



T.C.
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ İLE RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Eyüp Can YAZICI

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hülya ERCAN

Sivas – 2020

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ
İLE RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Eyüp Can YAZICI

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
İçin Öngördüğü

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Olarak hazırlanmıştır

Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Hülya ERCAN

Sivas

2020

KABUL VE ONAY

Eyüp Can YAZICI'nın hazırlamış olduğu "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 06.01.2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından, "Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı"nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr.Öğr.Üyesi Fuad BAKIOĞLU

(Jüri Başkanı)

Dr.Öğr.Üyesi Hülya ERCAN

(Danışman)

Doç.Dr.Mehmet KANAK

(Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.....

Doç. Dr. Fatih KARAKUŞ


Enstitü Müdürü

ETİK SÖZÜ

Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu (Yönerge)'nda belirlenen kurallara uygun olarak Dr. Öğr. Üyesi Hülya ERCAN danışmanlığında hazırladığım “Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışmasında;

- ✓ Bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- ✓ Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- ✓ Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere, bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- ✓ Bütün bilgilerin doğru ve tam olduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- ✓ Tezin herhangi bir bölümünü, Cumhuriyet Üniversitesi veya bir başka üniversitede, bir başka tez çalışması olarak sunmadığımı; beyan ederim.

29/01/2020


Eyüp Can YAZICI

ÖZET

YAZICI, Eyüp Can, Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2020.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış, farklı fakültelerden cinsiyet dengesi sağlanacak şekilde seçim yapılmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 öğretim yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesinin dört farklı fakültesinde farklı sınıflarda öğrenim gören 569 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmanın veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 21 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sorularını cevaplamak amacıyla İlişkisiz Örneklemeler İçin t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Yapılan t-Testi sonucunda elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Kadınların ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin ve ruminatif düşünme biçimi düzeylerinin sınıf, fakülte, anne ve baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları ile ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve cinsiyet değişkeninin ruminatif düşünme biçimlerini yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: bilinçli farkındalık, ruminatif düşünme biçimi, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

YAZICI, Eyüp Can, Examining of University Students Mindfulness Level and Ruminative Thinking Styles in Terms of Various Variables, Master Thesis, Sivas, 2020.

This research is a descriptive study based on relational survey model in order to examine the relationship between conscious awareness levels and ruminative thinking styles of university students with various variables. In the research, purposeful sampling method was used and attention was paid to the selection of gender balance from different faculties. The study group of the research consists of 569 students studying in different classes in four different faculties of Sivas Cumhuriyet University in 2018-2019 academic year.

Personal Information Form, Mindfulness Scale and Ruminative Thinking Scale were used in the data collection process. Data were analyzed using SPSS 21 package program. In order to answer the research questions, normality assumptions were tested, then t-Test, ANOVA, Pearson Product-Moment Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used for unrelated samples.

Findings obtained from the t-test showed that the ruminative thinking style scores of university students differ significantly according to the gender variable. Women's ruminative thinking scores were significantly higher than men's. Findings obtained as a result of one-way analysis of variance revealed that university students' mindfulness levels and ruminative thinking styles did not show significant differences according to grade, faculty, mother and father education level. As a result of the correlation analysis, it was found that there was a positive and moderate relationship between mindfulness level scores and ruminative thinking style scores of university students. As a result of multiple linear regression analysis, it was found that university students' mindfulness level scores and gender variable predicted ruminative thinking scores.

Keywords: mindfulness, ruminative thinking, university students

ÖNSÖZ

Bize ait olan ve harekete geçme fırsatı tanıyan tek zaman dilimi içinde bulunduğumuz andır. Ancak bir yandan geçmişten gelen acılarla mücadele ederken diğer yandan geleceğe dair belirsizlik ve kaygıların baskısı ile karşılaşmakta, böylece yaşamakta olduğumuz şu anı kaçırmaktayız. Yaşamın mucizesi yanibaşımızda, işte tam da şu anda saklı ve anı yakalamak insan istediği sürece her an mümkün. O güzel günler geri gelmeyecek ancak bu gün onlardan daha iyi hissetmek mümkün. O korktuğumuz günler de henüz gelmedi ve bu gün o gün değil. Bu nedenle bazen hayatı içine çekercesine derin bir nefes almak ve şimdiki anın yeşil filizlerine su vermek gerekir, işte bu bilinçli farkındalıktır. Konusunu kendime dert edindiğim ve bilim dünyasına katkı sunmasını umduğum çalışmamda sona ulaşmış bulunuyorum.

Beni akademik yolda yürümem için cesaretlendiren, bu çalışma sırasında farklı şehirlerde olmamıza rağmen her ihtiyacım olduğunda yanımda ve yardımcı olan, bilgisi ve dünyaya bakış açısıyla bana örnek olan, yaşamımın dönüm noktalarından biri olarak gördüğüm çok değerli hocam, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hülya ERCAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunmamda jüri üyesi olan ve düzeltmeleriyle bu çalışmaya önemli katkılar sunan sayın hocalarım Doç. Dr. Mehmet KANAK ve Dr. Öğr. Üyesi Fuad BAKIOĞLU'na, lisans ve lisansüstü eğitimimde bana bilgileri ve tecrübeleriyle samimiyetle yol gösteren bütün hocalarıma, bu çalışma için veri toplama izni veren Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğüne, veri toplama aşamasında kolaylık gösteren tüm akademisyenlere teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak yaşamım boyunca her konuda en büyük destekçim olan, haklarını asla ödeyemeyeceğin ancak onlara layık bir evlat olmak için ömrümün sonuna kadar çabalayacağım annem ve babam Selma-Sadi YAZICI'ya, çok sevdiğim kardeşim Emre YAZICI'ya teşekkür ediyorum.

Yetişmemde büyük payı olan rahmetli dedem Öğretmen Ali KAYA'ya ithaf ediyorum.

Eyüp Can YAZICI

İÇİNDEKİLER

ETİK SÖZÜ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
KISALTMALAR DİZİNİ	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	7
BÖLÜM II	8
KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
3.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK	8
3.1.1. Bilinçli Farkındalık Nedir?.....	8
3.1.2. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon.....	10
3.1.3. Bilinçli Farkındalık ve Düşünceler	13
3.1.4. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar.....	17
3.2. RUMİNASYON	25
3.2.1. Ruminasyon ve Düşünceler	25
3.2.2. Tepki Stilleri Kuramı	28
3.2.3. Hedefe İlerleme Kuramı.....	29
3.2.4. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı.....	30
3.2.5. Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler.....	30
3.2.6. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı.....	31
3.2.7. Duygusal Şemalar Modeli	31
3.2.8. Çoklu Ruminasyon Modeli.....	32
3.2.9. İstemli ve İntusif (girici) Ruminasyon	32
3.2.10. Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar	32
BÖLÜM III	41
YÖNTEM	41
3.1. Araştırma Modeli.....	41
3.2. Araştırma Grubu.....	41

3.3. Veri Toplama Araçları.....	43
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	43
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	43
3.3.3. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği.....	44
3.4. Verilerin Toplanması.....	44
3.5. Verilerin Analizi.....	45
BÖLÜM IV	49
BULGULAR	49
BÖLÜM V.....	58
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	58
5.1.1. Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	58
5.1.2. Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	59
5.1.3. Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	60
5.1.4. Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	61
5.1.5. Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamalarının Fakülte Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	62
5.1.6. Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Fakülte Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	62
5.1.7. Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	63
5.1.8. Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	63
5.1.9. Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	64
5.1.10. Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	64
5.1.11. Bilinçli Farkındalık ile Ruminatif Düşünme Biçiminin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analizi Analizi Sonuçları.....	65
5.2. Öneriler.....	66
KAYNAKÇA.....	68
EKLER.....	85
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	85
Ek 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	86
Ek 3. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği.....	87
Ek 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni.....	88

Ek 5. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği Kullanım İzni	89
Ek 6. Veri Toplama İzni	90
ÖZGEÇMİŞ	92



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Turumları.....	10
Şekil 2. Bilinçli Farkındalık Histogram Grafiği.....	46
Şekil 3. Ruminatif Düşünme Biçimi Histogram Grafiği.....	46
Şekil 4. Bilinçli Farkındalık Normal Q-Q Grafiği.....	47
Şekil 5. Ruminatif Düşünme Biçimi Normal Q-Q Grafiği.....	47



TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Yaşantısal ve Rasyonel Düşünme Stillerine İlişkin Bir Karşılaştırma.....	27
Tablo 2. Demografik Bilgiler.....	42
Tablo 3. Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4. Sınıf Değişkenine İlişkin Varyansların Homojenliği.....	50
Tablo 5. Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 6. Fakülte Değişkenine İlişkin Varyansların Homojenliği.....	52
Tablo 7. Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Fakülte Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 8. Anne Eğitim Düzeyine İlişkin Varyansların Homojenliği.....	53
Tablo 9. Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 10. Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Varyansların Homojenliği.....	55
Tablo 11. Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 12. Bilinçli Farkındalık ile Ruminatif Düşünme Biçiminin Korelasyon Analizi.....	56
Tablo 13. Ruminatif Düşünme Biçiminin Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	57

KISALTMALAR DİZİNİ

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksek Okulu

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

MAPPG: Mindfulness All-Party Parliamentary Group (Çok Partili Bilinçli Farkındalık Parlamento Grubu)

MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction (Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı)

NBA: National Basketball Association (Ulusal Basketbol Birliği)

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

RDBÖ: Ruminatif Düşünme Biçimleri Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, amaç ve alt amaçlarına, önemine, varsayımlarına ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Farkındalık, uyanmakla ve insanın hem kendisiyle hem de dünyayla uyum içinde yaşamasıyla bağlantılı olan çok eski bir Budist uygulamasıdır. Ancak terim sadece Budizm ve Budist olma ile ilişkili olmayıp varlığımızı, hayata bakış açımızı, dünyayı ve dünyadaki yerimizi nasıl gördüğümüzü sorgulamakla ilgilidir. Şu ana ilişkin farkındalığımız düşük olduğunda, bilinç dışı kaynaklı duygularımız tarafından yönetiliriz ve otomatik davranışlarımızdan dolayı daha farklı sorunlarla karşı karşıya kalırız (Özyeşil, 2011). Dolayısıyla yaşantımızın kontrolünü eline almak için bilincimizin ne tamamen geçmişte ne de tamamen gelecekte, aksine olabildiğince şu anda olması gerekmektedir. Bilinçli farkındalık şimdiki ana maksatlı olarak dikkat etmek (Kabat-Zinn, 1994), kabul ve şefkatle şimdiki ana odaklanmak (Marlatt ve Kristeller, 1999), dostça bir tavırla kabullenerek şu anın deneyimini yaşamak (Germer, Siegel ve Fulton, 2005) olarak tanımlanmaktadır. Yani bilinçli farkındalık yaşamın kontrolünü kaybederek otomatik davranışlar göstermek yerine bireyin kendi yaşamının kontrolünü ele almasını amaçlayan, bunu yaparken de şimdiki ana kabullenici bir tutumla yaklaşmayı esas alan bir yaşam tarzını gerektirir.

Bilinçli farkındalık daha fazla düşünme, hissetme ve davranış kalıpları hakkında farkındalık yaratmayı ve bunları daha fazla beceri ve şefkatle yönetme kapasitesini geliştirmeyi amaçlayan bir dizi basit meditasyon uygulaması ile geliştirilmektedir. Bilinçli farkındalık yaşamın zorluklarıyla nasıl başa çıkılacağı konusunda bireye yardımcı olur ve bu nedenle kendisi ve başkaları için daha fazla refah ve zihinsel açıklık sağlar. Tipik bir bilinçli farkındalık uygulaması, ayakların yere basması ve omurganın dikine konumlanmasını gerektirir. Eller kucakta veya dizlerinin üzerindeyken gözler birkaç metre öteye bakar veya kapatılarak dinlenir. Birey uygulama sırasında duygularına, yere basan ayaklara, koltuktaki baskıya ve burun deliklerinden geçen

havaya dikkat ederek yavaşlar. Düşünceler devam ettikçe, tekrar tekrar bu fiziksel duyumlara geri dönülür, zihnin düşünce süreçlerine takılıp kalmaması için birey onların geçişlerini gözlemlemeye teşvik eder. Bu süreçte merak, kabullenme ve şefkatin gelişmesi farkındalığı basit dikkat eğitiminden ayıran şeydir. Bu uygulama yoğun bir günün ortasında ya da sabahın ilk saatlerinde sessiz bir yerde birkaç dakika boyunca nefes almayı ve hayatın temellerine dönmeyi sağlar (Williams ve Kabat-Zinn, 2013).

Bilinçli farkındalık etkilerinin keşfedilmesiyle birlikte dünyada oldukça farklı kullanım alanları bulmuş; kitlelere hitap eden araştırmacılar, politikacılar ve ünlülerin yaşam alanına girmiştir. Örneğin NBA (National Basketball Association – Ulusal Basketbol Birliği) takımları motivasyonu artırmak için, Emma Watson, Angelina Jolie, Selena Gomez gibi ünlüler yaşam kalitelerini artırmak için bilinçli farkındalık temelli terapilerden yararlanmaktadır. İngiltere Parlamentosu adalet, sağlık, eğitim ve iş alanlarında toplumsal politikaların uygulanabilmesi için MAPPG (Mindfulness All-Party Parliamentary Group – Çok Partili Bilinçli Farkındalık Parlamento Grubu) isimli grubu içerisinde barındırmaktadır. Bu grup hem popüler hem de bilimsel ilgiden etkilenmiş ve hükümetin karşı karşıya kaldığı bir dizi acil politika sorunuyla ilgili farkındalığı potansiyel olarak değerlendirmek için bir uygulama başlatmıştır. MAPPG'nin pek çok üyesi, Westminster'de düzenlenen kurslardaki faydaları kişisel olarak deneyimledikten sonra farkındalık potansiyelinden daha fazla etkilenmiştir (Mindfulness Initiative, 2015) Google ise “Search Inside Yourself (Kendi İçinde Ara)” programıyla çalışanlarının verimliliğini artırmak için bilinçli farkındalık uygulamalarını kullanmaktadır (Atalay, 2018). Görüldüğü gibi bilinçli farkındalık hayatın birçok alanında şimdiki anı en verimli şekilde değerlendirmenin mümkün olmasını hedeflemektedir. Ancak insan her anını verimli geçiremeyebilir. Ruminasyon, bireylerin geçmiş ya da gelecekle şu andan daha fazla ilgilenmelerine ve şimdiki anı kaçırmalarına, böylece o anı verimsiz geçirmelerine neden olabilmektedir.

Tanımı üzerinde ortak bir kabul bulunmamakla ve tanımlar kuramdan kurama değişmekle birlikte ruminasyon genel olarak tekrarlı düşünce ya da düşüncede geniş getirme olarak tarif edilebilir (Karatepe, 2017; Martin ve Tesser, 1989). Ruminasyon endişeye benzer; ancak gelecekteki olaylardan ziyade geçmişteki ya da şimdiki olumsuz koşulları içerir (Anayurt, 2017). İnsanlar çok istedikleri bir gezideyken, en sevdiği insanlarla birlikteyken ya da büyük bir hayalini gerçekleştirirken bile eğer akıllarında

geçmişe ya da geleceğe dair bir düşünce sürekli tekrarlanıyorsa o anın bilincine varamaz. Çünkü bedeni o an oradadır ancak zihinsel olarak çok farklı bir olay yaşıyordur. Ana odaklanmayı engelleyen bu durum ruminasyondur. Ruminasyon içinde bulunulan anın verimli kullanılmasını engelleyen bir durumdur. Ruminasyonun bu özelliğinin bilinçli farkındalığın temel özelliklerinden olan ana odaklanmaya aykırı olduğu düşünülebilir. Zihinde ortaya çıkan tekrarlı düşünceler geçmişe ya da geleceğe takılmış olabilir. Ruminatif düşünme biçimine sahip olan kişiler yaşantısal düşünme biçiminin bir ürünü olan (Sarıçam, 2014) ruminasyonu düşünme sistemlerinin bir parçası haline getirmiştir.

Kuramsal dayanaklara uygun olarak, bilinçli farkındalık uygulamalarının ruminasyonu azalttığı bulunmuştur, ancak tüm çalışmalar tedavi durumuna hazır hale getirilmemiş veya klinik alanda kullanılmamıştır. Deneysel bir çalışmada, Feldman, Greeson ve Senville (2010), bilinçli farkındalıkla nefes alma etkilerini, ‘ilerleyici kas gevşetmesi yöntemi’ ve ‘sevgi dolu nezaket meditasyonu’ ile karşılaştırmıştır. Tekrarlayan düşüncelerin sıklığı ile olumsuz tepki derecesi arasındaki ilişkinin bilinçli farkındalıkla nefes alma durumunda diğer iki yöntemle göre anlamlı derecede daha az olduğu görülmüştür. Bu da bilinçli farkındalığın ruminasyonun etkisini azalttığına işaret etmektedir. Bununla birlikte, Kuyken ve arkadaşları (2010), tekrarlayan depresyon öyküsü olan hastalarda devam eden antidepresan ilaçların ruminasyonu Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programından daha fazla azalttığını bulmuşlardır. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile algıladıkları stres arasındaki ilişkide ruminasyon ve olumsuz duygudurum düzenlemenin aracılık rolünü incelemek amacıyla yapılan bir araştırmaya (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018) 425’i kadın (%57) ve 320’si erkek (%43) olmak üzere toplam 745 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda hem ruminasyonun hem de olumsuz duygudurum düzenlemenin bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu görülmüştür.

İlgili kuramsal bilgiler ve alanyazında yapılan araştırmalara bakıldığında ruminasyon ve bilinçli farkındalığın aynı anda ortaya çıkamayacağı öngörülebilir. Çünkü tüm duyularla şimdiki ana odaklanılan bir zaman dilimi içinde geçmiş ya da geleceğe dair başka bir düşüncenin de sürekli zihinde tekrar ediliyor olması mümkün görünmemektedir. Aynı şekilde sürekli geçmiş ya da gelecek ile ilgili bir düşüncenin

zihinde tekrarlandığı bir zaman dilimi içinde tüm duyularla içinde bulunulan ana odaklanılması da mümkün görünmemektedir.

Son elli yılda yaşanan toplumsal gelişmeler 18-25 yaş arasındaki bireylerin yaşam rollerinde değişiklikler meydana getirmeye başlamış ve bu durum yeni bir yaşam dönemi olan “beliren yetişkinlik” kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlik ergenlik ile genç yetişkinlik arasında yer alan bir dönemdir (Arnett, 2004). Bu yeni dönemin ortaya çıkışında endüstri sonrası toplumun yetişkinliğe geçiş süresinin uzaması etkilidir. Bunun nedeni ise okul yaşamının uzaması, evlenme ve çocuk sahibi olma yaşlarının ilerlemesidir (Morsünbül, 2013). Türkiye’de 18-25 yaş arası bireyler genelde üniversite öğrencileri ve mezuniyetin ardından gelen iş arayışı sürecini yaşayan gençlerdir.

Arnett (2004)’e göre beliren yetişkinlik döneminin beş temel ayırt edici özelliği vardır: Kimlik arayışı dönemi olması, değişimin yoğun yaşanması, bireyin kendine yoğun olarak odaklanması, olanaklar dönemi olması, ergenlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olması. Bireylerin yaşamları boyunca en çok kendilerine odaklandıkları dönemin beliren yetişkinlik dönemi olması ve bu dönemin kimlik arayışı dönemi olması beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendilerini tanıma konusunda istekli olabileceklerini göstermektedir. Üniversite öğrencileri öğrenim süreleri boyunca çeşitli sorunlarla mücadele etmekte ve bunun sonucunda birçok yaşam deneyimi elde etmektedirler. Ayrıca beliren yetişkinlik döneminde olan ve yetişkinlik dönemine girmek üzere olan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin bilinmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma konusu üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve ruminasyon düzeylerinin incelenmesi şeklinde belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu bağlamda araştırmanın genel amacı, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve ruminatif düşünme biçimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek; bilinçli farkındalık düzeylerinin ve ruminatif düşünme biçimlerinin cinsiyet, sınıf, fakülte ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri fakülte değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri fakülte değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri anne eğitim düzeyi düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
9. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
10. Öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
11. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
12. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ruminatif düşünme biçimlerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yurt dışı alanyazında sınırlı sayıda da olsa bilinçli farkındalık ve ruminasyonu birlikte inceleyen araştırma bulunmaktadır. Jain ve diğerleri (2007) bilinçli farkındalık temelli meditasyon uygulamasının üzüntü, pozitif düşünce, ruminasyon ve dikkat dağınıklığına olan etkisini inceledikleri araştırmalarında meditasyon uygulamasının ruminasyonu önemli ölçüde azalttığını, böylece üzüntüyü azaltmaya kısmen aracılık ettiğini bulmuşlardır. Ruminasyon sıkıntı, depresyon ve anksiyete belirtilerini artırırken bilinçli farkındalık ise bu belirtileri azaltmaktadır (Marks, Sonabsky ve Hin, 2010).

Swendsen ve arkadaşlarının (2016) 277 lisans öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada elde edilen bulgular, bilinçli farkındalığın hem düşük ruminasyon seviyeleri ile hem de daha yüksek düzeyde öz-şefkat ile depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Dinlenme durumu elektroensefalografisinde alfa bandı (8-13 Hz) ölçümleri yapılarak beyin dalgalarının asimetrisinin incelendiği bir araştırmada ise bilinçli farkındalık ve ruminasyonun olumsuz bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Kaune, Bostanov, Kotchoubey ve Hautzinger, 2012). Bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasında güçlü düzeyde ilişki bulan Raels ve Williams (2010) ise bu ilişkinin kontrol edilemez olarak deneyimlendiği ölçüde var olduğunu ortaya koymuşlardır.

Üniversite öğrencileri, beliren yetişkinlik döneminde olmaları nedeniyle kendilerini daha iyi tanıma yolunda çalışabilir, böylece bilinçli farkındalık yaşayacakları deneyimler yaşayabilirler. Ayrıca bu yaşam deneyimleri onların ruminatif düşünme biçimi geliştirmelerine de neden olabilir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasında bir ilişki var ise bu ilişkinin daha net görülebileceği düşünülmüş, bu da araştırmanın üniversite öğrencileri ile yapılmasına sebep olmuştur.

Bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasındaki ilişki yurt dışında az sayıda da olsa araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Ancak şu anda Türkçe alanyazında yalnızca bu ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle Türk kültürüne uyarlanmış olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği kullanılarak yapılan bu araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte elde edilen bulguların uygulayıcılar için de belirli sonuçlar ortaya koyacağı tahmin edilmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'ne verdikleri yanıtlarda objektif, içten ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- a. Araştırma 2018-2019 öğrenim yılı güz döneminde Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
- b. Araştırılmak istenilen bilgiler kullanılan ölçeklerin topladığı veriler ile sınırlıdır.
- c. Örneklemeye dâhil olan katılımcıların birbirine benzer, ortak derslerin okutulduğu bölümlerde öğrenim görmeleri bir diğer sınırlılıktır.



BÖLÜM II

KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

3.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

3.1.1. Bilinçli Farkındalık Nedir?

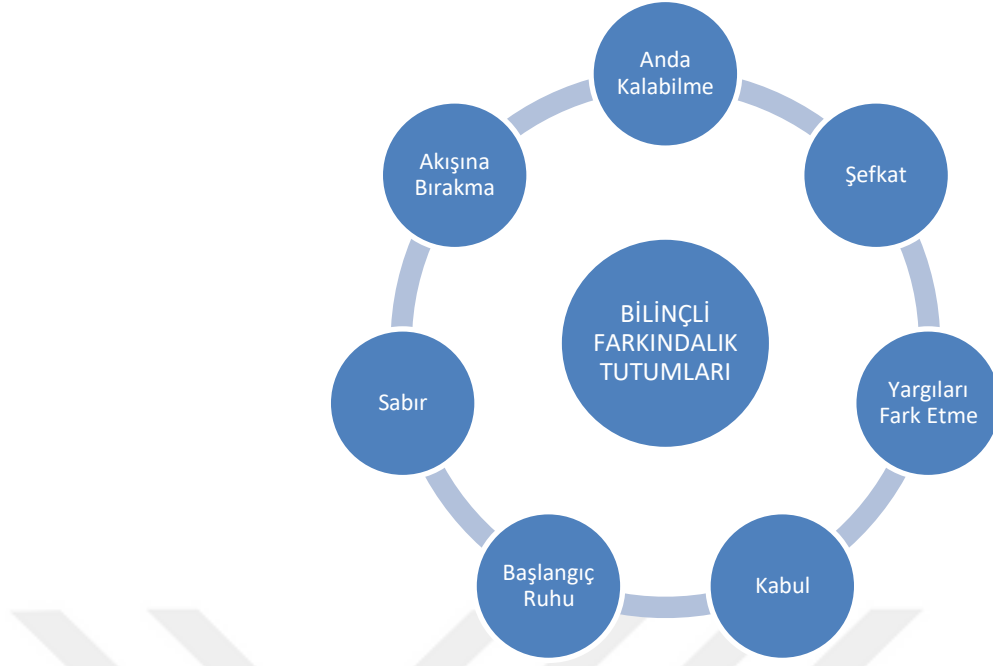
Mindfulness kelimesi, Buda'nın öğretilerinin kaydedildiği dil olan Pali dilinde farkında olma, hatırlama ve dikkat ile aynı kökten olan "Sati" kelimesinden gelmektedir (Bodhi, 2000; Ögel, 2012; Özyeşil, 2011). Budizm Hindistan'da 2500 yıl önce Hinduizmin skolastik düşünce içinde yozlaştığı ve rutin ayinlerle asıl fikirden uzaklaştığının düşünüldüğü bir dönemde ortaya çıkmıştır (Hewitt, 1994). Pali ise yine 2500 yıl önce kullanılan Budist psikolojisinin güney ekolünün dilidir ve farkındalık, bu geleneğin temel öğretisidir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Bilinçli farkındalık Budizm, Hristiyanlık, Hinduizm, İslam, Yahudilik ve Taoizm de dahil olmak üzere birçok manevi gelenekte önemli bir kavramdır (Stahl, Goldstein, Snatorelli ve Kabat-Zinn, 2010). Hiçbir dini ya da felsefi akımla doğrudan bağlantılı değildir ancak bilimsel bakış açısı tarafından desteklenmektedir (Atalay, 2018).

Mindfulness kelimesinin Türkçe karşılığı bulunmamaktadır. İngilizce bir kelime olan "mind" zihin demektir, "full" ise dolu anlamına gelir. Mindful zihnin doluluğunu temsil eder, Mindfulness ise bilinçli ve yargısız bir şekilde şimdiki an'a odaklanmak olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994). Mindfulness kavramının Türkçede kullanılan hali olan "bilinçli farkındalık" kelimesi ile ilgili güncel tartışmalar devam etmektedir. Bazı araştırmacılar farkındalığın zaten bilinçli bir hal olduğunu, dolayısıyla bu tanımın orijinalini tam olarak karşılamadığını savunurken bazıları ise bilinçli farkındalıktan kastın bilincin bilincinde olmak olduğunu savunmaktadır; ancak iki ifadenin birlikte kullanılmasının daha uygun olduğu konusunda fikir birliğine varılmıştır (Atalay, 2018; Uzun, 2018). Bu araştırmada da iki ifadenin birlikte kullanılmasına özen gösterilmiş, bazı alıntılarda ifadeler birbirinin yerine kullanılabilmiştir. Ancak yine de bilinçli farkındalık kelimelerle tam olarak yakalanamaz çünkü bu, ince ve sözsüz bir deneyimdir (Gunaratana, 2002).

Bilinçli farkındalık, kavram olarak bireyin dikkatini şimdiki ana önyargısız ve kabullenici bir biçimde odaklayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Budist bilgin Nyanaponika Thera'ya (2005) göre bilinçli farkındalık, zihnin ana anahtarı ve başlangıç noktasıdır; zihni şekillendirmek için mükemmel bir araçtır. Thera bilinçli farkındalığı elde edilen yüce tezahür, zihnin özgürlüğü ve doruk noktası olarak nitelendirmiştir. Bilinçli farkındalık, geçmişin ya da geleceğin etkisi altında kalmadan o anki deneyimleri yaşayıp, kabullenme durumudur (Bishop ve ark., 2004). Bilinçli farkındalık, ortaya çıktıkça devam eder ve tüm uyaranlara ilişkin yargısal olmayan bir gözlemi barındırır (Baer, 2003). Farkında olmak, uyanmak, şu anda olanları tanımaktır ve insanlar nadiren farkında olur. Genellikle, dikkat dağıtıcı düşüncelere ya da şu anda olanlarla ilgili düşüncelere yakalanmak farkındalığı engellemektedir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Bilinçli farkındalığın dışına çıkmayı içeren çeşitli süreçler vardır. Bunlardan bazıları aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Brown ve Ryan, 2003'ten uyarlanmıştır):

- Faaliyetlere özen göstermeden katılmak, acele etmek.
- Bir işle ilgilenirken dalgınlık nedeniyle bir şeyleri kırmak veya dökmek.
- İnce fiziksel gerginlik veya rahatsızlık duygularını fark etmemek.
- Bir kişinin adını duyduktan hemen sonra unutmak.
- Kendini gelecekle veya geçmişle meşgul bulmak.
- Yemek yerken ne yediğinin farkında olmadan atıştırmak.

Örneklerde görüldüğü gibi birey eğer durumu algılama ve algıladığını kabul etme konusunda eksik davranmışsa, farkındalığın dışına çıkmaktadır. Ancak bilinçli farkındalık algılamak ve algılanan şeyi kabul ve takdir etmek ile başlar. Çağdaş psikolojide kabul etmek, bireyin içinde yükselen her şeyi anbean ve olduğu gibi kucaklaması anlamına gelmektedir (Germer, 2018). Bilinçli farkındalık, fark edilen tüm olumlu ve olumsuz yaşamsal deneyimleri karşısında nasıl tutumlar geliştirilmesi gerektiği konusunda yol göstermektedir (Atalay, 2018).



Şekil 1: Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Tutumları (Atalay, 2018)

3.1.2. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon

Meditasyon denilince ilk akla gelen şey bir dua ya da doğaüstü güçlerle ilgili bir uygulama olarak düşünülse de bu yanlış bir bilgidir. Meditasyon bireyin kendisinin veya herhangi bir şeyin varlığını hissetmesi ve onu fark etmesidir (Hewitt, 1994). Doğu toplumlarında ortaya çıkan meditasyon geleneğinin kökeni bu toplumların dinlerinden gelmektedir ve günümüzde birçok dinde meditasyon uygulamaları yer almaktadır. Meditasyon yapmayı öğütleyen dinler Hinduizm, Janizm, Sıkhizm, Taoizm, Budizm, Musevilik, Hristiyanlık ve İslamiyet olarak sıralanabilir. Örneğin Hinduizm dininde meditasyonu sistematikleştirme amacıyla Yoga ortaya çıkmıştır. İslam dininin emirleri arasında yer alan Namaz da gün içinde belli zamanlarda uygulanan bir tür meditasyon olarak kabul edilebilir. Taoizmin temel kitabı olan Tao Te Ching’de farkındalık içeren şu dizelere yer verilmiştir (Hewitt, 1994, s.9);

Boş olmak için her şeyi yapıyorum.
Kuvvetle sessizliğe sarılıyorum.
Sayısız varlık birlikte ayaklanıyor,
Ve ben onların dönüşünü gözlüyorum.
Çöğalan varlıkların hepsi asıllarına dönüyorlar.
Kişinin aslına dönüşü sükûnet demektir.

Ancak bilinçli farkındalık Budizm ya da başka bir dini temsil etmez ve birçok danışan bilinçli farkındalık temelli bir terapinin istenmeyen nefret dolu fikirleri kendisine aşılacağından korkmaktadır. Bu nedenle, terapist her danışanın etnik ve kültürel çeşitliliğine saygı göstermeli ve her bir müdahalenin dilini danışanın tercihlerine uyacak şekilde uyarlamalıdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Farkındalık bireyin eleştirmeden gözlem yapması ve kendine karşı anlayışlı davranması olarak tanımlanmakta ve iyileşmenin temel unsuru olarak kabul edilmektedir (Germer, 2018; Williams ve Penman, 2017). Psikolojik danışma süreci iyi gittiğinde danışanlar danışma sırasında deneyimledikleri duygulara karşı kabullenici bir tutum sergilerler. Bilinçli farkındalığı ayrıcalıklı kılan bir özelliği bireyin bu kabullenici tutuma kendi evinde meditasyon yoluyla ulaşabilmesidir (Germer, 2018). Bilinçli farkındalığı sağlamak için doğru nefes almayı bilmek gerekir. Meditasyon yöntemiyle düzenlenebilen doğru nefes, dağılmayı önleyebilen, doğal ve oldukça etkili bir araçtır (Özyeşil, 2011). Meditasyon için rahat bir pozisyonda, sırt dik bir şekilde oturmak ve solunumun yumuşak, düzgün ve sabit aralıklı olması önemlidir (Hewitt, 1994). Her nefes üzerine ayrı ayrı odaklanmak, bireyin zihninden geçenleri teker teker incelemesine ve onlarla mücadele etmekten vazgeçmesine olanak sağlar. Böylece birey aklına olumsuz düşünceler geldiğinde onların tıpkı gökyüzünde yavaş yavaş ilerleyen kara bulutlar gibi akıp gitmesini izler ve onları dostça karşılayabilir (Williams ve Penman, 2017). Nefese odaklanma ile başlayan süreç bedensel, zihinsel ve duygusal olarak şu ana yoğunlaşma ile devam eder. Yapılan egzersizler devam ettikçe birey giderek yaşamının daha fazla kısmını farkına vararak yaşamaya başlar. Nefes hareketinin manipülasyonu olarak tanımlanan pranayamik solunumun, düşük oksijen tüketimi, düşük kalp atım hızı ve düşük kan basıncının yanı sıra EEG kayıtlarında artan teta dalgası varlığı ile karakterize fizyolojik bir tepkiye katkıda bulunduğu gösterilmiştir (Jerath, Edry, Barnes ve Jerath, 2006). Bilinçli farkındalığı yüksek insanlar bir duruma tepki vermeden önce duygu ve düşüncelerini gözlemlene eğiliminde olurlar; böylece şu andaki olumsuz duygu ve düşüncelere rağmen duruma daha yapıcı bir biçimde yaklaşabilirler. Ayrıca açık, kabul edici, şimdiki zamana dayalı bir duruş almak ve bunlarla ilgili hiçbir şey yapmak zorunda kalmadan düşüncelerin, duyguların, hatıraların ve bedensel duyuların gelmesine ve gitmesine izin vermek, bilincin içeriğinden farklı bir öz duygusu ortaya çıkmasına yol açar (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

3.1.2.1. Meditasyon ile İlgili Yanlış İnanışlar

Meditasyon ile ilgili olarak çok yaygın yanlış inanışlar bulunmaktadır. Bilinçli farkındalığı daha iyi anlamak için bu yanlış inanışların açıklığa kavuşturulması gerekmektedir.

1. Öncelikle kökenini çeşitli doğu dinlerinden alsa da meditasyon bir inanç değildir. Bir farkındalık uygulaması olan meditasyon, zihni eğitmek için bir yöntemdir.
2. Meditasyon yapmanın tek yolu bağdaş kurarak yere oturma şeklinde olan 'lotus oturuşu' değildir. Bir sandalyeye otururken, otobüste yolculuk yaparken ya da sabah okula yürüyerek giderken de meditasyon yapılabilir.
3. Her gün meditasyon yapmak zamanın büyük bölümünü bu iş için ayırmayı gerektirmez ancak bu alışkanlığı geliştirmek diğer tüm alışkanlıklarda olduğu gibi zaman ve azim gerektirir.
4. Meditasyon pollyannacı bir tutumla her şeyin sadece olumlu yönünü görmeyi sağlayan bir uygulama değildir. Bireye hedeflerine ulaşma, önemli kararlar alma ya da bir dünya görüşünü benimsemekte daha akılcı ve kararlı adımlar atmak noktasında yardımcı olur (Williams ve Penman, 2017).

3.1.2.2. Meditasyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Düzenli bir şekilde meditasyon yapmanın ruh sağlığı, beden sağlığı ve kişiler arası ilişkilerde bireylere belirgin şekilde fayda sağladığı çeşitli araştırma bulgularıyla kanıtlanmıştır. Bilinçli farkındalık meditasyonlarının klinik problemlere karşı bir çeşit davranışsal müdahale olarak uygulanması, ilk olarak bir biyolog olan Jon Kabat-Zinn'in kronik ağrı hastaları üzerinde yaptığı çalışmayla başlamıştır (Kabat-Zinn, 1982). Bu çalışmanın ardından birçok araştırma yapılmıştır ve bilinçli farkındalığa olan ilgi her geçen gün artmaktadır.

Konuya ilişkin yapılan araştırmaların sonuçları oldukça dikkat çekicidir. Birçok araştırma düzenli meditasyon yapan bireylerin daha mutlu olduğunu ortaya koymaktadır (Ivanovsky ve Malhi, 2007; Shapiro, Oman, Thoresen, Plente ve Flinders, 2008;

Shapiro, Schwartz ve Booner, 1998). Falkenström (2010) meditasyon deneyimi fazla olan kişilerin bilinçli farkındalığını araştırdığı çalışmasında bilinçli farkındalığın iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ruh sağlığını ciddi anlamda tehdit eden depresyon ve kaygının düzenli meditasyon yapan bireylerde daha az görüldüğü, yüksek düzeyde depresyon ve kaygı belirtileri gözlenen bireylerin ise meditasyon yöntemi kullanılarak bu belirtilerinin azaltıldığı belirlenmiştir (Baer, Smith, Hopkins, Kreitemeyer ve Toney, 2006; Demir, 2017; Ülev, 2014). Meditasyon uygulamaları belleği güçlendirir, tepki hızını yükseltir, zihinsel ve fiziksel direnci artırır (Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson, ve Davidson, 2007; Jha, Krompinger ve Baime, 2007; McCracken ve Yang, 2008; Ortner, Kilner ve Zelazo, 2007; Tang ve ark., 2007). Bedensel sağlık üzerinde de olumlu etkileri görülen meditasyon kronik stresin önemli belirtilerinden olan yüksek tansiyonu azaltmakta (Low, Stanton ve Bower, 2008), kronik ağrılar (Kabat-Zinn, Lipworth, Burncy, ve Sellers, 1986) ve kanser (Specia, Carlson, Goodey ve Angen 2000) gibi hastalıkların semptomlarını hafifletmekte, bağışıklık sistemini güçlendirerek soğuk algınlığı, grip gibi hastalıklara karşı direnci artırmaktadır (Davidson ve ark, 2003). Meditasyon yapan bireyler kişilerarası ilişkilerde de daha çok doyum elde etmekte, daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurabilmektedir (Hick, Segal ve Bien, 2008).

3.1.3. Bilinçli Farkındalık ve Düşünceler

Her insan zihnini kullanırken kendine özgü yollar izler; bu yollara düşünme biçimi denir. İnsanların düşünme biçimi büyük oranda bireysel farklar gösterir. Bu bireysel farklılıklar çevre, kalıtım ve yaşam deneyimlerinden etkilenir. Düşünme biçimleri birçok araştırmacı tarafından farklı bakış açıları doğrultusunda açıklanmıştır. Aşağıda, bunlardan Myers-Briggs Tip Göstergesi ve Sternberg'in Zihinsel Özerklik Kuramına yer verilmektedir.

3.1.3.1. Myers-Briggs Tip Göstergesi

Carl Jung'ın kişilik tiplerinden yola çıkarak oluşturulan Myers-Briggs Tip Göstergesi düşünme biçimlerini Dışadönüklük-İçedönüklük, Duyu-Sezgi, Düşünce-Duygu ve Yargılama-Algılama olmak üzere dört kategoride sınıflandırmıştır (Burger, 2006; McCaulley, 1987).

i. Dışadönüklüğe karşı İçedönüklük:

Bu boyut bireyin ilgi odağının kendisi ya da diğerleri üzerinde olması ile ilgilidir. İçedönük bireyler kendileri ile daha çok ilgilenirken dışadönük bireyler daha çok başkaları ile ilgilenir. İçedönük bireyler enerjilerini kendilerinden alırken dışadönük bireyler enerjiyi başkalarından alır (Buluş, 2000). İçedönükler dışadönüklere göre daha sessiz, her türlü olasılığa karşı hazırlıklı, görünenin ötesindekini anlamaya çalışan, insanlarla sayısı az ama derin birebir ilişkiler kuran, koruyucu ve dış etkilere karşı kapalı, kendine dönük ve tek başına harekete geçebilen bireylerdir. Dışadönükler ise içedönüklere göre daha konuşkan, aktif, sosyal, girişimci, sayısı fazla ve derin olmayan insan ilişkileri kuran, dış dünya ile ilgilenen ve harekete geçmek için başkalarına ihtiyacı olan bireylerdir (Ağaçcı, 2019; Şeker, 2014).

ii. Duyulanmaya karşı Sezgisellik:

Bu boyut bireyin çevreden gelen bilgiyi duyuları ile mi yoksa sezgileri ile mi algıladığı ile ilgilidir (Buluş, 2000). Duyulanımcı bireyler bilgiyi doğrudan beş duyu organı ile algıırken sezgisel bireyler bilgiyi doğrudan değil, sezgiler, duygular, ilk izlenimler, olasılıklar gibi dolaylı yollarla algılar. Duyulanımcılar sezgisellere göre gözlem yeteneği güçlü olan, şimdi ve burada yaşayan, dikkatli, meraklı, yaşama arzusu güçlü, mantıklı, gerçekçi, sosyal yaşama uyum sağlayan, ikna edici bireylerdir. Sezgiseller ise duyulanımcılara göre daha yaratıcı, olasılıkları hesaplayan, iç gözlem yeteneği gelişmiş, kendini analiz eden, içine doğanlara göre hareket eden, hayal gücü kuvvetli, fantastik öğelerden ve kurgusallıktan hoşlanan, ilham alan ve veren bireylerdir (Ağaçcı, 2019). Duyulanımcı bireylerin çevreyi gözlem yeteneği, şimdi ve burada yaşama, dikkatli olma gibi özellikleri; sezgisel bireylerin ise iç gözlem yeteneği bilinçli farkındalık düzeyleri açısından dikkat çekicidir (Şeker, 2014).

iii. Düşünmeye karşı Duygulanım:

Bu boyut bireyin bir karar alırken duyguları ile mi yoksa düşünceleri ile mi hareket ettiği ile ilgilidir (Buluş, 2000). Duygusal uçtaki bireyler kararlarını duygusal zekalarını kullanarak alırken düşünen uçtaki bireyler ise mantık çerçevesinde nesnel bir şekilde alırlar. Düşünenler duygusallara göre daha objektif, doğrucu, kurallara ve prensiplere bağlı, standartlar ve kalıplara odaklı, eleştiri, yorum ve analiz yeteneğine sahip, test etmeyi ve hesaplamayı seven, tarafsız ve mantıklı bireylerdir. Duygusallar ise

düşünenlere göre daha samimi, içten, yakınlık kuran, yardımsever, değerlerine bağlı, değer veren, dengeli, insanlarla iyi geçinen, kendini adayabilen, duyarlı bireylerdir (Ağaçcı, 2019; Şeker, 2014).

iv. Yargılamaya karşı Algılama:

Bu boyut bireyin yaşamını sistemli ve düzenli şekilde ne yaparsa ne olacağını bilerek mi, yoksa ihtimalleri düşünerek daha esnek mi yaşamak istediği ile ilgilidir (Buluş, 2000). Yargılayanlar algılayanlara göre daha sistematik, düzenli, planlı ve programlı, kuralları ve yöntemleri olan, temkinli ve tedbirli, sabit düşünceli, esnek olmayan, geleceği planlayan, yönetmeyi ve emretmeyi seven, çabuk karar alan, sonuç odaklı bireylerdir. Algılayanlar ise yargılayanlara göre daha rutin dışı davranan, alternatif arayan, deneyci, keşifçi, yeni fikirlere açık, esnek, açık görüşlü, telaşsız, yaşamın akışına kendini bırakan bireylerdir (Ağaçcı, 2019; Şeker, 2014).

3.1.3.2. Sternberg'in Zihinsel Özerklik Kuramı

Bu kuram insanların yaşamlarını planlama ve hareketlerini düzenleme ihtiyacı içerisinde olduklarını kabul eden bir fikrin ürünüdür (Buluş, 2000). Sternberg'in Zihinsel Özerklik Kuramına göre 5 boyut altında 13 düşünme stili tanımlanmıştır (Sternberg ve Zhang 2001):

i. Fonksiyonlar: Kuralcı (yasama), yönetici (yürütme) ve yargılayıcı (yargı):

Kuralcılık fonksiyonu bireylerin yaratıcılık, formülleştirme ve planlama özellikleri ile; yöneticilik fonksiyonu icra etme, yapma özellikleri ile; yargılayıcı fonksiyon ise değerlendirme ve karşılaştırma özellikleri ile ilgilidir. Bilinçli farkındalık öğretilerinde yargılamaya karşı mesafeli durulmaktadır. Düşünceleri yargılamak bireyin kendine sefkat göstermesini ve anda kalmasını zorlaştırmaktadır (Atalay, 2018).

ii. Biçimler: Monarşik, hiyerarşik, oligarşik ve anarşik:

Bu boyutta düşünme biçimlerine ülkelerin yönetim biçimlerinin adları verilmiştir. Monarşik düşünme biçimine sahip bireyler tek amaca odaklanan kişilerdir. Hiyerarşik düşünme biçimine sahip bireyler aşamalı amaçlara odaklanmaktadır. Oligarşik düşünme biçimine sahip bireyler aynı öneme sahip birçok amaca odaklanan kişilerdir.

Ve son olarak anarşik düşünme biçimine sahip bireyler herhangi bir amaca sahip olmayıp problemlere gelişigüzel şekilde çözüm bulmaya çalışan bireylerdir.

iii. Düzeyler: Yerel ve global:

Yerel düzeyde düşünen bireyler ayrıntılara daha hakimken global düzeyde düşünen bireyler büyük resmi görme eğilimindedir. Örneğin yeme farkındalığı ile ilgili bir bilinçli farkındalık uygulamasında (Atalay, 2018) katılımcıların kuru üzümün üzerindeki daha önce hiç fark etmedikleri kıvrımları incelemeleri istenmektedir. Bunun gibi ayrıntılara dikkat etme özelliği bilinçli farkındalıkla yaşayan bireylerde vardır.

iv. Etkinlik Alanları: Bireysel ve sosyal:

Etkinlik alanı bireysel olanlar yalnız çalışmayı seven, sosyal olmayan, içedönük bireylerdir. Sosyal etkinlik alanına sahip bireyler ise birlikte çalışmayı severler. Bilinçli farkındalık şimdi ve burada kuralı sayesinde bireyin yalnız çalışırken o an içinde olduğu çalışmaya erteleme davranışı göstermeden kolayca başlamasını sağlar. Grup içinde çalışırken ise birey hem işine hem de içinde bulunduğu sosyal ortama dikkat eder.

v. Eğilimler: Açık fikirli (liberal) ve geleneksel (muhafazakâr):

Açık fikirli eğilimdeki bireyler yeni deneyimler yaşamayı, belirsizliği sever ve prosedürlerden bağımsız hareket ederler. Geleneksel eğilimdeki bireyler ise kurallara bağlı ve yeni fikirlere kapalıdır. Geleneksel eğilimdeki bireyler var olanı koruyan anlamındaki muhafazakâr sözcüğüyle de nitelendirilmektedir (Buluş, 2000; Sternberg ve Zhang, 2001).

Bu yaklaşımlar düşünme biçimlerini sınıflandırmak için yapılmıştır, herhangi bir sınıflandırmada yer bulamayan düşünme biçimleri de elbette vardır. Örneğin bu çalışmanın konusu olan ruminatif düşünme de bir düşünme biçimidir. Bilinçli farkındalık uygulamaları “düşünceleri durdurur” önyargısının aksine düşüncelerin ve düşünme yollarının fark ve kabul edilmesini sağlar. Bu uygulamalar bireyin iç dünyasının daha dengeli bir hal alması için ona yardımcı olur (Atalay, 2018).

3.1.4. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın dünyada ve Türkiye’de çok fazla araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Özellikle ülkemizde son yıllarda bu konuya oldukça yoğun bir ilgi olduğu dikkati çekmektedir. Bilinçli farkındalık ile ilgili dünyada ve Türkiye’de yapılan araştırmalar aşağıda kısaca özetlenmiştir.

3.1.4.1. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Dünyada Yapılan Araştırmalar

Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn (1995)’in yaptıkları araştırmaya göre DSM III-R (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 3-R) tanımlı anksiyete bozukluğu olan ve haftada bir polikliniğe gelen hekim tarafından yönlendirilen 22 hasta üzerinde uygulanan bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma programının ardından hastaların anksiyete ve panik semptomlarında klinik ve istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler olduğunu gözlenmiştir. Yirmi hastada Hamilton ve Beck Anksiyete ve Depresyon skorlarında program sonrasındaki 3 aylık takipte anlamlı azalma olduğunu görülmüştür. Bu çalışmada, 3 yıllık takip verileri elde edilmiş ve uzun vadeli etkileri araştırmak için orijinal 22 deneğin 18’inde izleme çalışması yapılmıştır. Araştırmacılar sınırlı bir sürede yoğun olarak gerçekleştirilen bu bilinçli farkındalık meditasyonuna dayalı stres azaltma programının, anksiyete bozukluğu tanısı alan kişilerin tedavisinde uzun vadeli faydalı etkilere sahip olabileceği sonucuna varmışlardır.

Creswell ve arkadaşları (2002) UCLA ve Carnegie Mellon üniversitelerinde yaptıkları bir çalışmada Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programına katılan yaşlılarda, yalnızlık duygusunun ve enfeksiyon ile ilgili genlerin aktivasyonunun azaldığını bulmuşlardır. Bu bulgular iltihabın kanser, kalp-damar hastalıkları ve Alzheimer gibi hastalıkların bir etmeni olduğu düşünüldüğünde oldukça önemlidir (Atalay, 2018). Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünün kuramsal ve deneysel bir incelemesini yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının etkilerinin araştırıldığı bu çalışmada program sonrası bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı, stres ve duygu durum bozukluklarının ise azaldığı tespit edilmiştir.

Majör depresyonun nüks ettiği hastalar üzerinde 60 haftalık bir çalışma yürüten Teasdale ve arkadaşları (2000), daha önceki depresyon epizodları 3 veya daha fazla olan hastalar için Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBCT) kullanarak nüks riskini %37 oranında azaltmışlardır. Devam çalışmasında ise Ma ve Teasdale (2004) aynı program ile 55 majör depresyon hastasında depresyon nüksünün %78'den %36'ya düştüğünü ortaya koymuşlardır. Davidson ve arkadaşları (2003) iyi bilinen ve yaygın olarak kullanılan 8 haftalık bir klinik eğitim programının beyin sağlığı ve bağışıklık fonksiyonu üzerindeki etkilerini seçkisiz ve kontrollü bir çalışmayla araştırmışlardır. Araştırmada beynin elektriksel aktivitesi 8 haftalık bilinçli farkındalık meditasyonu programından 4 ay önce ve hemen sonra ölçülmüştür. Yirmi beş denek meditasyon grubunda test edilmiştir. 16 kişilik bir kontrol grubu, meditasyon yapanlarla aynı zamanda test edilmiştir. 8 haftalık sürenin sonunda, her iki gruptaki denekler grip aşısı ile aşılanmıştır. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında meditasyon yapan bireylerin grip aşısına tepki olarak daha fazla antikor ürettiği gözlenmiş, beyinlerinin sol lobunda ise aktivite artışı tespit edilmiştir. Bu bulgular kısa bir bilinçli farkındalık temelli meditasyon programının beyin ve bağışıklık sistemi üzerinde belirgin etkiler yarattığını göstermektedir.

Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova (2005) Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının (MBSR) sağlık uzmanları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları, 8 haftalık programa katılan sağlık uzmanlarında stres, gözlenen psikolojik rahatsızlık ve mesleki tükenmişliğin azaldığı; öz şefkat ve yaşamdan memnuniyetin ise arttığını ortaya koymaktadır. Beş faktörlü bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutlarının bazı değişkenler ile ilişkisini inceleyen araştırmacılar (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006) çalışmalarında, bilinçli farkındalığa dair bu beş faktörün öz-anlayış, duygusal zeka ve beş faktörlü kişilik kuramının yeni deneyimlere açıklık boyutuyla pozitif yönde ilişkisinin olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu araştırmada bilinçli farkındalığa ait beş faktörün de aleksitimi ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Beş faktörlü bilinçli farkındalık ölçeğine göre bilinçli farkındalığın beş boyutu gözlem, tanımlama, farkındalıkla harekete geçme, içsel deneyimleri yargılayıcı olmama ve içsel deneyimlere tepkisizliktir.

Carmody ve Baer (2008) sekiz oturumdan oluşan bir Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının etkilerini araştırmışlardır. Çalışmalarında

katılımcıların bilinçli farkındalık ve iyi oluş düzeylerinde artış olduğu görmüşlerdir. Katılımcıların stres seviyesi ve belirtilerinde ise azalma tespit etmişlerdir.

Bilinçli farkındalığın beş faktörü dikkate alınarak yapılan bir araştırmada Cash ve Whittingham (2010) bu faktörlerden hangisinin psikolojik refahı öngördüğünü deneyimli meditatörlerden oluşan bir topluluk örneğinde depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini ortaya koymuşlardır. Meditasyon örgütlerinden (Vipassana ve Zen) ve ayrıca psikoloji programı lisans öğrencilerinden (N= 106) seçilen katılımcılar, farkındalığı, psikolojik belirtileri ve refahı değerlendiren Web tabanlı bir anket doldürmüşlerdir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın yargısal olmayan boyutu daha yüksek olan bireylerde depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Hofmann, Sawyer, Witt ve Oh (2010) yaptıkları meta analiz çalışmasında kanser, yaygın anksiyete bozukluğu, depresyon ve diğer psikiyatrik veya tıbbi durumlar dâhil olmak üzere bir dizi koşul için bilinçli farkındalığa dayalı tedavi alan 1.140 katılımcıyı kapsayan 39 çalışmayı incelemişlerdir. Etki büyüklüğü tahminleri, bilinçli farkındalık temelli tedavinin genel örneklemede tedavi öncesi kaygıyı ve ruh hali belirtilerini iyileştirmede orta derecede etkili olduğunu göstermektedir. Anksiyete ve duygudurum bozukluğu olan hastalarda bu müdahale, sırasıyla 0.97 ve 0.95'lik etki büyüklükleriyle ilişkilendirilmiştir. Bu etki büyüklüklerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar farkındalığa dayalı tedavinin klinik popülasyonlarda anksiyete ve duygudurum sorunlarını tedavi etmek için umut verici bir müdahale olduğuna işaret etmektedir.

Bilinçli farkındalık ruh ve beden sağlığı alanında yapılan araştırmalarda olduğu gibi eğitim alanında yapılan araştırmalarda da önemsenmiştir. Meiklejohn ve arkadaşları (2012) üniversite öncesi eğitim kurumlarında bilinçli farkındalık uygulamalarının entegrasyonunu amaçlayan bir farkındalık temelli öğretmen eğitimi tasarlamışlardır. Eğitimin sonucunda katılımcılara uygulanan farkındalık becerilerindeki kişisel eğitimin, öğretmenlerin refah duygusunu ve öğretme becerisini artırdığı bulunmuştur. Ayrıca bu eğitimle öğretmenlerin sınıf davranışını yönetme, destekleyici ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneklerini de arttırdıkları bulunmuştur.

Schonert-Reichl ve Lawlor (2010) bir farkındalık eğitimi tasarlamışlardır. Bu farkındalık eğitimini “öğrencilerin sosyal-duygusal yeterlilikleri ve olumlu duygularının gelişimini kolaylaştırmaya odaklanan kuramsal olarak türetilmiş, öğretmen tarafından öğretilen evrensel bir önleyici müdahale programı” olarak tanımlamışlardır. Eğitimin etkilerini incelemek için yarı deneysel bir araştırma yapmışlardır. 4 ve 7. sınıfa devam eden 247 öğrencinin katıldığı araştırmada ergenlik öncesi ve erken ergenlik döneminde olan katılımcıların sosyal-duygusal yeterlilikleri ve iyimserlik düzeylerinde farkındalık eğitiminin etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak farkındalık eğitimi alan ergenlik öncesi ve erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin farkındalık eğitimi almayan öğrencilere göre sosyal-duygusal yeterlilikleri ve iyimserlik düzeylerinde artış görülmüştür. Ancak ön ergenlik dönemindeki öğrencilerde daha belirgin bir artış görüldüğü belirlenmiştir.

Sample (2010) bilinçli farkındalık meditasyonlarının bilinçli farkındalığı artırıp artırmadığını göstermek amacıyla meditasyon farkındalığının dört bileşenini artıracak hipotezini test etmiştir: sürekli dikkat, konsantrasyon, dikkat dağınıklığı ve yürütme kontrolü. Çalışmada seçkisiz olarak atanmış üç grup kullanılmıştır. Gruplar: (1) bilinçli farkındalık meditasyonu grubu, (2) fiziksel rahatlamanın bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerini kontrol etmek için ilerleyici bir kas gevşeme grubu, (3) tekrarlanan ölçümlerin uygulama etkilerini kontrol etmek için beklemede listelenen grup şeklindedir. Seçkisiz atanan elli üç kişilik yetişkin grubundan kırk beş katılımcı 4 haftalık programı tamamlamıştır. Eğitimden ve 4 hafta boyunca, günde iki kez yapılan uygulamadan sonra meditsyon grubu, bir sinyal algılama görevinde diğer gruplardan çok daha fazla farkındalık göstermiştir. Gevşeme veya pratik etkilerin aracılık ettiği görünmeyen farkındalık meditasyonunu takiben katılımcıların sürekli farkındalıklarında önemli ilerlemeler tespit edilmiştir.

On iki oturumlu bir grup tedavisi olan Yeme Farkındalığı Eğitiminin bilişsel-davranışsal müdahaleye kıyasla etkinliğinin kontrol grubu kullanarak araştırıldığı bir çalışmaya (Kristeller, Wolever ve Sheets, 2013) DSM IV (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4) tanı ölçütlerine göre yeme bozukluğu bulunan 150 birey katılmıştır. Oturumların tamamlanmasından dört ay sonra yeme farkındalığı eğitiminin verildiği deneklerin %95’inin artık yeme bozukluğu belirtilerini taşımadığı ve kontrol grubuyla karşılaştırıldığında yeme farkındalığı eğitiminin bilişsel-davranışsal müdahaleye göre daha etkili olduğu görülmüştür.

3.1.4.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de bilinçli farkındalık alanındaki çalışmalar oldukça yeni olmasına karşın farkındalık temelli uygulamalar giderek yaygınlık kazanmaktadır. Alanyazında yer alan bazı bulgular şu şekildedir:

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) Türkiye ve bazı ülkelerdeki (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırılmasını amaçlayan bir çalışma yapmışlardır. Türkiye’den 127 (70 erkek ve 57 kız) ve diğer ülkelerden 122 (52 erkek ve 70 kız) üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeylerinin diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Öz-anlayış ile pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif, öz-anlayış ile negatif duygu arasındaki ilişkinin ise negatif yönde anlamlı olduğu ortaya koyulan araştırmaya göre Türkiye’deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyon değerleri, diğer ülke öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyon değerlerinden daha yüksek bulunmuştur.

Çelik ve Çetin (2014) kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında bilinçli farkındalık ve öz bilicinin rolünü ortaya koymayı amaçladıkları çalışmalarında bilinçli farkındalığın yapıcı ve olumlu çatışma çözme süreçlerinde önemli role sahip olduğunu bulmuşlardır. Yapılan araştırmaya göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça kendini açma düzeyleri azalmaktadır. Bunun nedeninin ise kendini açma davranışının geçmiş ve geleceğe dair arzularından kaynaklı olması ve bilinçli farkındalık ile şimdiki ana odaklanıldığında bireyin o anın gereklerini göz önünde bulundurarak bir çatışma çözme yolu ortaya koyması olabileceği belirtilmiştir.

Sekiz oturumdan oluşan ve her bir oturumu doksan dakika süren Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının bireylerin depresyon belirtileri üzerine etkilerini inceleyen bir araştırmada uygulama sonrası 19-21 arasındaki yaşlarda 31 kişiden oluşan katılımcıların depresyon puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Demir, 2015a). Aynı terapi programı 18-41 arasında değişen yaşlarda 21 katılımcıdan oluşan görme engelli bireyler üzerinde yapıldığında da depresyon puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür (Demir, 2015b). Yine aynı

araştırmacı (Demir, 2017) tarafından bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini saptamak amacıyla yaptığı ve 18 psikoloji öğrencisinin katıldığı bir araştırmaya göre Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının uygulandığı öğrencilerin kaygı düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir.

Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu (BESYO) öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016) kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, yaş faktörünün bilinçli farkındalık ve girişimcilik eğiliminde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Bölüm değişkeni hesaba katıldığında ise Rekreasyon bölümü öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ve girişimcilik özelliklerinin diğer bölümlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Rekreasyon bölümü bu meslek yüksekokulunda yer alan diğer bölümlere göre daha geniş bir iş alanına sahip olunan ve bu yüzden geniş bir bakış açısı ve kendini sürekli yenilemeyi gerektiren bir bölümdür. Bu çalışma benzer profildeki öğrencilerin tercih ettiği bir yüksekokulda alınan eğitimin niteliğine göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin değişimini ele alması yönüyle önemlidir.

Küçük Prens hikâyesinin desteklediği bibliyo grup danışmanlığının bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada (İlbay, 2016) The Little Prince'in (Küçük Prens) metaforik öyküsü ile desteklenen 6 seans bibliyo grubu danışmanlığı ile bibliyo-terapötik destek verilmiştir. Sonuç olarak Küçük Prens Hikâyesi desteklenen bibliyo grup danışmanlığının bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu bulunmuştur.

On üç farklı çalışmaya yer verilen bir meta analiz çalışmasında (Gülüm, 2017) bilinçli farkındalık temelli uygulamaların uygulayıcı terapistlerin kişisel gelişim ve öznel iyilik haline olumlu katkılar sunduğu belirlenmiştir. Çalışmada terapistlerin en çok kabul, farkındalık, başa çıkma, akışına bırakma, merhamet ve ana odaklanma konularında gelişim gösterdikleri ortaya konmuştur. Ruh sağlığı alanı çalışanlarının karşı karşıya kaldıkları hassas konular ve yaşadıkları mesleki tükenmişlik nedeniyle bu kazanımlar daha da önem kazanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik kırılganlıkları arasında utangaçlığın aracılık rolünün incelendiği bir araştırmaya (Sarıçalı ve Satıcı,

2017) 176'sı kadın 123'ü erkekten oluşan 299 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın psikolojik kırılganlık ve utangaçlık ile negatif yönde ilişkiye sahip olduğu, ayrıca utangaçlığın bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasında kısmi bir aracı role sahip olduğu ortaya konmuştur. Yani üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça utangaçlık düzeyleri azalabilmekte ve bu azalma ile psikolojik kırılganlık düzeyleri de düşebilmekte; aynı zamanda bilinçli farkındalığın artması doğrudan psikolojik kırılganlık düzeyini düşürebilmektedir.

Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün depresyon düzeyleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide aracılık rolünü ortaya koymayı amaçlayan bir araştırmaya (Kara ve Ceyhan, 2017) göre bilinçli farkındalığı yüksek üniversite öğrencilerinin öz-kontrol düzeyleri yükseldikçe depresyon düzeyleri düşmektedir. Aracılık testi bulgularına göre; bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracılık etkisi istatistiki açıdan önemlidir. Yani bilinçli farkındalık öz-kontrol aracılığıyla depresyonu negatif yönde yordamaktadır.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolünü araştırmışlardır. 355 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin bilinçli farkındalıkları arttıkça duygusal zekâlarının yükseldiği bulunmuştur. Bu yükselişle birlikte öğrencilerin psikolojik iyi oluşları güçlenmiştir.

Balcı (2018) bilinçli farkındalık temelli hazırlanan psiko-eğitsel program sonrası bireylerin duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin değerlendirilmesini amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırmada deney grubuna 6 oturumdan oluşan ve 90'ar dakika süren bir program uygulanmıştır. Sonuç olarak bilinçli farkındalık eğitimi sonrası katılımcıların duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı düzeyde yükseldiği, kendilik algısı, psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ puanları için de olumlu sonuçların elde edildiği görülmüştür.

Çollak (2018) okul öncesi dönem çocuklarına yönelik 8 haftalık bilinçli farkındalık programını oluşturmak ve programın çocuklar üzerindeki dikkatli olma/odaklanma, sakin olma, öz denetimli davranma, kendini kabul ve sevmeye, başkalarına karşı ilgili ve yardımsever olmalarına olan etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Yapılan bu araştırmaya göre programın, okul öncesi çocuklar

üzerinde olumlu bir etki bıraktığı görülmüştür. Ayrıca uygulamanın 1. haftası ile 8. haftası arasında olumlu yönde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Özer (2018) sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini karşılaştırmak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya en az 2 yıldır sigara kullanan 92 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda sigara kullanmayanların bilinçli farkındalık ölçek puanlarının sigara kullananlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan bilişsel terapi programının bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeyleri üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada (Gündoğan, 2019) kontrol gruplu ön test- son test- izlem testi modeli ve deneysel yöntem kullanılmıştır. Müdahale grubuna sekiz oturumdan oluşan ve 150'şer dakika süren program uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, müdahale grubuna uygulanan programın sonucunda katılımcıların obsesif kompulsif belirti düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş görülmüş ve izleme testi analizine göre düşen belirti düzeyleri dört ay sonrasına kadar aynı aralıkta devam etmiştir. Kontrol grubu için yapılan analizde ön test, son test ve izleme testi puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Bayram (2019) üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırma 1000 katılımcı üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Yavuz (2019) öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünü ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 561 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılığını etkileyen en önemli bağımsız değişkenin bilinçli farkındalık olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş, manevi iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında ise pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür.

Altan (2019) 15-18 yaş arasındaki öğrencilerin nomofobik (telefonsuz kalma korkusu) özelliklere sahip olma durumları ile aleksitimi, bilinçli farkındalık ve üst biliş arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 800 lise öğrencisinin katılmıştır. Araştırma sonucunda kızların nomofobi, aleksitimi, üst biliş ve bilinçli farkındalık ölçeklerinden aldıkları puanların erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca aleksitimi karakter özelliklerinin, bilinçli farkındalık düzeylerinin, üst biliş sorunlarının ve cinsiyetin nomofobi gelişimini anlamlı ölçüde yordadığı görülmüştür.

3.2. RUMİNASYON

Ruminasyon kelimesinin kökeni Latince de geviş getiren hayvanların midesinin bir bölümü olan “rumen”den gelmekte ve tıp alanında kısaca “zihinsel geviş getirme” olarak tarif edilmektedir (Karatepe, 2010). Ruminasyon endişeye benzemekle birlikte gelecekteki olaylardan ziyade geçmişteki ya da şimdiki olumsuz koşulları içermektedir (Anayurt, 2017). Ruminasyon terimi geçmişe yönelik olarak meydana gelen ve istemsiz şekilde gerçekleşen, kişinin dikkatini otomatik olarak sıkıntı verici belli noktalara yönelten tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlanmıştır (Gold ve Wegner, 1995). Ancak ruminasyon tanımı konusunda fikir birliğine varılmış değildir. Farklı araştırmacılar tarafından konunun farklı yönleri ele alınarak farklı tanımlar yapılmaktadır. Bu farklı tanımlar doğrultusunda ruminasyona ilişkin farklı bakış açıları ortaya konmuştur. Ruminasyonu ele alan kuramsal bakış açıları tepki stilleri kuramı, hedefe ilerleme kuramı, strese tepki olarak ruminasyon kuramı, benlik düzenleyici yürütücü işlevler kuramı, üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramı ve çoklu ruminasyon modeli olmak üzere altı başlık altında toplanabilmektedir (Anayurt, 2017; Karatepe, 2010; Neziroğlu, 2010; Sarıçam, 2014). Aşağıda bu bakış açılarına dair açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir.

3.2.1. Ruminasyon ve Düşünceler

Düşünce kavramı uzay ve zamanın ötesinde, öznenin dışında, kendiliğinden var olan, duyularla değil, yalnızca ruhen algılanabilen asıl gerçeklik, mütalaa, fikir, ide, idea olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Düşünme biçimleri ile ilgili alanyazında yer alan kuramlardan bazıları bu çalışmanın “Bilinçli Farkındalık ve Düşünceler” başlığı altında incelenmiştir. Bu kuramlara ek olarak Teglasi ve Epstein (1998) yaşantısal ve rasyonel olmak üzere iki tip düşünceden bahsetmiştir. Yaşantısal-Rasyonel Benlik

Kuramı duygular aracılığıyla dışa vurulan otomatik, sezgisel ve yaşantısal bir yapı ile nesnel bir yol izleyen bilinç ve derinlemesine düşünme temelli bir yapıyı karşılaştırır (Buluş, 2000). Otomatik ve hızlı olması nedeniyle yaşantısal yapı düşünme sürecinde ilk olarak devreye giren yapıdır ve kendinden sonra gelen rasyonel yapıyı etkilemektedir. Ancak yaşantısal yapının rasyonel yapının işleyişinde hatalı eğilimlere yol açtığı varsayılmaktadır. Çünkü yaşantısal yapı rasyonel yapıda yer alan şemalardan etkilenmektedir. Ayrıca rasyonel yapıdaki bir düşünce de farkında olunmadan yaşantısal yapıdaki bir duyguyu harekete geçirebilir ancak oluşan hatalı eğilimleri kontrol etmede yetersizdir (Buluş, 2000; Novak ve Hoffman, 2009; Teglası ve Epstein, 1998). Bu çalışmada ele alınan ruminasyon, yaşantısal düşünme stiline bir üründür (Sarıçam, 2014).



Tablo 1. Yaşantısal ve Rasyonel Düşünme Stillerine İlişkin Bir Karşılaştırma (Buluş, 2000, s.60)

Yaşantısal Sistem	Rasyonel Sistem
1- Bütüncül (Holistik)	1- Analitik
2- Otomatik, çabasız	2- İsteğe bağlı-bilinçli, çaba gerektirir.
3- Duygusal: zevk-acı temelli	3-Mantıksal: neden-muhakeme temelli(rasyonel olan nedir?)
4- Çağırimsal bağlantılar	4-Mantıksal bağlantılar
5- Davranış geçmiş olaylarla ilişkilendirilerek tasarlanır.	5-Davranış olayların bilinçli tahmini ile tasarlanır.
6- Gerçeği somut imajlar, benzetmeler ve öyküler şeklinde kodlar-depolar.	6-Gerçeği soyut semboller, kelimeler ve sayılar şeklinde kodlar-depolar.
7- Daha hızlı işlem yapar: anlık eylemlere yöneliktir.	7-Daha yavaş işlem yapar: yavaş oluşan, ortaya çıkan eylemlere yöneliktir.
8- Değişime direnç gösterir ve daha yavaş değişime uğrar: tekrarlı veya yoğun yaşantıyla değişir.	8-Daha hızlı ve kolay değişir: güçlü tartışma ve yeni bulgularla değişir.
9- Ayırıştırma genel-kaba düzeydedir: büyük genellemeler, stereotipik düşünme.	9-Yüksek düzeyde detaylı ayırıştırma
10- Genel-kaba düzeyde entegrasyon: ayırıştırırmacı, duygusal kompleksler, genel durum(bağlam)-spesifik işleme.	10-Yüksek düzeyde entegrasyon: bağlam, genel prensipler
11- Pasif ve bilinç öncelikli olarak yaşanır: birey duyguları tarafından yönlendirilir (duygularının kontrolündedir).	11-Aktif ve bilinçli olarak yaşanır: birey düşüncelerinin kontrolündedir.
12- Ben merkezli yaşantıya inanır.	12-Mantık ve bulgu-delil temelli hareket edilir.

3.2.2. Tepki Stilleri Kuramı

Tepki stilleri kuramında Nolen-Hoeksema (1987) ruminasyonun işlevlerini, olumsuz ruh halinin yoğunlaşmasıyla bireyin kendisini depresyonda hissetmesi, olumsuz anıları aktif hale getirmesi ve bireyi bunlarla meşgul ederek kendisine yardımcı olabilecek diğer motivasyon kaynaklarını düşünmesini engellemesi, bireyin problemi çözmesine yönelik harekete geçmesini engellemesi olarak ifade etmiştir. Ruminatif düşünme stilinde sınıflanan insanlar, olumsuz duygularını pasif bir şekilde tekrar etmekte, sıkıntı belirtilerine odaklanmakta ve sıkıntılarının anlamları hakkında endişelenmektedirler (Nolen-Hoeksema, 2000). Bu kurama göre ruminasyon depresyon ve anksiyeteye eşlik eden bir düşünceler silsilesidir.

Tepki stilleri kuramı ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla oluşturulmuştur. Kurama göre ruminasyon depresyonu şiddetlendirmekte, olumsuz düşünceyi geliştirmekte, problem çözmeyi engellemekte, araçsal davranışa müdahale etmekte ve sosyal desteği zayıflatmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Tepki stilleri kuramı ruminasyonun depresyon belirtilerinin süresini nasıl uzattığını dört mekanizma ile açıklamaktadır;

- i. **Karamsar Düşünme:** Ruminatif düşünme biçimine sahip bireyler olumsuz anılarını daha iyi hatırlamakta, olumlu anılarını ise az hatırlamaktadır. Bu bireyler yaşadıkları olumlu olayları ya da olumlu özelliklerini önemsizleştirmekte ve küçümsemektedir. Yani ruminatif bireyler daha karamsar düşünmektedir (Papageorgio ve Wells, 2004)
- ii. **Baş Etme Yeteneğinde Azalma:** Ruminatif düşünme biçimine sahip bireyler ruminasyonu sorunlarla baş etmek için bir yöntem olarak kullanmaktadır. Ancak araştırmalar bu bireylerin sorunlarla baş etme yeteneklerinin azaldığını göstermektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Papageorgio ve Wells, 2004).
- iii. **İsteksizlik:** Depresyonda olan bireylerin ruminatif düşünceler nedeniyle depresyon tedavisi sırasında uyguladıklarında depresif ruh halinden

kurtularak kendilerini iyi hissedeceklerini bildikleri davranışlardan kaçındıkları görülmektedir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993).

- iv. Sosyal Destek Bulamama: Ruminatif düşünme biçimine sahip bireyler yaşadıkları bunalımdan kurtulmak için sosyal bir destek bulmak istemektedir. Ancak sosyal uyum kurmalarını engelleyen davranış örüntüleri, bu desteği bulmalarını zorlaştırmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Dawis, 1999).

Kurama göre ruminasyonun bu uyum bozucu (maladaptive) işlevlerinden kurtulmanın yolu dikkatin başka yöne çekilmesi (distraction) yani egzersiz yapmak, film seyretmek ya da herhangi bir işle uğraşmaktır (Neziroğlu, 2010). Bu noktada bilinçli farkındalık kavramı üzerinde durmak gereklidir. Kısaca zihinde meydana gelen işlevsiz düşüncelerin fark edilmesi, fark edilen bu düşüncelerin şefkatle kabul edilmesi ve daha sonra an içerisinde kalınarak olumsuz düşüncelerin etkisiz hale getirilmesi bilinçli farkındalığın konu alanıdır (Atalay, 2018).

3.2.3. Hedefe İlerleme Kuramı

Martin ve Tesser (1989) Hedefe İlerleme Kuramı kapsamında ruminasyonun Zeigarnik etkisinin bir örneği olduğunu ifade etmişlerdir. Adını Rus bir psikolog olan Bluma Zeigarnik'ten alan bu kavram insan zihninin tamamlanmamış işleri tamamlanmış işlerden daha kolay hatırladığını ifade etmek için kullanılır (Tokmak, 2019). Kurama göre ruminasyon bireyin bir amaca ulaşmaya yönelik düşüncelerindeki ısrarcı tutumunun bir göstergesidir ve tekrarlayıcı düşüncelerin ortaya çıkmasını kolaylaştıran etmenler olmadan da ruminasyon devam edebilir (Aşçıoğlu Önal, 2014). Hedefe ilerleme kuramı, tepki stilleri kuramından farklı olarak ruminasyonun sadece depresyona eşlik ederek ortaya çıkmadığını ve zihinde tasarlanan hedefe ulaşma konusunda tatmin edici bir ilerleme kat edilememesi durumunda da ruminatif düşüncelerin oluşabileceğini dile getirir. Ruminasyon, bu kuramın bakış açısına göre tamamen olumsuz bir düşünme biçimi değildir; bazen bireyi amaçları doğrultusunda ilerleme kaydetmeleri açısından destekleyici nitelikte olabilir (Neziroğlu, 2010). Kurama göre ruminasyonun öz-düzenleyici bir işlevi vardır ve birey bu işlev sayesinde

hedefine ulaşma konusunda sorun çözme yeteneği kazanmaktadır (Bowden ve Beeman, 1998).

Kurama göre ruminasyon yalnızca ulaşılmamış olan hedefler ile ilgili düşüncelerle birlikte ortaya çıkmaz, aynı zamanda hedefe ulaşmak için ilerlenen yol ile ilgili düşünceler de ruminasyonun ortaya çıkmasına neden olabilir. Birey hedefine ulaşmak için çıktığı yolda sürekli kendini izler ve bu yolda hedefine ulaşmasını engelleyen etmenleri değerlendirir. Bu yol üzerinde olması gerektiğini düşündüğü noktada değilse alternatif yollar aramaya ve hedefi ile ilgili düşüncelerini yeniden gözden geçirmeye başlar. Bu zihinsel sürecin uzayıp gitmesi ruminasyonun oluştuğunun göstergesidir. Birey hedefine ulaşma konusunda olumlu sinyaller aldığında ise ruminasyon sona ermektedir. Ruminasyonun sona ermesi için bir diğer şart ise hedefin sınırlandırılmış ve belli kriterlere sahip olmasıdır. Açık uçlu bir hedef söz konusu olduğunda ise ruminasyon kendiliğinden durmamakta ve farklı durdurma mekanizmalarının devreye girmesi gerekmektedir (Martin ve Tesser, 1989). Bu kuramda diğerlerinden farklı olarak ruminasyona olumlu bir işlev yüklenmiş olması, ruminasyon ve bilinçli farkındalık ilişkisi açısından önemli değerlendirmelere yol açabilecektir.

3.2.4. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı

Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı, ruminasyon kavramını stresli yaşam olayının ardından ve depresif ruh halinden önce ortaya çıkan olumsuz çıkarımlara yönelik düşünme eğilimi olarak ifade edilmektedir (Aşçıoğlu Önal, 2014; Neziroğlu, 2010; Robinson ve Alloy, 2003). Bu kuram tepki stilleri kuramına benzemektedir. Ancak ruminasyonun depresif duygu durumuna değil önceden yaşanmış olumsuz yaşam olaylarına tepki olarak geliştirildiği ifade edilmektedir (Alloy, Abramson ve Hogan, 2000).

3.2.5. Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler

Wells ve Matthews (1996), Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler kuramında ruminasyonu daha çok olumsuz bir durum olarak ele almış ve birçok duygudurum bozukluğu ile bağlantılı olduğunu ifade etmişlerdir. Kurama göre ruminatif düşünce mevcut konum ve olunmak istenen konum arasındaki uçurumun derinleşmesiyle

oluşmakta, doğrudan içsel süreçlerle ortaya çıkmakta ve üst bilişsel bir stratejinin seçilmesiyle sonuçlanmaktadır. Ruminasyon otomatik ve kontrollü bir şekilde işleyen bir süreç olmakla birlikte, patoloji ve duygusal uyumsuzluğu artırmakta, böylece birçok psikiyatrik hastalığın temelini oluşturmaktadır (Karatepe, 2010; Neziroğlu, 2010; Papageorgio ve Wells, 2004).

3.2.6. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı

Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramında Conway, Csank, Holm ve Blake (2000) ruminasyonu, bireyin mevcut sıkıntılarını ve yaşadığı üzüntüyü kapsayan koşullarla ilgili olarak tekrar eden düşünceleri olarak tanımlamışlardır. Birey anlık gelişen üzüntüleri ile ilgili olarak tekrarlayıcı düşünceler içine girmektedir. Bu düşünceler olumsuz duygular ve bu duyguların alt boyutları ile ilgilidir, iyileştirici değildir ve devam ederken diğer bireyler ile paylaşılmamaktadır. Bu kurama göre ruminasyon bireyin olumsuz duygularının doğası ile ilgili olması, amaca yönelik olmaması ve gerçekleşirken duyguların ifade edilmemesi açısından olumsuz bir özelliktir ve bireye problem çözme konusunda yardımcı olmaz (Aşçıoğlu Önal, 2014). Yani bu kuramda da ruminasyonun olumsuz yönü üzerinde durulmuştur.

Tepki stilleri kuramı ruminasyonu depresyona karşı geliştirilen bir tepki olarak ele alırken üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramı ruminasyonu depresyona alt yapı oluşturan bilişsel bir mekanizma olarak ele alır. Ayrıca bu kuram tepki stilleri kuramından farklı olarak tekrar eden düşünceler ve bu düşüncelerin duygusal dışavurumunun ayrı değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Conway ve ark., 2000). Kuram ruminasyonun mevcut sıkıntılardan kaynaklı olabileceğini ifade etmektedir ancak buradan sıkıntının gerçekleştiği an akıldan geçen düşünceler anlaşılmalıdır. Bilinçli farkındalığın bakış açısıyla düşünüldüğünde problem devam etmekte olsa da bu problemin hayata yansımaları her an devam etmemektedir. Yine bu kuramın ruminasyonu ele alış biçimi de eklendiğinde bilinçli farkındalık ve ruminasyon ilişkisine daha geniş bir perspektiften bakılabilir.

3.2.7. Duygusal Şemalar Modeli

Leahy'nin (2002) Duygusal Şemalar Modeline göre bireyin ruminasyon eğilimine sahip olması, yaşadığı olumsuz duyguyu kabullenemediğinin önemli bir

göstergesidir. Ruminasyon arttıkça insanlar duygularını ifade etmekte zorlanmaktadır. Modele göre bir duygu etkinleştiginde birey çeşitli savuma mekanizmaları geliştirir ve ruminasyon da bunlardan biridir.

3.2.8. Çoklu Ruminasyon Modeli

Street-Wantzel (2003) Çoklu Ruminasyon Modeli kapsamında ruminasyonu araçsal ruminasyon, duygu odaklı ruminasyon ve anlam arayan ruminasyon olmak üzere üç boyutta incelemiştir. Araçsal ruminasyon; psikopatolojik olmayan ve soruna karşı çözüm arayışına yönelik düşünme biçimidir. Ruminasyonun bu boyutu hedefe ilerleme kuramı gibi ruminasyonun olumlu işlevini ortaya koymaktadır. Duygu odaklı ruminasyon; psikopatolojik olan ve olumsuz duygu durumuyla baş etmede yararlı olmayan düşünme biçimidir. Ruminasyonun bu boyutu tepki stilleri kuramı gibi ruminasyonun olumsuz işlevini ortaya koymaktadır. Anlam arayan ruminasyon ise psikopatolojik olan ve hem olumsuz duygu durumu ile hem de mental hastalıklar ile mücadeleyi zorlaştıran düşünme biçimidir.

3.2.9. İstemli ve İntusif (girici) Ruminasyon

Bazı araştırmacılar, ruminasyonu istemli ve intrusif (girici) ruminasyon olmak üzere iki kategoride ele almışlardır. İstemli ruminasyon, problem konusu olayı ve bu olayın etkilerini anlamak için bireyin kendi isteğiyle, amaca yönelik olarak düşünme tarzı anlamına gelmektedir. Girici ruminasyonlar ise bireyin bilincine doğru istemsizce gelişen düşünce hücumlarıdır (Cann ve ark., 2011).

3.2.10. Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar

Ruminasyon ile ilgili dünyada ve Türkiye’de yapılan araştırmalar aşağıda kısaca özetlenmiştir.

3.2.10.1. Ruminasyon ile İlgili Dünyada Yapılan Araştırmalar

Ruminasyon ile ilgili yurt dışı alanyazında oldukça fazla çalışma bulunmaktadır. Nolen-Hoeksema (1991) ruminatif düşünme biçimi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada yetmiş dokuz denek art arda 30 gün boyunca ruh halleri ve ruh hallerine verdikleri tepkiler ile ilgili sorular sorularını yanıtlamıştır.

Deneklerin çoğunun (% 83), moral bozukluğuna tepki verme stillerinin tutarlı olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda ruminatif düşünme arttıkça depresyon belirtilerinin de arttığı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre ise kadınların ruminatif düşünme düzeyleri bazı şiddetli ve uzun süreli depresyon dönemlerinde yükselmektedir.

Watkins ve Teasdale (2001) ruminasyon ve otobiyografik belleğin depresyon üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmada otobiyografik belleği güçlü olan hastaların ruminatif düşünme eğilimlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Hastaların böylelikle depresyona daha eğimli oldukları tespit edilmiştir.

McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson (2001) yaptıkları araştırmada intikam alma eğiliminin suç hakkında ruminasyon ve affetme eğilimi ile ilişkisini incelemişlerdir. İntikam alma eğitlimi sekiz haftalık bir süreçte incelenmiştir. Araştırma sonucunda ruminasyonun affetme eğilimi ile negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Bushman (2002) ruminasyon ve duygu boşalımının (katarsis) öfke düzeylerine etkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya lisans öğrencileri katılmıştır. Çalışma sonucunda ruminasyon düzeyi yüksek öğrencilerin duygu boşalımı yüksek öğrencilerden daha öfkeli ve saldırgan eğilimli oldukları görülmüştür.

Papageorgiou ve Wells (2001) majör depresyonlu hastalar üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Yapılan araştırmada hastaların ruminasyon hakkında olumlu ve olumsuz meta-bilişsel inançları olduğu tespit edilmiştir. Bu inançların olumlu olanlarının baş etme stratejileri ile ilgili, olumsuz olanlarının ise kişiler arası ilişkiler ile ilgili oldukları ortaya çıkmıştır.

Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) ruminasyon üzerine psikometrik bir analiz yapmayı amaçladıkları çalışmada ruminasyonun iki alt boyutu olan saplantılı düşünme ve yansıtıcı derin düşünmeyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymuştur. Araştırmacılar ayrıca ruminasyonun saplantılı düşünme boyutunun hem şu anki depresyonla hem de ileride oluşabilecek bir depresyon riski ile pozitif korelasyon gösterdiğini belirlemişlerdir. Yansıtıcı derin düşünme boyutunun ise şu anki depresyon ile pozitif korelasyon gösterirken gelecekte oluşma riski olan depresyon ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığını tespit etmişlerdir.

Robinson ve Alloy (2003) olumsuz bilişsel stiller ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Başlangıçta deprese edilmemiş 148 birinci sınıf öğrencinin bir örnekleminde, 2,5 yıllık bir takip süresi boyunca, depresif atakların ileriye dönük başlangıç, sayı ve süresini öngörüp öngörmediğini test etmek için bir davranışsal yüksek riskli paradigma kullanılmıştır. Bu çalışma sonucunda negatif bilişsel stiller ve ruminasyonun etkileşiminin, majör depresif ve umutsuzluk depresif ataklarının muhtemel başlangıç, sayı ve süresini tahmin ettiği bulunmuştur.

Gustavson, Pont, Wishman ve Miyake (2018), 643 üniversite öğrencisi üzerinde tekrarlayan olumsuz düşünce (Olumsuz Düşünme Alışkanlık İndeksi) ve ruminasyonun, endişe, depresyon ve anksiyete belirtileri, müdahaleci düşünceler ve dikkatlilik gibi yapıları içeren ölçekleri kullandıkları bir araştırma yapılmıştır. Araştırma iki çalışmadan oluşmaktadır. Çalışma 1'in sonucunda tekrarlayan olumsuz düşüncedeki bireysel farklılıkların, büyük ölçüde ruminasyon ile endişe arasındaki örtüşmeyle açıklandığı bulunmuştur. Ruminasyon ve endişe içindeki ortak değişim, depresyon ve anksiyete belirtilerinin sıklığını ve örtüşmesini açıklamıştır. Çalışma 2'de tekrarlayan olumsuz düşüncenin, ruminatif düşüncelerle olumlu yönde ilişkili olduğu ve farkındalıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular çoğunlukla ruminasyon ve endişe ile paylaşılan varyanslarla açıklanmıştır, fakat aynı zamanda dikkatliliğe özgü bazı farklılıklar vardır. Bu sonuçlar, tekrarlayan olumsuz düşüncenin, aslında depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki komorbiditenin (eşlik eden rahatsızlık) merkezinde olabileceğini, ancak müdahaleci düşünceleri ve düşük dikkat düzeyini kapsayan daha geniş bir yapı olduğunu göstermektedir.

Graham ve arkadaşlarının (2018) yaptığı deneysel çalışmada, 61 kadın duygusal bir izlenimi içeren duygudurum indüksiyon görevine katılmıştır. Çalışmada ortaya çıkan olumsuz etkiler değerlendirilmiş ve iyileşmenin ardından, kendini gösteren ruminasyon, yeniden değerlendirme ve baskılamamanın kullanımı tespit edilmiştir. Deney sonunda alınan kan örneği ile östradiol ve progesteron serum seviyeleri değerlendirilmiştir. Serum hormonları ile duygusal düzenleme stratejisi kullanımı arasındaki ilişkiyi ve bu stratejilerin olumsuz düşünce üzerindeki etkisini incelemek için regresyon analizleri kullanılmıştır. Östradiol düzeyleri ruminasyonu pozitif olarak öngörmüştür, ancak bastırma veya yeniden değerlendirme kullanımını öngörememiştir. Ayrıca, östradiol ve progesteron, üzücü ruh hali indüksiyonunu takiben olumsuz etkileri öngörmek için

duygu düzenleme stratejileriyle etkileşime girmiştir. Yeniden değerlendirmenin yüksek estradiol bulunan kadınlarda ve yüksek progesteronlu kadınlarda daha fazla olumsuz etki ile ilişkili olduğu görülmüştür. Tersine, ruminasyon düşük estradiol olan kadınlarda daha büyük olumsuz etki ile ilişkilidir. Sonuç olarak ruminasyonun cinsiyet hormonları ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

3.2.10.2. Ruminasyon İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Ruminasyon son yıllarda Türkiye’de ilgi görmeye başlamıştır ve yapılan araştırma sayısı her geçen gün artmaktadır. Erdur Baker, Özgürlük, Turan ve Demirci Danışık (2009) ergenlerin sürekli öfke/öfke ifade tarzları ve ruminatif kişilik özellikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi cinsiyete bağlı olarak incelemek amacıyla lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmaya 311’i kız, 244’ü erkek olmak üzere toplam 555 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada sürekli öfke/ öfke ifade tarzları ve ruminasyonun kız ve erkeklerde kaygı ve depresyon belirtilerini yordama gücünün test edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ruminasyon ve sürekli öfke/ öfke ifade tarzları ile depresyon ve kaygı belirtileri arasında hem erkeklerde hem de kızlarda ilişki gözlemlenmiştir. Bir diğer sonuca göre ruminasyon her iki cinsiyet için de psikolojik belirtileri tek başına açıklayabilen güçlü bir yordayıcıdır. Ayrıca ruminasyonun etkisi kontrol edilerek sürekli öfke/ öfke ifade tarzlarının depresyon ve kaygı belirtileriyle anlamlı bir ilişki içinde oldukları bulunmuştur.

Turan’ın (2009) içsel çalışan modellerin (benlik modeli ve başkaları modeli), ruminasyonun, psikolojik yardım almaya yönelik tutumların (olumlu ve olumsuz görüşler) üniversite öğrencilerinin göstermiş olduğu psikolojik belirtiler ile olan ilişkisini ve üniversite öğrencilerinin sahip oldukları benlik modelleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 610 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları ruminasyonun, başkaları modellinin ve psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz görüşlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, benlik modeli ile psikolojik belirtiler arasında gözlemlenen ilişkide ruminasyonun aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ruminasyonun problem çözüme ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmaya (Neziroğlu, 2010) 813 üniversite öğrencisi katılmıştır. Aynı çalışmada Türkçe'ye uyarlaması yapılan Ruminatif Tepkiler Ölçeğinde ruminasyonun iki alt boyutunun 'geviş getirir gibi düşünme' ve 'derinlemesine düşünme' olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklerden daha fazla ruminatif düşünme eğiliminde oldukları görülmüştür. Yapılan regresyon analizine göre ruminasyonun alt boyutlarından geviş getirir gibi düşünme endişeden bağımsız olarak yaşantısal kaçınmayı yordamaktadır. Geviş getirme düzeyi yüksek olan katılımcıların problem çözüme becerilerinin yetersiz olduğu, derinlemesine düşünme düzeyi yüksek olan katılımcıların ise problem çözüme becerilerinin yeterli olduğu bulunmuştur. Ayrıca depresif belirtileri güçlü olan katılımcılarda ruminasyonun alt boyutlarının problem çözüme becerilerini daha güçlü şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Ruminasyon eğilimlerinin öğrencilerin yaşları ve toplumsal cinsiyete göre nasıl farklılaştığını ve toplumsal cinsiyetle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığını belirlemek amacıyla yapılan bir araştırmaya (Bugay ve Erdur Baker, 2011) yaşları 14-24 arası değişen 462 kız, 384 erkek olmak üzere 866 öğrenci katılmıştır. Yapılan çift yönlü varyans analizine göre araştırma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla ruminasyon eğiliminde oldukları görülmüştür. Bu bulgu söz konusu durumun kız öğrencileri psikolojik sorunlara daha açık hale getiriyor olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Toplumsal cinsiyet, özdenetim, duygu yönetimi ve ruminasyon değişkenlerinin sınav kaygısı ile olan ilişkisini ortaya koymak ve bu değişkenlerin üniversite hazırlık seviyesindeki öğrencilerin sınav kaygılarını yordamadaki rolünü araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmaya (Dora, 2012) 118 üniversite hazırlık sınıfı öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre cinsiyet, özdenetim, duygu yönetiminin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama ile ruminatif tepki olarak düşüncelere dalma üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarını anlamlı şekilde yordamaktadır. Diğer bir ruminatif tepki olan yansıtmanın ise sınav kaygısı ile anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığı ortaya çıkmıştır.

Sarıçam (2014) çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı olarak tasarladığı müdahale programının, ruminasyon üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya ilk aşamada 498'i kadın, 403'ü erkek olmak üzere 901

üniversite öğrencisi katılmıştır. Self-Ruminasyon Ölçeğinin ön-test ölçümlerinden elde edilen puanlar yüksekte düşüğe doğru sıralanmış ve en düşük puanlara sahip olan 104 öğrenci deney, plasebo ve kontrol gruplarından birine tesadüfi olarak atanmıştır. Araştırma 11'i deney, 11'i plasebo ve 11'i kontrol gruplarında yer alan; 17'si kadın, 16'sı erkek olmak üzere 33 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Deney grubunda yer alan katılımcılara 6 oturumluk Çözüm Odaklı Kısa Süreli Müdahale Programı uygulanmıştır. Plasebo grubu etkinliklerinde iyileştirici etkisi olmayan, medya okuryazarlığı konulu 6 oturumluk eğitim uygulanmış, kontrol grubunda bulunan katılımcılara ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmadan sonucunda uygulanan müdahale programının deney grubundaki katılımcıların ruminasyon düzeylerini azalttığı ve bu durumun kalıcı olduğu bulunmuştur. Plasebo ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların ruminasyon puanları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya koyulmuştur.

Baş etme yöntemleri, duygu düzenleme, ruminasyon ve algılanan sosyal desteğin geleneksel ve siber zorbalık mağduriyeti ile ilişkilerinin modellenmesi amacıyla yapılan araştırmaya (Topçu, 2014) yaşları 14 ile 18 arasında değişen lise öğrencisi 853 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda geleneksel zorbalık mağdurlarında ruminasyon aracılığıyla içe yönelim davranışları ile pozitif bir ilişki bulunmuş, fakat bu yolun siber zorbalık mağdurları için istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Ayrıca baş etme yöntemleri, ruminasyon, yeniden ele alma ve aileden algılanan sosyal destek aracılığıyla zorbalık mağduriyeti ile içe yönelim davranışı arasında dolaylı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Gülüm ve Dağ (2014) bağlanma ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide kontrol odağı ve ruminatif düşünme biçimi gibi bilişsel değişkenlerin aracı rollerini incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada 661 kadın ve 331 erkek olmak üzere toplam 992 öğrenci kontrol odağı değişkeni modelinin; aynı örneklemden 581 kadın ve 294 erkek olmak üzere toplam 875 öğrenci ise ruminatif düşünme biçimi modelinin örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda ruminatif düşünme biçiminin hem kadınlar hem de erkeklerde kaygılı bağlanma ile depresyon, OKB ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide kısmi aracı rol aldığı görülmüştür.

Kardeş ilişki kalitesi, eşli ruminasyon, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkileri ortaya çıkaran bir modeli test etmek amacıyla yapılan bir araştırmaya (Cilalı, 2015) yaşları 18 ile 26 arasında değişen, 336'sı kadın ve 242'si erkek olmak üzere 578 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda ruminasyonun depresyon ile yüksek ilişki; kardeş ilişki kalitesi ile düşük ilişki içerisinde olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca eşli ruminasyonun kardeş ilişki kalitesi ile yüksek ilişki, ruminasyon ile düşük ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

OKB tanısı almış bireylerde bozukluk şiddetinin; ruminatif tepki biçimleri, duygusal şemalar ve düşünce davranış karmaşası ile ilişkisini ve bu değişkenlerin karşılıklı etkileşimini ortaya koymayı amaçlayan bir araştırmaya (Ulusoy, Yavuz, Kara ve Karadere, 2015) OKB tanısı almış 18 erkek ve 47 kadın olmak üzere 64 birey katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 31,8' dir. Araştırmada katılımcılara Yale Brown Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği (YBOKBÖ), Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ), Düşünce Davranış Karmaşası Ölçeği (DDKÖ) ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda RDBÖ toplam puanı ile LDŞÖ 'duygulara karşı zayıflık', 'hisleri kabul', 'süreklilik' alt-ölçekleri, DDKÖ 'olasılık' alt-ölçeği, YBOKBÖ 'obsesyon', 'kompulsiyon' ve YBOKBÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda RDBÖ toplam puanının YBOKBÖ 'obsesyon', 'kompulsiyon' ve YBOKBÖ toplam puanı üzerine pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak araştırmacılar OKB'ye yönelik yapılacak olan psikoterapilerde, ruminatif düşünme biçimi ve ahlak boyutlarının dikkate alınmasını önerilmiştir.

Eker (2016) travmatik olaylara maruziyet ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide ruminasyon, zaman yönelimi ve dünyaya ilişkin varsayımlar değişkenlerinin aracı rollerini test etmeyi amaçlayan bir çalışmaya yapmıştır. Çalışmaya 149 kadın ve 58 erkek olmak üzere yaş ortalaması 27,45 olan 207 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda ruminasyona dair bir aracı rol bulunamamıştır.

Kaçan (2017) trafik kazasından travma sonrası stres bozukluğuna, travma sonrası gelişime ve sürücü davranışına giden yolun Transteorik Model'in basamakları ve ruminasyon tarzlarının aracığı ile açıklanmasını amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya trafik kazası geçirmiş 234 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda travma

sonrası stres için intrusif ruminasyon, travma sonrası gelişim için ise istemli ruminasyonun en iyi varyans sağlayan değişkenler olduğu tespit edilmiştir.

Ayğar (2017) boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip ortaokul öğrencilerinin akılcı olmayan inanç, depresyon ve ruminasyon puanlarının ilişkisi ve ruminasyon puanlarının depresyon ve akılcı olmayan inanç puanları üzerinde aracı rolünün araştırıldığı bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya 553 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda akılcı olmayan inanç, depresyon ve ruminasyon puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu ve akılcı olmayan inanç ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Amacı kumar oynama bozukluğu tanısı olan hastalarda, kumar oynama davranışı, anksiyete, depresyon, ruminatif düşünceler ve dürtüsellik değerlendirilmesi ve sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırılması olan bir araştırma yapılmıştır (Altınbaş, 2018). Çalışmada örneklem grubunu kumar oynama bozukluğu tanısı alan 18-65 yaş arası 30 erkek hasta, kontrol grubunu ise aynı merkeze kumar dışı nedenlerle başvuran hasta yakınlarından oluşan 30 erkek oluşturmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların aldığı depresyon, anksiyete ve ruminatif düşünce biçimi puanları kumar oynama bozukluğu tanılı hastalarda kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Aksöz-Efe'nin (2018), üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini, olumsuz yaşam olayları, ruminasyon ve cinsiyet değişkenleri açısından incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 184'ü kadın, 127'si erkek olmak üzere toplam 311 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.47, belirtilen ortalama olumsuz yaşam olayı sayısı ise 2.66'dır. Araştırma sonucunda ilk olarak cinsiyet ve olumsuz yaşam olaylarının sayısının algılanan stresi anlamlı düzeyde yordadıkları görülmüştür. İkinci olarak, modele eklenen ruminasyonun algılanan stresin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak olumsuz yaşam olaylarının stresi ve ruminasyonu artırdığını ve psikolojik danışmanların ruminasyon konusunda dikkatli olmaları gerektiğini ifade edilmiştir.

Onaylı (2019) aldatılma deneyimi yaşamış bireylerin öz-şefkat, affetme, ruminasyon ve bilişsel değerlendirmeleri ve aldatılmaya verdikleri olumsuz duygusal tepkiler arasındaki karşılıklı ilişkileri (doğrudan ve dolaylı) bir model ile test etmeyi amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya flört ilişkilerinde aldatılma deneyimi

yaşamış 431 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda aldatılan bireyin yüksek affetme becerisi ile daha düşük seviyede olumsuz duygu gösterdiği görülmüş, ruminasyon seviyeleri arttığında ve bireyler durumu bir tehdit olarak algıladıklarında ise olumsuz duyguların daha güçlü olduğu sonucuna varılmıştır.

Gökhan (2019) Türkiye’de 2015 – 2017 yılları arasında gerçekleşen terör olaylarının travma sonrası stres ve travma sonrası gelişim açısından psikolojik sonuçları ile ilişkili faktörleri incelemeyi amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Çalışmaya yaşları 18 ile 58 arasında değişen 305 yetişkin katılmıştır. Araştırma sonuçları daha yaşlı olma, düşük eğitim düzeyine sahip olma, terör olayına medya üzerinden daha çok maruz kalma, istemsiz ruminasyon, dünyanın iyiliğine dair olumsuz varsayımlar ve dünyanın adil/kontrol edilebilir bir yer olduğuna dair olumlu varsayımların yüksek travma sonrası stres puanlarını yordadığını göstermektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğin, eğer birlikte değişim mevcut ise bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2013). Araştırmanın bağımlı değişkenleri bilinçli farkındalık düzeyi ve ruminatif düşünme düzeyi; bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, sınıf, fakülte, anne-baba eğitim düzeyidir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu 2018-2019 öğretim yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden seçilmiştir. Araştırmada amaçlı örnekleme tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi farklı fakülte, bölüm ve sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Örnekleme dâhil olan öğrenciler Sivas Cumhuriyet Üniversitesinin Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Tıp Fakültesinde öğrenim gören 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinden seçilmiştir. Örneklem 591 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Ancak veri toplama aşamasında eksik veya hatalı veri bildiren 22 öğrencinin verileri değerlendirmeye katılmamış ve istatistiksel işlemler 310'u kadın (%54.5), 259'u erkek (%45.5) olmak üzere toplam 569 öğrenci üzerinden yapılmıştır. Yaşları 18 ile 26 arasında değişen katılımcılar bahsi geçen fakültelerin felsefe (%8.6), sosyal hizmetler (%12.1), psikolojik danışma ve rehberlik (%23.6), halkla ilişkiler (%14.6), bilgisayar mühendisliği (%17.4), makine mühendisliği (%11.4) ve tıp (%12.3) bölümlerinde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin diğer demografik bilgileri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Demografik Bilgiler

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	310	54.5
	Erkek	259	45.5
Sınıf	1	115	20.2
	2	167	29.3
	3	193	33.9
	4	94	16.5
	18	48	8.4
Yaş	19	93	16.3
	20	150	26.4
	21	141	24.8
	22	74	13.0
	23	36	6.3
	24	12	2.1
	25	10	1.8
	26	5	0.9
	Fakülte	Edebiyat F.	118
Eğitim F.		134	23.6
İletişim F.		83	14.6
Mühendislik F.		164	28.8
Tıp F.		70	12.3
Bölüm	Felsefe	49	8.6
	Sosyal Hizmet	69	12.1
	PDR	134	23.6
	Halkla İlişkiler	83	14.6
	Bilgisayar Mühendisliği	99	17.4
	Makina M.	65	11.4
	Tıp	70	12.3
	Okuma Yazma Yok	7	1.2
	Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	248
Lise		189	33.3
Üniversite		124	21.8
Anne Eğitim Düzeyi	Okuma Yazma Yok	42	7.4
	İlkokul	366	64.3
	Lise	107	18.8
	Üniversite	54	9.5
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	37	6.5
	Orta	498	88
	Yüksek	31	5.5

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği uygulanarak veriler toplanmıştır. Bu araçlar aşağıda kısaca tanıtılmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, sınıf, bölüm, kalınan yer (yurt, ev vb.), romantik ilişki, anne-baba eğitim düzeyi ve algılanan gelir düzeyi gibi demografik bilgilerinin toplanması amacı ile hazırlanmıştır. Form örneği Ek 1’de verilmiştir.

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfull Attention and Awareness Scale) kullanılmıştır. Toplamda 15 sorudan oluşan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) 6’lı Likert Tipi (1=hemen hemen her zaman, 2=çoğu zaman, 3=bazen, 4=nadiren, 5=oldukça seyrek, 6=hemen hemen hiçbir zaman) bir ölçektir ve tek bir toplam puan vermektedir. Ölçekten alınan puanların artması bilinçli farkındalık becerilerinin de artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin orijinalinin (Brown ve Ryan, 2003) iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.82$, test-tekrar-test güvenilirliği $r=.81$ bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü yapıda olduğu anlaşılan ölçeğin faktör yükleri .27 ile .78 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde ise tek faktörlü yapı doğrulanmış, uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/df = 189.57/90$, GFI=.92, CFI=.91, RMSEA=.058). Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliği için yapılan analizler Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği, Öz Bilinç Ölçeği, Beş Büyük Kişilik Özelliği Ölçeği ve Sürekli Duygu Durum Ölçeği ile anlamlı düzeyde ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur.

Ölçek Türkçeye Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında iç tutarlık katsayısı $\alpha=.82$, ölçekten elde edilen madde toplam puan korelasyonları ise .43 ile .68 arasında değişmektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü yapıda olduğu anlaşılan ölçeğin faktör

yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde ise tek faktörlü yapı doğrulanmış, uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/df = 2.09$, RMSEA = .06, GFI = .93, AGFI = .91 ve SRMR = .06). Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının ölçüt bağımlı geçerliği için yapılan analizler Pozitif Negatif Duygu Ölçeği, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği ile anlamlı düzeyde ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tekrar hesaplanmış ve $\alpha=.77$ bulunmuştur. Ölçek maddeleri Ek 2’de verilmiştir.

3.3.3. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği

Brinker ve Dozois tarafından geliştirilen ölçek ve ruminatif düşünme biçimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve 7’li likert tipindedir. Katılımcılar 7 (beni çok iyi tarif ediyor) ile 1 (beni hiç tarif etmiyor) arasındaki bir derecede kendisine puan vermektedir. Ölçekten alınan puanların artması ruminatif düşünmenin arttığı anlamına gelmektedir. Psikopatolojik bir duruma özgü olmadığından ölçekteki puanların toplamı bir psikiyatrik bozukluğu göstermez.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlamasını Karatepe (2010) yapmıştır. Yapı geçerliliği çalışmasında yapılan Scree-plot analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu ve bu faktörün toplam varyansın %64.43’ünü açıkladığı görülmüştür. Temel bileşenler analizi de bu bulguyu desteklemektedir. Güvenirlik çalışmasında korelasyon analizi ile ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu bulunmuştur ($\alpha= .91$). Sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Bu araştırma için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tekrar hesaplanmış ve $\alpha=.93$ bulunmuştur. Ölçek maddeleri Ek 3’te verilmiştir.

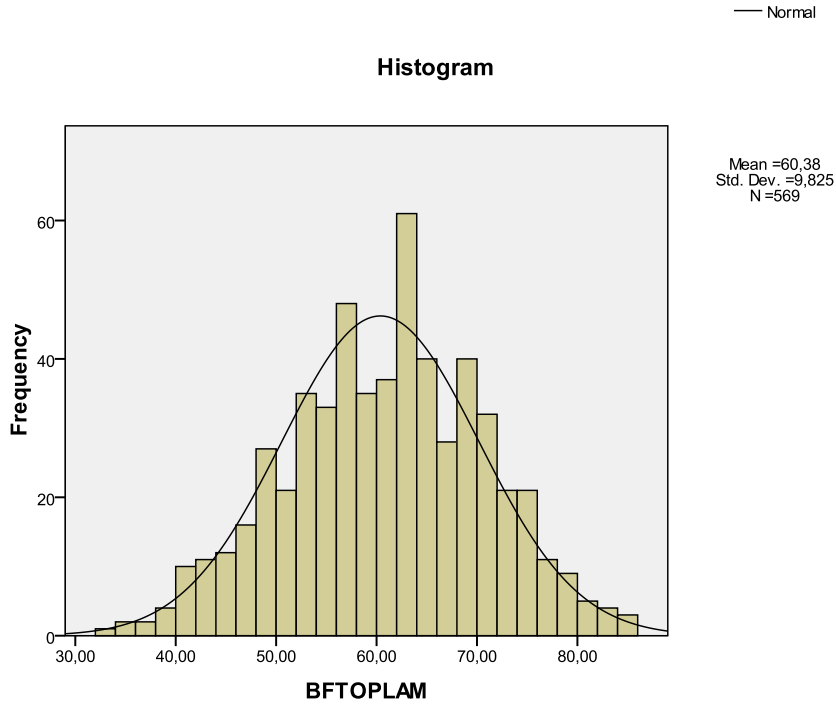
3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işleminden önce Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğünden 20.12.2018 tarihli 349890 sayılı araştırma izni ve 04.01.2019 tarihli 16717 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma izin belgesi Ek 6’da, etik kurul onayı ise Ek 7’de gösterilmiştir. Verilerin toplanması işlemi 2018 – 2019 öğrenim yılının güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Uygulama yapılacak sınıflara ders saati içerisinde ilgili öğretim üyesinden izin alınarak girilmiş ve yapılacak olan uygulama hakkında katılımcılara kısaca bilgi verilmiştir. Bilgilendirme sırasında katılımcıların sorulara samimi yanıtlar

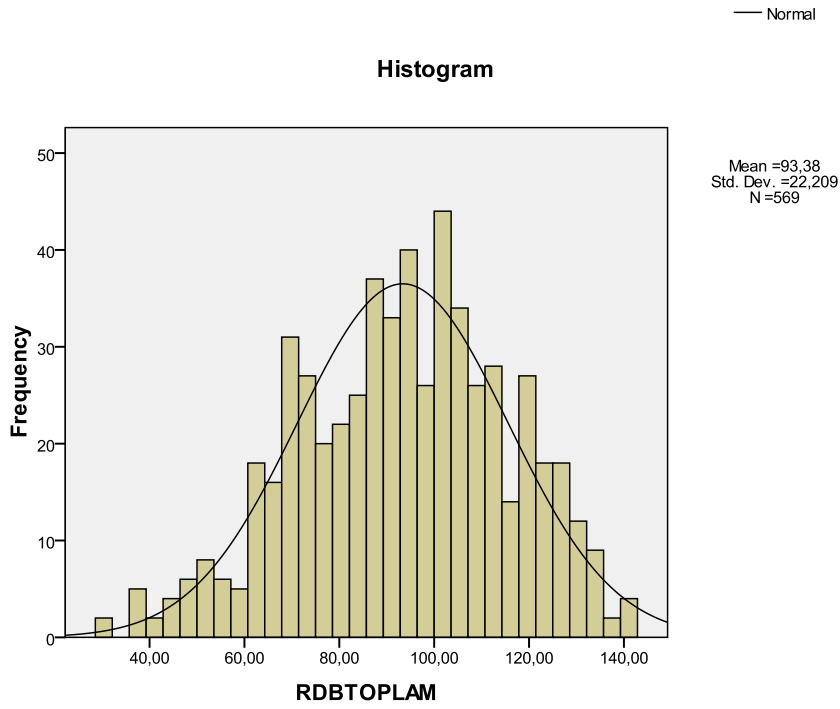
vermesinin araştırmanın güvenilirliği için önemli olduğu bildirilmiş, verdikleri cevapların bu araştırma kapsamında etik ilkelere uyularak saklanacağı, kimlik bilgilerinin araştırma kapsamında istenmediği ifade edilmiş ve gönüllü öğrencilere önceden hazırlanmış ve çoğaltılmış olan ölçekler dağıtılmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 25-30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 21.00 paket programı ile yapılmıştır. Toplanan verilerin programa girilmesinin ardından gerekli kategorileştirmeler ve verilerin analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda normallik varsayımının sağlandığı görülmüştür. Elde edilen verilere göre bilinçli farkındalık düzeyine ilişkin verilerin ortalaması 60.38(SS=.42), medyanı 61.00, çarpıklık (skewness) katsayısı -.10 (SS=-.10), basıklık (kurtosis) katsayısı -.33 (SS=.20) olarak bulunmuştur. Ruminatif düşünme biçimi toplam puanına ilişkin verilerin ortalaması 93.38(SS=.93), medyanı 94.00, çarpıklık (skewness) katsayısı -.23 (SS=-.10), basıklık (kurtosis) katsayısı -.40 (SS=.20) olarak bulunmuştur. Histogram Grafiği çizilmiş ve puanların dağılımının normale yakın olduğu görülmüştür. Bu bulgulardan hareketle verilerin normallik varsayımını karşıladıkları ifade edilebilir. Şekil 1, 2 ve 3'de Histogram, Şekil 4, 5 ve 6'da Normal Q-Q Grafikleri verilmiştir. Bu değerlerin kabul edilebilir düzeyde olmasına dayanılarak verilerin normallik ve doğrusallık varsayımlarını karşıladıkları kabul edilmiştir.

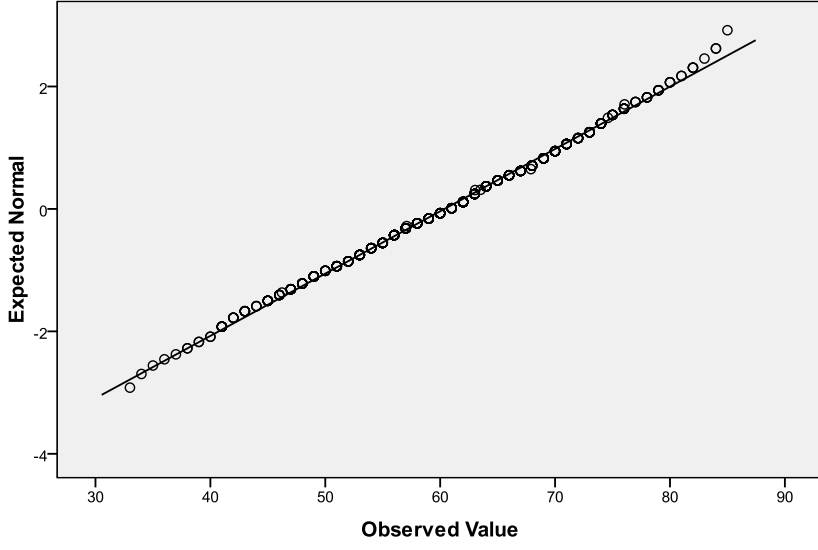


Şekil 2: Bilinçli Farkındalık Histogram Grafiği



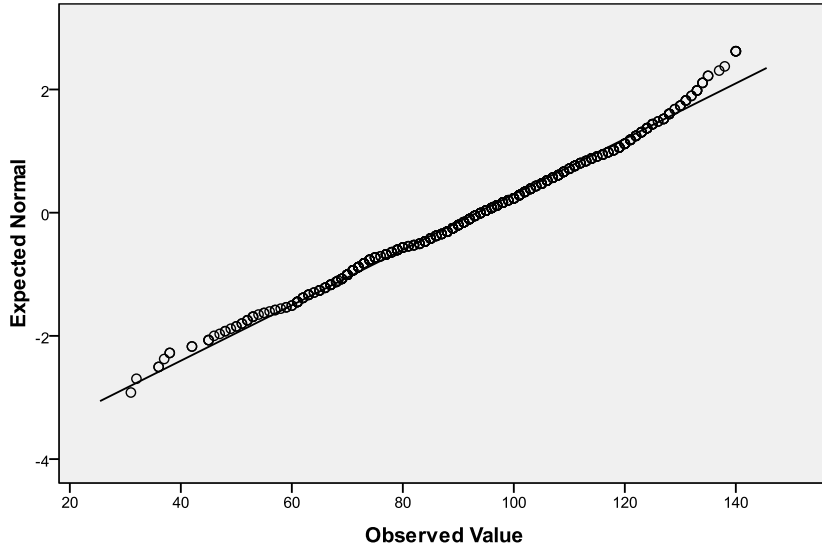
Şekil 3: Ruminatif Düşünme Histogram Grifiği

Normal Q-Q Plot of BFTOPLAM



Şekil 4: Bilinçli Farkındalık Normak Q-Q Grafiğ

Normal Q-Q Plot of RDBTOPLAM



Şekil 5: Ruminatif Düşünme Normal Q-Q Grafiği

Araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet, sınıf, bölüm, anne-baba eğitim düzeyi ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) teknikleri kullanılmıştır. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet, sınıf, bölüm, anne-baba eğitim düzeyi ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı yine Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) teknikleri kullanılarak test edilmiştir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimleri arasındaki ilişkiyi test etmek için iki değişken arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Son olarak bilinçli farkındalığın ruminasyonu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sorularına yanıt bulmaya yönelik olarak yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Araştırmanın ilk sorusu “öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde, ikinci sorusu ise “öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi ve ruminatif düşünme biçimlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem İçin t-Test analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3: Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	SD	t	p
Bilinçli Farkındalık	Kadın	310	60.86	.52			
	Erkek	259	59.80	.65	567	1.27	.20
Ruminatif Düşünme Biçimi	Kadın	310	96.01	1.25			
	Erkek	259	90.22	1.38	567	3.12	.002**

**p<.01

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($t_{(567)}= 1.27$,

$p > .05$). Kadın katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalamaları ($\bar{X} = 60.86$, $SS = .52$) erkek katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalamalarına ($\bar{X} = 59.80$, $SS = .65$) yakın görünmektedir. Ancak ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t_{(567)} = 3.12$, $p < .01$). Kadın katılımcıların ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları ($\bar{X} = 96.01$, $SS = 1.25$) erkek katılımcıların ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarından ($\bar{X} = 90.22$, $SS = 1.38$) anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmanın üçüncü sorusu “öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” ve dördüncü sorusu “öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır” şeklinde belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyleri ve ruminatif düşünme biçimlerinin sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) yapılmıştır.

Varyans analizinin yapılmasının ilk adımı olarak varyansların homojen olup olmadığına bakılmıştır. Varyansların homojenliği ile ilgili bulgular Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4: Sınıf Değişkenine İlişkin Varyansların Homojenliği

	Levene Statistic	df1	df2	p
Bilinçli Farkındalık	.12	3	565	.95
Ruminatif Düşünme	.45	3	565	.72

Tablo incelendiğinde Levene Statistic değerinin her iki değişkende de .05’ten büyük olduğu görülmektedir. Yani bilinçli farkındalık puan ortalamaları ve ruminatif düşünme puan ortalamalarının sınıf değişkenine ilişkin homojenlik varsayımı sağlanmıştır.

Tablo 5: Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	475.62	3	158.54	1.65	.18
	Gruplar içi	54350.64	565	96.2		
	Toplam	54826.26	568			
Ruminatif Düşünme Biçimi	Gruplar arası	2734.39	3	911.47	1.86	.14
	Gruplar içi	277434.27	565	491.03		
	Toplam	280168.67	568			

Tablo 5’te görüldüğü gibi analiz sonuçları bilinçli farkındalık ($F=1.648$, $p>.05$) ve ruminatif düşünme biçimi ($F=1.856$, $p>.05$) puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya koymaktadır.

Araştırmanın beşinci sorusu “öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri fakülte değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” ve altıncı sorusu “öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri fakülte değişkenine göre farklılaşmakta mıdır” şeklinde belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyleri ve ruminatif düşünme biçimlerinin fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır.

Tablo 6: Fakülte Değişkenine İlişkin Varyansların Homojenliği

	Levene Statistic	df1	df2	p
Bilinçli Farkındalık	.73	4	564	.59
Ruminatif Düşünme	.60	4	564	.67

Tablo incelendiğinde Levene Statistic değerinin her iki değişkende de .05'ten büyük olduğu görülmektedir. Yani bilinçli farkındalık puan ortalamaları ve ruminatif düşünme puan ortalamalarının fakülte değişkenine ilişkin homojenlik varsayımı sağlanmıştır.

Tablo 7: Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Fakülte Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	181.7	4	45.44	.47	.76
	Guplar içi	54644.5	564	96.89		
	Toplam	54826.26	568			
Ruminatif Düşünme Biçimi	Gruplar arası	2830.19	4	707.55	1.44	.22
	Guplar içi	277338.47	564	491.73		
	Toplam	280168.67	568			

Tablo 7’de görüldüğü gibi analiz sonuçları bilinçli farkındalık ($F=.469, p>.05$) ve ruminatif düşünme biçimi ($F=1.439, p>.05$) puan ortalamalarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın yedinci sorusu “öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” ve sekizinci sorusu “öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır” şeklinde belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyleri ve ruminatif düşünme biçimlerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır.

Tablo 8: Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Varyansların Homojenliği

	Levene Statistic	df1	df2	p
Bilinçli Farkındalık	1.93	3	565	.12
Ruminatif Düşünme	.65	3	565	.59

Tablo incelendiğinde Levene Statistic değerinin her iki değişkende de .05’ten büyük olduğu görülmektedir. Yani bilinçli farkındalık puan ortalamaları ve ruminatif düşünme puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkenine ilişkin homojenlik varsayımı sağlanmıştır.

Tablo 9: Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	123.88	3	41.29	.43	.73
	Gruplar içi	54702.38	565	96.82		
	Toplam	54826.26	568			
Ruminatif Düşünme Biçimi	Gruplar arası	1004.26	3	334.75	.68	.57
	Gruplar içi	279164.41	565	494.1		
	Toplam	280168.67	568			

Tablo 9’da görüldüğü gibi analiz sonuçları bilinçli farkındalık ($F=.426$, $p>.05$) ve ruminatif düşünme biçimi ($F=.678$, $p>.05$) puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın dokuzuncu sorusu “öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” ve onuncu sorusu “öğrencilerin ruminatif düşünme biçimleri baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır” şeklinde belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyleri ve ruminatif düşünme biçimlerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır.

Tablo 10: Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Varyansların Homojenliği

	Levene Statistic	df1	df2	p
Bilinçli Farkındalık	1.12	3	564	.34
Ruminatif Düşünme	.61	3	564	.61

Tablo incelendiğinde Levene Statistic değerinin her iki değişkende de .05'ten büyük olduğu görülmektedir. Yani bilinçli farkındalık puan ortalamaları ve ruminatif düşünme puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine ilişkin homojenlik varsayımı sağlanmıştır.

Tablo 11: Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	112.43	3	37.48	.39	.76
	Guplar içi	54467.87	564	96.57		
	Toplam	54580.31	567			
Ruminatif Düşünme Biçimi	Gruplar arası	1145.35	3	381.78	.77	.51
	Guplar içi	278778.77	564	494.29		
	Toplam	279924.12	567			

Tablo 11’de görüldüğü gibi analiz sonuçları bilinçli farkındalık ($F=.388, p>.05$) ve ruminatif düşünme biçimi ($F=.772, p>.05$) puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın on birinci sorusu “öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimleri arasında ilişki var mıdır?” şeklindedir. Araştırma sorusunu yanıtlamak için değişkenler arasındaki pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12’de görülebilir.

Tablo 12: Bilinçli Farkındalık ile Ruminatif Düşünme Biçiminin Korelasyon Analizi

	Bilinçli Farkındalık	N	r	p
Ruminatif Düşünme Biçimi		569	-.42	.000*

** $p<.01$

Tablo 12’de görüldüğü gibi analiz sonuçları bilinçli farkındalık ve ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları arttıkça ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları azalmaktadır.

Araştırmanın son sorusu “öğrencilerin ruminatif düşünme biçimlerinin yordayıcıları nelerdir?” şeklinde düzenlenmiştir. Bu soruyu yanıtlamak için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi için önceki analiz sonuçlarından hareket edilerek cinsiyet ve bilinçli farkındalık değişkenleri ruminatif düşünme biçiminin yordayıcıları olarak atanmıştır. Sonuçlar Tablo 13’de görülebilir.

Tablo 13: Ruminatif Düşünme Biçiminin Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Standart Hata _B	β	t	İkili r	Kısmi r
Sabit	148.34	5.23		28.34		
Cinsiyet	.6.83	1.68	.15	4.07	-.42	-.43
Bilinçli Farkındalık	-.97	.085	-.40	1.98	-.13	-.14

R= .45, $R^2= .20$
F₍₂₋₅₆₆₎= 71.30 p=.000**

**p<.01

Analiz sonucuna göre cinsiyet ve bilinçli farkındalık düzeyi değişkenleri, katılımcıların ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları ile anlamlı bir ilişki göstermektedir (R=.45, $R^2=.20$, p<.01). İki değişken birlikte ruminatif düşünme biçimindeki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır (F₍₂₋₅₆₆₎=71.30, p<.01). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin katılımcıların ruminatif düşünme biçimleri üzerindeki görece önem sırası bilinçli farkındalık ($\beta=-.40$, p<.01) ve cinsiyet ($\beta=.15$, p<.01) şeklindedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimleri ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinin ardından elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Ayrıca elde edilen sonuçlar ile alanyazında daha önce yapılan araştırmalar karşılaştırılarak tartışılmıştır. Son olarak ilgili konuda yapılacak olan yeni araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde araştırma bulgularının yorumuna yer verilmiş ve alanyazında yer alan diğer çalışmalar incelenerek araştırma bulgularının desteklenip desteklenmediği ortaya konulmuştur.

5.1.1. Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Alanyazında yer alan araştırmalarda bilinçli farkındalığın cinsiyet değişkenine göre farklılaşma sonuçları çeşitlilik göstermektedir. Birçok araştırma bilinçli farkındalığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğini ortaya koymaktadır (Acar, 2019; Baer, Samuel ve Lykins, 2011; Çelikler, 2017; Dönmez, 2018; Özgün, 2018; Şahin, 2018; Şehidoğlu, 2014; Tuncer, 2017; Yiğit, 2018). Az sayıdaki araştırma ise bilinçli farkındalığın cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Gündüz (2016) yaptığı araştırmada erkek katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Lilja ve arkadaşları (2011) ise kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bakioğlu (2017), psikolojik danışman adaylarının özyeterlikleri ile kültüre duyarlılıkları, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada bilinçli farkındalık ile cinsiyet rolleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulmuştur. Bu araştırmaya göre eşitlikçi cinsiyet rolüne sahip psikolojik danışman

adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyetçi role sahip olanlardan daha yüksektir. Ayarica araştırma sonucuna göre psikolojik danışman adaylarının cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları, kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterliği aracılığıyla psikolojik danışma özyeterliğini yordamaktadır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi sonucunda kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu ancak üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu araştırma alanyazındaki bulguları destekler niteliktedir. Bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemesinin nedeni yalnızca üniversite öğrencileri üzerinde çalışılması olabilir. Araştırmanın katılımcıları Sivas'ta ikamet eden ve benzer bir yaşam tarzına sahip olan üniversite öğrencileridir. Günümüzde kadın ve erkeğin sahip olduğu olanakların birbirine yaklaşmış olması bilinçli farkındalık düzeylerini de yakınlaştırmış olabilir. Ayrıca cinsiyet rollerinin eşitlikçi özellikler göstermesi (Bakioğlu, 2017) bu sonuçların ortaya çıkmasında etkili olabilir.

5.1.2. Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Alanyazın incelendiğinde birçok araştırma bu araştırmanın bulguları ile benzer şekilde ruminatif düşünme biçiminin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ve kadınların ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. (Bugay ve Erdur Baker, 2011; Neziroğlu, 2010; Nolen-Hoeksema ve Jackson; 2001; Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003; Yiğit, 2018). Ancak az da olsa bazı araştırmacılar ruminatif düşünme biçiminin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır (Aksöz Efe, 2018; Ayğar, 2017).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek

amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem İçin t-Testi sonucunda kadın katılımcıların ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının erkek katılımcıların ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların ruminatif düşünme biçimi puanlarının yüksek olması toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Bu sonuç kadınların toplum içinde sürekli maruz kaldıkları fiziksel, duygusal ve cinsel şiddet, iş yerinde karşılaştıkları mobbing, toplumsal baskı gibi etkenlerin yansıması olabilir.

5.1.3. Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Psikolojik danışman adaylarının Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden (BBBFÖ) aldıkları puanların incelendiği bir araştırmada (Acar, 2019) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) Programı dördüncü sınıf öğrencilerinin farkındalıkla davranma alt boyutu puan ortalamalarının RPD birinci sınıf öğrencilerinin farkındalıkla davranma alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak BBBFÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmasında (Kınay, 2013) üniversite birinci sınıf öğrencilerinden elde edilen farkındalıkla davranma alt boyutu puan ortalamalarının ikinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin aldığı farkındalıkla davranma alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısı ile alanyazında bilinçli farkındalık puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre farklılaşması ile ilgili birbirinden farklı sonuçlar bulunmaktadır ve bu araştırma alanyazındaki sonuçları destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymamıştır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının sınıf değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversite sınavını atlatmış olmanın verdiği rahatlık ile ilk sınıflarda daha anlamlı yaşadıkları, gelecek ile ilgili ciddi planlar yapma konusunda esneklik gösterdikleri, girdikleri yeni ortamı tanıyabilmek için daha dikkatli davrandıkları ve içinde buldukları anı yaşamaya özen gösterdikleri düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmacı tarafından birinci sınıftaki öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha

yüksek çıkması beklenmiştir. RPD programı öğrencileri ile yapılan araştırmada son sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerinden daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduklarının bulunması bu bölümde öğrenim gören öğrencilerin aldıkları eğitimle bilinçli farkındalık düzeylerinin yükseldiği düşünülebilir. Ancak bu araştırmada sınıflar arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin farklı fakültelerde farklı programlara dayalı öğrenim görmeleri bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığın bulunmamasına neden olmuş olabilir.

5.1.4. Ruminatif Düşünce Biçimi Puan Ortalamalarının Sınıf Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Alanyazın incelendiğinde boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip ortaokul öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırıldığı bir çalışmada (Ayğar, 2017) öğrencilerin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Bu araştırmada, Ayğar'ın (2017) yaptığı araştırmayı destekler nitelikte bir sonuç elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının sınıf değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. İnsan, yaşamının her döneminde geçmişe ve geleceğe dair düşünceler içine girebilir. Üniversite sınavının ardından gelecek kaygısı bir nebze azalsa da üniversite öğrenimi sırasında sürekli karşılaşılan sınavlar öğrencilerin ruminatif düşüncelerini tetikleyebilir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaması beklendik bir sonuçtur.

5.1.5. Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamalarının Fakülte Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının fakülte değişkenine göre incelendiği bir araştırmada (Şahin, 2018) yapılan t-Testi sonucunda İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamalarının Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamalarından daha yüksek olduğu ancak bu farklılığın anlamlı derecede olmadığı bulunmuştur. Bir diğer araştırmada (Tuncer, 2017) yine Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları ile Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamalarının benzerlik gösterdiği bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının fakülte değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının fakülte değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Söz konusu fakülteler Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Tıp Fakültesidir. Alnayazın incelendiğinde araştırma bulgusuna benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuç bilinçli farkındalık düzeyinin üniversitede alınan öğrenimden bağımsız olarak geliştiği yorumunu doğrular. İnsan ilişkilerini merkeze alan bir bölümde öğrenim gören üniversite öğrencisi sosyal ortamlarda bilinçli farkındalık geliştirirken doğa bilimlerini merkeze alan bir bölümde öğrenim gören üniversite öğrencisi doğa içerisinde bilinçli farkındalık geliştirebilir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi düzeylerinin fakülte değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaması beklendik bir sonuçtur.

5.1.6. Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Fakülte Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının fakülte değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin ruminatif düşünme

biçimi puan ortalamalarının fakülte değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazında ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının fakülte değişkeni açısından incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Örnekleme oluşturan fakülteler arasında hem doğa bilimleri hem de beşeri bilimler alanında öğrenim verilen fakülteler vardır. Bu bulgu ruminatif düşünme biçimi düzeyinin üniversite öğrencilerinin gördükleri öğrenimden bağımsız olarak geliştiğine işaret ediyor olabilir. Ayrıca örnekleme alınan fakültelerdeki bölümler benzer özellikler göstermektedir. Bu durum da anlamlı bir farklılık çıkmamasına neden olmuş olabilir.

5.1.7. Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde BBBFÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında (Kınay, 2017) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğinin bulunduğu ve bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre annenin eğitim düzeyinin bireyin bilinçli farkındalık düzeyi ile ilişkili olmadığı yorumu yapılabilir.

5.1.8. Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuca göre annenin eğitim düzeyinin bireyin ruminatif düşünme biçimi ile ilişkili olmadığı yorumu yapılabilir.

5.1.9. Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde BBBFÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında (Kınay, 2017) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğinin bulunduğu ve bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Bu sonuca göre babanın eğitim düzeyinin bireyin bilinçli farkındalık düzeyi ile ilişkili olmadığı yorumu yapılabilir.

5.1.10. Ruminatif Düşünme Biçimi Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarının baba eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuca göre babanın eğitim düzeyinin bireyin ruminatif düşünme biçimi ile ilişkili olmadığı yorumu yapılabilir.

Bilinçli farkındalık düzeyi ve ruminatif düşünme biçiminin anne ve babanın eğitim düzeyi ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular bireyin bilinçli farkındalığı ve ruminasyon yaşamasının ailenin eğitiminden bağımsız olarak gerçekleşebileceği yorumunu doğurmaktadır. Bilinçli farkındalık, uzak doğu kültüründen çıkan ve Türk toplumuna yabancı bir kavramdır. Bu kavram ailesi eğitim alsa da almasa da bireylerde var olmaya devam edebilmekte, bu durum da bilinçli farkındalığın kültürden bağımsız bir kavram olabileceğini göstermektedir.

5.1.11. Bilinçli Farkındalık ile Ruminatif Düşünme Biçiminin Pearson

Momentler Çarpımı Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analizi Analizi

Sonuçları

Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın bulguları ile benzer nitelikte araştırma sonuçlarının varlığı görülmüştür. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasında negatif korelasyon olduğunu ortaya koymuşlardır. Yiğit'in (2018) ruminatif düşünme biçimleri ve bilinçli farkındalığın depresif duygu durumu ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada aynı şekilde bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Cenkseven Önder ve Utkan (2018) bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolünü araştırdıkları çalışmada bilinçli farkındalık ve ruminasyonun negatif korelasyon gösterdiğini bulmuşlardır. Ruminasyon, sebep olduğu takıntılı ve tekrarlı düşünceden dolayı bireyin yaşantı ile doğrudan ilişkiden kaçınmasına neden olmaktadır (Işık Terzi, 2013; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bilinçli farkındalığın odak noktası ise şimdi ve burada ilkesine bağlı kalarak düşünce kalıplarına ve alınan kararlara dikkat etmektir (Atalay, 2018; Kabat-Zinn, 2003). Bireyin geçmişe ya da geleceğe dair takıntılı bir düşünce içerisindeyken aynı zamanda içinde bulunduğu anı gerçek manasıyla yaşaması ve o ana dikkat etmesi mümkün değildir. Bu bağlamda araştırmanın sonucu bilinçli farkındalık ve ruminasyonun kuramsal temeline katkı sağlamakta, ayrıca daha önce yapılmış araştırmalar ile benzerlik göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları ile ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları ile ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani bilinçli farkındalık puan ortalamaları arttıkça ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları azalmakta, bilinçli farkındalık puan ortalamaları azaldıkça ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları artmaktadır. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları ve cinsiyetlerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları üzerindeki yordayıcılığını incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık

puan ortalamaları ve cinsiyetlerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları üzerinde anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İki değişken birlikte ruminasyonun %20'sini açıklamaktadır. Bu sonuçlar ışığında bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin ruminatif düşünme biçimi düzeylerinin düşük olacağı, öngörülebilir. Aynı şekilde kadınların ruminatif düşünme biçimi düzeylerinin yüksek olacağı da öngörülebilir. Bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasındaki bu negatif ilişkinin kaynağı kuramsal olarak da ortaya konulduğu gibi şimdiki anda kalma ve şimdiki andan uzaklaşma durumlarının zıtlık içermesi olabilir.

5.2. Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda yapılacak yeni araştırmalara yol göstermesi amacıyla bazı öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler şu şekilde sıralanmıştır:

1. Araştırmanın örneklemini yalnızca Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde 2018-2019 güz döneminde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Bu sınırlılığın önüne geçmek için Türkiye'nin farklı bölgelerinde yer alan farklı kültürel yapılarla sahip özel üniversite ve devlet üniversitelerindeki öğrenciler araştırmaya dâhil edilerek daha geniş bir örnekleme ulaşılabilir.
2. Öğrencilerin bilinçli farkındalık ve ruminatif düşünme biçimine yönelik algıları nitel yöntemlerle belirlenerek araştırma sonuçları bu nitel veriler ile birlikte değerlendirilebilir.
3. Bu araştırma bilinçli farkındalık ve ruminatif düşünme arasında bir neden sonuç ilişkisi kurmamaktadır. Bu ilişkinin kurulabilmesi için deneysel çalışmalar yapılabilir.
4. Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları ve cinsiyetlerinin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamalarını yordadığı bulunmuştur. Yapılacak olan yeni araştırmalarda bilinçli farkındalığın yordayabileceği farklı değişkenler devreye sokulabilir.
5. Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ve ruminatif düşünme ile ilgili yapıları araştırma sayısının yetersiz olduğu görülmüştür. Bu konularda daha fazla araştırma yapılabilir.
6. Bilinçli farkındalık ile ruminasyonun kişilik özellikleri ve duygusal dışavurum ile ilişkisini inceleyen bir araştırma yapılabilir.

7. Kalıtımın bireylerin bilinçli farkındalıkları ve ruminasyon düzeyleri üzerinde ne derecede etkili olduğuna dair bir araştırma yapılabilir.
8. Neden sonuç ilişkisi olmamakla birlikte bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin ruminatif düşünme puan ortalamalarının daha az olduğu görülmüştür. Ruminatif düşünmeyi azaltmak amacıyla bilinçli farkındalığı yükseltmeye yönelik bilinçli farkındalık uygulamalarının kullanılması uygulayıcılara önerilmektedir.
9. Danışanların ruminatif düşünme biçimi düzeylerini azaltmak için onların bilinçli farkındalık düzeylerini artırmayı amaçlayan uygulayıcılara daha önce denenmiş ve etkili olduğu kabul edilmiş olan nefes egzersizleri, meditasyon yöntemleri ve bilinçli farkındalık programları kullanmaları önerilmektedir.
10. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı özel ve devlet okullarında görev yapmakta olan psikolojik danışmanların yaptıkları bireysel/grupla psikolojik danışmalar ve bireysel/grupla rehberlik etkinliklerinde bilinçli farkındalık temelli uygulamalara yer vermeleri önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, E. (2019). *Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Ağaçcı, O. (2019). *Kişilik Tipleri Envanterinin Geliştirilmesi ve Üniversite Bölümlerinin Kişilik Kodlarının Belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksöz-Efe, İ. (2018). Olumsuz Yaşam Olayları, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma, Ruminasyon ve Stres Arasındaki İlişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 51(2), 95-119. doi: 10.30964/auebfd.425619
- Alloy, L. B, Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (2000). The Temple–Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 403–418.
- Altan, B. (2019). *Nomofobi İle Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Ve Üst Bilişin Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi) İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altınbaş, M. (2018). Kumar Oynama Bozukluğu Tanısı Olan Hastalarda Anksiyete, Depresyon, Ruminasyon ve Dürtüsellik. *Cukurova Medical Journal*, 43(3). 624-633.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu Düzenleme İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik Ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties. (First edition)*. New York: Oxford University Press.
- Aşçıoğlu-Önal, A. (2014). *Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

- Atak, H. & Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Rus Sağlığı Dergisi*. 17(1). 39-50.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: Psikonet.
- Atalay, Z. (2018, Mayıs). Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Nedir? <https://zumraatalay.com/bilincli-farkindalik-mindfulness-nedir/> adresinden 01.09.2018 tarihinde 16.24'de alındı.
- Ayğar, H. (2017). *Boşanmış ve Boşanmamış Ebeveyne Sahip Ortaokul Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnanç ve Depresyon İlişkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü*. (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *American Psychological Association*, 10(2), 125-153. doi: 10.1093/clipsy/bpg015
- Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. B. (2011). Differential Item Functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is Minimal in Demographically Matched Meditators and Nonmeditators. *Assessment*, 18(3), 3-10.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Kreitemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bakioğlu, F. (2017). Psikolojik Danışman Adaylarının Özyeterlikleri ile Kültüre Duyarlılıkları, Cinsiyet Rollerini ve Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Balcı, Y. (2018). *Altı Haftalık Modifiye Bilinçli Farkındalık Uygulaması Yapılan Bir Örnekte Duyusal Zekâ Ve Psikolojik Dayanıklılığın Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bayram, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri İle Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Spor Ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi/Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-41.
- Bodhi, B., (2000). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, BPS Pariyatti Editions, Onalaska WA.
- Bowden E. M. & Beeman, M. J. (1998). Getting the right idea: Semantic activation in the right hemisphere may help solve insight problems. *Psychological Science*, 9, 435-440.
- Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson R. J. (2007). Neural Correlates Of Attentional Expertise İn Long-Term Meditation Practitioners. *Proceedings of The National Academy of Sciences*, 104(27), 11483-11488. <https://doi.org/10.1073/pnas.0606552104>
- Brown K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present, mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 84, 820-845. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Bugay, A. & Erdur Baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-201.
- Buluş, M. (2000). *Öğretmen Adaylarında Yükleme Karmaşıklığı, Düşünme Stilleri ve Bilişsel Tutarlılık Tercihinin Bazı Psikososyal Özellikler ve Akademik Başarı Çerçevesinde İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dalı, İzmir.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs.

- Bushman, B. J. (2002). Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding. *Society for Personality and Social Psychology*, 28(6), 724-731.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplet, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive process: the Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156.
- Carmody, J. & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness-based stress reduction program. *J Behav Med*, 31, 21-30. doi 10.1007/s10865-007-9130-7
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-being and Depressive, Anxious, and Stress-related Symptomatology? *Mindfulness*, 1, 177-182. doi: 10.1007/s12671-010-0023-4
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1632- 1643.
- Cenkseven Önder, F. & Utkan, C. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018, 14(3), 1004-1019.
- Cilalı, B. (2015). *Kardeş İlişki Kalitesi, Eşli Ruminasyon, Ruminasyon, ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin Modellenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425.
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-Based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Pro-Inflammatory Gene Expression in Older Adults: A Small

Randomized Controlled Trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(7), 1095-1101.

Çelik, D.A. & Çetin, F. (2014). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Bilinçli Farkındalık ve Öz-bilincin Rolü. *Research Journal of Business & Management*, 1(1), 29-38.

Çelikler, A. N. (2017). *Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çollak, N. (2018). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarına Yönelik 8 Haftalık Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Programı ve Programın Çocuklar Üzerindeki Etkileri*. (Yüksel lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*. 65(4), 564–570.

Davis R. N. & Nolen-Hoeksema S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699–711.

Demir, V. (2015a). Bilinçli Farkındalık Temeli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26.

Demir, V. (2015b). Görme Engellilerde Depresif Belirtilere Yönelik Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Etkililiği. *Nesne*, 3(6), 77-93.

Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 100-118.

Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu:TürkveDiğerÜlke Üniversite Öğrencileri

Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

Dora, A. G. (2012). *Özdenetim, Duygu Yönetimi, Ruminasyon ve Cinsiyetin Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygılarına Katkısı*. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eker, İ. (2016). *Travmatik Yaşantıların Psikolojik Sağlığa Etkisi: Travmanın Türü, Zaman Yönelimi, Dünyaya İlişkin Varsayımlar ve Ruminasyonlar Açısından Bir İnceleme*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.

Erdur Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N., & Demirci-Danışık, N. (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon Ve Öfke/Öfke İfade Tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 43-53.

Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002–1011.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. F. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Germer, C. K. (2018). *Öz Şefkatli Farkındalık*. İstanbul: Diyojen.

Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261.

Gökhan, K. (2019). *Terör Olaylarının Ardından Travma Sonrası Stres ve Travma Sonrası Gelişim: Maruz Kalmanın, Medyanın, Dünyaya İlişkin Varsayımların,*

Baş Etmenin ve Ruminasyonların Rolü. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi-Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Graham, B. M., Denson, T. F., Barnett, J., Calderwood, C., & Grisham, J. R. (2018) Sex Hormones Are Associated With Rumination and Interact With Emotion Regulation Strategy Choice to Predict Negative Affect in Women Following a Sad Mood Induction. *Frontiers in Psychol*, 9(937), 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00937

Gunaratana, B. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.

Gustavson, D. E., Pont, A., Wishman, M. A., & Miyake, A. (2018). Evidence for Transdiagnostic Repetitive Negative Thinking and Its Association with Rumination, Worry, and Depression and Anxiety Symptoms: A Commonality Analysis. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1–18. doi: 10.1525/collabra.128

Gülüm, İ. V. & Dağ, İ. (2014). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Kontrol Odağı ve Tekrarlayıcı Düşünme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244-52.

Gülüm, İ.V. (2017). Farkındalık Eğitim ve Uygulamalarının Terapistlerin Kişisel Yaşamlarına Etkisi: Bir Meta-sentez Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 117-134.

Gündoğan, N. A. (2019). *Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Bireylerin Obsesif Kompulsif Belirti Düzeylerine Etkisi.* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki.* (Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hawitt, J. (1994). *Meditasyon.* (Çev. Rezan Süer). Akaşa: İstanbul.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). (Editörler). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Presss.
- Hick, S. F., Segal, Z. V., & Bien, T. (2008). (Editörler). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. New York: Guilford Presss.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *J Consult Clin Psychol*, 78(2), 169–183. doi:10.1037/a0018555
- Işık Terzi, Ş. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Pegem: Ankara.
- Ivanowsky, B. & Malhi, G. S. (2007). The Psychological And Neurophysiological Concomitants Of Mindfulness Forms Of Meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76-91.
- İlbaş, A. B. (2016). The Impact of Biblio group Counseling Supported with the Story of the Little Prince upon Mindfulness. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 58-68.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, E. R. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, And Distraction. *The Society of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.
- Jerath, R., Edry, J. W., Vernon, A., Barnes, A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 6(3), 566-571.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.

- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient In Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based On The Practice On Mindfulness Meditation: Theroicial Consideration and Preliminary Result. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R., & Sellers, W. (1986). Four-Year Follow-Up Of A Meditation-Based Program For The Self-Regulation Of Chronic Pain: Treatment Outcomes And Compliance. *The Clinical Journal of Pain*, 2(3), 159-774.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are*. Hyperion: New York.
- Kaçan, B. (2017). *Trafik Kazasından Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Gelişim ve Sürücü Davranış Değişimine Giden Yol: Ruminasyon ve Transteorik Model İle İnceleme*. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kara, E. & Ceyhan, A.A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz-kontrolün Aracı Rolü. *Original Article*, 6(1), 9-14.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (25. Baskı). Ankara: Nobel.
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması*. (Psikiyatri uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı/Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 13. Psikiyatri Kliniği: İstanbul.
- Kaune, P. M., Bostanov, V., Kotchoubey, B., & Hautzinger, M. (2012). Mindfulness versus rumination and behavioral inhibition: A perspective from research on frontal brain asymmetry. *Personality and Individual Differences*, 53, 323–328.
- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yüksek lisans tezi). Bilgi Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

- Kristeller, J., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2013). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness*, 5(3), 282-297. doi: 10.1007/s12671-012-0179-1
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., & Byford, S. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48(11), 1105–1112.
- Leahy, R. L. (2002). A Model of Emotional Schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 177-190.
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A. Hanse, J., Josefson, T., Lundh, L. G., Camilla, S., Hansen, E., & Broberg, A. G. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire - Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behavior Therapy*, 40, 291-303.
- Low, C. A., Stanton, A. L., & Bower, J. E. (2008). Effects Of Acceptance-Oriented Versus Evaluative Emotional Processing On Heart Rate Recovery And Habituation. *Emotion*, 8(3), 419-424.
- Lyubomirsky S. & Nolen-Hoeksema S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339–349.
- Ma, S. H. & Teasdale, J. D. (2004) Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1), 34-40.
- Marks, A. D. G., Sonabsky, D. J., & Hin, D. W. (2010). Do dispositional rumination and/or mindfulness moderate the relationship between life hassles and psychological dysfunction in adolescents? *Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 44, 831-838.
- Marlatt, G. A. & Kristeller, J. L. (1999). *Mindfulness and Meditation*. R. V. Miller (Editor). *Integrating Spirituality Into Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Martin, L. L. & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. J. S. Uleman ve J. A. Bargh (Editörler), *Unintended Thought* (306-326). New York: The Guilford Press.
- McCaulley, M. H. (1987). The Myers-Briggs Type Indicator: A Jungian Model for Problem Solving. *New Directions for Teaching and Learning*, 30, 37-53.
- McCracken, L. M. & Yang, S. Y. (2008). A Contextual Cognitive-Behavioral Analysis of Rehabilitation Workers' Health and Well-Being: Influences of Acceptance, Mindfulness, and Values-Based Action. *Rehabilitation Psychology*, 53(4), 479-485. doi: 10.1037/a0012854
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S.D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships With Forgiveness, Rumination, Well-Being, and the Big Five. *Society for Personality and Social Psychology*, 27(5), 601-610.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-Year Follow-up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren Yetişkinler mi, Beliren Üniversiteli Yetişkinler mi? Risk Alma ve Kimlik Biçimlenmesi Üzerinden Bir İnceleme. *İlköğretim Online*, 12(3), 873-885.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri İle Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Mindful Nation U.K. (2015). The Mindfulness Initiative. Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG).

- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis C. G. (1999). ‘‘Thanks for sharing that’’: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801–814.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. doi: 101037/10021-843X.109.3.504
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Novak, T. P. & Hoffman, D. L. (2009). The Fit of Thinking Style and Situation: New Measures Of Situation-Specific Experiential and Rational Cognition. *Journal of Consumer Research*, 36, 56-72.
- Onaylı, S. (2019). *Aldatılmaya Verilen Duygusal Tepkiler: Öz-Şefkat, Affetme, Ruminasyon ve Bilişsel Değerlendirme Rollerinin İncelenmesi*. (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness Meditation And Reduced Emotional İnterference On A Cognitive Task. *Motivation and Emation*, 31(4), 271-283.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Özer, Ö. (2018). *Sigara Kullanan Ve Kullanmayan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özgün, M. (2018). *Lise Müdürlerinin Bilinçli Farkındalıkları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 225-235.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001). Metacognitive Beliefs About Rumination in Recurrent Major Depression. *Association for Advancement of Behavior Therapy*, 8, 160-164.
- Papageorgio C. & Wells A. (2004). *Nature, functions and beliefs about depressive rumination*: Papageorgio, C, Wells A (Editörler). *Depressive Rumination nature, theory and treatment*. West Sussex: John Wiley and sons Ltd.
- Raels, F. & Williams, J., M., G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.
- Robinson, M. S. & Alloy, L. B. (2003). Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 275-297.
- Sample, R. J. (2010). Does Mindfulness Meditation Enhance Attention? A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 1(2), 121-130. doi: 10.1007/s12671-010-0017-2
- Sarıçalı, M. & Satıcı, S.A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Kırılganlık Arasındaki İlişkide Kırılganlığın Aracı Rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 656-670.
- Sarıçam, H. (2010). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Bir Müdahale Programının Ruminasyon Üzerindeki Etkisi*. (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.

- Schonert-Reichl, K.A. & Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176. doi: 10.1037/1072-5245.12.2.164
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plente, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being. *Journal Of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Booner, G. (1998) Effects of Mindfulness- Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A Randomized, Wait-List Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 613-622.
- Stahl, B., Goldstein, E., Snatorelli, S., & Kabat-Zinn, J. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Raincoast Books: Canada.
- Steers-Wentzell K. L. (2003). *The Effects of Emotion-Focused Versus Instrumental Rumination on the Provision of Social Support*. Unpublished master thesis. University of Pittsburgh.
- Sternberg, R. J. & Zhang, L. (2001). Perspectives on Thinking, Learning, and Cognitive Styles. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, London.
- Sünbül, A. M. (2004). Düşünme Stilleri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 29(132), 25-42.
- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2016). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69, 71-82.

- Şahin, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şeker, S. E. (2014). Myers Briggs Tip Göstergesi. *YBS Ansiklopedi*, 1(1), 31-34.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., & Lu, Q. (2007). Short-Term Meditation Training Improves Attention And Self-Regulation. *Proceedings of The National Academy of Sciences*, 104(43), 17152–17156.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623. doi: 10.1037//0022-006X.68.4.615
- Teglasi, H. & Epstein, S. (1998). Temperament and Personality Theory: The Perspective of Cognitive-Experiential Self-Theory. *School Psychology Review*, 27(4), 534-550.
- Thera, N. (2005). *The Heart of Buddhist Meditation*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Tokmak, G. (2019). Tüketimde Diderot Etkisi ve Zeigarnik Etkisine Kavramsal Bir Bakış. *Turkish Journal of Marketing*, 4(1), 42-61.
- Topçu, Ç. (2014). *Baş Etme Yöntemleri, Duygu Düzenleme, Ruminasyon ve Algılanan Sosyal Desteğin Geleneksel ve Siber Zorbalık Mağduriyeti ile İlişkilerinin Modellenmesi*. (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Toprak, B. (2017). *Öğretmenlerin Eşli Ruminasyon ve Öz-Duyarlık Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Antalya.

- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Turan, N. (2009). Ruminasyonun, İçsel Çalışan Modellerin ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerine Katkısı. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Karal T., & Karadere, M. E. (2015). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Üst-Bilişsel Süreçler ve Duygusal Şemaların Rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 173-183.
- Uzun, B. (2018, Nisan). Neden ‘Bilinçli Farkındalık’ Değil? Neden Mindfulness? <https://bilgeuzun.com/2018/04/26/neden-bilincli-farkindalik-degil-neden-mindfulness/#more-771> adresinden 01.09.2018 tarihinde 16.00’da alındı.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü/Psikoloji Anabilim Dalı/Klinik Psikoloji Bilim Dalı: Ankara.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık Ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü*. (Yüksek lisans tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, M. A. (2018). *Ruminatif Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Depresif Duygudurum ile İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Watkins, E. & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and Overgeneral Memory in Depression: Effects of Self-Focus and Analytic Thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353-357.

Wells, A. & Matthews, G. (1996). Modeling Cognition in Emotional Disorders: The SREF Model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 881-884.

William J. M. G. & Kabat-Zinn J. (2013) (Editörler). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and applications. New York and Abingdon, UK: Routledge.

Williams, M. & Penman, D. (2017). *Farkındalık: Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin Pratik Bir Rehber*. (Çev: Ekin Duru). İstanbul: Pegasus Yayınları.



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:	(K)	(E)		
Sınıf:	(1)	(2)	(3)	(4)
Fakülte:			
Bölüm:			
Kaldığımız Yer:	Devlet Yurdu ()			
	Özel Yurt ()			
	Evde arkadaşlarımla ()			
	Evde ailemle ()			
	Evde tek başıma ()			
Romantik ilişki:	Var ()		Yok ()	
Anne-baba Eğitim Düzeyi:	Anne		Baba	
	Okuma yazma yok ()		Okuma yazma yok ()	
	İlkokul ()		İlkokul ()	
	Lise ()		Lise ()	
	Üniversite ()		Üniversite ()	
Algılanan Gelir Düzeyi:	Düşük ()	Orta ()	Yüksek ()	

Ek 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

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

	1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman	
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2.						
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4.						
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6.	1	2	3	4	5	6
7.	1	2	3	4	5	6
8.	1	2	3	4	5	6
9.	1	2	3	4	5	6
10.	1	2	3	4	5	6
11.	1	2	3	4	5	6
12.	1	2	3	4	5	6
13.	1	2	3	4	5	6
14.	1	2	3	4	5	6
15.	1	2	3	4	5	6

Ek 3. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1 2 3 4 5 6 7

(Hiç)

(çok iyi)

1. ____ Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. ____
3. ____ Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
4. ____
5. ____ Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
6. ____
7. ____
8. ____
9. ____
10. ____
11. ____
12. ____
13. ____
14. ____
15. ____
16. ____
17. ____
18. ____
19. ____
20. ____

Ek 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni

Bilinçli Farkındalık Ölçeği



Gelen Kutusu



Zumra

Alicilar: bcc: ben

21:29 [Ayrıntıları görüntüle](#)



Merhaba,
Ölçek ve bilgilerini ekli dosyada gönderiyorum
iyi çalışmalar dilerim

Eğitim ve Bilim
2011, Cilt 36, Sayı 160

Education and Science
2011, Vol. 36, No 160

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması
Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish
Zümra ÖZYEŞİL* Coşkun ARSLAN** Şahin KESİCİ*** M. Engin DENİZ****
Selçuk Üniversitesi



bilinçli farkın...-3-6 (1).pdf



Ek 5. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği Kullanım İzni

Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği Kullanım İzni İsteği



Gelen Kutusu



Eyüp Can Yazıcı

07:12

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hasan Turan Karatepe hocam; Ben Eyüp Can Yazıcı, Psikolojik



Hasan Turan Karatepe



Alıcılar: ben

22:09 [Ayrıntıları görüntüle](#)

Merhabalar Eyüp bey,
Yorumlarınız için teşekkür ederim. Ölçeği kullanmanız beni de mutlu eder. Ben de yakında başka bir kendinelik (mindfulness) ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğini yayınlamayı düşünüyorum. Çalışmanızın sonuçlarını benimle de paylaşmanız koşuluyla ölçeği kullanabilirsiniz.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Hasan Turan Karatepe
Medeniyet Üniversitesi Psikiyatri ABD.

Ek 6. Veri Toplama İzni



T.C.
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : 30182376-044-E.350258
Konu : Eyüp Can YAZICI'nın Anket
Uygulama Talebi

24/12/2018

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 20/12/2018 tarihli ve 349890 sayılı yazınız.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Eyüp Can YAZICI'nın yürütmekte olduğu "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Ruminatif Düşünme Bilinçlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında hazırladığı anketi aşağıda isimleri belirtilen Üniversitemiz birimlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulama talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof.Dr. Ünal KILIÇ
Rektör Yardımcısı

Anket Uygulanacak Birimler

Eğitim Fakültesi
Eczacılık Fakültesi
Fen Fakültesi
Edebiyat Fakültesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
İlahiyat Fakültesi
İletişim Fakültesi
Mimarlık Fakültesi
Mühendislik Fakültesi
Tıp Fakültesi
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Dağıtım:
Gereği:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi:
Eczacılık Fakültesi Dekanlığına
Edebiyat Fakültesi Dekanlığına

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 7. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 04/01/2019-16157



T.C.
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

Sayı : 60263016-050.06.04-E.16157
Konu : Kararlar(Eyüp Can YAZICI'nın
Dilekçesi Hk.)

04/01/2019

Sayın Eyüp Can YAZICI

İlgi: 05/12/2018 tarih ve 20747 sayılı dilekçeniz.

İlgi dilekçeniz ve ekleri, Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulunca incelenmiştir. Kurulun 27/12/2018 tarih ve 13 no'lu toplantısında alınan 7 no'lu kararda; "Karar 7: Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü yüksek lisans öğrencisi Eyüp Can YAZICI'nın 05/12/2018 tarih ve 20747 sayılı dilekçesi ekinde sunduğu; "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" isimli araştırmanın etik olarak uygunluğu Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulu Başkanlığı tarafından incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığı yönünde, Rektör olurlarına sunulmak üzere oybirliği ile, Karar verildi." denilmekte olup, 27/12/2018 tarihli Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurul toplantısında alınan 7 no'lu karar, Rektörlük olurlarına sunulmuş ve Rektör oluru alınmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalıdır

Prof.Dr. Hilmi ATASEVEN
Rektör Yardımcısı

**BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR**
04.01.2019 E.Y.

GİZLİ

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://193.140.145.81/enVision/Dogrula/LM3SBM9>

Adres : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Hukuk Müşavirliği Sivas
Telefon : 0 346 219 1010 Belgegeçer : 0 346 219 1138
e-Posta : hukuk@cumhuriyet.edu.tr Elektronik Ağ : www.cumhuriyet.edu.tr

Bilgi için : Esengül KIRMAÇ
Unvanı : Bilgisayar İşletmeni



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Adı–Soyadı : Eyüp Can YAZICI
Doğum Yeri ve Yılı: : Konak/1993
Uyruğu: : T.C.
e-posta : yazici.eyupcan@gmail.com

Eğitim Geçmişi:

Yüksek Lisans	2020	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Lisans	2016	Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Mesleki Geçmişi:

Psikolojik Danışman	2019	Milli Eğitim Bakanlığı
Psikolojik Danışman	2017-2018	Özel Tomris Anaokulu
Ücretli Öğretmen	2017-2017	Milli Eğitim Bakanlığı

Projeler:

Rehberlik Köyü Projesi (2020) – Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlüğü
Cumhuriyet Üniversitesi PDR Öğrenci Araştırmaları Kongresi (CÜPAK - 2015)

Akademik Yayınları:

- Kanak, M. & Yazıcı, E. C. (2017). The Relationship Between Middle School Students' Emotional Expression and Self-Concept. *European Journal of Education Studies*, 3(8), 385-398.
- Köybaşı, F., Uğurlu, C. T., Yazıcı, E. C., & İbicek, G. (2017). Öğretmen Adaylarının Mülakat Uygulamasına İlişkin Görüşleri: Bir Durum Çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(64), 305-316.
- Yazıcı, E. C. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Gereksinimi Düzeylerinin Yaşam Doyumu ile İlişkisi, 13. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı, Türk PDR Derneği ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 1-3 Ağustos, Muğla, 81-82.
- Yazıcı, E. C. & İbicek, G. (2015). Duyguları İfade Etmenin Cinsiyet ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi, 12. Ulusal PDR Öğrenci Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı, Türk PDR Derneği ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, 23-25 Temmuz, Eskişehir, 51.