlerin, şefkatin evrimsel gelişimine etkileri ele almaktadır (Pauley ve McPherson, 2010).

1.1.1. Sosyal Psikolojik Yaklaşım ile Öz-Şefkat

Neff'in (2003a) kavramsallaştırmasında öz-şefkat, üç ana bileşenden oluşur: öz-sevecenlik (öz-yargılamanın aksine), paylaşımların bilincinde olma (izolasyonun aksine) ve farkındalık (aşırı özdeşleşmenin aksine). Bireyin bilişsel, duygusal veya fiziksel olarak acı veren deneyimleri veya kişisel yetersizlikleri, başarısızlıkları ve hataları karşısında bu bileşenler, birbirleriyle etkileşime girerek öz-şefkatli bir zihin yapısı oluşturur.

Öz-sevecenlik (self-kindness), kişinin acı verici deneyimleri, kişisel yetersizlikleri ve hataları karşısında kendisine karşı kabul edici, anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemesini içerir (Neff, 2003a). Kişinin yaşadığı güçlükler karşısında kendisine karşı sert, yargılayıcı ve küçümseyici bir dil kullanması yerine, yakın bir arkadaşına yapacağı gibi rahatlatıcı ve cesaretlendirici bir dille yaklaşmasını içerir.

Öz-sevecen bir duruşa sahip olmak, kişinin, ne de olsa kendisini affedeceği düşüncesiyle aklına eseni yapması ve vurdumduymaz olması anlamına gelmez (Neff, 2003a). Aksine, kişinin zorluklarla başa çıkabilmesi için ihtiyaç duyduğu güvenliği sağlayarak kişiyi daha iyi olmaya teşvik eder. Buna ek olarak, kişinin olumsuz deneyimleri karşısında kendisine sevecen ve kabul edici davranması, benmerkezci bir tutum sergilediğine işaret etmez. Başarısızlıkları, yetersizlikleri ve hataları karşısında kendisine yargılayıcı davranmayan kişi, kendisini diğer insanlara benzer görerek kendisinin de diğerleri gibi kusurlu olduğunun bilincindedir.

Paylaşımların bilincinde olma (common humanity), çekilen acı ve sıkıntıların insanlığın ortak bir deneyimi olarak algılanmasını içerir (Neff, 2003a). Yaşamın kaçınılmaz olarak acılar, başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları barındırdığının farkında olmak ve herkesin bunları deneyimlediğini anlamaktır. İşler her zaman istendiği gibi gitmeyebilir; bu nedenle bireyler yaşam koşulları veya kendileri ile ilgili hayal kırıklıklarına uğrayabilir. Öte yandan; öz-şefkatli bakış açısına göre insanlar zaten kırılgan ve kusurludur. Bireyin, zayıflık anlarında kendisini diğer insanlardan izole olarak konumlandırması (örn. "Herkes mutlu, bir tek ben acı çekiyorum"), kendisine

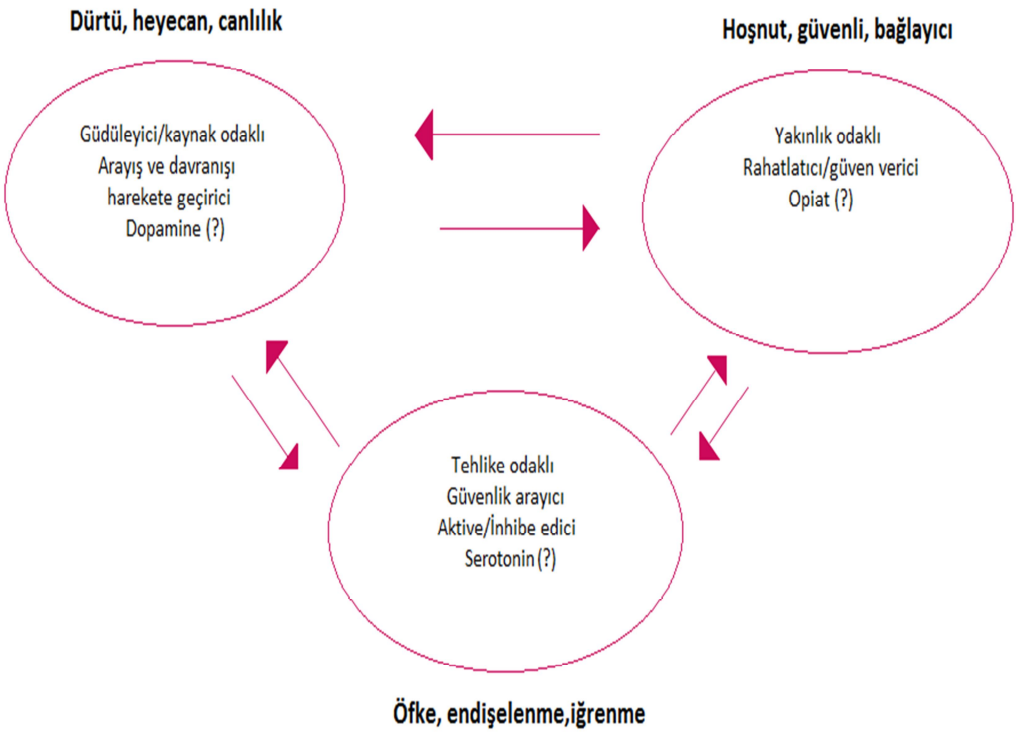
acımasına ve insanlığa yabancılaşmasına neden olur (Neff, 2008). Kendine acıma durumunda olan birey, acısına daha fazla gömülür ve insanlıkla olan ilişkisini göz ardı eder. Öte yandan; paylaşımların bilincinde olmak, bireyin deneyimlerini değerlendirirken insanlığın yanılabilirlik ve kusurluluk özelliğini göz önünde bulundurarak kimsenin mükemmel olmadığının bilincinde olmaya vurgu yapar. Bu bakış açısı bireyin, kendisi de dâhil tüm insanlığın şefkat görmeye değer olduğunu görmesini sağlar. Kişinin deneyimlerini izole bir benlik penceresi yerine daha geniş olan insanlık penceresinden görmesi ve yaşamın olumlu olduğu kadar olumsuz deneyimler de barındırdığını kabul etmesi öz-şefkat için gerekli unsurlardır.

Farkındalık (mindfulness), bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerinin bilinçli olarak farkında olmasını; böylece onları dengeli ve soğukkanlı bir şekilde ele alabilmesini ifade eder (Neff, 2003a). Farkındalık sahibi olunduğu zaman, şimdiki anın gerçekliği kaçınmadan, yargılamadan ve bastırmalara gitmeden kucaklanabilir (Bishop ve ark., 2004). Bireyin kendisine şefkatli bir şekilde yaklaşabilmesi için ona acı veren duygu ve düşüncelere bakabilmesi, onları deneyimlemesi gerekir. Neff (2003a), insanların güçlüklerle karşılaştığı durumlarda duraklayıp yaşadıkları anın ne kadar zor olduğunu göz önünde bulundurmak yerine, genellikle hızlıca problem çözme moduna girdiklerini ve yaşadıkları acıların büyük bir kısmının sert öz-eleştirilerinden kaynaklandığının farkında olmadıklarını belirtir. Farkındalık halindeki birey, dikkatini *şimdi ve burada* olana yönlendirir. Deneyimiyle ilgili çıkarımlar yaparak, bağlantılar kurarak veya detaycı olarak ruminatif düşünceler girdabına kapılmak yerine mevcut deneyimin zihninde ve bedeninde meydana getirdiği değişimleri gözlemler (Bishop ve ark., 2004). Bu gözlemler, kişinin olumsuz duygularını abartmadan, yadsımadan ve kaçınma göstermeden olduğu gibi ele alabilmesine; böylece iç-görüsünü geliştirmesine yardımcı olur. Öte yandan; olumsuz duygu ve düşünceler ile aşırı özdeşim kurmak, kişinin olumsuz benlik algısını, gerçek benliği ile karıştırmasına neden olabilir (Neff, 2003a). Aşırı özdeşim halindeki birey, duygu ve düşüncelerini sadece mevcut deneyime ilişkin duygu ve düşünceler olarak değerlendirmek yerine; değersiz, yetersiz, sevilmez bir benlik inancını destekleyici veriler olarak ele alır. Kişinin öz-şefkat gösterebilmesi için yaşadığı olumsuz deneyimlere ilişkin farkındalığa sahip olması gerekir.

Neff (2003a), öz-şefkatin üç bileşeninin sürekli olarak birbiriyle etkileşim halinde olduğunu ve birbirlerinden beslendiklerini önerir. Örneğin; kişi, yaşadığı deneyimin ne kadar zor ve acı verici olduğuna ilişkin farkındalığa sahip olmazsa, kendisine sevecen yaklaşamaz ve ortak insanlık paylaşımını göz ardı eder. Benzer şekilde, deneyimlerini insanlık penceresinden değerlendiren bir birey, kendisine karşı daha az yargılayıcı bir dil kullanır ve mevcut duygu ve düşüncelerini dengeli ve sakin bir şekilde ele alabilir. Bu nedenle öz-şefkat, birbirleriyle etkileşim halinde olan bileşenlerden oluşan tek bir yapı olarak ele alınır.

1.1.2. Evrimsel Sinirbilimsel Yaklaşım ile Öz-Şefkat

Öz-şefkat kavramını evrimsel bir bakış açısıyla ele alan Gilbert (2005, 2009), çeşitli hissetme ve sosyal ilişki kurma biçimlerinin nasıl evrildiğini üç duygu düzenleme sistemi üzerinden açıklar: (1) tehdit ve korunma sistemleri (threat and protection systems), (2) itki, kaynak arama ve uyarılma sistemleri (drive, excite and vitality systems) ve (3) memnuniyet, yatıştırma ve güvenlik sistemleri (contentment, soothing and social safeness systems). Bu duygu düzenleme sistemleri, belli amaçlara ulaşmada rol oynar. Bu sistemler; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları kapsar ve birbirleriyle etkileşim halindedir (Şekil 1). Şekilde her bir sistem ile ilişkili olduğu düşünülen nörotrasmiterler (dopamin, opiat, serotonin) yanlarında soru işaretleriyle gösterilmiştir (Gilbert, 2005). Bu sistemlerin belirtilen nörotransmiterlerle gösterdikleri olası ilişkiler açıklanacaktır.



Şekil 1. Duygu Düzenleme Sistemleri

Kaynak: Gilbert, P. (2005). Focused Therapies and Compassionate Mind Training for Shame and Self-attacking, s. 26. East Sussex: Routledge.

Tehdit ve korunma sistemleri, bireyin dikkatini odaklayarak tehlikeleri fark etmesini sağlar ve korku, öfke, tiksinme gibi duygular yaratarak bedenini, kendisini korumak için harekete geçmesi konusunda uyarır (Gilbert, 2009). Bu sistem etkinleştiğinde savaşma, kaçma veya donma/ teslim olma davranışı ortaya çıkar. Deakin (2003), tehditten kaçınma davranışında serotonin isimli nörotransmiterin rol oynadığını belirtir. Bireyin erken çocukluk döneminde yaşadığı travmalar, serotonin sisteminin zayıf bir gelişim göstermesine neden olabilir. Tehdit ve korunma sistemi de serotonin gelişimiyle bağlantılı olarak, "Sonradan üzüleceğine önceden tedbirli ol" prensibiyle çalıştığı için kolayca koşullanır ve birçok psikopatolojik belirtinin kaynağıdır (Rosen, 1998; akt: Gilbert, 2009). Örneğin; tehditleri saptamak ve kendisini korumak için aşırı

hassas bir sistem geliştirmiş olan bir birey, sosyal ilişkilerinde kaygılı olup kaçınmacı bir tutum sergileyebilir. Ayrıca, düşük serotonin seviyesi olumsuz duygulanım, düşük özgüven, umutsuzluk ve düşük stres direnciyle ilişkili olduğu için (Deakin, 2003) kişinin tehdit karşısında teslim olmacı bir tutum sergilemesine neden olabilir. Öte yandan; öz-şefkatli bir tutum, kişinin kendisini güvende tutmak için bu stratejileri geliştirdiği anlayışına ulaşmasını sağlar; kendisini aşağılamayı ve suçlamayı bırakıp sorunlarıyla daha işlevsel bir şekilde baş etmesi için motive edici bir rol oynar (Gilbert, 2009).

İtki, kaynak arama ve uyarılma sistemleri, bireyleri hayatta kalmak ve üremek için belirli kaynaklara (yiyecek, cinsel fırsatlar, ittifaklar, yaşam alanı vb.) yöneltme işlevini görür. Bu kaynaklara ulaşana kadar heyecanlı olan birey, ulaştıktan sonra haz duyar (Gilbert, 2009). Bireyler bir yarışa katıldığında, bir sınavı geçtiğinde veya arzuladığı bir ilişkiye sahip olduğunda bu sistemler aktive olur. İtki, kaynak arama ve uyarılma sistemleri ödül ve haz barındırdığı için dopaminerjik sistem ile ilişkilendirilir (Bressan ve Cippa, 2005). Dopaminerjik sistemin işleyişindeki sorunlar bireyde korku üzüntü gibi duygular ile disfori, anhedoni ve depresyon gibi semptom ve patolojilere neden olabilir. Öte yandan, bu sistem işlevini yerine getirdiği zaman birey kaynaklara yönelmeye heyecanla devam eder; ulaştığında ise haz duyar. Dalai Lama (2011), bu sistemlerin getirdiği olumlu duyguların bize haz vereceğini kabul eder; ancak bu hazların belli ödüllere, kaynaklara veya başarılara bağlı olduğu için mutluluktan farklı olduğunu önerir. Budist psikolojisine göre mutluluğa farkındalık ve şefkat odaklı, sakin bir zihin yapısı sürdürüldükçe ulaşılır.

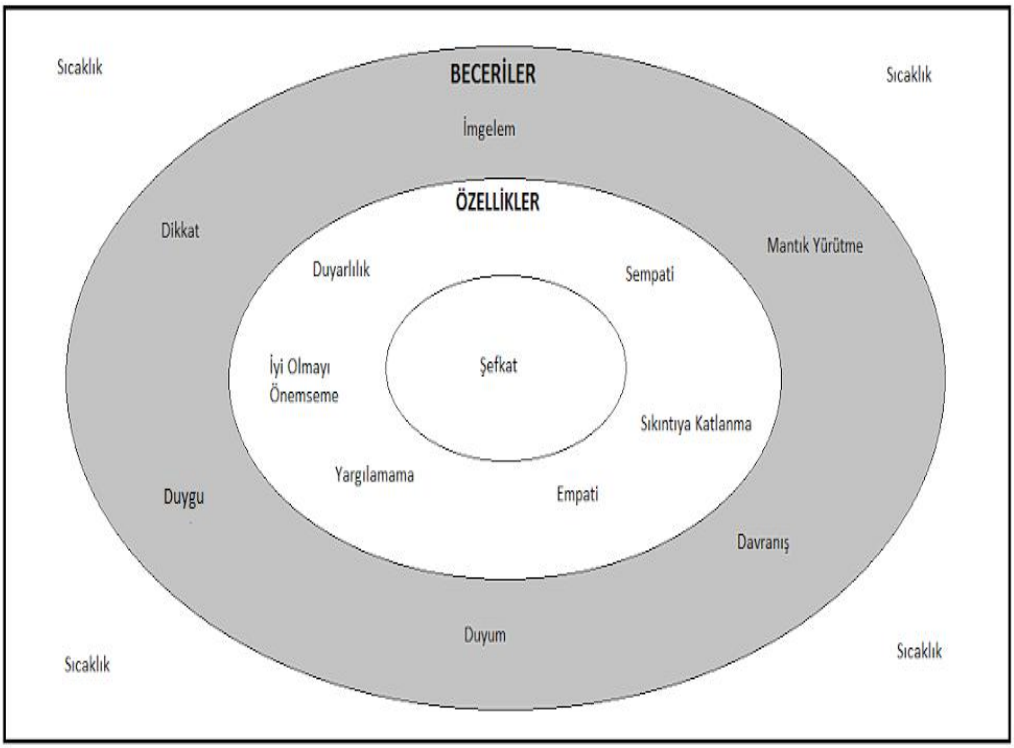
İtki sistemi "git ve al" prensibiyle çalıştığı için kaynağa ulaşıldığında haz elde edilirken, ulaşılmadığında güvensizlik, hayal kırıklığı ve öfke gibi duygular ortaya çıkar (Krohne, Pieper, Knoll ve Breimar, 2011). İtki sistemi, bu bakımdan tehdit ve korunma sistemleri ile etkileşim halindedir. Örneğin; bir kişi reddedilmemek için içinde bulunduğu sosyal ortama uygun davranışlar göstermeye çalışabilir. Benzer şekilde, bir çocuk babasının azarlamasından kaçınmak için yüksek notlar almaya çalışabilir. İtki sistemi genellikle olumsuz sonuçtan (reddedilme, aşağılanma, yoksun kalma vb.) kaçınma yönüyle tehdit ve korunma sistemleri ile ilişki içindedir. İtki sistemiyle motive edilen hedefler başarıya ulaşmadığında, birey de kendisini sert bir şekilde eleştirebilir.

Bireyin kendine karşı kullandığı yargılayıcı ve eleştirici bu dil, olumlu duygulanım ve motivasyonu düşürücü olabilir.

Memnuniyet, yatıştırma ve güvenlik sistemleri ise tehdit altında hissedilmediğinde ve kaynak arayışı içinde olunmadığında devreye girer. Bu sistemler huzur, esen ve refah içinde olma hislerini içerir. Dalai Lama (2011), bu sistemlerin aktif olduğu durumda bireylerin mutlu olduğunu belirtir. Gilbert (2009) memnuniyet, yatıştırma ve güvenlik sistemlerinin bağlanma davranışının evrimiyle olan ilişkisine işaret eder.

Bowlby (1969) bağlanma kuramında, bireylerin ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde gelişimlerini sürdürebilmeleri için bebeklik dönemlerinde en az bir ebeveyn figürü ile yakın ve derinlikli bir ilişki kurmaları gerektiğini önerir. Ebeveyn figürünün bebeğe sağladığı güvenlik hissi ve özellikle fiziksel yakınlık, bebeğin fizyolojisinde yatıştırıcı bir etki sağlar (Green, 2003). İhtiyaç duyduğunda yatıştırılan bebeğin, "sevgi" veya "bağlanma" hormonu olarak da anılan oksitosin nörohormonu ile acı verici bir durum karşısında ağrı kesici işlevi gören opioid kanalları gelişme gösterir (Mate, 2008). Böylece kişi yetişkinliğinde kendisini, oksitosin ve opioid kanalları daha az gelişmiş bir kişiye kıyasla daha etkili bir şekilde yatıştırabilir ve yakın ilişkiler kurmakta daha az güçlük yaşar. Öte yandan; bireyin bağlanma figürleri görece daha az müsait veya destekleyici olduğunda, bireyde daha az güvenlik hissi olur ve stres duyulan anlarda kendisini yatıştırma veya yakınlarından destek arama yerine ikincil bağlanma stratejileri olan kaçınma ve kaygı gelişir (Bowlby, 1969).

Gilbert (2005, 2009) şefkati ilgilenme, bakım gösterme, koruma, yatıştırma, yol gösterme ile diğer kişinin iyiliğine olacak şekilde kabul edici ve aidiyet hissettirici duyguları temin etme davranışları ile tanımlamış; şefkatli davranış için gerekli olduğunu öne sürdüğü bazı özellik ve beceriler ortaya koymuştur (Gilbert 1989, 2007, 2009). Şekil 2'de bu özellik ve beceriler gösterilmektedir.



Şekil 2. Çoklu model şefkatli zihin eğitimi: Şefkatin temel özellikleri (iç halka) ve bunları geliştirmek için gerekli olan beceriler (dış halka).

Kaynak: Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15, s. 206.

Şefkatin özellikleri arasında iyi olmayı önemseme, duyarlılık, sempati, sıkıntıya katlanma, empati ve yargılayıcı olmama yer alır. Bu özellikler, gerekli becerilerin nasıl gösterilebileceğine ilişkin de bilgi verir. Çünkü kişi, bu özelliklere sahip olduktan sonra dikkatini şefkatli bir şekilde yönlendirebilir, şefkatle mantık yürütebilir, şefkatli davranabilir, şefkatle hayal kurabilir, şefkatli hissedebilir ve şefkatli bir duyum yaşayabilir.

İyi olmayı önemseme (care for well-being) kişinin sıkıntısını azaltma ve gelişimini destekleme amacıyla gösterilen bakım verme isteğini içerir (Gilbert, 2009). Gilbert (2009), kişilerin sosyal onay alma veya bir şeyleri başarma güdüsüyle de şefkat gösterebileceklerini; ancak motivasyonlar farklı olduğu için bunun samimi şefkatten ve

iyi olmayı önemsemekten farklı olduğunu belirtir. Öz-eleştirisi fazla olan insanlar için bu özellik rahatına düşkünlük, bencillik veya zayıflık olarak algılanabilir.

Duyarlılık (sensitivity), kişinin sıkıntılara ve ihtiyaçlara karşı hassasiyet göstermesine karşılık gelir (Gilbert, 2009). Kişinin sıkıntısına ilişkin duygu ve düşüncelerinin farkındalığına sahip olabilmesi için bu duyarlılık gereklidir. Öz-şefkat ile duygu ve düşüncelerini açıklıkla gözleyebilen birey, bu duygu ve düşüncelerin altında yatan savunma stratejilerini de görebilir. ***Paylaşımların bilincinde olma*** sayesinde bireyler korku ve utanca ilişkin hislerine, sevilme ve onaylanmaya ilişkin ihtiyaçlarına karşı duyarlılık göstermeye daha açık olur. Çünkü bunların bireye özel durumlar değil, insan olma halinin bir parçası olduğunu bilir.

Sempati, acılar karşısında bireyin yüreğinin sızlamasını ve yardımcı olma hissini içerir (Gilbert, 2009). Öz-şefkatin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda sempati, kişinin kendisine acıması veya olumsuz duygularla aşırı özdeşim kurması anlamına gelmez. Tersine, kişi acılarını küçültme/büyültme yapmadan, yadsımadan ve duygularından kopmadan dengeli bir şekilde ele alabilir ve ihtiyaç duyduğu şefkatli anlayışı kendisine gösterebilir.

Sıkıntıya katlanma (distress tolerance), kişinin acıları çekerken, kaçınmadan veya yadsımadan, onlara dayanabilmesi ve onlarla kalabilmesine ilişkin gösterdiği toleranstır. Bu durum, kişinin acı içinde olduğuna ilişkin farkındalığı ve kabulü de içerir. Ancak bu farkındalık, kişinin yenilgiyi kabul ettiğini gösteren bir durum değildir. Çekilen acıya daha dayanıklı olabilmek için, kişinin kendisine karşı daha sevecen olması ve şefkat göstermesi gerekir (Gilbert, 2009).

Empati, kişilerin yaptığı, hissettiği, düşündüğü şeyleri, ***neden*** ve ***nasıl***larıyla, iç dünyalarının çerçevesinden anlama çabasını içerir (Gilbert, 2009). Kişinin canını yakan durumlar, sadece o durumlar çerçevesinde değil; kişinin yüklediği anlamlar ve güdülerle ele alınır. Benzer şekilde, öz-empati, kişinin yaşadıklarını iç dünyasının bakış açısından değerlendirmesi ve kendi duygu ve düşüncelerini anlama çabasını gerektirir.

Yargılayıcı olmama (non-judgment), aşağılayıcı, utanç verici veya reddedici olmamaktır (Gilbert, 2009). Böylece birey yeni deneyimler edinirken yaşanılan anı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenir. Ancak yargılayıcı olmamak, bireyin her şeyi kabul edeceği veya seçeneği olmadığı anlamına gelmez. Öz-şefkatli bir bakışla yargılayıcı olmamak, bireyin deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini kendisine saldırmadan, kendisini suçlamadan veya aşağılamadan, kendisini değiştirmeye ve geliştirmeye açık olacak bir şekilde ele alması anlamına gelir.

Şefkatin içerdiği beceriler ise, şefkatin özellikleri gibi, anlayış gösterici, sıcaklık verici destekleyici biliş, duyuş ve davranışları kapsar. Birey, bu becerilerin geliştiği ölçüde öz-şefkatli bir biliş ve duygu sistemine kavuşur.

Şefkatli dikkat, bireyin dikkatini kendisine yardımcı ve destek olacak şekilde yönlendirmesidir (Gilbert, 2009). Örneğin acı verici bir deneyim karşısında önceden yaşanan diğer olumsuzluklara odaklanmak yerine, olumlu anların anımsanabilmesini içerir. Birey dikkatini bu şekilde yönlendirdiği zaman daha dengeli bir bakış açısına sahip olabilir. Özellikle utanç duygusu ve öz-eleştirisi yüksek olan insanlar, şefkatli dikkat ile duygu düzenleme sistemlerini yeniden yapılandırabilirler. Ayrıca şefkatli dikkat, kendisini korumak için aşırı hassas bir sistem geliştirmiş bireylerin dikkatlerini anla ilgili keyif alabilecekleri başka şeylere (saksıdaki çiçekler, ortamda çalan bir müzik vb.) odaklayabilmesine olanak tanır.

Şefkatle mantık yürütme, bilişsel terapide olduğu gibi (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979), kendimiz, diğerleri ve dünya üzerine nasıl düşündüğümüzü kapsar. Bu beceri de kişiye yardımcı ve destekleyici olacak alternatif düşüncelerin geliştirilmesini gerektirir. Ancak Gilbert (2009), bu şekilde mantık yürütmenin (örn. kanıt-karşıt kanıt bulmanın) yeterli olmadığını; kişinin mevcut duygu durumu, geleceği ve kendilik algısı üzerine nasıl düşündüğünün anlaşılmasına çalışılmasının da gerekli olduğunu belirtir. Örneğin; öz-eleştirisi yüksek olan bir insanın başlangıçta bu biliş ve duygu düzenleme sistemini kendini korumak için geliştirdiği, eğer farklı bir sisteme geçecek olursa kötü şeyler olacağına dair inancı ve bu kötü şeylerle baş etmek için yetersiz olduğu düşüncesi üzerine öz-şefkatli bir farkındalık yaratmanın altını çizer.

Şefkatle davranma, bireyin acılarını dindirmekle beraber gelişimini desteklemeyi de içerir (Gilbert, 2009). Kişi, gelişiminin önünde duran zorlayıcı koşullarla mücadele etmek için ihtiyaç duyduğu cesareti, öz-şefkatli bir tutumla temin eder. Ancak şefkatli davranma, kişinin sadece olumsuz duygu uyandıran durumlarla baş etmesinde değil; aynı zamanda olumlu duygular uyandırmasında da destekleyici bir rol oynar. Güvenli bir bağlanma figürü olmayan, hassas bir tehdit ve savunma sistemi geliştirmiş olan kişiler için olumlu duygular, kendilerini savunmasız bırakacakları veya zayıflatacakları düşünceleriyle tehdit edici gelebilir (Gilbert, 2009). Güvenli bir bağlanma figürünün sağladığı gibi şefkatli ve sevecen bir tutum, yatıştırıcı bir rol oynar ve bireyin olumlu duyguları deneyimlemesine yardımcı olur.

Şefkatle hayal kurma (imgeleme), bireyin kendisini güvende hissetmesine yardımcı olacak şekilde kibar, sevecen ve sıcak kişiler, nesneler, mekânlar ve benzeri düşlemesi anlamına gelir (Gilbert, 2009). Öz-şefkat yaklaşımında vurgulanan imgelemede, mükemmel bakım verici" adı verilen bir yöntemden faydalanılır (Lee, 2005). Bu yöntemle bireyin içselleştirebileceği bir bakım vericiyle olan ilişki deneyimi beslenir ve kendini yatıştırma, güvenlik hisleri uyandırılmaya çalışılır. Ayrıca, bilişsel terapide olduğu gibi (Beck, 1979), bireyin öz- yargılayıcı düşünceler içeren işlevsel olmayan düşünce yapısı, daha sıcak, sevecen, şefkatli duygular uyandıracak bir düşünme yapısına göre yeniden şekillendirilir. Şefkatle hayal kurarken ses tonu, fiziksel büyüklük, yüz ifadesi ve jestler gibi özellikler ile de çalışılır (Thorp, 2013).

Şefkatli hissetme, diğer canlılardan şefkat hissedebilme ve diğer canlılara ve kişinin kendisine şefkat duyabilmesiyle ilgilidir (Gilbert, 2009). Şefkatli duygular yaratmak için şefkatli dikkat, şefkatle mantık yürütme ve şefkatle imgeleme gibi diğer becerilerden faydalanılır. Tibet psikolojisinde şefkatli hissetmenin desteklendiği, tanrıların içselleştirilmesini içeren bir ritüel vardır (Gilbert ve Irons, 2005). Bu ritüelde kişi öncelikle tüm evrende şefkati besleyen bir "Şefkat Budası" düşler ve şefkatin özüne odaklanır. Şefkatin özelliklerine (hayal edilen renk, şekil ve duruş gibi) özellikle dikkat edilir. Sonrasında kişi, bu imgenin kendisine bir şefkat dalgası gönderdiğini düşler. Burada kişi, şefkati almaya odaklanır ve şefkat tam bir öz-kabulle karşılanır. Sonrasında kişi, şefkat tanrısının kendi içine geçtiğini düşler ve yavaş yavaş onun özelliklerini alır.

Ritüel, kişinin içselleştirdiği şefkati diğer tüm canlılara bir dalga şeklinde yaydığını düşlemesiyle sonlanır.

Şefkatli duyum, bireyin diğerlerinden şefkat alırken, diğerlerine ve kendisine şefkat verirkenki duyumlarına odaklanmasını içerir. Bu duyumlara odaklanarak kişinin kendi içinde sevecenlik, sıcaklık ve gerekli desteği gösterme özellikleri geliştirilmeye çalışılır.

1.1.3. Öz Şefkat Üzerine Psikopatoloji Çalışmaları

Benlik kavramı, psikolojik işlevsellik ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu önerilen öz-şefkatin (MacBeth ve Gumley, 2012), olumsuz duygulanım ve depresyon ile negatif bir ilişki içinde olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007a; Raes, 2010).

Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007b), kişilik özelliğine benzer unsurları olan öz-şefkatin mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım, uyumluluk ve dışadönüklük ile pozitif ilişki gösterirken olumsuz duygulanım ve nörotisizm ile negatif ilişki gösterdiğini; düşük depresyon, anksiyete ve ruminasyon ile beraber yüksek psikolojik işlevselliğin yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, özgüven tarafından açıklanan varyans kontrol edildiğinde bile öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff, 2003b; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007).

Leary ve arkadaşları (2007), öz-şefkat ile bireylerin sıkıntı verici olaylar karşısındaki tepkilerini inceleyen 5 çalışma yapmıştır. Bu çalışmalarda, katılımcılar (1) gündelik hayatlarında deneyimledikleri olumsuz olaylar hakkında bildirimde bulunmuş; (2) varsayımsal senaryolara cevap vermiş; (3) testörün geribildirimlerine tepki vermiş; (4) kendilerinin ve başkalarının bir görevi tamamlamaya çalışırken kayda alınmış video performanslarını derecelendirmiş ve (5) olumsuz kişisel deneyimleri üzerine yorumda bulunmuşlardır.

Birinci çalışmada katılımcılar olayla ilgili nasıl hissettiklerini 20 duygulanım ifade eden kavram üzerinden puanlamışlardır. Bu kavramlar üzgünlük (mutsuz, keyifsiz, depresif, morali bozuk), anksiyete (gergin, endişeli, anksiyöz, korkmuş), öfke (rahatsız olmuş, kızgın, kindar, çıldırmış) ve kendinin bilincinde olma (utanmış, aşağılanmış, suçlu, mahcup) olmak üzere 4 temel olumsuz duygulanımı ölçmüştür. Çalışmanın bulguları öz-şefkatin başta üzgünlük, anksiyete ve kendinin bilincinde olma olmak üzere olumsuz duygulanımla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca öz-şefkati daha yüksek olan katılımcıların, öz-şefkati daha düşük olan katılımcılardan daha fazla sevecen ve daha az negatif, karamsar ve yargılayıcı düşünceleri olduğu bulunmuştur. İkinci çalışmada, öz-şefkati yüksek olan katılımcıların varsayımsal senaryolara ilişkin düşüncelerinde, öz-şefkati düşük olan katılımcılara kıyasla daha az felaketleştirme (örn. "Bu berbat bir durum") ve kişiselleştirme (örn. "Tam bir eziğim") içeren düşünceler bildirdikleri bulunmuştur. Özgüven tarafından açıklanan varyans kontrol edildiğinde bile öz-şefkat, bu düşüncelerin yordayıcısı olmuştur. Üçüncü çalışmada, öz-şefkatin, özellikle özgüveni düşük olan katılımcılar için olumsuz duygulanımla ilişkili olduğu bulunmuştur. Dördüncü çalışmada, öz-şefkati düşük olan bireyler, kendi performanslarını, gözlemcilerden daha düşük derecelendirmiştir. Öte yandan, öz-güveni daha yüksek olan bireyler performanslarını gözlemcilerden daha yüksek olarak değerlendirirken, öz-şefkati daha yüksek olan bireyler performanslarını gözlemcilere benzer şekilde derecelendirmişler. Beşinci çalışmada bütün katılımcılarda öz-şefkatli bir bakış açısı tetiklenmiş (induction) ve öz-şefkatin, kişileri olumsuz olaylarla ilgili negatif duygulara boğulmadan sorumluluk almaya teşvik ettiği bulunmuştur. Ancak bu çalışmada öz-şefkati yüksek olan bireylerin öz-şefkatli bakış açısının tetiklenmesinden etkilenmedikleri, bu tetiklemenin öz-şefkati düşük olan bireylerin tepkilerinde değişikliğe yol açtığı bulunmuştur. Leary ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları bu çalışmalar genel olarak öz-şefkati daha yüksek olan bireylerin, olumsuz deneyimler karşısında daha az yargılayıcı ve daha fazla dengeli bir bakış açısına sahip olduğunu, daha az olumsuz duygu deneyimlediğini göstermiştir. Öz-şefkati daha yüksek olan bireyler, performanslarını diğer insanlarla daha benzer olarak değerlendirmiş ve durumlarını daha olumlu bir bilişsel çerçevede yapılandırarak kendilerine karşı daha kabul edici bir tutum bildirmişlerdir.

Neff ve arkadaşları (2007b) öz-şefkatin psikolojik sağlıkla ilişkisini incelemek için 2 çalışma yapmışlardır. İlk çalışmada, öz-şefkatin bireyi, kendini değerlendirmeye ilişkin anksiyeteden korumasını test etmişlerdir. Bu çalışmada sahte bir iş görüşmesi durumu yaratılmış; üniversite öğrencilerinden en büyük zayıflıklarını belirten bir yazı yazmaları istenmiştir. Öz-şefkatin koruyucu etkisinin sadece daha düşük olumsuz duygulanım ile açıklanmadığını kontrol etmek için çalışmaya Olumsuz Duygulanım Ölçeği (Watson ve ark., 1988) dahil edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin zayıflıklarını belirttikleri yazılardaki dilin farklılaşmasını test etmek için Pennebaker, Francis ve Booth'un (2001) geliştirdiği yazı analizi yöntemini (text analyses methodology) kullanmışlardır (akt. Neff ve ark., 2007b). Çalışmanın bulguları olumsuz duygulanım kontrol edildiğinde bile öz-şefkat ve anksiyete arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca yazı analizi yöntemiyle incelenen yazıların öz-şefkat düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Öz-şefkati daha yüksek olan üniversite öğrencileri, öz-şefkati daha düşük olan öğrencilerden daha fazla birinci çoğul kişi zamiri ve sosyal referans (aile, arkadaşlar, toplum vb.) kullanmışlardır. Bu bulgu, kişisel zayıflıklar göz önünde bulundurulduğunda bile öz-şefkati daha yüksek olan bireylerin kendilerini diğer insanlar gibi gördüklerine, kendilerini diğer insanlardan izole etmediklerine işaret etmektedir.

Neff ve arkadaşları (2007a) ikinci çalışmalarında katılımcıların öz-şefkatlerini arttırmak için, yargılanmış ve değersiz hissettikleri yönlerini tanımaları ve takdirle karşılamaları, böylece yeni keşfedilmiş olan kırılgan kendilikleri ile ilgili şefkatli hissetmelerini hedef alan bir manipülasyon kullanmışlardır. Ölçümler manipülasyondan bir hafta önce ve 3 hafta sonra yapılmıştır. Çalışma bulguları katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde artış gösterirken depresyon, anksiyete ve ruminasyon düzeylerinde düşüşler ortaya koymuştur. Ayrıca Van Dam ve arkadaşları (2010) depresyon ve anksiyete hastalarından oluşan klinik bir grupla yaptıkları çalışmalarında öz-şefkatin endişe ve anksiyeteyi yordadığını bulmuşlardır.

Gilbert ve Procter (2006), Şefkatli Zihin Eğitimi (ŞZE- *Compassionate Mind Training*) adında bir grup terapisi programı geliştirmişlerdir. Program kapsamında, öz-eleştirisi ve utanç duygusu fazla olan hastalara, olumsuz deneyimleri karşısında

kendilerine karşı yargılayıcı olmaktansa yatıştırıcı, kabul edici ve cesaretlendirici bir dil kullanmaları, deneyimlerini ortak insanlık deneyiminden ayrı görmek yerine herkesle benzer olarak değerlendirmeleri ve olumsuz duygu ve düşüncelerini bastırmak veya abartmak yerine farkındalıklı ve dengeli bir şekilde ele alabilmeleri üzerine eğitim verilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların kendilerine karşı kullandıkları eleştirici dil, bilişsel çarpıtmalar yerine, erken çocukluk travmalarına karşı otomatik olarak geliştirilmiş güvenlik stratejileri olarak ele alınmış; bunların bireyin çoğunlukla kendisiyle huzurlu olmamasına ilişkin istenmeyen sonuçları üzerine çalışılmıştır. Şefkatli zihin eğitimini 6 kişi, 12 haftada tamamlamıştır. Program sonunda katılımcıların depresyon, öz-eleştiri ve utanç seviyelerinde anlamlı bir azalma bulunmuştur. Katılımcılar, ayrıca, kendilerini yatıştırma ve kendilerine güven verme becerilerinde artış bildirmişlerdir.

Öz-şefkatin eğitim psikolojisine uyarlanabilirliğini sınamak için Neff, Hseih ve Dejitthirat (2005), üniversite öğrencilerinde akademik başarı hedefleri ile öz-şefkatin ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmada, öz-şefkati daha yüksek olan öğrencilerin kendilerine yarayacak şeyleri yapmaya daha motive oldukları ve akademik başarı üzerinden öz-değerlerini arttırmayı hedeflemek yerine, öğrenme keyfinin verdiği motivasyonla akademik performanslarını arttırmayı hedefledikleri bulunmuştur. Ayrıca, çalışmanın yakın geçmişinde ara dönem sınavında başarısız olan öğrencilerden öz-şefkati daha yüksek olanlar görece daha işlevsel baş etme yöntemleri bildirmişlerdir.

Öz-şefkati yüksek olan bireyler daha az yargılayıcı ve başarısızlık, yetersizlik ve hatalarını kabul etmeye ilişkin daha fazla affedici olduğu için, olumsuz deneyimleri karşısında daha az olumsuz duygu hissederler (Neff 2003a). Bu nedenle, Allen ve Leary (2010), öz-şefkatli bireylerin başarısız olma korkusu duyup zorlu görevlerden kaçınma ihtimalinin daha düşük olduğunu önermişlerdir. Öz-şefkatli bireylerin baş etme yöntemlerine ilişkin mevcut çalışmaları inceleyen Allen ve Leary (2010); olumlu bilişsel yapılandırma, problem çözme, destek arama, oyalanarak dikkati dağıtma (distraction) ve kaçınma olmak üzere 5 baş etme yöntemini karşılaştırmıştır. İnceledikleri çalışmalar doğrultusunda Allen ve Leary (2010) özşefkati daha yüksek olan bireylerin en sık kullandığı baş etme yönteminin olumlu bilişsel yapılandırma olduğunu önermiş; yüksek

öz-şefkatli bireylerin içinde bulundukları durumu diğerlerinden daha az felaketleştirme eğilimi olduğunu, deneyimlerini ortak insanlık penceresinden değerlendirdiklerini belirtmişlerdir.

Adam ve Leary (2007), katı kontrollü yemek yemesi (rigid restrained eating) olan kadınlarda öz-şefkat tetiklemesinin etkilerini incelemişlerdir. Katı kontrollü yemek yeme ***kısıtlı yeme*** (sağlıksız yemek yemeden kaçınmaya ilişkin arzu ve çaba, restrictive eating) ve yeme suçluluğundan (sağlıksız yemek yedikten sonra suçluluk hissetme eğilimi, eating guilt) oluşmaktadır (Herman ve Mack, 1975; akt. Adam ve Leary, 2007). Heatherton (1993), diyet yapanların sıklıkla beden görünümüne ilişkin olumsuz duygular yaşadığını ve diyetlerini kırmalarının daha fazla olumsuz duygulanım ve öz-eleştiriye neden olduğunu belirtir (akt. Adam ve Leary, 2007). Adam ve Leary'nin çalışmasında katılımcılara, yeme suçluluğu yüksek olan kadınlarda bir tabu olarak görülen tatlı çöreklerden yemeleri ya da yememeleri söylenmiştir. Sonrasında araştırmacılar katılımcıları fazla yeme konusunda öz-şefkatli bir şekilde düşünmeye teşvik etmiş ya da hiçbir müdahalede bulunmamışlardır. Öz-şefkatin tetiklendiği katılımcılar, yeme davranışlarına ilişkin daha az olumsuz duygu bildirmişlerdir. Ayrıca takiben yapılan testte öz-şefkatleri tetiklenen katılımcılar, müdahale edilmeyen katılımcılardan daha az yemişlerdir.

Başka bir çalışmada, depresyon veya anksiyetesi olan bireyler için öz-şefkatin deneyimi ve anlamı incelenmiştir (Pauley ve McPherson, 2010). Katılımcıların cevaplarına göre öz-şefkatin iki temel özelliği ön plana çıkmıştır: nezaket ve eylem. Katılımcılar öz-şefkati genel olarak nezaket odaklı eylemler üzerinden tanımlamışlar; şefkatli olmakla ilgili olarak şefkatin ifade edildiği davranışları belirtmişlerdir (örn; üzgün olduğunda yardım etmek, dinlemek). Ayrıca, kendi deneyimlerine dayanarak öz-şefkatin anlamlı bir şey olduğunu ve depresyon veya anksiyeteleriyle mücadele etmede yardımcı olacağını düşündüklerini bildirmişlerdir. Öte yandan, depresyon ve anksiyete deneyimlerinin kendilerinde oluşturduğu olumsuz etkilerden dolayı öz-şefkatli olmanın kendileri için zorlayıcı olduğunu bildirmişlerdir.

Pinto-Gouveia, Duarte, Matos ve Fráguas (2014) kanser hastaları, kronik hastalığı olan katılımcılar ve sağlıklı katılımcılar ile özşefkatin tıbbi sorunlar bağlamında önemini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Çalışma bulguları kanser hastaları ve kronik hastalığı olan katılımcıların sağlıklı katılımcılara kıyasla daha fazla depresyon, anksiyete ve stres bildirdiğini göstermiştir. Hasta gruplarının öz-şefkat düzeyleri ile depresyon ve sıkıntı belirtileri arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca hasta gruplarında daha yüksek öz-şefkat düzeyleri daha yüksek psikolojik ve sosyal yaşam kalitesini yordamıştır.

Neff ve McGehee (2010), ergenlerde ve genç yetişkinlerde öz-şefkat, aile işlevselliği, bağlanma (güvenli, endişeli, korkulu ve umursamaz), anne desteği, sosyal bağlılık, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma sonuçları, öz-şefkat düzeyinin ergenler ve genç gruplar arasında farklılaşmadığını; ancak cinsiyete göre farklılaştığını, kadınların erkeklerden daha düşük öz-şefkat düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öz-şefkat depresyon, anksiyete, endişeli ve korkulu bağlanma ile negatif ilişki gösterirken sosyal bağlılık, güvenli bağlanma, aile işlevselliği ve anne desteğiyle pozitif ilişki göstermiştir.

Öz-şefkat düzeyinde cinsiyete göre farklılaşmayı inceleyen çalışmalar ise kadınların erkeklere kıyasla kendilerine karşı daha yargılayıcı ve suçlayıcı olduğunu, sıkıntılı durumlar karşısında kendilerini yalnız hissetmeye daha eğilimli olduklarını ve duygularıyla daha fazla aşırı özdeşleşme yaptıklarını göstermiştir (Neff ve ark., 2003; Neff ve ark., 2007b). Bu bulgular, depresyonun kadınlarda erkeklerden daha yaygın görülmesiyle (Kessler, 2003) tutarlıdır.

Yazında öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmakla birlikte (MacBeth ve Gumley, 2010), bu ilişkinin nasıl bir mekanizma ile işlediğini inceleyen çalışmaların oldukça az olduğu görüşmüştür. Bayramoğlu (2011), Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle öz-şefkatin depresyon ve anksiyeteyle ilişkisini aracı değişkenlerle inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmada yaşantısal kaçınma ve üstbilişler aracı değişkenler olarak incelenmiştir. Yaşantısal kaçınma kişinin olumsuz olarak değerlendirdiği bazı yaşantıları (anılar, düşünceler,

duygular gibi) deneyimlemekten kaçınması ve bu yaşantıları tetikleyen bağlamları değiştirmek istemesidir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996; akt. Bayramoğlu, 2011). Çalışmanın bulguları öz-şefkatin depresyon, anksiyete, yaşantısal kaçınma ve üstbilişler ile negatif ilişki içinde olduğunu gösterirken öz-şefkatin depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisinde yaşantısal kaçınma ve üstbilişlerin aracılık ettiğini göstermiştir.

Johnson ve O'Brien (2013), öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkinin mekanizmasını daha iyi anlamak için 2 çalışma yapmışlardır. İlk çalışmalarında öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide utanç, ruminasyon ve öz-güvenin aracılık ettiğini bulmuşlardır. İkinci çalışmalarında utanç eğilimli (shame-prone) öğrencilerden utanç içerikli bir deneyimlerini anımsamaları istenmiştir. Sonrasında öğrenciler üç gruba ayrılırken bir grup bu deneyim hakkında öz-şefkatli yazmaya yönlendirilmiş, diğer gruba bu deneyim hakkında hissettiklerini ifade etmeleri söylenmiş, kontrol grubundan da bir şey yapmaları istenmemiştir. Öz-şefkat grubunda olan öğrenciler duygu ifade edilen grupta olan öğrencilerden daha az utanç ve olumsuz duygulanım bildirmişlerdir. Ayrıca iki hafta sonra yapılan takip çalışması bulguları öz-şefkat grubunda olan öğrencilerin utanç eğilimliliğinde ve depresif belirtilerinde azalma göstermiştir.

Raes (2010), üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişki ile öz-şefkat ve anksiyete arasındaki ilişkide depresif ruminasyon ve anksiyöz endişenin aracı rollerini incelemiştir. Depresif ruminasyon, "kişinin kendisi ve depresif duyguları, bunların olası nedenleri ve anlamları üzerine tekrarlayıcı ve soyut-değerlendirici bir şekilde düşünmesi" (Raes, 2010, s.758) olarak tanımlanmıştır. Anksiyöz endişe ise "gelecekte olması muhtemel tehditler, riskler, belirsizlikler ve hayal edilen felaketler üzerine tekrarlayıcı düşünme" (Raes, 2010, s.758) olarak ele alınmıştır. Çalışma bulguları öz-şefkat ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun kısmi aracı rolü olduğunu gösterirken, öz-şefkat ile anksiyete arasındaki ilişkide ruminasyon ile endişenin kısmi aracı rollleri olduğunu göstermiştir. Depresyon hastaları ile yapılan başka bir çalışmada ise, öz-şefkat ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide semptom odaklı ruminasyon ile bilişsel-davranışsal kaçınmanın tam aracı etkisi olduğu bulunmuştur (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig ve Holtforth, 2013).

1.2. Tekrarlayıcı Düşünme

Tekrarlayıcı düşünme, kişinin kendisi, kendisini ilgilendiren meseleler ve deneyimleri üzerine tekrarlı olarak, dikkatle veya sıklıkla düşünmesini içeren zihinsel bir süreçtir (Segerstrom, Stanton, Alden ve Shortridge, 2003). Yapılan çalışmalar, tekrarlayıcı düşünmenin kişinin refahına yardımcı olduğuna ilişkin yapıcı etkileri ve psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına ilişkin yapıcı olmayan etkileri bakımından farklılaşan bulgular ortaya koymaktadır (gözden geçirme çalışması için; Watkins, 2008).

Mevcut çalışmalar, tekrarlayıcı düşünmenin başarıyla sonuçlanacak olan bir problem çözme girişimi olarak devreye girdiği zaman yapıcı sonuçları olduğunu göstermektedir. Kişinin stres, kayıp ve travma kaynaklı sorunlarını bilişsel olarak işlemesine sağladığı katkısı (Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2013), ileriye yönelik plan yapma ve hazırlanma için öz-düzenlemeye yardımcı olması (Bairda, Smallwood ve Schooler, 2011) ve sağlığın geliştirilmesi için önlem alma davranışlarında bulunan etkisi (McCaul, Magnan, Köblitz ve Dillard, 2013), tekrarlayıcı düşünmenin işlevselliğine işaret etmektedir.

Yapıcı olmayan etkileri göz önünde bulundurulduğunda tekrarlayıcı düşünme, tekrarlayıcı olumsuz düşünme olarak ele alınır. Yazında tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin, depresyon, anksiyete ve çeşitli fiziksel rahatsızlıklarla güçlü bir ilişki gösterdiği için tanılararası bir yapı olarak ele alınması önerilmiştir (Ehring ve Watkins, 2008).

Tekrarlayıcı düşünme, belirli özellikleri ve işleyişiyle farklı modeller altında incelenmiştir. Bu bölümde tekrarlayıcı düşünme, Tepki Tarzları Kuramı (Response Styles Theory, Nolen- Hoeksama, 1991), Kendini Düzenleyici Yönetici İşlev Kuramı (Self-Regulatory Executive Functions, Wells, 2009), Hedef-Uyuşmazlığı Kontrol Kuramı (Goal-Discrepancy Control Theory, Martin ve Tesser, 1996) ve Genişletilmiş Kontrol Kuramı (Elaborated Control Theory, Watkins, 2008) kapsamında incelenecek;

yazında tekrarlayıcı olumsuz düşünme üzerine olan araştırmaların bir kısmına yer verilecektir.

1.2.1. Tepki Tarzları Kuramı

Yazında tekrarlayıcı olumsuz düşünce olarak çalışılan kavramlardan biri ruminasyondur (örn. Calmes ve Roberts, 2007; Hong, 2007). Nolen-Hoeksama (1991) ruminasyonu, kişinin depresif semptomları ve bunların olası neden ve sonuçları üzerine tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde düşünmesi (örn. "Ben niye böyleyim?") ve davranması (örn. hüzünlü müzik dinlemesi) olarak tanımlar. Ruminasyon yapan kişiler sıklıkla depresif duygudurumlarına odaklanır ve bu duygudurumun olası olumsuz sonuçları üzerine düşünceler (örn. "O kadar kötü hissediyorum ki işlerime odaklanamıyorum; işten kovulacağım; faturalarımı ödeyemeyeceğim…") üretir.

Yazında ruminasyonu ele alan temel kuramlardan biri Tepki Tarzları Kuramı'dır (Nolen-Hoeksama, 1991; Watkins, 2007). Bu kurama göre insanlar üzgün veya depresif olduklarında ruminatif düşünmeye başlarlar. Bir çalışmalarında Nolen-Hoeksama ve Davis (1999), birçok insan sıkıntılı zamanlarında ruminatif düşünse de, ruminatif düşünme eğiliminin karakteristik bir özellik olarak farklılaştığına ilişkin bulgular ortaya koymuştur. Ruminatif tepki tarzının, ebeveynlerin pasif baş etme yöntemlerini örnek alarak veya aşırı kontrolcü/aşırı eleştirel ebeveynliğe maruz kalınması sonucu çocuklukta öğrenildiği düşünülmektedir (Nolen-Hoeksama, Mumme, Wolfson ve Gaskin, 1995).

Tepki tarzları kuramına göre ruminasyon, kişinin depresif semptomlarını güçlendirip sürelerini uzatırken, bu semptomların kronikleşme ve major depresyona dönüşme ihtimalini arttırmaktadır (Nolen-Hoeksama, 1991).

Ruminatif düşünme biçiminin depresif semptomların süresini uzatmada dört mekanizmanın etkili olduğu düşünülmektedir (Nolen-Hoeksama, 1991). İlk olarak, sıkıntılı zamanlarda devreye giren ruminatif düşünme, depresif duygudurumun etkisini

güçlendirmekte ve bu duygudurumla uyumlu olarak kişilerin durumlarını anlama sürecinde daha fazla olumsuz düşünce ve olumsuz anılarına erişme olasılığını arttırmaktadır. İkinci olarak, pasif ve karamsar doğaları gereği ruminatif düşünceler, kişinin ruminatif düşünce döngüsünde takılı kalma ihtimalini arttırır ve işlevsel problem çözme stratejilerine engel olurlar. Bunun devamı ve üçüncü olarak, bireyi ödüle götüren veya cezadan koruyan edimsel davranışta (Skinner, 1950) azalma olur. Son olarak, sıklıkla ruminasyon yapan kişiler sosyal desteklerini kaybederler ve bunun sonucunda depresif semptomları daha da güçlenir ve depresif duygudurum süreleri daha çok uzar. Bu nedenle tepki tarzları kuramında incelenen ruminasyon, depresyona yatkınlığı arttırmakla beraber depresif belirtilerin sürmesinde de rol oynar.

1.2.2. Kendini Düzenleyici Yönetici İşlevler Kuramı

Wells ve Matthews (1996), Nolen-Hoeksama'dan (1991) farklı olarak tekrarlayıcı düşünmenin sadece olumsuz değil; olumlu sonuçları da olduğunu önererek, farklı kişilerde farklı şekilde sonuçlanmasını (yapıcı veya yapıcı olmayan) üstbilişsel bir model olan Kendini Düzenleyici Yönetici İşlevler (S-REF, Self-Regulatory Executive Function) modeli ile açıklar. Bu modele göre tekrarlayıcı düşünme, kişinin kendisine ilişkin bilgi ve inançlarından etkilenerek işlenir. Olumsuz duygulanım ve psikopatolojik belirtilerin gelişimi ve devamı, düşüncelerin işlevsel olmayan bir şekilde işlenmesi ile açıklanır.

Farklı psikopatoloji türlerini üstbilişsel bir bakış açısıyla inceleyen Wells ve Matthews (2008), endişeyi, ruminasyonu ve işlevsel olmayan baş etme stratejilerini içeren bir bilişsel örüntü olarak "Bilişsel Dikkatle İlgili Sendrom'u (CAS, Cognitive Attentional Syndrom) ortaya koyar. Bu sendrom, dikkatin ağırlıklı olarak tehlikeye yoğunlaşmasını ve buna ilişkin olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançları içerir. Olumlu üstbilişler, tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin gerekliliğini belirten düşünceleri içerir (örn. "Tehlikeye odaklanırsam güvende olurum"). Olumsuz üstbilişler ise, duygu ve düşüncelerin kontrol edilemezliği, tehlikeliliği ve önemi üzerine olan düşüncelerdir (örn.

“Düşüncelerim beni çıldırtacak”). Bu durumda tekrarlayıcı olumsuz düşünme, belirtilen üstbilişlerden beslenir. CAS, kişinin olumsuz benlik ve tehdit algısını sürdürerek, psikopatolojik belirtilerin de sürmesine zemin hazırlar (Wells ve Matthews, 2008). Bu öneriyi destekleyecek şekilde önceki çalışmalar, Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), Obsesif- Kompülsif Bozukluk (OKB) ve depresyon gibi tekrarlayıcı düşünmeyi içeren bozukluklarda üstbilişlerin katkısı olduğunu göstermektedir (örn. McEvoy ve Mahoney, 2013; Ruscio ve Borkovec, 2004).

S-REF modelinde bilişsel süreçler, birbirleriyle etkileşim halinde olan 3 seviye üzerinden incelenir: otomatik işleme, bilinçli işleme ve kendilik bilgileri/inançları üzerinden işleme. *Otomatik işleme*, refleksif olarak devreye girer. Seçici dikkat ile bilinçli seviyeye ulaşan intrüzyonlardan otomatik işlemenin sorumlu olduğu düşünülmektedir. Bilinçli işleme ise istemli bir süreçtir ve tekrarlayıcı olumsuz düşünceler ile işe yaramayan baş etme stratejilerini kapsar. Bilinçli işlemede devreye giren CAS, kişinin bilgi ve inançlarından etkilenir ve sonuç olarak olumsuz duygulanımın artmasına ve devam etmesine neden olur. S-REF modelinin en üst seviyesi olan kendilik bilgileri ve inançları üzerinden işlemede ise CAS’i etkileyen üstbilişler yer alır.

S-REF modelinde bilişsel işlemenin seviyelerine ek olarak iki işleme modu tanımlanır. Bunlar, nesne modu ve üstbilişsel moddur. Nesne modunda işleme yapıldığı zaman kişi, inanç ve düşüncelerini kendisinden ve dünyadan bağımsız içsel temsiller olarak deneyimlemek yerine gerçeklikle karıştırır. İnsanlar genellikle inanç ve düşüncelerini nesne modunda işler ve içsel- dışsal olaylar arasında bir ayrım yapmaz (Akt. Wells ve Matthews, 2008). Üstbilişsel modda ise düşünceler, kişinin kendisinden ve dünyadan bağımsız olarak bilinçli bir şekilde gözlenir. Wells (2008), üstbilişsel modun bilişsel-davranışçı terapideki otomatik düşünceleri tanımlama ve sorgulama sürecinden farklı olduğunu; çünkü BDT’nin sorgulamasında düşüncenin doğruluk derecesi ele alınırken üstbilişsel modda, içsel deneyimlerle bağlantı kurulduğunu belirtir. Nesne modundan üstbilişsel moda geçtiğinde kişi, düşüncelerini bilinçli deneyimin bir parçası olarak görür. Bilişsel işlemenin ikinci seviyesi olan bilinçli işlemede üstbilişsel moda geçilmesi, olumsuz duygulanımın gelişimi ve sürekliliğini engeller. Çünkü

üstbilişsel mod, düşünce ve inancın nesnel olarak farkındalığını gerektirirken, kişiye düşünceyi kendisinden ve dünyadan ayrı olarak ele alabilme fırsatını sunar. Öte yandan, kişinin üstbilişlerinden beslenen, nesne modunda işlediği olumsuz deneyimlerin ardından tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin devreye girmesi işlevsel görünmemektedir.

1.2.3. Hedef- Uyuşmazlığı Kontrol Kuramı

Kontrol kuramı bütün davranışların bir geribildirim kontrol mekanizmasıyla işlediğini önerir (Carver ve Sheier, 1982). Bireyler, öncelikle, mevcut durum ve davranışlarını algılar; sonrasında ise bu algılarını hedefler, standartlar veya istenen sonuçlar gibi belli referans değerleriyle karşılaştırırlar. Bu karşılaştırma sonucunda bireyin algısı ile referans değeri arasında bir fark varsa (örneğin arzulanan sonuca ulaşılmadıysa), mevcut durum veya davranışın referans değerine daha yakın olmasına yardımcı olacak şekilde bir davranış ortaya konur.

Martin ve Tesser (1996) ruminasyonu, Nolen-Hoeksama'dan (1991) daha geniş bir şekilde ele alarak, "belirli bir konu üzerinde yoğunlaşan ve düşüncelerin gelmesini gerektirecek çevresel bir talebin yokluğunda tekrar eden bilinçli düşünceler" olarak tanımlarlar (s.1). Ruminasyon, kişi hedefine ulaşana kadar veya hedefinden vazgeçene kadar devam eder (Carver ve Sheier, 1990). Tekrarlayıcı düşünmeyi, kontrol kuramı çerçevesinde inceleyen Martin ve Tesser (1996), ruminasyonun referans noktasına ulaşma sürecinde tetiklendiğini ve hedefe ulaşmada yardımcı bir işlevi olduğunu belirtmektedir. Bireyler, hedeflerine giden yolda aldıkları geribildirimler doğrultusunda, zihinsel aktiviteler de dahil olmak üzere belli davranışlar gösterirler. Böylece bireyin mevcut durumunun referans noktasına olan yakınlığı sürekli kontrol edilir. Bu yönüyle ruminasyon, öz-düzenleyici bir rol oynamaktadır (Martin, Shihra ve Startup, 2004). Ancak kişi, mevcut durumu ve hedefi arasındaki farkı azaltamıyorsa ve aynı zamanda referans değerinden vazgeçemiyorsa ruminasyon devam eder ve olumsuz duygudurumu arttırır (Carver ve Sheier, 1990; Martin ve Tesser, 1996). Araştırmacılar ruminasyonun, ulaşılmamış hedeflerle ilgili tekrarlayıcı olarak düşünme yönüyle, tamamlanmamış

görevlerin, tamamlanmış görevlere kıyasla daha iyi anımsandığını gösteren Zeigarnik etkisine örnek olduğunu belirtmektedir (Akt: Watkins, 2007).

Kontrol kuramının önemli içeriklerinden bir diğeri, bireylerin mevcut durumlarına ilişkin algılarının ve belirledikleri referans değerlerinin kişisel inançlarından ve duygudurumlarından etkileniyor olmasıdır (Ciesla ve Roberts, 2007). Örneğin; başarılı olmakla ilgili işlevsel olmayan inançları olan bir kişi, mevcut durumunu tam bir başarısızlık olarak algılayıp ulaşılması daha zor hedefler belirlerken, algısı ve referans değeri arasındaki farkı azaltmayı zorlaştırır. Ayrıca olumsuz duygudurum da, bireylerin başarı standartlarını yükseltip farkı kapatmayı daha da zorlaştırabilir (Cervone, Kopp, Schaumann ve Scott, 1994). Benzer şekilde; kişinin kendilik-temsilleri ruminasyonun seyrini belirlemede rol oynar (Koole, Smeets, Knippenberg, Dijksterhuis, 1999). Kişi, ulaşamadığı hedefle ilgili olarak kendisiyle ilgili olumlu yönleri onayladığında, daha az başarısızlık içerikli düşünce üreteceği için (Koole ve ark., 1999) hedefi değiştirme veya hedeften vazgeçme (Di Paula ve Campbell, 2002) yollarıyla daha az ruminatif düşünce üretir.

1.2.4. Genişletilmiş Kontrol Kuramı

Watkins (2008), kontrol kuramından esinlenerek tekrarlayıcı düşünmenin hem özelliklerini ve işleyişini, hem de yapıcı olan ve yapıcı olmayan olmak üzere çelişkili sonuçlarını açıklayan Genişletilmiş Kontrol Kuramı'nı (Elaborated Control Theory) önermiştir. Bu kuram, tekrarlayıcı düşünmeyi (1) *değerlik* (valence) ve (2) *bağlam* (context) özellikleri üzerinden yapısal olarak ele alırken (3) *yorum seviyesi* (level of construal) üzerinden bu tür düşünmenin işleyişini inceler.

Genişletilmiş Kontrol Kuramı'nda (1) *değerlik*, tekrarlayıcı düşüncenin içeriğine (olumlu-olumsuz) ve kişinin tekrarlayıcı düşünceyle meşgul olurkenki bilişsel-duyuşsal sistemine (iyimser-kötümser, olumlu-olumsuz) atıfta bulunur. Tekrarlayıcı düşüncenin olumsuz bir içerik ve olumsuz/kötümser bir bilişsel- duyuşsal sistemde değerlendirildiği

durumlar (örn. kendisini yargılayıcı bir şekilde eleştiren kişinin sınavını geçememesi), depresyon ve anksiyeteye hassasiyeti arttırır (Watkins, 2008).

Tekrarlayıcı düşünmenin diğer yapısal özelliği olan (2) *bağlam*, tekrarlayıcı düşüncenin meydana geldiği anda kişinin içinde bulunduğu içsel ve çevresel durumu kapsar. Örneğin; disforik modda meydana çıkan tekrarlayıcı düşüncelerin yapıcı olmayacak şekilde sonuçlanması daha olası iken, kişinin uzmanlığı, becerisi veya deneyimi olduğu bir alanda ortaya çıkan tekrarlayıcı düşüncelerin yapıcı bir şekilde sonuçlanması daha olasıdır (Watkins, 2008).

Son olarak, tekrarlayıcı düşünmenin işleyişini ele alan (3) *yorum seviyesi*, yüksek seviye ve alçak seviye yorumlar olmak üzere ikiye ayrılır. Yüksek seviye yorumlar, olay veya eylemlerin ana fikrini veya anlamını ileten zihinsel temsiller olarak ele alınırken, alçak seviye yorumlarda olayların veya eylemlerin somut, belirli ve bağlamsal zihinsel temsilleri yer alır. Örneğin; başarısız olduğu bir sınav sonucunda "Başarısız biriyim" diye düşünmesi, kişinin bu olaya yüksek seviye bir yorum getirdiğine işaret eder. Öte yandan "Bu sınavdan kaldım" düşüncesi düşük seviye bir yorumdur. Çalışmalar, tekrarlayıcı düşüncenin olumlu değerlikli olduğu durumlarda yüksek seviye yorumların olumlu duygulanımı arttırdığını; tekrarlayıcı düşüncenin olumsuz değerlikli olduğu durumlarda ise düşük seviye yorumların olumsuz duygulanımı azalttığını göstermektedir (akt: Watkins, 2008). Tekrarlayıcı düşünmenin değerlik, bağlam ve yorum seviyesi özelliklerinin, tekrarlayıcı düşünmeye ilişkin tutumlu ve tutarlı olarak açıklayıcı bir rol oynadığı görünmektedir.

1.2.5. Tekrarlayıcı Düşünme Üzerine Psikopatoloji Çalışmaları

Tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin psikopatolojik belirtilerle ilişkisi depresyonda *ruminasyon* (örn. Cooney, Joorman, Eugene, Dennis ve Goblin; 2010; Kuster, Orth ve Meier, 2012) Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nda (YAB) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nda (TSSB) *endişe* (örn. Chelminski ve Zimmerman, 2003), Obses,if-Kompülsif Bozukluk'ta (OKB) *obsesif düşünceler* (örn. Wahl ve ark., 2011) ve Sosyal

Anksiyete'de *olay sonrası işlemleme* (post event processing) (örn. Brozovich ve Heimberg, 2008) olarak, hem klinik hem de klinik olmayan gruplarda kesitsel, boylamsal ve deneysel olmak üzere sıklıkla çalışılmıştır. Bulgular, tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin kişinin özgüvenini ve kendine verdiği değeri düşürürken geçmiş ve gelecek hakkında olumsuz düşünmeyi arttırdığını, olumlu duygulanımı azalttığını, odaklanma ve problem çözme becerilerinde bozulmalara neden olduğunu göstermiştir (akt. Watkins, 2008). Tekrarlayıcı olumsuz düşünme, farklı psikopatolojilerde farklı kavramlarla da (ruminasyon, endişe, olay sonrası işlemleme gibi) çalışıldığı için, bu bölümde, Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme Ölçeği'ne (McEvoy, Mahoney ve Moulds, 2010) ek olarak farklı ölçekler kullanılarak elde edilen bulgulara da yer verilecektir.

Ruminasyonun depresyonla olan ilişkisine ilişkin çok sayıda çalışma bulunmaktadır (bkz. Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Yapılan araştırmalar ruminasyonun, depresif belirtilerin şiddeti ve süreğenliğini yordadığını göstermektedir (Moberly ve Watkins, 2008; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993). Ayrıca Spasojevic ve Alloy (2001), boylamsal bir çalışmalarında, sıkıntılı zamanlarında ruminasyon yapan kişilerin, depresif epizod geçirme ihtimallerinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada ruminasyonun olumsuz düşünme, öz-eleştiri, bağımlılık (dependency) ve muhtaçlıkla (neediness) ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada ruminasyon, depresyon ve kaçınmayla anlamlı bir ilişki gösterirken (Moulds, Kandris, Starr ve Wong, 2007), klinik bir grupla yapılan araştırmada, depresyon seviyesi kontrol edildiğinde bile ruminasyonun işlevsel olmayan inançlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Lam, Smith, Checkley, Rijsdijk ve Sham, 2003).

Ruminasyonun deneysel olarak incelendiği çalışmalarda katılımcılar ruminasyonun tetiklenecekleri (rumination induction) ve dikkat dağıtmanın tetiklenecekleri (distraction induction) olmak üzere iki gruba ayrılırlar ve duygudurumları, manipülasyon öncesi ve sonrası olmak üzere karşılaştırılır. Nolen-Hoeksama ve Morrow'un (1993) ortaya koyduğu manipülasyon modelinde ruminasyon, katılımcıların nasıl hissettiklerine odaklanmaları yönergesiyle tetiklenirken dikkat dağıtma, duyguyla ilişkili olmayan düşünceler (örn. Mona Lisa'nın gülüşü, mahalledeki marketin tabelası) üzerine odaklanma ile tetiklenmektedir (Akt. Thomsen, 2006).

Lavender ve Watkins (2004), klinik depresyonda olan ve depresyonda olmayan iki grupla, ruminasyon ve dikkat dağıtma manipülasyonlarını çalışmış; sonrasında katılımcıların gelecekleri hakkındaki görüşlerini incelemiştir. Bulgular, ruminasyon grubundaki depresyonlu katılımcıların, gelecek üzerine olumsuz düşünmelerinin diğer gruplardan daha fazla olduğunu göstermiş; ruminasyonun depresyondaki sürdürücü rolüne ait görüşü desteklemiştir.

Tekrarlayıcı düşünmenin farklı bir formu olarak çalışılan endişe "sonucu belli olmayan, ancak bir veya daha fazla olası olumsuz sonuç içeren bir mesele hakkında…. olumsuz duygulanım yüklü ve kontrol edilemeyen bir düşünce ve imgeler zinciri" olarak tanımlanır (Borkovec, Robinson, Pruzinsky ve Depree, 1983, s.10). Endişe ve ruminasyonun ayrılan ve benzeşen yönlerinin incelendiği bir çalışmada endişeyi ölçmek için Penn Eyaleti Endişe Ölçeği (Meyer, Miller, Metzger ve Borkovec, 1990) ve ruminasyonu ölçmek için Tepki Tarzları Anketi (Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991) kullanılmıştır (Fresco, Frankel, Mennin, Turk ve Heimberg, 2002). Çalışmanın sonuçları endişe ölçeğinden 2 faktör ("endişeyle meşgul olma" ve "endişenin yokluğu) ve ruminasyon ölçeğinden 2 faktör ("olumsuzla meşgul olma" ve "etkin bilişsel yeniden değerlendirme") olmak üzere 4 faktörlü bir çözüm ortaya koymuştur. Her bir faktör, endişe ve ruminasyonun farklı süreçler olduğuna işaret eder şekilde iki ölçeğin de maddelerinden sadece birini kapsamıştır. Ancak çalışmada endişeyle meşgul olma ve olumsuzla meşgul olma arasında güçlü bir ilişki (r= .46) bulunması, süreçlerin benzerliğine işaret etmiştir.

Yazında ruminasyon sıklıkla depresyon, endişe ise sıklıkla anksiyete bozuklukları ile ilişkili olarak çalışılmış olsa da son dönemlerde yapılan çalışmalar, ruminasyonun endişe dâhil olmak üzere birçok olumsuz duygulanımla ilişki içinde olduğunu göstermektedir (gözden geçirme çalışması için bkz: Thomsen, 2006; meta-analiz çalışması için bkz: Olatunji, Naragon-Gainey ve Wolitzky-Taylor, 2013). Vickers ve Vogeltanz-Holm (2004), disforik duygudurumda olan ve olmayan katılımcılarla yaptıkları deneysel bir çalışmada, ruminasyon grubunda olan katılımcıların, duygudurumlarından bağımsız olarak, dikkat dağıtma grubunda olan katılımcılardan daha yüksek endişe gösterdiklerini bulmuştur. Başka bir çalışmada ise ruminasyonun anksiyeteyi yordarken depresif semptomları yordamadığı bulunmuştur (Calmes ve

Roberts, 2007). Ayrıca yazında ruminasyonun utanç (Cheung, Gilbert ve Irons, 2004), korku (McCullough, Orsulak, Brandon ve Akers, 2007), öfke ve çaresizlik (Thomsen, Jørgensen, Mehlsen ve Zachariae, 2004) ile ilişkili olduğuna ilişkin çalışmalar da bulunmaktadır.

Tekrarlayıcı düşünmenin başka bir formu olarak ele alınan endişenin de, ruminasyona benzer şekilde, sıklıkla depresyon ve anksiyete bozuklukları ile olan ilişkisi çalışılmıştır. Depresyon ve anksiyete bozukluklarında gözlenen komorbidite (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013) ruminasyon ve endişe arasındaki ilişki üzerinden incelenmiştir. Beck ve Perkins (2001), meta-analiz çalışmalarında, ruminasyon ve endişe arasında[1] %66'lık bir ilişki bulurken, depresif ve anksiyöz semptomlar arasında %45'lik bir ilişki ortaya koymuşlardır. Bu durum, depresyon ve anksiyete bozukluklarında düşüncelerin önemine işaret etmektedir. Ruminasyon ve endişe ile depresif ve anksiyöz semptomlar arasındaki ilişkinin incelendiği boylamsal bir çalışmada ise (Hong, 2005) endişenin hem anksiyöz hem de depresif semptomları yordadığı; ruminasyonun ise sadece depresif semptomları yordadığı bulunmuştur. Aynı çalışmada ruminasyon ve endişesi daha yüksek olan katılımcılar, kendi baş etme etkililiklerini, ruminasyon ve endişesi daha düşük olan katılımcılardan daha düşük puanlamışlardır.

Endişe, klinik açıdan sıklıkla Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nda (TSSB) çalışılmıştır. Abartılı ve kontrol edilemeyen yönüyle YAB'ın en temel özelliklerinden biri olan endişenin (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013), diğer anksiyete bozukluklarına kıyasla YAB'da daha yüksek olduğu bulunmuştur (Chelmisnki ve Zimmerman, 2003). Wells (1999), YAB hastalarının endişeleri üzerine tekrarlayıcı düşünmelerinin (olumlu ve olumsuz üstbilişleri kapsayan düşünme) olumsuz duygulanımı arttırdığını, bilişsel işlevsellik ve fizyolojik süreçlerde bozulmalara neden olduğunu önerir. Benzer şekilde, YAB olan ve olmayan endişeli bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışma (Ruscio ve Borkovec, 2004), YAB hastalarının tekrarlayıcı düşüncelerini kontrol etmeyi daha zor bulduklarını, daha güçlü olumsuz inanç ve daha fazla somatik belirti bildirdiklerini göstermiştir.

Ehlers ve Clark (2000), TSSB mağduru hastaların travmatik olayın gerçekleşmiş olması (“Hiçbir yer güvenli değil”), travma sırasındaki davranışları/duyguları (“Bu sıkıntıyla baş edemem”), travma sonrası ilk semptomlar (“Aklımı kaçırıyor olmalıyım”) ve diğer insanların travmayla ilgili ne düşündüklerine (“Artık kimseye yakın hissedemem”) ilişkin değerlendirmelerini incelemişlerdir. İncelemeleri sonucu TSSB'nin kalıcı olmasına zemin hazırladığını önerdikleri bir bilişsel model ortaya koymuşlardır. Modele göre, TSSB hastalarının tekrarlayıcı olumsuz değerlendirmelerinin ciddi bir tehdit algısına sebep olduğunu ve bunun TSSB'yi kalıcı hale getirdiğini önermişlerdir. Fiziksel veya cinsel saldırıya maruz kalan kişilerle olaydan 4, 6 ve 9 ay sonrasında olmak üzere yapılan boylamsal bir çalışmanın bulguları da, modeli destekler şekilde, daha fazla olumsuz değerlendirme yapan mağdurların TSSB semptomlarının daha uzun sürdüğünü göstermiştir.

Sosyal anksiyetede ise olay sonrası işlemleme olarak çalışılan tekrarlayıcı düşünce biçimi, “kişinin mevcut bir sosyal etkileşim sırasında yaşadığı, kendisi, diğer insanların kendisine ilişkin değerlendirmeleri ve mevcut olayla ilişkili diğer detayları içeren öznel deneyimle ilgili tekrarlayıcı düşünceler” olarak tanımlanır (Kashdan ve Roberts, 2007, s. 285). Rapee ve Heimberg (1997), sosyal anksiyetinin gelişimi ve süreğenliğinde etkili olduğunu ileri sürdükleri bir bilişsel-davranışsal model ortaya koyar. Bu modele göre sosyal anksiyetesi olan kişiler, kendilerinin diğer insanlara nasıl göründüklerine ilişkin olumsuz inanç ve imgelemler içeren bir zihinsel işlemleme yaparlar. Ayrıca diğer insanların eleştirel olduklarına ve kendi performansları hakkında yüksek beklentilere sahip olduklarına ilişkin inançlara sahiptirler. Bu bilişsel çerçevede işlenen bilgiler, bireylerin sosyal durumlarda anksiyetelerinin artmasına yol açmakla birlikte sosyal anksiyetenin gelişimine ve sürmesine neden olmaktadır. Bu modelle ilişki olarak, yapılan çalışmalar, sosyal etkileşim sonrası daha fazla olay sonrası işlemleme yapan bireylerin kendilerine ve performanslarına ilişkin olumsuz değerlendirmelerine daha fazla odaklandıklarını (meta-analiz çalışması için bkz: Mor ve Winquist, 2002), anksiyete ve depresyon skorlarının daha yüksek olduğunu (Mellings ve Alden, 2000) ve daha fazla ruminatif baş etme biçimi kullandıklarını (Kocovski, Norman, Endler, Rector ve Flett, 2005) göstermektedir.

Obsesif kompülsif bozuklukta incelenen obsesif düşünceler ise "kabul edilemeyen ve/veya istenmeyen, zorlayıcı, tekrarlayıcı düşünceler, imgelemler veya dürtüler" (Rachman ve Hodgson, 1980, s. 251, Akt.: Wahl ve ark., 2011) olarak tanımlanmaktadır. Wahl ve arkadaşları (2011), obsesif-kompülsif bozukluğu olan hastalarla depresyonu olan hastaların obsesif ve ruminatif düşüncelerinin sıklığını ve hissettirdiği sıkıntıyı karşılaştırmışlardır. Çalışma bulguları, ruminatif düşüncelerin depresyonla birlikte OKB hastalarında da benzer sıklıkta görüldüğünü ve yüksek olumsuz duygulanıma eşlik ettiğini göstermiştir. Öte yandan; depresyon hastalarında obsesif düşüncelerin sıklığı ile eşlik eden olumsuz duygulanım OKB hastalarından daha düşük bulunmuştur.

Tekrarlayıcı olumsuz düşünme farklı psikopatoloji türlerinde farklı isimlerle çalışılıyor ve farklı ölçeklerle değerlendiriliyor olsa da abartılı, zorlayıcı, olumsuz içerikli ve kontrol dışı olması ve yapıcı olmayan sonuçlarıyla benzerlikler göstermektedir. Bu nedenle McEvoy ve arkadaşları (2010), psikopatoloji odaklı bakış açısını terk edip tekrarlayıcı olumsuz düşünmeyi tanılar arası bir yapı olarak ele almayı amaçlayan Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Anksiyete (YAB, sosyal anksiyete ve panik atak), depresyon ve komorbid tanıları olan hastalarla yapılan bir çalışmada, komorbid tanısı olan ve olmayan hastaların endişe ve ruminasyon skorlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur (McEvoy, Watson, Watkins ve Nathan, 2013). Öte yandan yüksek tekrarlayıcı düşünme, komorbidite ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular tekrarlayıcı düşünmenin ruminasyon ve endişe gibi psikopatoloji odaklı yapılar yerine özellikle komorbid tanısı olan bireylerde Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ile değerlendirilebileceğine işaret etmektedir. Anksiyete ve depresif bozukluğu olan hastalarla yapılan başka bir çalışmada tekrarlayıcı düşünme, olumsuz duygulanım, üstbilişsel inançlar, depresyon ve anksiyete seviyeleriyle ilişkili bulunmuştur (Mahoney, McEvoy ve Moulds, 2012).

McEvoy, Moulds ve Mahoney (2013), sıkıntılı bir olayın sonrasında bilişsel kaçınma stratejisine başvuran bireylerin daha fazla tekrarlayıcı olumsuz düşünce ürettiğini bulmuşlardır. Çalışmada incelenen bilişsel kaçınma stratejileri arasında ***yerine düşünce koyma*** (sıkıntı veren düşünceleri daha az sıkıntı verenlerle değiştirmek, thought

substitution), *dönüştürme* (sıkıntı veren imgelemleri daha az sıkıntı veren sözel düşüncelerle değiştirme, transformation), *dikkat dağıtma* (örn. "Genellikle düşüncelerimden uzaklaşmak için dikkatimi başka şeylere veririm.", distraction), *kaçınma* (sıkıntı veren düşünceleri tetikleyen uyarıcıdan kaçınma) ve *düşünce bastırma* (düşünceleri bilinçten uzaklaştırmak için yapılan kasıtlı girişimler, thought suppression) yer almaktadır. Ayrıca depresyon ve anksiyete semptomları kontrol edildiğinde bile tekrarlayıcı düşünme ile üstbilişlerin ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Wells ve Matthews'in (1996) S-REF modelinde önerdiği üstbilişlerin tekrarlayıcı düşünmenin ortaya çıkmasını arttırmasına ilişkin görüşlerini desteklemiştir.

Short ve Mazmanian (2013), üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada mükemmeliyetçilik ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Mükemmeliyetçilik bireyin "…devamlı olarak gelişmeye ve daha yüksek standartlara ulaşmaya yönelik eğilimi" (s.716) olarak tanımlanmıştır. Çalışmada endişe ve ruminasyonun, mükemmeliyetçilik ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide aracılık ettiği bulunmuştur. Öte yandan; farkındalığı (mindfulness) daha yüksek olan öğrencilerde ruminasyonun aracı etkisi ortadan kalkmıştır. Ayrıca tekrarlayıcı düşünme ile intihar düşünceleri arasındaki ilişkide, depresif semptomlar kontrol edildiğinde bile, umut ve iyimserliğin aracı rol oynadığı bulunmuştur (Tucker ve ark., 2013). Başka bir çalışmada ise tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin algılanan stres ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı olduğu bulunmuştur (Nikcevic, Caselli, Green ve Spada, 2014).

1.3. Tezin Amacı

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve olumsuz tekrarlayıcı düşünme düzeylerinin, olumsuz duygulanım ve depresyon düzeyleriyle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Watkins'in (2008) Genişletilmiş Kontrol Kuramı ile açıkladığı tekrarlayıcı düşüncenin özellikleri öz-şefkatin bileşenleri ile ilişkilendirilebilir. Öz-şefkati yüksek olan bir birey, kendisine karşı daha az yargılayıcı bir tutum içinde olacağı, duygu ve düşüncelerini ortak insanlık penceresinden değerlendirip daha dengeli bir şekilde işleyeceği için tekrarlayıcı düşüncesinin olumlu bir değerliğe sahip olması beklenebilir. Pauley ve McPherson'ın (2010) yaptığı çalışmada yeme suçluluğu yüksek olan katılımcılara öz-şefkat tetiklemesi yapıldıktan sonra olumsuz duygularının öz-şefkat tetiklemesi yapılmayanlardan düşük çıkması ve sonrasındaki tadım testinde daha az yemelerine ilişkin bulgular da bu beklentiyi destekler niteliktedir.

Tekrarlayıcı düşünmenin bağlam özelliği göz önünde bulundurulduğunda ise, öz-şefkatin yatıştırıcı özelliğini hesaba katarak kişinin çevresel durumu olumsuz olsa dahi içsel durumu duygularını bastırmadan ve abartmadan, dengeli ve farkındalıklı yaşayan öz-şefkatli bir bireyin tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin girdabında kaybolmaması beklenebilir. Bu beklentiyi destekler nitelikte, Leary ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları çalışmada, öz-şefkati yüksek olan bireyler, olumsuz deneyimleri karşısında daha az olumsuz düşünce (örn. "Böyle şeyler hep benim başıma geliyor") bildirmişlerdir.

Son olarak, tekrarlayıcı düşünmenin yorum seviyesi özelliği ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelendiğinde deneyimlerini ortak insanlık penceresinden algılayan, duygu ve düşüncelerini dengeli bir şekilde değerlendiren yüksek öz-şefkatli bireylerin olumsuz deneyimleri karşısında düşük seviye yorumlarda bulunması beklenebilir. Leary ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada öz-şefkati yüksek olan katılımcıların olumsuz deneyimlerine ilişkin daha az yüksek seviye yorum (örn. "Ben bir eziğim.") getirmesi, bu beklentiyi destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, öz-şefkat ile tekrarlayıcı düşünmenin özellikleri arasındaki ilişki düşünüldüğünde, aralarındaki ilişkinin yönünün negatif olacağı söylenebilir. Öz-şefkatin olumsuz duygulanım, depresyon ve anksiyete ile negatif ilişki gösterirken (MacBeth ve Gumley, 2010), ruminasyon (Nolen-Hoeksama ve ark., 2008), endişe (Segerstrom ve ark., 2000), olay sonrası işlemleme (Brozovich ve Heimberg, 2008) ve obsesif düşüncelerin (Wahl ve ark., 2011) olumsuz duygulanım, depresyon ve anksiyete ile pozitif ilişki göstermesi bu beklentiyi destekler niteliktedir.

Hem öz-şefkat hem de tekrarlayıcı düşünme birçok psikopatolojiyle güçlü ilişkileri bulunan yapılar olarak ön plana çıkmaktadır. Ancak yazında, öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkinin ve öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkinin mekanizmasını daha iyi anlamaya yönelik aracı bir değişken olarak tekrarlayıcı düşünmenin incelendiği çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Raes'in (2010) çalışmasından yola çıkarak öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon ile olan ilişkilerinde tekrarlayıcı düşünmenin aracı etkilerinin farklı bir kültürde ve farklı ölçme araçları kullanarak toplanan veriler ile incelenmesinin, yazındaki boşluğun biraz daha doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, Raes (2010) çalışmasında tekrarlayıcı düşünmeyi ölçerken ruminasyon ve endişe için ayrı değerlendirme yöntemleri kullanmıştır. Öte yandan; tekrarlayıcı düşünmeyi tanılar arası bir yapı olarak ele alan Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (McEvoy, Mahoney ve Moulds, 2010); tekrarlayıcı düşünmenin öz-şefkat ile olan ilişkisini daha geniş bir pencereden değerlendirmeye yardımcı olacaktır. Bu çalışma, bu yönüyle, öz-şefkat ile tekrarlayıcı düşünme arasındaki ilişkiyi bu ölçekle inceleyen, yazarın bilgisine göre, ilk çalışma olmayı hedeflemektedir.

Çalışmanın incelediği araştırma soruları şunlardır:

· Öz-şefkat bazı sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, genel not ortalaması, gelir düzeyi gibi) göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

· Tekrarlayıcı düşünme bazı sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, genel not ortalaması, gelir düzeyi gibi) göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın temel hipotezleri şunlardır:

· Öz-şefkat ile depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünme aracı rol oynayacaktır.

· Öz-şefkat ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünme aracı rol oynayacaktır.

1.4. Tezin Önemi

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerini en çok tehdit eden psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğuna işaret etmektedir (Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner, 2007). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı, toplumsal ruh sağlığının önemli göstergelerinden biridir (Eisenberg ve ark., 2007). Bu nedenle toplumsal ruh sağlığı için üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığını önleme ve iyileştirme müdahaleleri geliştirilmesi ve uygulanması adına bir ihtiyaç görünmektedir.

Stallman (2010), Avustralya'daki üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada öğrencilerde ruh sağlığı problemlerinin yaygınlığının genel popülasyondakinden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuştur. Düşük akademik başarı, 18-34 yaşları arasındaki olmak ve ekonomik sıkıntı, çalışmada psikolojik sıkıntıyı yordayan değişkenler arasındadır. Amerika'da, üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve intihar yaygınlığını inceleyen demografik bir çalışmada lisans öğrencilerinin %15.6'sının, yüksek lisans öğrencilerinin %13'ünün depresyon veya anksiyete bozukluğu olduğu saptanmış; öğrencilerin %2'si intihar düşlemleri bildirmiştir (Eisenberg ve ark., 2007). Türkiye'de ise üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığı %17-23 arasında bulunmuş; üniversitenin psikolojik danışmanlık servisine başvuran öğrencilerin %45'inin depresyonda olduğu belirlenmiştir (Özbay, 1997).

Üniversite öğrencilerinin olumsuz deneyimleri, kişisel yetersizlikleri, başarısızlıkları ve hataları karşısında öz-şefkatli bir tutum edinebilmelerine ilişkin destekleyici bir müdahalenin öğrencilerin olumsuz duygulanım ve depresyon seviyelerini düşürürken, öznel iyi olma düzeylerini arttıracağı düşünülmektedir (Neff,

2003a). Sümer (2008) Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemle yaptığı çalışmasında öz-şefkati yüksek olan öğrencilerin, orta ve düşük öz-şefkat seviyesi olan öğrencilere kıyasla daha düşük depresyon, anksiyete ve stres düzeyine sahip olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın bulgularının üniversite öğrencilerinde öz-şefkati desteklemeye yönelik geliştirilebilecek müdahalelere ışık tutması amaçlanmaktadır.

Duygudurum ve anksiyete bozukluklarıyla güçlü ilişkiler gösteren olumsuz duygulanım (Clark ve Watson, 1991; Brown, Chorpita ve Barlow, 1998; meta analiz çalışması için bkz. Mor ve Winquist, 2002; gözden geçirme çalışması için bkz. Thomsen, 2006) bireylerin öznel iyi oluş hali ile (Emmons ve Diener, 1985) mutluluk, iyimserlik ve kişisel girişkenlik ile negatif yönde ilişkiler göstermektedir (Neff ve ark., 2007b). Ayrıca sıkıntılı bir deneyim sonrasında olumsuz duygulanımın yüksek olması depresyonu yordamaktadır (Leary ve ark., 2007). Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda olumsuz duygulanımın tanılararası bir yapı olarak çalışılabileceği düşünülebilir.

Lyubomirsky ve Tkach (2004), olumsuz deneyimleri sonrası tekrarlayıcı düşünen bireylerin olumsuz duygulanımlarının, oyalanarak dikkatini dağıtan (distraction) bireylerden daha uzun sürdüğünü ve daha ağır depresif duygudurum yaşadıklarını belirtir. Türkiye'de, ünversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada tekrarlayıcı düşünmenin depresyon, anksiyete ve üstbilişler ile pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Karatepe, 2010). Topper, Emmelkamp ve Ehring (2010) gözden geçirme çalışmalarında tekrarlayıcı düşünmenin depresyon ve anksiyeteye karşı koruma çalışmalarında ele alınması gereken bir yapı olduğunu önermektedir. Psikopatolojiye yatkınlık ve psikopatolojinin süregenliğiyle ilişkili bir yapı olan tekrarlayıcı düşünmenin (McEvoy ve ark., 2013) ruh sağlığını koruma, iyileştirme ve psikopatolojilere karşı önlem alma kapsamında yapılacak çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Yazında, yazarın bilgisine göre, öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışırken tekrarlayıcı düşünmenin aracın rolünü inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Öte yandan; bu ilişkinin altında yatan mekanizmanın daha iyi anlaşılması için yeni çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca, depresyonda ruminasyon,

anksiyete bozukluklarında endişe, sosyal anksiyetede olay sonrası işlemleme, obsesif-kompülsif bozuklukta obsesif düşünceler olarak psikopatoloji odaklı incelenen tekrarlayıcı düşünme türleri (bkz. Watkins, 2008) McEvoy ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ile tanılararası bir yapı olarak incelenmeye başlanmıştır. McEvoy ve arkadaşları psikopatolojilere özgü olarak incelenen tekrarlayıcı düşünme türlerinin farklı noktalarından daha fazla benzer noktalar taşıdığını önerir ve TDÖ'nün çeşitli bilişsel-duygusal deneyimlerin ve psikolojik bozukların altında yatan süreçleri incelemeye ilişkin geçerli ve güvenilir bir ölçüm olabileceğini belirtir. Bu çalışma, yazarın bilgisine göre, tekrarlayıcı düşünmeyi psikopatoloji odaklı bir ölçekle incelemek yerine tanılararası kullanılabilecek bir ölçek olan Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ile inceleyerek, tekrarlayıcı düşünmenin öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracı etkisini saptayacak ilk çalışma olacaktır.

Öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon ile gösterdiği ilişkilerde tekrarlayıcı düşünmenin aracı rolünün incelenmesinin, hem klinik hem de klinik olmayan gruplarda psikopatolojik yatkınlığın tanı ötesi bir yaklaşımla daha iyi anlaşılmasına ve daha etkili tedavi çalışmalarının geliştirilmesine katkı sağlayacağı beklenmektedir.

2.BÖLÜM

2.YÖNTEM

2.1.Örneklem

Araştırma evrenini, 2014- 2015 yılları arasında Kırklareli Üniversitesi'nde lisans öğrenimi gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini Kamu Yönetimi (N=60), Uluslararası İlişkiler (N=73), Türk Dili ve Edebiyatı (N=32), Tarih (N=32) ve Felsefe (N=54) olmak üzere 5 farklı bölümde okuyan ve bu araştırmaya gönüllü olarak katılan 250 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenciler, uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,62'dir (Sd=1,89- aralık:18-28). Çalışma örnekleminin %65,5'i kadın (N=171), %34,5'i erkek (N=79) öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin bölüm, sınıf ve gelir düzeylerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerden 4'ü depresyon, 3'ü obsesif-kompülsif bozukluk, 1'i dikkat eksikliği tanısı aldığını belirtmiştir. Depresyon tanısı alan 1 öğrenci ile obsesif-kompülsif bozukluk tanısı alan 1 öğrenci herhangi bir tedavi almadığını; diğer tanılı öğrenciler ilaç tedavisi aldıklarını bildirmişlerdir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Bölüm, Sınıf ve Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

	N	%
Bölüm		
Kamu Yönetimi	60	23
Uluslararası İlişkiler	73	28
Türk Dili ve Edebiyatı	32	12.3
Felsefe	54	20.7
Tarih	32	12.3
Sınıf		
1	55	21.1
2	5	1.9
3	50	19.2
4	142	54.4
Gelir Düzeyi		
Düşük	21	8
Orta	221	84.7
Yüksek	8	95.8

N=250

2.2.Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgilerinin edinilmesi için Kişisel Bilgi Formu, öz-şefkat düzeylerini belirlemek için Öz-Duyarlık Ölçeği, tekrarlayıcı düşünme düzeylerini belirlemek için Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ), depresyon düzeylerini belirlemek için Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve olumsuz duygulanım düzeylerini belirlemek için Olumsuz Duygulanım Ölçeği (NAS) kullanılmıştır.

Veri toplama araçları aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları (bölüm, sınıf ve genel not ortalaması), gelir düzeyleri ve psikiyatrik tanı durumlarına ilişkin sorular yöneltilmiştir (Ek-1).

2.2.2. Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Duyarlık Ölçeği, 26 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek, 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir.

Öz-Duyarlık Ölçeği yüksek seviyede test- yeniden test güvenirliği sağlamıştır. Ölçeğin geneli için .93 olan güvenirlik oranı, alt ölçeklerden öz-sevecenlik için .85, öz-yargılama için .88, paylaşımların bilincinde olma için .88, izolasyon için .80, farkındalık için .85 ve aşırı özdeşleşme için .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Akın, Akın ve Abacı (2007), 633 üniversite öğrencisinin katıldığı bir analiz gerçekleştirerek, ölçeğin Türkçeye geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır. Dilsel

eşitlik çalışmalarına ise 135 İngilizce öğretmeni katılmıştır. Buna göre ölçeğin tamamı için, özgün ve Türkçe formları arasındaki güvenirlik korelasyonu .94 saptanmıştır. Alt ölçeklerdeyse; öz-sevecenlik için .94, öz-yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .89, farkındalık için .92 ve aşırı özdeşleşme için .94 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada kullanılan Öz-Duyarlık Ölçeği'nin araştırmadaki güvenirlik değerlerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa analizi yapılmıştır. Ölçeğinin tümünün çalışmada güvenilir olduğu bulunmuştur (α= .73). Ölçeğin bir örneği Ek-2'de verilmiştir.

2.2.3. Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği

McEvoy, Mahoney ve Moulds (2010) tarafından geliştirilen Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) 31 maddeden oluşmaktadır. TDÖ, duygudurum ve kaygı bozuklarında sık rastlanılan, bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili tekrarlayıcı bir düşünce döngüsüne girme eğilimini, psikolojik bozukluklardan bağımsız bir şekilde ele almayı amaçlamaktadır.

Ölçek uygulanmadan önce katılımcılardan kendilerini sıkıntılı veya mutsuz hissettikleri bir olayı hatırlamaları ve olayı yazarak tarif etmeleri istenir. Sonrasında olayın kişide uyandırdığı olumsuz duygulanım Olumsuz Duygulanım Ölçeği (Watson, Clark ve Telegen, 1988) ile ölçülür. Son olarak katılımcılara TDÖ verilerek katılımcıların kendilerine sıkıntı veren olaya ilişkin tekrarlayıcı düşünmeleri ölçülür.

Ölçek 5'li likert tipindedir ve iki alt faktörü vardır. Bunlardan birincisi, 27 maddeden oluşan tekrarlayıcı olumsuz düşünmedir (TOD). Bu alt ölçeğin Cronbach alfa değeri .93'tür ve toplam varyansın %30,6'sını açıklamaktadır. İkinci alt ölçekse tekrarlayıcı düşünmenin yokluğudur (TDY). Cronbach alfa değeri .72'dir ve toplam varyansın %5,7'sini açıklamaktadır.

Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır ve ölçeğin 31 maddelik yapısı korunmuştur. Ancak kullanım kolaylığını arttırmak için ikinci alt faktöründeki (tekrarlayıcı düşünmenin yokluğu) 4 maddenin ters olarak puanlanmasının daha doğru olabileceği düşünülüp, ölçek tek boyutlu bir form olarak değerlendirilmiştir. Bunun sebebi; alt faktörlerden birincisinin tekrarlayıcı olumsuz düşünceyi ölçerken, ikincisinin tekrarlayıcı olumsuz düşüncenin olmayışını ölçmesidir. Bu tek formlu TDÖ'nün Cronbach alfa değeri .94'tür. Açıklanan toplam varyans ise %40,48'dir.

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği'nin çalışmadaki güvenirlik değerlerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa analizi yapılmıştır. Ölçeğin tümünün çalışmada yüksek derecede güvenilir olduğu bulunmuştur (α= .94). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, öncesinde verilen yönerge ve Olumsuz Duygulanım Ölçeği ile birlikte, Ek 3'te verilmiştir.

2.2.4. Beck Depresyon Ölçeği

Beck ve arkadaşlarının (1979) geliştirdiği Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ); depresyonun duygusal, somatik, motivasyonel belirtilerini ölçmeye yönelik, 21 maddelik bir ölçektir. Her maddenin puanı 0 ve 3 arasında olup, ölçekten elde edilebilecek toplam puan 0 ve 63 arasında değişmektedir. 0-13 puan arası kişide depresyon olmadığını düşündürürken, 14-19 puan arası düşük düzeyde, 20-28 puan arası orta düzeyde, 29-63 puan arası şiddetli depresyonun varlığına işaret etmektedir (Karakaş, 2009). Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılığı .65 ve .73 değerleri arasındadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Hisli (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlamada test-tekrar test güvenirliği .65 ve .73, kriter geçerliği .65 ve .68 arasında saptanmıştır. Ölçeğin güvenirliği, madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle incelenmiş ve yarıya bölme güvenirliği r = .70, madde analizinden elde edilen cronbach alfa katsayısı ise α = .80 bulunmuştur.

Beck Depresyon Ölçeği'nin çalışmadaki güvenirlik değerlerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa analizi yapılmıştır. Ölçeğin tümünün çalışmada güvenilir olduğu bulunmuştur (α= .85). Beck Depresyon Ölçeği Ek 4'te verilmiştir.

2.2.5. Olumsuz Duygulanım Ölçeği

Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği (PANAS); 1988 yılında Watson, Clark ve Telegen tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, iyi oluşun duygulanım boyutunu ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. PANAS 10 pozitif ve 10 negatif duygu ifadesinden oluşmaktadır. 7'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Watson ve arkadaşları, üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada ölçeğin iç tutarlılığını pozitif duygulanım için .88, negatif duygulanım için .87 bulmuştur. Ayrıca iki alt ölçek arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Bu yapılan çalışmada da iki alt faktör bulunmuştur ve bu faktörler toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Pozitif ve negatif duygulanım için iç tutarlılık, sırasıyla, .83 ve .86 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada, tekrarlayıcı düşünmenin ölçüldüğü, sıkıntı veren deneyimle ilgili sadece negatif duygulanımın boyutunu ölçmek amacıyla sadece negatif duygulanımı ölçen maddelere yer verilmiştir. Negatif Duygulanım Ölçeği'nin çalışmadaki güvenirlik değerlerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa analizi kullanılmıştır. Testin maddelerinin Cronbach Alfa madde toplam katsayısı .18 ile .50 arasında değişmektedir. Ölçeğin tümünün çalışmada güvenilir olduğu bulunmuştur (α= .72). Olumsuz Duygulanım Ölçeği, TDÖ ve öncesinde verilen yönerge ile birlikte Ek-3'te verilmiştir.

2.3. İşlem

Çalışma öncesinde tez önerisi ve araştırmada kullanılacak gereçler, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'na sunularak kurulun onayı alınmıştır. Çalışma verileri Ocak 2015- Mart 2015 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmadan önce öğrenciler, çalışmanın içeriğine ilişkin yazılı olarak bilgilendirilmiş; gönüllü katılımlarına ilişkin imzalı izinleri alınmıştır. Çalışmanın 25-30 dakika süreceği, çalışmadan önce araştırmacı tarafından öğrencilere aktarılmıştır. Öğrenciler, anketleri her bir dersin öğretim elemanından çalışma için izin alındıktan sonra, ders bitiminde doldurmuşlardır. Çalışmaya katılımları karşılığında final notlarına bonus puan

kazanmışlardır. Çalışmayı yarıda bırakan öğrencilerin verileri araştırmaya dâhil edilmemiştir.

2.4. Verilerin Çözümlenmesi

Araştırmanın amacına yönelik toplanan veriler değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizler SPSS 22.0 istatistik paket programına girilerek istatistiksel çözümlemeler bu program yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

3. BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırma analiz sonuçlarına ilişkin bulgular dört ana başlık altında incelenmiştir. İlk iki bölümde araştırma soruları olan öz-şefkat ve tekrarlayıcı olumsuz düşünme düzeyinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Üçüncü ve dördüncü bölümlerde ise araştırmanın hipotezi olan öz-şefkatin depresyon ve olumsuz duygulanım ile arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin rolü incelenmiştir. Bu bölümde araştırma soruları ve hipotezler ayrı alt başlıklar halinde ele alınmıştır.

3.1. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Tablo 2'de görüleceği üzere, öz-şefkat tekrarlayıcı düşünme (r= -.34, p<0,01), olumsuz duygulanım (r= -.33, p< 0,01) ve depresyon (r= -.47, p< 0,01) ile anlamlı bir şekilde negatif ilişki göstermiştir. Bu bulgular, öz-şefkat arttıkça tekrarlayıcı düşünme, olumsuz duygulanım ve depresyonun azalacağına işaret etmektedir.

Tekrarlayıcı düşünme olumsuz duygulanım (r= .49, p< 0,01) ve depresyon (r= .35, p< 0,01) ile anlamlı bir şekilde pozitif ilişki göstermiştir. Bu bulgular, tekrarlayıcı düşünme arttıkça olumsuz duygulanım ve depresyonun artacağına işaret etmektedir.

Öğrencilerin yaşı ile öz-şefkat puanları negatif bir ilişki gösterirken (r= -.13, p<0,01), depresyon (r= .18, p<0,01) ve tekrarlayıcı düşünme puanlarının (r= .16, p<0,05) pozitif bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin yaşı arttıkça öz-şefkatlerinin azaldığına, depresyon ve tekrarlayıcı düşünmelerinin arttığına işaret

etmektedir. Ayrıca öğrencilerin gelir seviyesi ile tekrarlayıcı düşünme puanları arasında anlamlı bir şekilde negatif ilişki bulunmuştur (*r*= -.16, *p*<0,05).

Tablo 2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1. Yaş	1						
2. GNO	.056	1					
3. Gelir seviyesi	.020	-.100	1				
4. ÖDÖ Puanları	-.129*	-.047	.031	1			
5. TDÖ Puanları	.159*	.109 .	-.161*	-.343**	1		
6. BDÖ Puanları	.183**	-.025	-.093	-.469**	.348**	1	
7. NAS Puanları	.041	.009	-.102	-.329**	.489**	.264**	1

Not: *p<0,05, **p<0,01

GNO= Genel Not Ortalaması, ÖDÖ= Öz-Duyarlık Ölçeği, TDÖ= Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, NAS= Olumsuz Duygulanım Ölçeği

3.2. Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Cinsiyete Göre İncelenmesi

3.2.1 Öz-Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Kadın ve erkek öğrencilerin öz-şefkat düzeylerindeki farkı belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t-testi analizi yapılmıştır.

Tablo 3. Öğrencilerin öz-şefkat ölçeği puanlarının cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Cinsiyet	***N***	$\bar{X}$	***SD***	***Sd***	***T***	***P***
Kadın	171	3,21	.66	248	-.146	.88
Erkek	79	3,22	.56			

Tablo 3'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre öz-şefkat ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (*t= -.15*, *p* > 0,05).

3.2.2. Tekrarlayıcı Düşünmenin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Öğrencilerde tekrarlayıcı düşünme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler t-testi analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Öğrencilerin tekrarlayıcı düşünme ölçeği puanlarının cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Cinsiyet	***N***	$\bar{X}$	***SD***	***Sd***	***T***	***P***
Kadın	171	3,15	.94			
				248	2,92	.004
Erkek	79	2,79	.81			

Tablo 4'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre tekrarlayıcı düşünme ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (t= 2,92, p< 0,01). Çalışmaya katılan kadın öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazla tekrarlayıcı düşünmektedir.

3.3. Öz-Şefkatin Depresyon ile İlişkisinde Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı rolünü incelemek için Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği bir model olan aracı değişkenli regresyon analizi kullanılmıştır. Aracı değişkenin modele sunduğu katkı, Sobel'in (1982) geliştirdiği *z* testi ile incelenmiştir.

Baron ve Kenny'nin (1986) modeline göre aracı değişkenli regresyon analizi için 4 kriter gereklidir. İlk kritere göre, bağımsız değişken bağımlı değişkenle ilişkili olmalıdır. İkinci kritere göre, bağımsız değişken, aracı değişkenle ilişkili olmalıdır. Üçüncü kritere göre, aracı değişken bağımlı değişkenle ilişkili olmalıdır. Dördüncü kritere göre ise bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişki, aracı değişkenin etkisiyle azalmalı ya da ortadan kalkmalıdır.

Çalışmada öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünme arasında Pearson korelasyonuna göre anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r =0,34). Bu nedenle regresyon analizine başlamadan önce öz-şefkat ile tekrarlayıcı düşünmenin örtüşen değişkenler (overlapping

variables) olmadığını test etmek amacıyla çoklu doğrusal bağlantılılık istatistiğine (collinearity statistics) bakılmıştır. Analiz sonucunda öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünme arasında çoklu doğrusal bağlantılılık olmadığı tespit edilmiştir (*VIF*=1,13, *VIF*<5).

Öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı rolünü incelemek için Baron ve Kenny'nin aracı değişkenli regresyon analizi kriterleri izlenmiştir. Pearson korelasyonuna göre öz-şefkat ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (r= -0,48, p<0,01). Öz-şefkat ile tekrarlayıcı düşünme arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (r= -0,34, p<0,01). Tekrarlayıcı düşünme ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşmüştür (r= 0,35 p<0,01). Üç korelasyon katsayısının da anlamlı olması nedeniyle analizlere devam edilmiştir.

Öz-şefkat ile depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin olası aracı rolü hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 5'te görüleceği üzere gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre ilk blokta oluşturulan model anlamlıdır (R^2= 0,22, F= 73,22, p<0,001). Öz-şefkat depresyonu yordamaktadır (t= -8,56, β= -0,47, p<0,001). İkinci blokta tekrarlayıcı düşünmenin modele eklenmesiyle elde edilen sonuç anlamlıdır (R^2= 0,26, F= 13,81, p<0,001). Tekrarlayıcı düşünme depresyonu yordamaktadır (t= 3,72, β= 0,21, p<0,001). Öz-şefkatin tekrarlayıcı düşünmeyi yordamasına ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre oluşturulan model anlamlıdır (R^2= 0,12, F= 34,45, p<0,001). Öz-şefkat tekrarlayıcı düşünmeyi yordamaktadır (t= -5,87, β= -0.34, p<0,001).

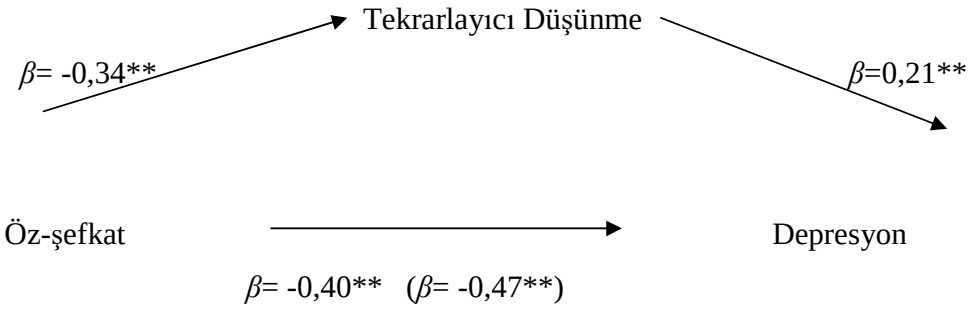
Tablo 5. Öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı etkisini inceleyen regresyon analizinin sonuçları

	b	*t*	S*d*	*F* değişim	R^2
1. Regresyon (Bağımlı Değişken: BDÖ puanları)					
1. Adım:			1,259	73,22	.22
Öz-şefkat	-.47	-8,56**			
2. Adım:			1,258	13,81	.26
Öz-şefkat	-.40	-6,96**			
Tekrarlayıcı Düşünme	.21	3,72**			
2. Regresyon (Bağımlı Değişken: Tekrarlayıcı düşünme)					
1. Adım:			1,259	34,45	.34
Öz-şefkat	-.34	-5,87**			

** $p < 0,001$, * $p < 0,01$

Not: BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği

Gerçekleştirilen regresyon analizlerinde elde edilen anlamlı sonuçlar, modelin etki büyüklüğünün tekrarlayıcı düşünme eklenince artması ve öz-şefkatin standartlaştırılmamış katsayısının aracı değişken eklenince azalması tekrarlayıcı düşünmenin öz-şefkat ve depresyon arasında aracı değişken olabileceğine işaret etmiştir. Gerçekleştirilen Sobel testi sonuçlarına göre elde edilen farklılıkların anlamlı olduğu gözlenmiştir (z= -3,14, p<0,001). Bu sonuca göre; tekrarlayıcı düşünme öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahiptir (Şekil 3).



*p<0,05, **p<0,01

Şekil 3. Öz-şefkat ve Depresyon Arasındaki İlişkide Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolü

3.4. Öz-Şefkatin Olumsuz Duygulanım ile İlişkisinde Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve olumsu duygulanım arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı rolünü incelemek için de Baron ve Kenny'nin (1986) modeli kullanılmıştır. Aracı değişkenin modele sunduğu katkı, Sobel'in (1982) ortaya koyduğu *z* testi ile incelenmiştir.

Pearson korelasyonuna göre öz-şefkat ile olumsuz duygulanım arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (r= -0,33, p<0,01). Tekrarlayıcı düşünme ile olumsuz

duygulanım arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşmüştür (r= 0,33 p<0,01). Her iki korelasyon katsayısının da anlamlı olması sebebiyle analizlere devam edilmiştir.

Öz-şefkat ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin olası aracı rolü hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 6'da görüleceği üzere gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre ilk blokta oluşturulan model anlamlıdır (R^2= 0,11, F= 31,36, p<0,001). Öz-şefkat olumsuz duygulanımı yordamaktadır (t= -5,60, β= -0,33, p<0,001). İkinci blokta tekrarlayıcı düşünmenin modele eklenmesiyle elde edilen sonuç anlamlıdır (R^2=0,24, F= 81,29, p<0,001). Tekrarlayıcı düşünme olumsuz duygulanımı yordamaktadır (t= 9,02, β= 0,43, p<0,001).

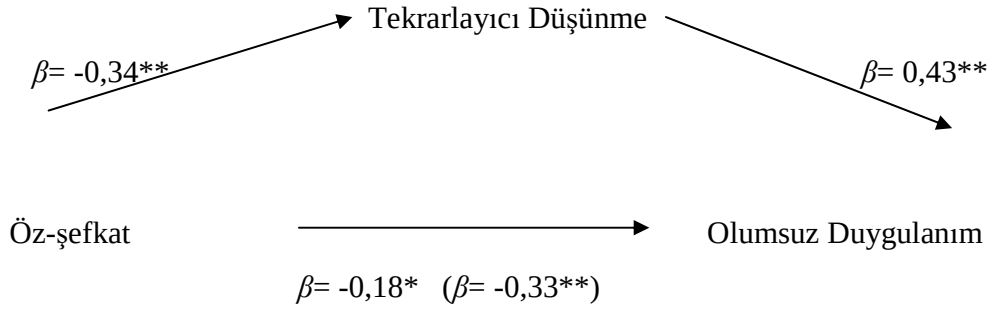
Tablo 6. Öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı etkisini inceleyen regresyon analizinin sonuçları

	b	t	S*d*	F değişim	R^2
1. Regresyon (Bağımlı Değişken: NAS puanları)					
1. Adım:			1,259	31,36	.11
Öz-şefkat	-.33	-5,60**			
2. Adım:			1,258	56,53	.27
Öz-şefkat	-.18	-3,22**			
Tekrarlayıcı Düşünme	-.21	3,72**			
2. Regresyon (Bağımlı Değişken: Tekrarlayıcı Düşünme					
1. Adım:			1,258	56,53	.27
Öz-Şefkat	.43	7,52**			

** $p < 0{,}001$, * $p < 0{,}01$
Not: NAS= Olumsu Duygulanım Ölçeği

Gerçekleştirilen regresyon analizlerinde elde edilen anlamlı sonuçlar, modelin etki büyüklüğünün tekrarlayıcı düşünme eklenince artması ve öz-şefkatin standartlaştırılmamış katsayısının aracı değişken eklenince azalması tekrarlayıcı düşünmenin öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasında aracı değişken olabileceğine işaret etmiştir. Gerçekleştirilen Sobel testi sonuçlarına göre elde edilen farklılıkların

anlamlı olduğu gözlenmiştir (z= -4,76, p<0.001). Bu sonuca göre; tekrarlayıcı düşünme öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahiptir (Şekil 4).



*p<0,05, **p<0,01

Şekil 4. Öz-şefkat ve Olumsuz Duygulanım Arasındaki İlişkide Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolü

4.BÖLÜM

4. TARTIŞMA

Giriş bölümünde de açıklanıldığı üzere bu çalışma, üniversite öğrencilerinde öz-şefkat, tekrarlayıcı düşünme, depresyon ve olumsuz duygulanım ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bunun yanında; cinsiyet, genel not ortalaması ve gelir düzeyi gibi bazı sosyo-demografik faktörlerin öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünme ile ilişkileri incelenmiştir. Bu nedenle çalışmaya katılan öğrencilerden sosyo-demografik özelliklerinin bilgileri alınmış; bu özelliklerin öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünme ile olan ilişkileri uygun istatistik yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmelerin sonucunda çeşitli bulgular elde edilmiştir.

Araştırmanın bu bölümünde, verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgular sırasıyla yazın bilgisi ile karşılaştırılarak tartışılacaktır. Son olarak, çalışmanın klinik uygulamalara katkıları, güçlü yönleri ve sınırlılıkları belirtilerek gelecek çalışmalar için önerilere yer verilecektir.

4.1. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Öğrencilerin yaşı ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları öğrencilerin yaşı ve öz-şefkat düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, öğrencilerin yaşı arttıkça öz-şefkat düzeylerinin azaldığına işaret etmiştir. Werner ve arkadaşları'nın (2012), yaşları 22 ve 44 arasında değişen sosyal anksiyetesi olan bireyler ve sağlıklı yetişkinleri (kontrol grubu) karşılaştırdıkları çalışma, kontrol grubunda öz-şefkat ile yaş arasında

anlamlı bir ilişki göstermezken sosyal anksiyetesi olan bireylerin yaşları arttıkça öz-şefkatlerinin düştüğünü göstermiştir. Çalışmanın bulguları sosyal anksiyetesi olan insanların yaşları arttıkça daha fazla sosyal olarak sıkıntı verici deneyim yaşayacakları ve bunların sosyal anksiyetesi olan kişinin kendisine sevecen davranmasına ilişkin tutumunu azaltacağı üzerinden tartışılmıştır. Sabuncu (2006), üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini ve stresle başa çıkma yollarını değerlendirdiği çalışmasında öğrencilerin yaşı arttıkça streslerinin de arttığını bulmuştur. Ayrıca Bernhardsdóttir ve Vilhjalmsson'ın (2012) çalışmasında, son sınıfta olan kadın öğrenciler birinci sınıftaki öğrencilerden daha fazla psikolojik sıkıntı bildirmişlerdir. Bu bulgunun son sınıftaki kadın öğrencilerin iş bulma ve aile kurmaya yönelik daha fazla kaygı duymasından kaynaklandığı düşünülebilir. Mevcut çalışmada öğrencilerin yaşı arttıkça tekrarlayıcı düşünmelerinin de arttığı bulunmuştur. Ayrıca tekrarlayıcı düşünme depresyonla ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde Carver ve Sheier'ın (1982) Kontrol Kuramı'ndan yola çıkarak öğrencilerin mevcut durumları ile hedefleri arasındaki farkı kapatmaya yönelik bir problem çözme girişimi olarak tekrarlayıcı düşündükleri, kapanmayan farkın depresif duygulanımı arttırdığı ve öğrencilerin kendilerine yargılayıcı bir dille yaklaşmalarına neden olduğu söylenebilir. Öte yandan, mecvut çalışmanın bulguları ile yaşın arttıkça öz-şefkatin azalacağı ve tekrarlayıcı düşünmenin artacağına ilişkin bir genelleme yapmak, çalışmanın örnekleminin yaş aralığı 18-28 arasında olduğu için uygun değildir. Daha geniş yaş aralığı olan örneklemlerde yaşın öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünme ile arasındaki ilişkiler daha uygun bir şekilde incelenebilir.

Öğrencilerin gelir seviyesi ile tekrarlayıcı düşünme puanları arasında anlamlı bir şekilde negatif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu gelir seviyesi daha düşük olan öğrencilerin daha fazla tekrarlayıcı düşündüklerine işaret etmektedir. Yazarın bilgisine göre bu ilişkinin incelendiği herhangi bir referans çalışma bulunmamaktadır. Bu bulgunun, gelir seviyesi daha düşük olan öğrencilerin, psikolojik iyi oluşla mevcut durumları ile hedefleri arasındaki farkı kapatmak için gelir seviyesi yüksek olan öğrencilerden daha fazla tekrarlayıcı düşünmeleri açıklanabilir.

4.2. Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

4.2.1. Öz-Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre öz-şefkat düzeylerine ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde, kadın üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puanları ile erkek üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puanlarının birbirine oldukça yakın olduğu, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın "Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinde cinsiyete göre bir farklılaşma var mıdır?" sorusuna yanıt bulunmuştur.

Yazında yer alan ve üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar çoklukla kadınların öz-şefkat düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Neff ve McGehee, 2010; Neff ve ark., 2003a; Neff ve ark., 2007a; meta-analiz çalışması için bkz. Yarnell ve ark., 2015). Sözü edilen çalışmaların katılımcıları Amerikalı bireylerden oluşmaktadır. Öte yandan, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan çalışmalar, kadın ve erkek öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulmuştur (İkiz ve Totan, 2012; İskender, 2009; Yılmaz, 2009). Benzer şekilde Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh'nin (2008) Amerika, Tayland ve Tayvan'daki üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma, Amerika'daki kadın üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilerden daha düşük öz-şefkat seviyelerine sahip olduğunu gösterirken diğer iki kültürel grubun kadın ve erkek öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, öz-şefkat ve kültür arasında bir etkileşim olabileceğine işaret etmektedir.

Markus ve Kitayama (1991), Amerika ve Asya kültürlerindeki benlik yapılandırmasını karşılaştırdıkları çalışmalarında Amerikalı bireylerin kendilerine odaklanarak, kendilerine özgü özellikleri keşfedip ifade ederek diğerlerinden bağımsız olmayı amaçlarken, Asyalı bireylerin kendilerini diğerleriyle ilişkileri bağlamında değerlendirip diğerleriyle uyum içinde görmeye eğilimli (ilişkisel benlik) olduğunu belirtir. Costa, Terraciano ve McCrae (2001) Avrupa, Amerika, Afrika ve Asya kıtalarında 26 farklı ülkenin katılımcılarıyla beş büyük kişilik özelliklerine (dışadönüklük, açıklık, sorumluluk, uyumluluk ve duygusal denge) ilişkin yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılıklarına ilişkin şaşırtıcı bir sonuç bulmuşlardır. Çalışmanın bulguları Avrupa ve Amerika'daki ülkelerden olan katılımcıların Afrika ve Asya'daki ülkelerden olan katılımcılardan daha fazla cinsiyet kalıpyargısı (stereotype) bildirdiğini göstermiştir. Bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye'deki öz-şefkat çalışmalarında cinsiyete göre farklılaşma bulunmaması, Türkiye'deki bireylerin Amerika'daki bireylere göre daha ilişkisel bir benlik yapılandırmasına sahip olmaları ve daha az cinsiyet kalıpyargısı taşımasıyla açıklanabilir. Öte yandan, bulguları değerlendirirken mevcut örneklemin üniversite öğrencileriyle sınırlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Eğitim, bireylerin bilişsel esnekliklerinde değişiklikler yaparak cinsiyet kalıpyargıları dahil olmak üzere toplumsal normaları sorgulamalarına, sorgulamalar sonucu bilişsel ve davranışsal değişiklikler yapmalarına yardımcı olur (gözden geçirme çalışması için bkz. Jejeebhoy, 1995). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin, üniversite eğitimi almamış bireylere göre daha az cinsiyet kalıpyargısı taşıması uygundur. Gelecek araştırmalarda öz-şefkat ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenirken farklı eğitim düzeylerinden katılımcılar karşılaştırılabilir.

4.2.2. Tekrarlayıcı Düşünmenin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetine göre tekrarlayıcı düşünme düzeylerine ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde, kadın öğrencilerin tekrarlayıcı düşünme puanlarının, erkek öğrencilere kıyasla, anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu

görülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın "Üniversite öğrencilerinin tekrarlayıcı düşünme düzeylerinde cinsiyete göre bir farklılaşma var mıdır?" sorusuna yanıt bulunmuştur.

Tekrarlayıcı düşünme üzerine yapılan çalışmalar sıklıkla kadınların erkeklerden daha fazla tekrarlayıcı düşündüklerini ortaya koymuştur (Yılmaz, 2014; Hughes ve ark., 2008; Moulds ve ark., 2007). Öte yandan, tekrarlayıcı düşünmenin kadın ve erkek gruplarında anlamlı bir şekilde farklı olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Calmes ve Roberts, 2005; McEvoy ve Mahoney, 2010). Bu bulgular, tekrarlayıcı düşünmenin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin farklı bulguların varlığına işaret etmektedir.

Johnson ve Whisman (2010) tekrarlayıcı düşünmenin cinsiyete göre farklılaşmasını inceleyen bir meta-analiz çalışması yapmıştır. Meta-analize 59 farklı örneklemden toplanan 57 çalışma dâhil edilmiştir. Analizde tekrarlayıcı düşünmeyi ölçmek için geliştirilmiş olan Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (McEvoy ve ark., 2010), Ruminatif Tepki Ölçeği (Ruminative Response Scale, Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991), Üzüntü Üzerine Ruminasyon Ölçeği (Rumination on Sadness Scale, Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000) ve Ruminasyon-Yansıma Ölçeği (Rumination-Reflection Scale, Trapnell ve Campbell, 1999) kullanılan çalışmalara yer verilmiştir. Meta-analiz sonucunda küçük, ancak anlamlı bir etki büyüklüğü bulunmuştur (d= .24). Bu çalışmanın bulguları da Johnson ve Whisman'ın (2010) meta-analiz bulgularını destekler niteliktedir.

Hilt, McLaughlan ve Nolen-Hoeksama (2010), genç ergenlerle yaptıkları bir çalışmada ergenliğe girerken kızların erkeklerden daha fazla zorlukla (cinsel istismara uğrama risklerinin daha yüksek olması, ergenliğe girerkenki fiziksel değişimlerin toplum tarafından daha olumsuz karşılanması, cinsiyet rollerine uymalarına ilişkin erkeklerden daha fazla ebeveyn ve akran baskısına maruz kalmaları) karşılaştıklarını önermiş; bu zorluklara kızların duygulara kapılma eğilimi eşlik ettiğinde (Nolen-Hoeksama, 1994) kızların erkeklerden daha fazla ruminasyon yaptığını bulmuştur. Bu çalışmada da kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla tekrarlayıcı düşünmesinin nedeni kadınların ergenliğe girerken deneyimlediği zorlukların ve duygulara kapılma eğiliminin daha fazla olması ile açıklanabilir. Türkiye'de yapılan başka çalışmalar da kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon yaptığını göstermektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011).

4.3. Öz-şefkat ve Depresyon Arasındaki İlişkide Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı rolünü incelemek için Baron ve Kenny'nin (1986) modeline göre regresyon analizi yapılmıştır.

İzlenen modelde aracı regresyon analizi yapılması için 4 ön kriterin doğrulanması gerekmektedir. Bu kriterler bağlamında (1) öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişki, (2) öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünme arasındaki ilişki, (3) tekrarlayıcı düşünme ve öz-şefkat arasındaki ilişki ve (4) tekrarlayıcı düşünme ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçları üç kriterin içerdiği ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir. Bu doğrulamalardan sonra aracı değişkenli regresyon analizi ve Sobel testi yapılmıştır. Test sonucunda öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin kısmi aracı rol oynadığı saptanmıştır.

Regresyon analizinin ilk adımında öz-şefkatin depresyonu yordadığı bulunmuştur. Raes (2011), öz-şefkatin depresyon belirtilerinin gelişimindeki etkisini incelemek için üniversite öğrencileriyle boylamsal bir çalışma yapmıştır. Çalışma, ilk zaman biriminde elde edilen daha yüksek öz-şefkat puanlarının, başlangıç düzeyi depresif belirtileri göz önünde bulundurulduğunda, ikinci zaman biriminde daha az depresyonla ilişkili olacağını varsayımında bulunmuştur. İki farklı zaman birimi arasındaki fark 5 aydır. Çalışma bulguları başlangıç olarak daha yüksek olan öz-şefkat puanlarının beş ay sonrasında depresyon semptomlarında düşüş veya depresyon semptomlarında daha az artışla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca klinik gruplarda öz-şefkatin desteklenmesine ilişkin müdahalelerin de depresyon seviyelerinde düşüş ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Germer, 2009; Gilbert ve Procter, 2006). Mevcut çalışmanın bulguları, yazında sözü edilen çalışmalarla birlikte öz-şefkatin daha düşük olmasının depresyona yatkınlığı arttırdığını destekler niteliktedir. Bununla birlikte öz-şefkatin daha yüksek olmasının depresyona karşı koruyucu bir rol oynadığına işaret etmektedir.

Regresyon analizinin ikinci adımında öz-şefkatin tekrarlayıcı düşünmeyi yordadığı bulunmuştur. Allen ve Leary (2010), öz-şefkat ve baş etme yöntemleri üzerine yazdıkları gözden geçirme çalışmasında öz-şefkatin olumsuz olaylarla kaçınma göstermeden, işlevsel yöntemler (olumlu bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme) kullanarak baş etmeyi desteklediğini belirtir. Öz-şefkat bireyin sıkıntılı durumlarında acısını en aza indirebilmek için ihtiyaç duyduğu anlayış ve cesareti tetikleyerek bireyin sıkıntısıyla baş etmesi için harekete geçmesine yardımcı olur. Öte yandan; öz-şefkatin düşük olması bireyin ihtiyaç duyduğu cesareti kendisinde bulamayıp kaçınma göstermesine sebep olabilir (Krieger ve ark., 2013). Watkins ve Moulds (2013), olumsuz duygular uyandırması olası olan uyaranla yüzleşmekten kaçınarak ruminasyonun, olumsuz içeriğin etkisini sınırlandırma işlevi gördüğünü belirtir. Neff ve Vonk (2009) yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarında öz-şefkati daha düşük olan katılımcıların daha fazla ruminasyon yaptığını göstermiştir. Neff ve arkadaşlarının (2007a) başka bir çalışmasında ise 1 ay aralığında meydana gelen öz-şefkat artışının ruminasyonda azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-şefkati daha fazla olan bireyler olumsuz deneyimleri karşısında kendilerine karşı cesaretlendirici bir dil kullandıkları ve duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşim kurmak yerine farkındalığı daha yüksek bir bakış açısına sahip oldukları için (Neff, 2003a) olumsuz deneyimlerine ilişkin tekrarlayıcı düşünmelerinin daha az olması beklenebilir. Mevcut çalışmanın bulguları bu beklentiyi destekler niteliktedir.

Regresyon analizinin üçüncü adımında tekrarlayıcı düşünmenin depresyonu yordadığı bulunmuştur. Boylamsal çalışmalar tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin gelecekteki majör depresif bir epizodun ortaya çıkmasını yordadığını, temel düzey depresyon belirtileri kontrol edildikten sonra başlangıçta depresyonda olmayan bireylerin depresif belirti şiddetini yordadığını, temel düzey depresyon seviyesi kontrol edildikten sonra başlangıçta major depresyonda olan hastaların depresif belirti şiddetini yordadığını ve depresyonun gelişiminde rol oynayan risk faktörlerin etkilerine aracılık ettiğini bulmuştur (Just ve Alloy, 1997; Kuehner ve Weber, 1999; Nolen-Hoeksama, 2000; Nolen-Hoeksama, Parker ve Larson, 1994; Spasojevic ve Alloy; 2001; akt. Ehring ve Watkins, 2008). Ayrıca Borkovec ve arkadaşları (2007), üniversite öğrencilerinden kendi belirledikleri olumsuz bir konuyla ilgili ruminasyon yapmalarını istedikleri

deneysel çalışmalarında manipülasyon grubundaki öğrencilerin depresyon düzeylerinin kontrol grubundaki öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Öte yandan Watkins ve Brown (2002) ile Lavender ve Watkins (2004) tekrarlayıcı düşünmenin tetiklendiği deneysel çalışmalarında manipülasyon grubundan sadece çalışma öncesi disforik duygudurumda olanların manipülasyon sonrası depresyon seviyelerinde anlamlı bir artış bulmuştur. Bu bulgular Watkins'in (2008) Genişletilmiş Kontrol Kuramı'nda tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz sonuçlanmasına sebep olduğunu belirttiği üç kriterden biri olan içsel bağlamın önemine vurgu yapmaktadır. Belirtilen deneysel çalışmaların bulgularının farklı olmasının nedeni, manipülasyonlarının farklı olması olabilir. Borkovec ve arkadaşları (2007) tekrarlayıcı düşünmeyi tetiklerken katılımcılarından olumsuz bir konuyla ilgili yazı yazmalarını isterken, Lavender ve Watkins (2004) ile Watkins ve Brown (2002) katılımcılardan kendileri ve duygularına odaklanmalarını istemiştir. Bu çalışma da Borkovec ve arkadaşlarının çalışmasındaki gibi katılımcılardan olumsuz bir deneyimlerini yazmaları istendiği için tekrarlayıcı düşünmenin depresyonu yordadığı bulunmuş olabilir.

Regresyon analizinin son adımında modele tekrarlayıcı düşünme eklendiğinde bile öz-şefkatin depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı; ancak yordayıcılık gücünde bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu düşüşün anlamlılığını sınamak için yapılan Sobel testi sonuçları incelendiğinde düşüşün anlamlı olduğu, tekrarlayıcı düşünmenin öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olduğu görülmüştür. Raes (2010), öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide depresyonda ruminasyon olarak ele alınan tekrarlayıcı düşünmenin aracı etkisini incelemiştir. Çalışmada Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin (RTÖ, Nolen- Hoeksama ve Morrow, 1991) iki alt boyutu olarak saptanan (Treynor ve ark., 2003) ***derinlemesine düşünme*** (reflective pondering) ve ***geviş getirir gibi düşünme*** (brooding) ayrıca incelenmiştir. Derinlemesine düşünme kişinin duygusal yansızlıkla (emotionally neutral) düşünmesi (örn. "Neden depresif olduğumu anlamaya çalıştığım için son zamanlarda olan olayları tahlil ediyorum") anlamına gelirken, geviş getirir gibi düşünme kişinin öz-eleştirel ve karamsar düşünmesi (örn. "Neden hep böyle tepki veriyorum") anlamı taşımaktadır. Treynor ve arkadaşları (2003), derinlemesine düşünmenin geviş getirir gibi düşünmeye kıyasla daha işlevsel bir baş etme yöntemi olduğunu çünkü bireyin depresif belirtilerini dindirmek için aktif bilişsel işlemleme

yaptığını belirtmiştir. Treynor ve arkadaşlarının (2003) boylamsal çalışması derinlemesine düşünmenin temel düzeyde depresyonla daha fazla ilişkili olduğunu bulsa da 1 yıllık aradan sonra daha az ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bulgu, depressif duygudurum ve depresif semptomlarla baş ederken derinlemesine düşünmenin uzun dönemde işlevsel olabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle Raes (2010) çalışmasında ruminasyonun sadece geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun öz-şefkat ile depresyon arasında aracı olacağı varsayımında bulunmuş; çalışma sonucunda da sadece geviş getirir gibi düşünmenin aracı (kısmi aracı) olduğunu bulmuştur.

Krieger ve arkadaşları (2013) klinik depresyonda olan ve klinik olmayan bir grup katılımcıyla yaptıkları çalışmada öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide kaçıngan işlevselliğin (avoidant functioning) aracı etkisini incelemişlerdir. Kaçıngan işlevsellik, Semptom-Odaklı Ruminasyon (SfR, Symptom-focused Rumination, Buerger ve Kuehner, 2007) ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınma (Ottenbreit ve Dobson, 2004) ölçeklerinden elde edilen toplam puanlarla gizli (latent) bir değişken olarak ortaya konmuş ve analiz edilmiştir. Semptom-odaklı ruminasyon ölçeği kişinin depresif semptomları ve çıkarımları üzerine tekrarlayıcı düşünmesini (örn. "Üzgün veya depresif hissettiğimde işimi yapamayacağımı düşünüyorum çünkü o kadar üzgün hissediyorum") içerirken bilişsel-davranışsal kaçınma ölçeği (1) davranışsal-sosyal (örn. "Genellikle sosyal topluluklardan ayrılmak istediğimi fark ediyorum"), (2) davranışsal-sosyal olmayan (örn. "Beni çok zorlayan aktiviteleri bırakıyorum"), (3) bilişsel-sosyal (örn. "Bir ilişkide gelişen gerilimi ortaya koymayı/ tartışmayı başaramıyorum") ve (4) bilişsel-sosyal olmayan (örn. "Geleceğim hakkında karar vermekten kaçınıyorum") olmak üzere 4 faktör üzerinden kaçınmayı ölçmektedir. Krieger ve arkadaşları (2013) bu çalışmalarında klinik depresyonda olan grubun klinik olmayan gruba göre daha düşük öz-şefkat düzeyine sahip olduklarını ve daha fazla bilişsel-davranışsal kaçınma gösterdiklerini bulmuşlardır. Ayrıca depresyon grubunda olan katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide semptom-odaklı ruminasyonun ve bilişsel-davranışsal kaçınmanın hem ayrı ayrı hem de birlikte (kaçıngan işlevsellik) aracılık ettiğini bulmuşlardır.

Bu çalışma, Raes'in (2010) çalışmasına benzer şekilde, öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin kısmi aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Öte yandan; Krieger ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada semptom-odaklı ruminasyon tam aracı rol oynamaktadır. Bulgular arasındaki farklılığın sebebi hem çalışmaların örneklemleri (klinik grup, üniversite öğrencileri) hem de çalışmaların tekrarlayıcı düşünmeyi ölçmede kullandığı araçların (SfR, RTÖ, TDÖ) aynı olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Krieger'in (2013) çalışmasında tam aracı etki bulunması, Watkins'in (2008) genişletilmiş kontrol kuramında önerdiği üzere katılımcıların depresyonlu hastalar olduğu için mevcut duygudurumlarının depresif olması (olumsuz içsel bağlam) ve depresif duyguduruma eşlik eden tekrarlayıcı düşünmenin daha fazla olumsuz duygulanım yaratmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca SfR ölçeği depresif belirtilere özgü tekrarlayıcı düşünmeyi, RTÖ ve TDÖ'den daha belirgin bir şekilde ölçtüğü için, bu ölçeğin depresyonu yordama gücünün daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Bu nedenle Krieger ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında ölçülen semptom odaklı ruminasyon, öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide tam aracı etki göstermiş olabilir.

Özetle, çalışmanın regresyon analizinin bulguları öz-şefkatin ve tekrarlayıcı düşününmenin depresyonu yordadığını göstermiştir. Bu bulgular öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin depresyonun gelişiminde önemli rolleri olduğuna işaret etmektedir. Buna ek olarak tekrarlayıcı düşünmenin, öz-şefkatin depresyon üzerindeki etkisinde kısmi aracı bir rol oynadığı bulunmuştur. Bu bulgular ışığında hem öz-şefkatin hem de tekrarlayıcı düşünmenin depresyonun gelişimine karşı önlem alınması ve depresyonun tedavisinde başvurulması gereken yapılar olduğu düşünülebilir.

4.4. Öz-Şefkat ve Olumsuz Duygulanım Arasındaki İlişkide Tekrarlayıcı Düşünmenin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı rolünü incelemek için Baron ve Kenny'nin (1986) modeline göre regresyon analizi yapılmıştır.

İzlenen modelde aracı regresyon analizi yapılması için 3 ön kriterin doğrulanması için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları öz-şefkat ve olumsuz duygulanım, öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünme, tekrarlayıcı düşünme ve olumsuz duygulanım arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu doğrulamalardan sonra aracı değişkenli regresyon analizi ve Sobel testi yapılmıştır. Test sonucunda öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin kısmi aracı rol oynadığı saptanmıştır.

Regresyon analizinin ilk adımında öz-şefkatin olumsuz duygulanımı yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, yazında saptanan öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir (meta-analiz çalışması için bkz. MacBeth ve Gumley, 2012).

Öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişki kesitsel ve deneysel olarak sıklıkla çalışılmıştır. Neff ve arkadaşları (2007b) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada öz-şefkatin mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım, uyumluluk ve dışadönüklük ile pozitif ilişki gösterirken olumsuz duygulanım ve nörotisizm ile negatif ilişki gösterdiğini bulmuştur. Öz-şefkat ve olumsuz duygulanımın deneysel olarak çalışıldığı bir çalışmada (Leary ve ark., 2007) katılımcılara bir video önünde kendini tanıtmaları istenmiş; başka bir katılımcının bu performanslarını değerlendireceği söylenmiştir. Öz-şefkati daha yüksek olan katılımcılar olumsuz geribildirim karşısında daha az olumsuz duygulanım bildirmişlerdir. Bunun nedeni öz-şefkati daha yüksek olan bireylerin kendilerini diğerlerinden ayrı konumlandırmak yerine ortak insanlığın paylaşımının bilincinde olmaları ve yaşamın başarılar kadar başarısızlıkları da içerdiğini kabul etmeleri olabilir. Ayrıca öz-şefkati daha yüksek olan bireylerin olumsuz geribildirim karşısında duygu ve düşüncelerini daha dengeli ve soğukkanlı bir şekilde ele almaları, olumsuz duygulanımın daha az olmasına neden olmuş olabilir.

Barnard ve Curry (2011), katılımcılardan başarısızlık, aşağılanma veya reddedilme içeren bir olumsuz deneyimleri üzerine yazı yazmalarını istedikleri çalışmalarında,

katılımcıları 4 gruba bölmüşlerdir: öz-şefkat tetiklemesi, öz-güven tetiklemesi, yazı kontrol ve gerçek kontrol. Öz-şefkatin tetiklendiği grupta öz-şefkatin 3 bileşenini kapsayan yönergeler verilmiştir. İlk yönergede katılımcılardan deneyimlerine ortak insanlık penceresinden bakmaları ve diğer insanların benzer durumları nasıl deneyimlediklerinin listelenmesi istenmiştir. İkinci yönergede, benzer deneyimi yaşayan bir arkadaşlarına karşı gösterecekleri gibi bir anlayış, sevecenlik ve ilgi içeren bir paragraf yazmaları istenmiştir. Üçüncü yönergede ise farkındalıklı bir bakış açısını beslemek için katılımcıların olayla ilgili duygularını objektif ve dengeli bir şekilde yazmaları istenmiştir. Öz-güvenin tetiklendiği grupta katılımcılardan olumlu özelliklerini yazmaları, olayı kendilerini iyi hissettirecek bir şekilde yorumlamaları ve olayın neden kendilerinin ne kadar nazik bir insan olduklarını göstermeyecek şekilde meydana geldiğini belirtmeleri istenmiştir. Yazı kontrol grubunda katılımcılardan olumsuz deneyimle ilgili ne düşündüklerini ve ne hissettiklerini yazmaları istenmiştir. Gerçek kontrol grubundaki katılımcılar ise olumsuz deneyimlerini yazdıktan sonra bağımsız değişkenlere ilişkin ölçekleri doldurmaya devam etmişlerdir. Çalışmanın bulguları, öz-şefkatin ve öz-güvenin tetiklendiği gruptaki katılımcıların diğer gruptaki katılımcılardan daha düşük olumsuz duygulanımı olduğunu göstermiştir. Öte yandan; öz-şefkat grubundaki katılımcılar olumsuz deneyimleriyle ilgili, öz-güven grubundaki katılımcılardan daha fazla sorumluluk almışlar; olayla ilgili kendilerinin de hataları olabileceğini belirtmişlerdir.

Öz-şefkat bireylerin kendilerine sevecen ve nazik davranmasına, sıkıntılarını bireysel zayıflıklar, başarısızlıklar, hatalar veya talihsizlikler olarak görmek yerine ortak insanlık paylaşımı ve insanın doğal kusurluluğu olarak değerlendirmesine, duygularını ve düşüncelerini kaçınmadan ve abartmadan, dengeli ve sakin bir şekilde işlemesine yardımcı olacağı için yazındaki çalışmalarla (Neff ve ark., 2007a) birlikte bu çalışmada da öz-şefkatin olumsuz duygulanım ile negatif ilişki göstermesi tutarlı görünmektedir. Ayrıca öz-şefkatin depresyon, anksiyete ve stresle gösterdiği ilişkiler (Krieger ve ark., 2013; Werner ve ark. 2012; Allen ve Leary, 2010; Raes, 2010), öz-şefkatin olumsuz duygulanımı yordamasını destekler niteliktedir. Yazarın bilgisine göre yazında öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasında ilişki olmadığını veya ters yönde bir ilişki olduğunu gösteren herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

Regresyon analizinin ikinci adımında tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanımı yordadığı bulunmuştur. Bu durum yazında gözlenen bulgularla tutarlılık göstermektedir (meta-analiz çalışması için bkz. Mor ve Winquist, 2002; gözden geçirme çalışması için bkz. Thomsen, 2006). Tekrarlayıcı düşünme bazı çalışmalarda işlevsel olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alınmaktadır (bkz. Rawal, Park ve Williams, 2010; Stroebe, Boelen, Hout, Salemink ve Bout, 2007). Bireyler sıkıntılarının kaynağını anlama amacıyla tekrarlayıcı düşündüklerini belirtmelerine rağmen (Papageorgiou ve Wells, 2003), çalışmalar tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanımla uyumlu olarak düşünmeyi arttırdığını, etkili problem çözme becerilerini olumsuz etkilediğini ve bireylerin sosyal desteklerinin uzaklaşmasına neden olduğunu göstermektedir (gözden geçirme çalışması için bkz. Lyubomirsky ve Tkach, 2004). Watkins'in (2008) Genişletilmiş Kontrol Kuramı'na göre tekrarlayıcı düşüncenin içeriği olumsuz değerlikli olursa, tekrarlayıcı düşünme olumsuz bir içsel (örn. disforik duygudurum) veya dışsal (örn. kişinin becerisi olmayan bir alandaki performansı) bağlamda ortaya çıkarsa ve kişi bunlara ilişkin alçak seviye yorumlar (örn. "Bu performansı beceremedim") yerine yüksek seviye yorumlar (örn. "Çok beceriksizim") yaparsa tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz sonuçlanması daha olasıdır. Bu kuramı destekler şekilde sıkıntılı bir anı ile ilgili tekrarlayıcı düşünmenin tetiklendiği deneysel çalışmalar, tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanımı arttırdığını göstermektedir (Moberly ve Watkins, 2006; Lavender ve Watkins, 2004).

Bu çalışmada kullanılan tekrarlayıcı düşünme ölçeği, olumsuz tekrarlayıcı düşünmeyi ölçmektedir (McEvoy ve ark., 2013). Bu nedenle tekrarlayıcı düşünme ve olumsuz duygulanım arasında bulunan ilişkinin kaynağının, katılımcılardan öncelikle sıkıntılı bir anılarının yazmalarının istenmesi olabilir. Kendilerine sıkıntı veren deneyimlerini aktaran katılımcıların olumsuz duygudurumları ile uygun bir şekilde tekrarlayıcı olumsuz düşünceleri artabilir. Tekrarlayıcı düşünmenin etkisiyle bireyin olumsuz duygulanımı artar ve birey tekrarlayıcı olumsuz düşünme ve olumsuz duygulanım kısır döngüsüne girer (Nolen-Hoeksama, 2004). Bu nedenle, bu çalışmada tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanımı artıtırmasının nedeni katılımcılardan sıkıntılı bir anılarını yazmalarının istenmesi olabilir.

Regresyon analizinin son adımında modele tekrarlayıcı düşünme eklendiğinde bile öz-şefkatin olumsuz duygulanımı anlamlı bir şekilde yordadığı; ancak yordayıcılık gücünde bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu düşüşün anlamlılığını sınamak için yapılan Sobel testi sonuçları incelendiğinde düşüşün anlamlı olduğu, tekrarlayıcı düşünmenin öz-şefkat ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olduğu görülmüştür. Yazında, yazarın bilgisine göre, öz-şefkatin olumsuz duygulanıma etkisinde tekrarlayıcı düşünmenin aracı etkisini gösteren başka bir çalışma bulunmamaktadır. Raes (2010), Krieger ve arkadaşları (2013) ve Bayramoğlu (2011) öz-şefkatin depresyon ve anksiyete ile arasındaki ilişkilerde, sırasıyla, ruminasyon ve endişe, ruminasyon ve yaşantısal kaçınma ve üstbilişlerin aracı etkilerini incelemişlerdir. Öte yandan; olumsuz duygulanım arttıkça depresyon ve anksiyete yatkınlığı artmaktadır (Nolen-Hoeksama ve ark., 2008). Öz-şefkatin olumsuz duygulanım üzerindeki etkisinin olası aracı değişkenlerle incelenmesi, depresyon ve anksiyete bozukluklarına karşı geliştirilebilecek önleme ve tedavi çalışmalarına ışık tutabilir.

Carver ve Sheier'in (1982) kontrol kuramına göre hedefe ulaşma amacıyla devreye giren tekrarlayıcı düşünme, hedefe ulaşılamadıkça, hedef değiştirilmedikçe veya hedeften vazgeçilmedikçe olumsuz duygulanımı arttırır. Scherer'in (1999) Değerlendirme Kuramı'na (Appraisal Theory) göre duygular kişinin öznel değerlendirmelerine göre ortaya çıkar ve farklılaşır (akt. Thomsen, 2006). Bu önermeler ışığında öz-şefkati daha düşük olan bireylerin daha fazla olumsuz içerikli değerlendirme yaparak tekrarlayıcı olumsuz düşünmeyle meşgul olacakları, bu nedenle daha fazla olumsuz duygulanım yaşayacakları düşünülebilir. Çalışmanın bulguları ışığında olumsuz duygulanımı yüksek olan bireylerin öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmelerinin değerlendirmelere dahil edilmesi ve müdahalelerde göz önünde bulundurulması önemli göünmektedir.

4.5. Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları

Öz-şefkat birçok çalışmada psikolojik iyi oluş haliyle pozitif ilişki gösterirken, olumsuz duygulanım, tekrarlayıcı düşünme, üstbilişler, depreyon ve anksiyete ile negatif

ilişki göstermektedir (Neff, 2004; Raes, 2010; Bayramoğlu, 2011). Bu çalışmada da öz-şefkatin tekrarlayıcı düşünme, olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öz-şefkatin tetiklendiği çalışmalar (örn. Leary ve ark., 2007; Pauley ve McPherson, 2010) ve Gilbert ve Procter'ın (2009) geliştirdiği Şefkatli Zihin Eğitimi terapi programlarının özellikle öz-eleştirileri ve utançları yüksek olan bireylerin sıkıntılar karşısında daha az olumsuz duygu hissederken daha fazla olumlu duygu hissettiğini, tekrarlayıcı düşünme, depresyon ve anksiyete düzeylerinde düşüşler olduğunu göstermiştir. Bu nedenlerle özellikle depresyon ve anksiyetesi yüksek olan bireylerle diğer psikoterapi yöntemlerinde öz-şefkat gelişiminin çalışılmasının; terapistin, diğer herkesin olduğu gibi, kırılgan ve kusurlu yönlerine ilişkin farkındalıklı bireysel paylaşımlar yaparak öz-sevecenliği, paylaşımların bilincinde olmayı ve farkındalığı örneklemesinin iyileşme sürecine olumlu etkileri olacağı düşünülebilir. Ayrıca Şefkatli Zihin Eğitimi (ŞZE) grup terapisi programı bireylerin sıkıntılı deneyimlerine ilişkin değerlendirmeleri yeniden yapılandırarak (Bates, 2005) yapılabilecekler konusunda önemli ipuçları vermektedir. Bu yeniden yapılandırmanın nasıl olduğuna ilişkin bazı adımlar belirlenmiştir. Bu adımlara göre ŞZE (1) bireylerin diğerlerinden ayrı olduğuna ilişkin düşüncelerine karşı gelerek kişilerin yalnızlık hissini azaltır; (2) acıya verilen tepkiyi yumuşatır ve kişinin deneyimine ilişkin kabulünü sağlayarak olumsuz duygu ve düşüncelerini dengeli ve soğukkanlı bir şekilde ele almasına olanak sunar; (3) kişinin olumsuz duygulanım ve semptomlarına ilişkin aşırı-özdeşleşmesinin önüne geçer ve kişinin kendisini bu sıkıntılarla baş etmeye değer biri olarak görmesine imkan tanır; (4) bireye sağladığı güven hissi ile kişiyi utanç ve korku içinde tutan duygular yerine üzüntü ve incinmişlik duygularını harekete geçirir ve bunlara yeni anlamlar vermek için olanak sağlar; (5) kişinin belirli sıkıntı ve semptomlara odaklanmış dikkatini problemlerini daha geniş bir açıdan görmesine yardımcı olacak şekilde yönlendirir ve (6) kişinin utanç duygusunu azaltarak kırılganlıklarını gizlemeye ilişkin dürtüsünü ortadan kaldırıp kişinin deneyimlerini dengeli bir şekilde, olduğu gibi yaşayabileceği durumlar yaratır.

Figley (2002), hiçbir zaman tam olarak iyileşemeyecek olan kronik hastalarla çalışan psikoterapistlerin danışanlarının ihtiyaçları ile meşgul olurken kendi ihtiyaçlarını

göz ardı etme eğiliminde olduklarını ve şefkat tükenmişliği (compassion fatigue) yaşadıklarını belirtir. Şefkat tükenmişliği, terapistin diğerlerinin acısına katlanma kapasitesi veya ilgisinde azalma olmasıyla tanımlanır. Figley kronik hastalarla çalışan terapistlerin, önemli başka bir kişinin deneyimlediği travmatik olayın bilinmesinden kaynaklanan davranış ve duyguları içeren "İkincil Travmatik Stres"ten (Secondary Traumatic Stress, s.1435) mağdur olduklarını belirtir. Figley 1995 yılında yaptığı çalışmasında terapistlerin %21'inin yüksek riskte olmakla beraber, %73,5'inin şefkat tükenmişliği risk grubunda olduğunu bulmuştur. Bu bulgular öz-şefkat çalışmalarının sadece kliniğe başvuran kişilerle değil; şefkat tükenmişliği yaşayan klinisyenlerle de yapılması gerekliliğine işaret etmektedir.

Ehring ve Watkins (2008) gözden geçirme çalışmalarında farklı psikolojik bozuklukları olan bireylerin tekrarlayıcı bir şekilde sıkıntıları ve olumsuz deneyimleri üzerine düşündüklerini ve bu düşüncelerini kontrol etmekte zorlandıklarını bildirdiklerini belirtir. Bu çalışmada da tekrarlayıcı düşünme olumsuz duygulanım ve depresyon ile pozitif bir şekilde anlamlı ilişki göstermiştir. Bu bulgular tekrarlayıcı düşünmenin farklı psikopatoloji gruplarında çalışılabileceğine işaret etmektedir.

Purdon (2004) ruminasyonu iyileştirmek için geliştirilen farklı yaklaşımları incelemiştir. Bu yaklaşımlar düşünce durdurma, canlı ve imgesel maruz bırakma, sistematik duyarsızlaştırma ve rahatlama eğitimi, bilişsel terapi ve üstbilişsel terapi, farkındalık meditasyonu ve dikkat eğitimini içermektedir. Düşünce durdurma yöntemi, Wolpe'nin (1973) kaçınmalı şartlandırma yönteminin bir uygulaması olarak bireylere sıkıntı verici düşünceleri düşünmeleri söylendikten 30-45 saniye sonra "Dur" diyerek bağırılmasını içerir (akt. Purdon, 2004). Canlı ve imgesel maruz bırakma yöntemi, ruminasyonun tedavisinde bireyin sıkıntı verici düşüncelerinin sesli kaydının alınıp kaydın tekrarlayıcı bir şekilde dinletilmesini veya kişinin düşüncelerinin tekrarlı bir şekilde aklından geçmesini hayal etmesi temel alınan bir maruz bırakma yöntemini kullanır. Sistematik duyarsızlaştırma ve rahatlama eğitimi bireyin kendisini rahatlatma tekniklerini öğrendikten sonra tekrarlayıcı düşüncelerine ilişkin aşamalı bir şekilde maruz bırakılmasını içerir. Bilişsel terapi bireye düşünceleri ve deneyimleriyle ilgili olumsuz ve hatalı yorumları ve inançları tanımlayıp bunları daha olumlu bir bilişsel çerçevede yeniden yapılandırmasını öğretirken üstbilişsel terapi hatalı üstbilişsel

inançların değişmesinin önemine vurgu yapar. Farkındalık meditasyonu ise Segal, Williams ve Teasdale'in (2002) geliştirdiği farkındalık odaklı bilişsel terapi yöntemiyle bireylerin bedensel duyumları, düşünce ve duygularına ilişkin yargılayıcı olmayan bir farkındalık geliştirmeleri amacıyla tekrarlayıcı düşüncelerine müdahale etmeyi içerir (akt. Purdon, 2004). Böylece, öz-şefkatin farkındalık bileşeninde ele alındığı gibi (Neff, 2003a), bireyin olumsuz düşünce ve duygularının girdabından kaybolmadan, deneyimlerini daha dengeli bir tutumla değerlendirmesi hedeflenir. Dikkat eğitimi ise bireyin seçici dikkat, dikkatin odağını değiştirme ve dikkati bölme alanlarında eğitimini içerir (Wells, 1990; Purdon, 2004). Dikkat eğitimi alan bireyler seans içinde farklı işitsel uyarıcılara dikkatlerini odaklamaları, dikkatlerini başka bir uyarana vermeleri veya aynı anda birden fazla uyarıcıya dikkat etmelerine ilişkin yönergeler alırlar ve gündelik hayatlarında bu uygulamayı günde en az iki kere yapmaları söylenir. Akıllarına olumsuz düşünceler geldiğinde de bunları yoksaymaları veya bunlara "ses" gibi davranmaları istenir (Papageorgiou ve Wells, 2000; akt. Purdon, 2004). Öz-şefkatin farkındalık bileşeni ile öz-şefkatin depresyon üzerindeki etkisinde tekrarlayıcı düşünmenin aracı rolü gözönünde bulundurulduğunda tekrarlayıcı düşünmenin tedavisinde farkındalık meditasyonu yerine diğer yöntemlerin çalışılmasının daha uygun olduğu düşünülebilir.

Özetle, bu çalışmanın bulguları depresyon, anksiyete ve olumsuz duygulanım içerikli şikayetleri olan bireylerde öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin değerlendirilmesinin ve müdahalelerin bu yapıları göz önünde bulundurarak geliştirilmesi ve uygulanmasının faydalı olacağına işaret etmektedir.

4.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler

Bu araştırmanın öncelikli sınırlılıkları örneklem yanlılığı, tüm verilerin öz-bildirime dayanması ve kesitsel araştırma deseni kullanımıdır. Ayrıca çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin oranı uygun değildi. Kadın öğrencilerin sayısı erkek öğrencilerin sayısının yaklaşık iki katı kadardı. Bu yönüyle bu çalışma, daha uygun bir kadın erkek oranı ile tekrarlanabilir. Çalışmanın güçlü yanları arasında araştırma etiği konusunda gösterilen özen, yöntemsel uygunluk ve uygun ölçüm araçlarının kullanılması ifade edilebilir.

Bu çalışmada öz-şefkatin alt boyutları ayrı ayrı incelenmemiştir. Gelecek çalışmalarda öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyonla olan ilişkileri, öz-şefkatin alt boyutları ayrıca ele alarak incelenebilir. Buna ek olarak olumsuz duygulanım ölçeğinde yer alan duygular ayrı ele alınarak daha net ilişkiler belirlenebilir. Ayrıca hem öz-şefkatin hem de tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon üzerindeki etkileri, farklı aracı değişkenli modeller ile incelenebilir. Gelecek çalışmalar öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkilerini daha iyi anlamak için farklı yaş ve eğitim grupları veya klinik gruplarla yapılabilir. Klinik gruplarla yapılan çalışmalarda öz-bildirim yöntemine ek olarak klinisyenlerin değerlendirmeleri dâhil edilebilir. Öz-şefkatin tetiklendiği deneysel çalışmalarla öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon üzerindeki etkisi hem öğrenci örneklemleri hem de klinik örneklemlerde incelenebilir. Ayrıca çalışmanın değişkenleri arasındaki neden-sonuç ilişkilerini görebilmek için ileriki çalışmalarda kesitsel araştırma deseni yerine boylamsal araştırma desenlerinin kullanımına ihtiyaç vardır.

5. KAYNAKLAR

Adams, C. E. ve Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(*10*), 1120-1144.

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress and coping. *Social and Personal Psychology Compass*, 4(2), 107-118.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*. Çevrimiçi yayın: doi: 10.1037/a0025754.

Bates, T. (2005). The Expression of Compassion in Group Cognitive Therapy. Gilbert, P. (Ed). Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychothreapy içinde (pp. 369-385). East Sussex: Routledge.

Ayvaşık, H. B., Er, N. M., Kışlak, Ş. T., & Erkuş, A. (2000). Psikoloji terimleri sözlüğü. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social-psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51, 1173-1182.

Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.

Borkovec, T. D., Ray, W. J., ve Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(*6*), 561-576.

Borkovec, T. D., Robinson, E., Prucinsky, T. ve Depree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry : Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(*1*), 9-16.

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Volume I. Attachment. New York: Basic Books

Bressan, R. A. ve Crippa, J. A. (2005). The role of dopamine in reward and pleasure behavior- review of data from preclinical research. Acta Psychiatr Scand, 111(427), 14-21.

Brozovich, F. ve Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 28, 891-903.

Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(*36*), 191-201..

Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depression and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 343-356.

Carruthers, C., Hood, C. D. (2011). Mindfulness and well-being: Implications for TR practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 45(*3*), 171-189.

Carver, C. S. ve Sheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(*1*), 111-135.

Carver, C. S. ve Sheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(*1*),19-35.

Cervone, D., Kopp, D. A., Schaumann, L. ve Scott, W. D. (1994). Mood- self-efficacy, and performance standards: Lower moods induce higher standards for performance. *Journal of Personality and Pschology*, 67(*3*), 499-512.

Chelminski, I. ve Zimmerman, M. (2003). Pathological worry in depressed and anxious patients. *Anxiety Disorders*, 17, 533-546.

Cheung, P., Gilbert, P. Ve Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences*, 36, 1143-1153.

Ciesla, J. A. ve Roberts, J. E. (2007). Rumination, negative cognition and their interactive effects on depressed mood. *Emotion*, 7(*3*), 555-565.

Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404–425.

Cooney, R. E., Joorman, J., Eugene, F., Dennis, E. L. ve Goblin, I. H. (2010). Neural correlates of rumination in depression. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 10(*4*), 470-478.

Costa Jr., P. T., Terraciano, A. ve McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322-331.

Deakin, J. F. W. (2003). Depression and antisocial personality disorder: Two contrasting disorders of 5HT function. *Journal of Neural Transmission Supplementum*, 64, 79–93.

Di Paula, A. ve Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Pscyhology*, 83(*3*), 711-724.

Diener, E. D., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Dunmore, E., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2001). A prospective investigation of the role of cognitive factors in persistent posttraumatic stress disorder (PTSD) after physical or sexual assault. *Behavior Research and Therapy*, 39, 1063-1084.

Ehring, T. ve Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(*3*), 192-205.

Eisenberg, D., Golllust, S. E., Golberstein, E. Ve Hefner, J. L. (2007). Prevelance and correlates of depression among university student. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(*4*), 534-542.

Emmons, R. A. ve Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(*1*), 89-97.

Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Towards a new understanding of the costs of caring. Stamm, B. Hudnall (Ed). Secondary traumatic stress: Self-care issues for

clinicians, researchers, and educators içinde (pp. 3- 8). Baltimores: The Sidran Press.

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychoterapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(*11*), 1433-1448.

Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L. ve Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affect states. *Cognitive Therapy and Research*, 26(*2*), 179-188.

Gençöz, T. (2000). Pozitif negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(*46*), 19-26.

Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion. New York: Guilford.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.

Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Focused Therapies and Compassionate Mind Training for Shame and Self-Attacking. Gilbert, P. (Ed). Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychothreapy içinde (pp. 263-325). East Sussex: Routledge.

Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*,13, 353-379.

Green, V. (2003). Emotional Development in Psychoanalysis, Attachment Theory, and Neuroscience. East Sussex: Brunner- Routledge.

Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.

Hilt, L. M., McLaughlin, K. A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Examination of the response styles theory in a community sample of young adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 545–56.

Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behavior Research and Therapy*, 45, 277-290.

Hong, R.Y. (2005). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behaviour. *Behavior Research and Therapy*, 45, 277-290.

İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(*1*), 51-71.

İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behaviour and Personality*, 37(*5*), 711-720.

Jejeebhoy, S. J. (1995). Women's Education, Autonomy, and Reproductive Behaviour: Experience from Developing Countries. Oxford: Clarendon Press.

Johnson, D. P. ve Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(*4*), 367-74.

Johnson, E. A. ve O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat System: effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(*9*), 939-963.

Karakaş, S. (2009). Çalışan gençlerde depresyon ve anksiyetenin yordayıcısı olarak kişilik özellikleri. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif düşünce biçimi ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalikları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Yayımlanmamış Psikiyatri Uzmanlık Tezi.

Kashdan, T. B., Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms and post-event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 284-301.

Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of depression and women. *Journal of Affective Disorders*, 74, 5-13.

Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A. ve Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 971-984.

Koole, S. L., Smeets, K., Knippenberg, A. ve Dijksterhuis, A. (1999). The cessation of rumination through self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(*1*), 111-125.

Krohne, H. W., Pieper, M., Knoll, N. ve Breimar, N. (2002). The cognitive regulation of emotions: The role of success versus failure experience and coping dispositions. *Cognition and Emotion*, 16(*2*), 217-243.

Krieger, T. Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N. ve Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behaviour Therapy*, 44, 501-513.

Kuster, F., Orth, U. ve Meier, L. L. (2012). Rumination mediates the prospective effect of self-esteem on depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(*6*), 747-759.

Lam, D., Smith, N., Checkley, S., Rijsdijk, F. ve Sham, P. (2003). Effect of neuroticism, response style and information processing on depression severity in a clinically depressed sample. *Psychological Medicine*, 33, 469-479.

Lavender, A. ve Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 129-142.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(*5*), 887-904.

Lee, D. A. (2005). The Perfect Nurturer. P. Gilbert (Ed). Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychothreapy içinde (pp 326-351). East Sussex: Routledge.

Lyubomirsky, S. ve Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. Papageorgiou, C. ve Wells, A. (Eds.). Depressive rumination: Nature, theory, and treatment içinde (pp. 21-42). New York: Wiley.

Mahoney, A. E. J., McEvoy, P. M. ve Moulds, M. L. (2012). Psychometric properties of the repetitive thinking questionnaire in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 359-367.

Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(*2*), 224-253.

Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. Wyer, R. S. (Ed) Ruminative Thoughts. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associations.

Martin, L. L., Shihra, I. ve Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goalprogress, stop rules, and cerebral lateralization. Pappageourgiou, C. ve Wells, A. (Eds) içinde. Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

Mate, G. (2008). In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction. West Minster: Post Hypnotic Press.

McCullough, M. E., Orsulak, P., Brandon, A. ve Akers, L. (2007). Rumination, fear and cortisol: An in vivo study of interpersonal transgressions. *Health Psychology*, 26(*1*), 126-132.

McEvoy, P. M., Watkins, H., Watkins, E. R. ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*, 151, 313-320.

McEvoy, P., Moulds M. L. ve Mahoney, A. E. J. (2013). Mechanisms driving pre- and post-stressor repetitive negative thinking: Metacognitions, cognitive avoidance, and thought control. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 84-93.

McEvoy, P.M., Mahoney, A. E. J. ve Moulds, M. L (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 509-519.

Meelings, T. M. B. ve Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour and Research Therapy*, 38, 243-257.

Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. ve Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487-495.

Moberly, N. J. ve Watkins, E. (2006). Processing mode influences the relationship between trait rumination and emotional vulnerability. *Behavior Therapy*, 37, 281–291.

Moberly, N. J. ve Watkins, E. R. (2008) Ruminative self-focus and negative affect: an experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(*2*), 314-323.

Mor, N. ve Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(*4*), 638−662.

Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S. ve Wong, C. M. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 251-261.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.

Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(*1*), 23–50.

Neff, K. D., Hseih, Y. ve Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(*3*), 267-285.

Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.

Neff, K., D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(*3*), 225-240.

Nickcevic, A. V., Caselli, G., Green, D. ve Spada, M. M. (2014). Negative recurrent thinking as a moderator of the relationship between perceived stres and depressive symptoms. *Journal of Rational-Emotional Cognitive-Behavioral Therapy*, çevrim-içi basım.

Nolen-Hoeksama, S. ve Davis, C. G. (1999). Thanks for sharing that: Ruminators and their social support network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(*4*), 801-814.

Nolen-Hoeksama, S. ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occuring depressed mood. *Cognition Emotion*, 7, 561-70

Nolen-Hoeksama, S., Mumme, D., Wolfson, E. ve Guskin, K. (1995). Helplessness in children of depressed and nondepressed mothers. *Developmental Psychology*, 31(*3*), 377-387.

Nolen-Hoeksama, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, s. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(*5*), 400-424.

Nolen-Hoeksema, S. (1994). An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 519–534.

Olatunji, B. O., Naragon-Gainey, K. ve Wolitzky-Taylor, K. B. (2013). Specifity of rumination in anxiety and depression: A multimodel meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20(*3*), 225-257.

Öveç, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

Özbay, G. (1997). Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Paradise, A. W. ve Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 345-361.

Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129–143.

Purdon, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. Papageorgiou, C. ve Wells, A. (Eds.). Depressive rumination: Nature, theory, and treatment içinde (pp. 21-42). New York: Wiley.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.

Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.

Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G.(1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35(*8*), 741-756.

Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M. ve Arntz, A. (2011). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(1), 73-84.

Rosenbaum, J. F., Pollack, M. H. ve Otto, M. W. (1997). Anxiety patients. N. H. Cassem, T. A. Stern, J. F. Rosenbaum (Ed) The Massachusetts General Handbook of General Hospital Psychiatry içinde (pp. 133-152). St. Louis: Mosby–Year Book.

Ruscio, A. M. ve Borkovec, T. D. (2004). Experience and appraisal of worry among high worriers with and without generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1469-1482.

Sabuncu, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin ölçülmesi ve stresle başa çıkma yollarının değerlendirilmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, İstanbul.

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.

Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E. ve Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a comcomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(*6*), 671-688.

Skinner, B. F. (1950). Are theories of learning necessary? *The Psychological Review*, 57(*4*), 193-216.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. (Ed. S. Leinhart). *Sociological methodology* içinde. (s. 290-312). San Francisco: Jossey-Bass.

Spasojevic, J. ve Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk to depression. *Emotion*, 1(*1*), 25–37.

Spurr, J. M., & Stopa, L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 22, 947−975.

Stallman, H.M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(*4*), 249-257.

Startup, H. M., ve Erickson, T. M. (2006). The penn state worry questionnaire (pswq). G. C. L. Davey ve A. Wells (Eds.) içinde. Worry and its psychological disorders : theory, assessment, and treatment (pp. 101-119). East Sussex: John Wiley and Sons Ltd.

Sümer, A. E. (2008). Farklı öz-anlayış düzeyine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(*8*), 1216-1235.

Thomsen, D. K., Jørgensen, M. M., Mehlsen, M. Y., & Zachariae, R. (2004). The influence of rumination and defensiveness on negative affect in response to experimental stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 253-258.

Thorp, R. (2013). How and Why We Undermine Ourselves and How Compassion Can Help. Welford, M. (Ed). The Power of Self-Compassion: Using Compassion-Focused Therapy to End Self-Criticism and Build Self-Confidence içinde. Oakland: New Harbinger Publications.

Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.

Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen–Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247–259.

Tucker, R. P., Wintgate, L. R., O'Keefe, V. M., Mills, A. C. Rasmussen, K., Davidson, C. L. ve Grant, D. M. (2013). Rumination and suicidal ideation: The moderating roles of hope and optimism. *Personality and Individual Differences*, baskıda.

Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 1-16.

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123–130.

Wahl, K., Schönfeld, S., Hissbach, J., Küsel, S., Zurowski, B., Moritz, S., Hohagen, F. Ve Kordon, A. (2011). Differences and similarities between obsessive and ruminative thoughts in obsessive-compulsive and depressed patients: A comparative study. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(*4*), 454-461.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(*2*), 163-206.

Watkins, E. ve Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology Neurosurgery and Psychiatry*, 72, 400–402.

Watkins, E., Moulds, M. Ve Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577-1585.

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.

Wells, A. (1995). Metacognition and worry: a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 301-321.

Wells, A. (1999). Metacognition and worry: a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 301-321.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping*, 25(*5*), 543-558.

Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish Sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 424-439.

Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

6. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz: Lisans( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )

Hangi üniversitede öğrenim görmektesiniz?

_____

Hangi bölümde öğrenim görmektesiniz?

_____

Kaçıncı sınıftasınız?

_____

Genel Not Ortalamanız:

Hanenize giren aylık gelir seviyesi nedir?

Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

Aldığınız psikiyatrik bir tanı (örn. Majör depresyon, kaygı bozukluğu) var mı?

_____

Var ise nedir?

Bununla ilgili olarak hiçbir tedavi (örn. Terapi, ilaç kullanımı) aldınız mı?

_____

Aldıysanız tedavinin ne olduğunu belirtiniz.

_____
_____

Ek- 2 Öz-Duyarlık Ölçeği

ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

(**1-** Hiçbir zaman, **2-** Nadiren, **3-** Bazen, **4-** Genellikle, **5-** Her zaman)

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10	Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13	Acı veren olaylar yaşadığımda, kendime kibar davranırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14	Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımı ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

(**1-** Hiçbir zaman, **2-** Nadiren, **3-** Bazen, **4-** Genellikle, **5-** Her zaman)

15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda mantıksız biçimde abartırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda, bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
22	Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, bu durumu herkesin yaşayabileceğini, bu durumun yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
24	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Ek-3 Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği

TEKRARLAYICI DÜŞÜNME ÖLÇEĞİ

Sıkıntılı veya mutsuz olduğunuz son bir olayı hatırlamaya çalışın. Ne olmuştu, ne yapmıştınız; kısaca tarif edin.

O anda ve durumda nasıl hissettiğinizi düşünün. Aşağıdaki duyguları ne derecede hissettiğinizi işaretleyin.

	Hiç	**Oldukça Az**	**Biraz**	**Oldukça Fazla**	**Çok**
Sıkıntılı	1	2	3	4	5
Mutsuz	1	2	3	4	5
Suçlu	1	2	3	4	5
Ürkmüş	1	2	3	4	5
Düşmanca	1	2	3	4	5
Asabi	1	2	3	4	5
Utanmış	1	2	3	4	5
Sinirli	1	2	3	4	5
Tedirgin	1	2	3	4	5
Korkmuş	1	2	3	4	5

Şimdi, lütfen az önce tarif ettiğiniz olayla ilgili olarak aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Olaydan sonraki yaşantınız konusunda her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu işaretleyiniz.

(**1-** Hiç, **2-** 2, **3-** Biraz, **4-** 4, **5-** Çok)

1	Bu olay tekrar tekrar aklınıza geldi ya da gözünüzün önünden gitmedi, bu da sizin giderek daha kötü hissetmenize yol açtı.	1	2	3	4	5
2	Bu olayla ilgili daha fazla yapabileceğiniz bir şey olmadığı için hiç düşünmediniz.	1	2	3	4	5
3	Hüzünlü müzik dinlediniz.	1	2	3	4	5
4	Aklınızdan, zamanı geriye çevirip o soruna daha iyi bir çözüm bulma düşüncesi ya da hayali geçti.	1	2	3	4	5
5	Bütün yetersizlikleriniz, başarısızlıklarınız ve hatalarınız aklınızdan geçti.	1	2	3	4	5
6	Duygularınız hakkında düşünmek için tek başınıza bir yerlere gittiniz. .	1	2	3	4	5
7	Düşünceleriniz sizi bunalttı.	1	2	3	4	5
8	"Başkalarında olmayan sorunlar bende niye var?" gibi düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
9	Baskı altındayken o olayla ilgili çok şey düşündünüz.	1	2	3	4	5
10	Bu olay, istemediğiniz halde aklınızdan tekrar geçti.	1	2	3	4	5
11	"Berbat hissettiğim için işimi gücümü yapamayacağım" diye düşündünüz.	1	2	3	4	5
12	Bir köşeye çekilerek neden böyle hissettiğinizi düşündünüz.	1	2	3	4	5
13	Bu olaya benzer durumlardan artık uzak durma kararı vermenizle sonuçlanan düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
14	Olayla ilgili sıkıntılı düşünceleri aklınızdan kolayca uzaklaştırdınız.	1	2	3	4	5

(**1-** Hiç, **2-** 2, **3-** Biraz, **4-** 4, **5-** Çok)

15	Bu olay sonrasında "Niye bıraktığım yerden devam edemiyorum" diye düşünüp durdunuz.	1	2	3	4	5
16	Unutulması zor olan o olay hakkında düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
17	Kafanız sürekli meşguldü.	1	2	3	4	5
18	Olayı düşünme eğiliminde değildiniz.	1	2	3	4	5
19	Olayı düşünmeye bir kere başlayınca duramıyordunuz. .	1	2	3	4	5
20	Her şeyi yapmaya yetecek zamanınız yoktu, bu yüzden sonrasında olayı hiç düşünmediniz.	1	2	3	4	5
21	Kendinizi çok yalnız hissettiğinizi düşündünüz.	1	2	3	4	5
22	Olay yaşanıp bittikten sonra hakkında çok fazla düşündünüz.	1	2	3	4	5
23	Olayı bir süredir düşündüğünüzü fark ettiniz.	1	2	3	4	5
24	Olayla ilgili, karşı koymaya çalıştığınız düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
25	Kendinize ne kadar kızgın olduğunuzu düşündünüz.	1	2	3	4	5
26	Sürekli o olayı düşündünüz.	1	2	3	4	5
27	Tümüyle bitene kadar bu olayı düşündünüz.	1	2	3	4	5
28	Olay hakkında düşünmemeniz gerektiğini biliyordunuz ama bundan kendinizi alamadınız.	1	2	3	4	5
29	Kendi kendinize "Neden hep böyle tepkiler gösteriyorum?" diye sordunuz.	1	2	3	4	5
30	Olayla ilgili "Keşke daha iyi sonuçlansaydı" diye düşündünüz.	1	2	3	4	5
31	Bu olay sizi gerçekten düşünmeye sevk etti.	1	2	3	4	5

Ek-4 Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen dört seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **SON BİR HAFTA İÇİNDEKİ (ŞU AN DAHİL)** kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1. a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
   b) Kendimi üzgün hissediyorum.
   c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygulardan kurtaramıyorum.
   d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.

2. a) Gelecekten umutsuz değilim.
   b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
   c) Gelecekten beklediğim bir şey yok.
   d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.

3. a) Kendimi başarısız görmüyorum.
   b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
   c) Geriye dönüp baktığımda çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
   d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4. a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
   b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
   c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
   d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.

5. a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
   b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
   c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
   d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.

6. a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
   b) Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.
   c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
   d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7. a) Kendimden hoşnutum.
   b) Kendimden pek hoşnut değilim.

c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
d) Kendimden nefret ediyorum.

8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

9. a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum fakat bunu yapmam.
c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
d) Eğer fırsatını bulursam kendimi öldürürüm.

10. a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum..
b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.
d) Eskiden ağlayabilirdim ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.

11. a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
b) Her zamankinde daha kolayca sinirleniyorum ve kızıyorum.
c) Çoğu zaman sinirliyim.
d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.

12. a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybettim.
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.

13. a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
d) Artık hiç karar veremiyorum.

14. a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyor ve üzülüyorum.
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
d) Çok çirkin olduğumu hissediyorum.

15. a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
c) Hangi iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
d) Hiçbir iş yapamıyorum.

16. a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.

b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17. a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
c) Şu sıralarda nerdeyse her şey beni yoruyor.
d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

18. a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.
d) Artık hiç iştahım yok.

19. a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.
d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.

Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum. Evet ( ) Hayır ( )

20. a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
c) Ağrı, sızı gibi sorunlarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek epey zor geliyor.
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21. a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
c) Şu sıralar cinsellikle pek ilgili değilim.
d) Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

Ek-5 Bilgilendirilmiş Onay Formu

Bu çalışma, Yar. Doç. Dr. Kuntay Arcan danışmanlığında, Maltepe Üniversitesi psikoloji bölümü yüksek lisans (klinik) öğrencisi Ünzile Özge Kıcalı'nın tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygıyla ilişkili bazı etkenleri incelemektir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilerseniz çalışmaya katılmama ya da çalışmayı istediğiniz noktada bırakma hakkına sahipsiniz. Gizlilik ilkesi doğrultusunda sizden isim, soy isim gibi kimlik bilgileriniz istenmeyecek; toplanan bütün bilgiler sadece araştırmacılar tarafından, toplu olarak değerlendirilecektir. Çalışmanın bulguları bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul ederseniz, birinci bölümde katılımcı bilgilerinin sınıflandırılabilmesi için bazı bilgilerinizi yazacağınız bir form dolduracaksınız. İkinci bölümde ise; depresyon, kaygı ve bunlarla ilişkili olduğu düşünülen etkenlerle ilgili bazı psikolojik ölçekleri doldurmanız beklenmektedir. Çalışmanın tamamlanması, ortalama 20 dakika almaktadır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Ünzile Özge Kıcalı (E-posta: kicali.ozge@gmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya katılımınız ve soruları içtenlikle yanıtladığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih **İmza**

_____ _____

ÖZGEÇMİŞ

Ünzile Özge KICALI

Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Eğitim Bilgileri

Lisans (2007-2012): Boğaziçi Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Lise (2006-2007): Doğa Koleji

Lise (2003- 2006): Maltepe Anadolu Lisesi/ Maltepe- İSTANBUL

İş Bilgileri

Kırklareli Üniversitesi (2013-…): Araştırma Görevlisi

Febris Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi (2013-2014): Stajyer Psikolog

Kişisal Bilgiler

Doğum yeri ve tarihi: Kadıköy/İSTANBUL, 28 Ağustos 1989

Yabancı Dil: İngilizce

E-mail: kicali.ozge@gmail.com