

**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE RUMİNASYON VE
DEPRESYON İLİŞKİSİNDE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ VE
YAŞANTISAL KAÇINMANIN ARACI ROLÜ**

GÜLİZAR KAŞIKARA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZİRAN, 2019
MUĞLA**

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE RUMINASYON VE DEPRESYON
İLİŞKİSİNDE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ VE YAŞANTISAL KAÇINMANIN
ARACI ROLÜ

GÜLİZAR KAŞIKARA

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce
“Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 27.06.2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Uğur DOĞAN

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Aslı TAYLI

Jüri Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Ali Serdar SAĞKAL

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

HAZİRAN, 2019

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün/...../..... tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/7) maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Gülizar KAŞIKARA'nın "...*Üniversite Öğrencilerinde 'Lunarsya'* ve *Depresyon* ilişkisinde *Okul Tükenmişliği* ve *Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü*..... başlıklı tezini incelemiş ve aday *27/04/2019* tarihinde saat *10.30*'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul** edildiğine *27/04/2019* ile karar verilmiştir.



İmza

Doç. Dr. Uğur DOĞAN

Tez Danışmanı



İmza

Doç. Dr. Aslı TAYLI

Üye

İmza
Dr. Öğr. Üyesi Ali Sedat SAĞKAL
Üye

ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Ruminasyon ve Depresyon İlişkisinde Okul Tükenmişliği ve Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü” başlıklı Yüksek Lisans çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 27/06/2019

Gülizar KAŞIKARA

Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE RUMİNASYON VE DEPRESYON İLİŞKİSİNDE OKUL TÜKENMİŞLİĞİ VE YAŞANTISAL KAÇINMANIN ARACI ROLÜ

GÜLİZAR KAŞIKARA

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Uğur DOĞAN

Haziran 2019, 86 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide okul tükenmişliği değişkeninin alt boyutu olan duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınmanın aracılık rolünü test etmektir. Araştırmanın örneklemini 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde lisans öğrenimine devam etmekte olan 443'ü kadın (%67.1), 217'si erkek (%32.9) 660 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Kabul ve Eylem Formu-II, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu çalışmada aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı regresyona dayalı yaklaşım ve bootstrap yöntemi ile incelenmiştir. Sonuçlar ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide sadece duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma değişkenlerinin aracılık etkilerinin, her iki değişkenin de modele birlikte girdiğinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular ışığında sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Ruminasyon, depresyon, okul tükenmişliği, duygusal tükenme, yaşantısal kaçınma, seri çoklu aracılık analizi, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

MEDIATION OF SCHOOL BURNOUT AND EXPERIENTIAL AVOIDANCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN RUMINATION AND DEPRESSION

GÜLİZAR KAŞIKARA

Master Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Uğur DOĞAN

June 2019, 86 pages

The purpose of this study is to test serial-multiple mediation role of emotional exhaustion which is the subdimension of school burnout variable and experiential avoidance on the relationship between university students' rumination and depression. The participants of the study were 660 that including 443 female (%67,1) and 217 male (%32,9) undergraduate students of Muğla Sıtkı Koçman University in 2018-2019 Academic Year. The data were collected through Ruminative Thought Style Questionnaire, Beck Depression Inventory, Acceptance and Action Questionnaire-II, Maslach Burnout Inventory – Student Scale and Demographic Information Form. This study examined the statistical of the mediation effects in the tested model through the Ordinary Least Squares Regression Model and the Bootstrap method. The results showed that mediation effect of emotional exhaustion and experiential avoidance variables solely were found be higher on the relationship between rumination and depression than when both of them were entered into the model together. In the light of the findings, the results were discussed and recommendations were made for future research.

Keywords: Rumination, depression, experiential avoidance, school burnout, emotional exhaustion, depression, serial multiple mediation, university students.

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın planlamasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendirendanişman hocam Doç. Dr. Uğur DOĞAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Teşekkürlerin az kalacağı diğer yüksek lisans ve lisans dönemi hocalarıma da bana kazandırdıkları her şey için ve beni gelecekte söz sahibi yapacak bilgilerle donattıkları için şükranlarımı sunuyorum. İngilizce düzeyimin gelişmesine katkı sağlayan, bu süreci benim için kolaylaştıran sayın hocam Ali GEÇER'e teşekkür ediyorum. Bu süreçte yardımlarını esirgemeyen arkadaşım Ar. Gör. Halil Emre KOCALAR'a, manevi desteklerini her zaman hissettiğim kıymetli dostlarım Emine KAYNAR, Adeviye Nisa ÜNAL ve Merve TUTUN'a teşekkür ediyorum. Hayatımın herhangi bir döneminde, hayat akışıma olumlu olumsuz dahil olmuş, benim bugün burada bu insan olmama neden olan herkese teşekkür ediyorum. Teşekkürlerin en büyüğünü ise var oluşumu anlamlandıran kıymetli aileme sunuyorum. Doktora tezime daha iyi bir önsöz yazmak dileğiyle...

Gülizar KAŞIKARA

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLOLAR DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR DİZİNİ	xiii

BÖLÜM I GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar.....	3
1.1.1. Alt Amaçlar.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Sayıltıları.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5. Tanımlar.....	7

BÖLÜM II KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ruminasyon	8
2.2. Depresyon	9
2.3. Ruminasyon ve Depresyon	11
2.4. Okul Tükenmişliği	15
2.5. Yaşantısal Kaçınma	18
2.6. İlgili Araştırmalar	21
2.6.1.İlgili Yurtdışı Araştırmalar.....	21

2.6.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar	31
--	----

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	36
3.2. Evren ve Örneklem/ Çalışma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.1. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği.....	39
3.3.2. Beck Depresyon Envanteri.....	40
3.3.3. Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu.....	41
3.3.4. Kabul ve Eylem Formu-II.....	42
3.4. Verilerin Toplanması	43
3.5. Verilerin Analizi	43

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Kayıp Veri, Uç Veri ve Normallik Analizleri.....	45
4.2. Betimleyici İstatistikler.....	46
4.3. Korelasyon Analizi	48
4.4. Seri Çoklu Aracılık Analizi	50

BÖLÜM V TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç	54
5.1.1. Ruminasyon Depresyonu Yordamakta Mıdır?.....	54
5.1.2. Ruminasyon Yaşantısal Kaçınmayı Yordamakta Mıdır? ...	57
5.1.3. Yaşantısal Kaçınma Depresyonu Yordamakta Mıdır?.....	58
5.1.4. Ruminasyon Okul Tükenmişliğini Yordamakta Mıdır?.....	60
5.1.5. Okul Tükenmişliği Depresyonu Yordamakta Mıdır?.....	62
5.1.6. Ruminasyon ve Depresyon Arasındaki Dolaylı İlişki.....	63
5.2. Öneriler	66
KAYNAKÇA.....	70

EKLER.....	80
ÖZGEÇMİŞ.....	87



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Örneklemin, Cinsiyet, Lisans Programı Ve Sınıf Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	38
Tablo 2. Betimleyici İstatistikler	46
Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları	48
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinde Ruminasyonun, Duygusal Tükenme ve Yaşantısal Kaçınma Üzerinden Depresyon Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkileri	53
Tablo 5. Ruminasyon, Depresyon, Duygusal Tükenme ve Yaşantısal Kaçınma Değişkenleri ile Yapılan Seri Çoklu Aracılık Analizine İlişkin İstatistikî Bulgular.....	54

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Önerilen araştırma modeli.....	46
Şekil 2. Ruminasyon, depresyon, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma değişkenlerinin puanlarının dağılımına ilişkin grafikler.....	47
Şekil 3. Ruminasyon, depresyon, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma değişkenlerine ilişkin korelasyon ısı haritası.....	49
Şekil 4. Araştırmanın nihai modeli.....	52

KISALTMALAR DİZİNİ

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

BDE : Beck Depresyon Envanteri

RTÖ : Ruminatif Tepkiler Ölçeği

KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II

MTE-ÖF : Maslach Tükenmişlik Envanteri- Öğrenci Formu

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	80
Ek 2. Beck Depresyon Envanteri.....	81
Ek 3. Kabul ve Eylem Formu – II.....	82
Ek 4. Maslach Tükenmişlik Envanteri- Öğrenci Formu.....	83
Ek 5. Kişisel Bilgi Formu.....	84
Ek 6. Fakülte İzni.....	85
Ek 7. Etik Kurul İzni.....	86

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bireylerin yaşamları boyunca rahatsızlık verici ve acı dolu durumlarla karşılaşması beklenen bir durumdur. Bu durumlar hedeflerinin gerçekleşmemesi, kişisel kayıplar yaşaması ve başarısızlıklara uğraması (sevdiklerinin ölümü, finansal aksilikler, başarısız/gergin kişilerarası ilişkiler vb...) şeklinde örneklendirilebilir. Bu sebeplerle olumsuz ruh halinin, acıların hem doğal hem de psikolojik olarak sağlıklı olmakla kalmayıp insan olmanın kaçınılmaz bir parçası olduğu söylenebilir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996) perspektifinde yaşamın bu tür kaçınılmaz olarak önümüze süreceği olumsuz durumlara karşı tepki olarak ortaya çıkan hoş olmayan ancak adaptif psikolojik deneyimler temiz acı olarak kabul edilmektedir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Psikolojik olarak sağlıklı olmayan ise temiz acının kontrol altına alma, kaçma ve kaçınma çabalarının sonuçları olarak kirli ağrı halini alması ve artan negatif bir sarmala dönüşmesidir (Zettle, 2007).

Bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşantılara doğal bir tepki olarak hissettikleri olumsuz hislerinden kurtulmak için gösterdikleri çabanın boşa gittiği, verilen tepkilerin onları daha problemlerli bir duruma götürecek bir döngüye sürüklediği söylenebilir. Bu doğrultuda bireylerin yaşamın karşısına çıkardığı olumsuzluklara karşı çektiği acılarının oldukça normal olduğu ancak bu acıların ağır duygusal ve imgesel boyutundan kaçınmak için ruminatif tepkiler verme, kaçma, kaçınma ve bastırma gibi

çabalar göstermelerinin depresif belirtilere yol açtığı söylenebilir. Bu noktada depresif belirtilerin oluşumuna ve depresif belirtilerde artışa yol açan durumların incelenmesi önemli görülmektedir.

Bu çalışmanın temelini, ruminasyonun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi ve yaşantısal kaçınma ve okul tükenmişliği değişkenleri üzerinden dolaylı etkisi oluşturmaktadır. Depresyon üzüntü, isteksizlik, değersizlik, kötümserlik, sıkıntı, elem, umutsuzluk, karamsarlık, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, yetersizlik, fizyolojik ve zihinsel işlevlerde yavaşlama gibi belirtilerle ortaya çıkan bir rahatsızlıktır (Beck ve Alford, 2009). Yaygınlık oranı, bireylerin işlevselliğine etkisi, yinelenme riski gibi birçok etkenle birlikte, depresyon günümüze kadar birçok çalışmanın temelini oluşturmuştur. Bununla birlikte artan kentleşme sorunları, stresli yaşantılar, değerlerin değişmesi, çevresel etkenler gibi birçok etmenin depresyonu nasıl biçimlendirdiğinin yeterince anlaşılmadığı bu nedenle depresyonun yeni araştırmaların nesnesi olmaya devam ettiği belirtilmektedir (Kaya ve Kaya, 2007).

Ruminasyon ise depresyonun başlangıcı, sürdürülmesi ve şiddetlenmesi noktasında son dönemde oldukça ilgi çeken bir kavram olmuştur. Bu çalışma kapsamında depresyonla ilişkisi bağlamında ele alınan ruminasyon, bireylerin depresyonda olduğu gerçeğine, depresif belirtilerine, depresif belirtilerin nedenlerine, anlamlarına ve sonuçlarına tekrar eden bir şekilde odaklanması (Nolen-Hoeksema, 1991) olarak ele alınmaktadır. Ruminasyondaki artışın depresif belirtileri arttırdığına dair literatürde birçok çalışma bulunmaktadır (Nolen-Hoeksama, 2000; Butler ve Nolen-Hoeksama, 1994; Nolen-Hoeksama, Larson ve Grayson, 1999; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999; Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991; Papageorgiou ve Wells, 2004; Nolen-Hoeksama, Parker ve Larson, 1994; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Bu araştırma, ruminasyonun depresif belirtilerin artışında doğrudan etkisinin olup olmadığı, yaşantısal kaçınma ve okul tükenmişliği aracı değişkenlerinin dolaylı etkilerinin de bulunup bulunmadığı sorularının cevabı noktasında diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır.

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde ruminasyonun depresyon üzerindeki doğrudan etkileri ile okul tükenmişliği ve yaşantısal kaçınma aracı değişkenleri üzerinden dolaylı etkilerini incelemektir.

1.1.1. Alt Amaçlar

- 1- Ruminasyon depresyonu yordamakta mıdır?
- 2- Ruminasyon yaşantısal kaçınmayı yordamakta mıdır?
- 3- Yaşantısal kaçınma depresyonu yordamakta mıdır?
- 4- Ruminasyon okul tükenmişliğini yordamakta mıdır?
- 5- Okul tükenmişliği depresyonu yordamakta mıdır?
- 6- Ruminasyon depresyonu yaşantısal kaçınma ve okul tükenmişliği değişkenlerinin aracı etkileriyle dolaylı olarak etkilemekte midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Depresyon geçmişten günümüze insanların yaşamını olumsuz etkileyen dünya çapında yaygın bir hastalıktır. Dünya üzerinde 300 milyondan fazla insanı etkilediği (WHO, 2017) düşünüldüğünde depresyon için kullanılan "psikolojinin soğuk algınlığı" tabirinin oldukça yerinde bir kullanım olduğu söylenebilir (Burns, 2018). Bu söylem, şok edici derecede yaygın olan depresyonun ne kadar yaygın olduğuna dair ortak bir metafor sağlamakta olup korkunç etkilerini temsil etmemektedir. Soğuk algınlığı çoğu zaman ilişkilerin kaybına, sosyal işlevlerin zayıflamasına ve intihara neden olmaktadır. Depresyon bütün bunları ve daha fazlasını yapabilmektedir (Zettle, 2007). Murray ve Lopez (1997) araştırmalarında, depresyonun 2020 yılına kadar tüm hastalıklar içinde ikinci sırada olacağını ifade etmektedirler. Bununla birlikte depresyonun 2020 yılında gelişmekte olan ülkelerde ilk sıraya yükselirken gelişmiş ülkelerde üçüncü sırada

olacağı ortaya koyulmaktadır. Depresyon neden olduğu ekonomik maliyetlerin yanı sıra insani kayıplara da sebebiyet vermektedir. Bireylerin, yaşama gücünü ve canlılığını yitirmesine, kişisel, ailevi ve profesyonel ilişkiler üzerinde baskı oluşturmaya neden olmakta ve gerçek depresyon teşhisi konan kişilerin yaklaşık yüzde 15'inin intihar etme riskini barındırmasıyla yaşam kaybının kendisini dahi mümkün kılmaktadır (Maris, Maltzberger ve Yufit, 1992).

Depresyon antik çağlardan beri bilinen bir hastalıktır. Eski Yunan ve Romalı, filozof ve hekimlerin "melankoli" kavramı içinde tanımladıkları depresyon, günümüze gelene kadar doğa üstü açıklamaların yerini naturalistik açıklamalara bırakmıştır (Yetkin ve Özgen, 2007). Depresyon günlük duygudurum dalgalanmalarından farklı bir durumu içermektedir. Özellikle orta veya şiddetli bir derecede ve uzun süreli olduğunda, çok ciddi sorunlar oluşturmaktadır hatta intihara bile yol açabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre her yıl 800.000 insan intihar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bununla birlikte hafif düzeydeki depresyon belirtilerinin bile insanları verimsizliğe, hareketsizliğe, mutsuzluğa ittiği düşünüldüğünde depresyon belirtileri gösteren bireylere ulaşmanın koruyucu ruh sağlığı açısından ne kadar önemli olduğu göze çarpmaktadır (Hisli, 1989). Depresyon dünya genelinde halk sağlığını en çok tehdit eden sorunların başında gelmektedir. Yaygınlık boyutunun yüksek olması, sürekli hale gelebilme riski, intihar davranışı sıklığının artmasına neden olması, tanı güçlükleri içermesi, yeti yitimine neden olması ve ekonomik sonuçlar gibi nedenlerle depresyonun araştırılması giderek önem arz etmektedir (Küey, 1998).

İnsanlar çok uzun zamandır depresyonla mücadele etmektedirler. Bununla birlikte depresyon üzerine çok uzun zamandır araştırmalar yapılmaktadır. Alan yazın incelendiğinde, üzerine en fazla araştırma yapılan kavramlardan birinin depresyon olduğu söylenebilir. Ancak günümüzde birçok insanın hala bu durumdan muzdarip olduğu ve Dünya Sağlık Örgütü'nün projeksiyonlarında vurgulandığı gibi ileride de yaygınlık ve neden olduğu külfetler açısından ciddi bir düzeye ulaşacağı düşünüldüğünde, depresyon üzerine çalışmanın gerekli ve önemli olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte tez kapsamının ele alınacak diğer kavram ruminasyondur. Ruminasyon Nolen-Hoeksema (1987) tarafından ortaya atılan Tepki Biçimleri Teorisi ile gün yüzüne çıkmış bir kavramdır. Ruminasyon bireylerin depresyonda olduğu gerçeğine, depresif

bir şekilde odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksma, 1991). Nolen-Hoeksama depresif ruminasyon kavramını ortaya atarak depresyonun olası nedenlerine başka bir boyut kazandırmıştır. Depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişki günümüze kadar birçok çalışmayla desteklenmiştir (Butler ve Nolen-Hoeksama, 1994; Nolen-Hoeksama, 1991; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksama, 1993; Nolen-Hoeksama, Larson ve Grayson, 1999; Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991; Nolen-Hoeksama, Parker ve Larson, 1994; Papageorgiou ve Wells, 2003).

Ergenlik döneminden önce depresyon daha çok erkek çocuklarında görülürken, 11-13 yaşları arasında depresyon eğilimi tam tersine dönmektedir (Cyranowski, Frank, Young ve Shear, 2000). Bununla birlikte ruminatif eğilimde cinsiyet farkı 12 yaşından itibaren başlamaktadır (Jose ve Brown, 2008). Bu sonuçlar, kadınların belli bir yaştan sonra daha fazla ruminasyon yaptıkları için daha fazla depresyon eğilimi gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

Alan yazın incelendiğinde genellikle ruminasyonun uyum bozucu işlevinin ön planda olduğu görülmektedir. Son dönemdeki çalışmalar ruminasyonun işlevsel ve uyum bozucu olarak iki bileşenli bir yapıda olduğunu göstermektedir (Joormann, Dkane ve Gotlib, 2006; Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksama, 2003). Ruminasyonun doğasını anlamaya yönelik çalışmaların, ruminasyonun işlevsel ve uyum bozucu yönünü açıklığa kavuşturacağı bununla birlikte ruminasyon ile depresyonun ilişkisini ele alan çalışmaların, depresyonun doğasını, nedenlerini ve etkilerini anlayamaya yönelik farklı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

Yaşantısal kaçınma bireylerin istenmeyen bir duygu, düşünce ve deneyimlerden kaçmasını, kaçınmasını, baskılamasını ya da kontrol altına almaya çalışmasını içermektedir (Harris, 2017). Birçok çalışma, yaşantısal kaçınmanın kaçınılan yaşantıyı paradoksal olarak arttırdığına ve depresif duygu durumu da dahil olmak üzere birçok olumsuz yaşantıya yol açtığına dair kanıtlar sunmaktadır (Wegner, Schneider, Carter ve White, 1987 ; Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006 ; Hayes, Bissett, Korn, Zettle, Rosenfarb, Cooper ve Grundt, 1999). Ruminasyonun yaşantısal kaçınma görevi gördüğü durumlar bulunmaktadır. Yüzeysel olarak bakıldığında, ruminasyon bireyleri sürekli olarak sorunla ilişkili tutuyor gibi görünmektedir. Ancak yaşantısal kaçınma ve ruminasyon bireylerin "derin duyuları hissetme korkusundan" kaynaklanma

noktasında benzerlikler taşımaktadır (Ögel, 2015). Bu durum, ruminasyonun bir kaçınma davranışı olarak görülmesinin ve kaçınılan yaşantıyı paradoksal olarak arttırmasının, ruminasyonun depresif belirtileri kötüleştirmesinin de nedeni olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırma kapsamında ele alınacak diğer kavram okul tükenmişliğidir. Tükenmişlik son dönemde oldukça ilgi çeken bir kavramdır. Öncelikle mesleki tükenmişlik kapsamında ele alınan kavram Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova ve Bakker (2002a) tarafından Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin öğrenci formunu oluşturma çalışmalarıyla birlikte okul-öğrenci tükenmişliği alanındaki çalışmalara ilginin arttığı ortaya koyulmaktadır. Öğrencilerin bir meslek sahibi olana kadar yani eğitim ve öğretim hayatları boyunca sürekli stres altında bulunmaları, onları tükenmişlik yaşama konusunda da risk grubuna sokmaktadır. Bununla birlikte okul hayatının yoğunluğu, sınav kaygısı, akademik başarı, geleceğe ilişkin kaygı düzeyi, aile ile yaşanan olumsuz içerikli yaşantılar gibi faktörler öğrencilerin okul tükenmişliği yaşama risklerini artırmaktadır (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013). İnsanların hayatlarının önemli bir kısmını eğitim ve öğretim sürecinde geçirdikleri ve bununla birlikte tükenmişlik yaşama risklerinin de arttığı düşünüldüğünde okul tükenmişliği üzerine çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın depresyon gibi yaygınlığı ve riskleri yüksek bir rahatsızlığa farklı bir bakış açısı sunacağı, ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve okul tükenmişliği gibi son dönemde ilgi çeken kavramları içeriğinde barındırmasıyla da rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanıyla ilgilenen herkesin dikkatini çekeceği ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sayıtları

- 1- Araştırma için seçilen örneklemin evreni temsil edebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.
- 2- Bu araştırma kapsamında verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarına katılımcıların içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

3- Katılımcıların araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçme araçlarına cevap verebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Bu araştırma 2018-2019 öğretim yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
- 2- Araştırma ulaşabilen kaynaklar ile sınırlıdır.
- 3- Araştırma, kullanılan ölçme araçları ve ölçme araçlarındaki ifadelerle sınırlıdır.
- 4- Planlanan model ruminasyon, depresyon, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma kavramlarıyla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Ruminasyon: Bireylerin depresyonda olduğu gerçeğine, depresif belirtilerine, depresif belirtilerin nedenlerine, anlamlarına ve sonuçlarına tekrar eden bir şekilde odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Depresyon: Depresyon elem, üzüntü, umutsuzluk, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, kötümserlik, sıkıntı, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik ve zihinsel işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri olan bir sorundur (Beck ve Alford, 2009).

Okul Tükenmişliği: Öğrencilerin okulun talepleri nedeniyle yorgun hissetmelerini, ders çalışmaya karşı duyarsızlaşmalarını ve yetersizlik hissi içinde olmalarını ifade etmektedir (Schaufeli, Martínez, Marques-Pinto, Salanova, ve Bakker, 2002a).

Yaşantısal Kaçınma: Bireylerin bedensel duyuları, duyguları, düşünceleri, anıları ve davranışsal yatkınlıkları gibi belirli özel deneyimleriyle bağlantıda kalmaya isteksiz olduklarında, olayların biçimi veya sıklığını ve bu olaylarla ilişkili bağlamları değiştirmeye yönelik davranışlarıdır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlığın altında tez konusuna ilişkin kuramsal çerçeve sunulmuştur. Tez kapsamında öncelikle depresyon kavramı açıklanmıştır. Bununla birlikte ruminasyon kavramı ele alınmış ve depresyon ile ruminasyon ilişkisine değinilmiştir. Daha sonra yaşantısal kaçınma kavramı ortaya koyulmuştur. Son olarak okul tükenmişliği kavramı açıklanmıştır.

2.1. Ruminasyon

İnsanlar sıkıntılı olduklarında, ruh hallerine farklı yollarla karşılık verebilmektedirler (Nolen-Hoeksema, 1991). Bireyler nasıl hissettiklerine dair düşüncelerinden kaçınabilirler ya da inkar edebilirler. Bununla birlikte çevrelerini ve ruh hallerini değiştirmek için hızlıca harekete geçme veya ruminasyon yapma eğilimleri gösterebilmektedirler (Nolen-Hoeksema, 2004). Birinin özü, kaygıları ve deneyimleri hakkında uzun süreli ve tekrarlayan düşünceler içinde olması yaygın olarak tüm insanların katıldığı zihinsel bir süreçtir (Harvey, Watkins, Mansell ve Shafran, 2004).

Ruminasyon depresyonun başlangıcı, sürdürülmesi ve yinelenmesi mekanizmalarına dair bilgilerin artmasıyla birlikte son 15 yıldır teorik ve ampririk ilgi çekmiş durumdadır. Ruminatif düşünceleri ve bunun depresyonla bağlantısını anlama sürecinde önemli bir başlangıç noktası ruminasyon kavramına dair tanımlamaların incelenmesi olacaktır

(Papageorgiou ve Wells, 2004). Ruminasyon üzerine küçük nüanslarla ayrılan birçok tanımlama yapılmış olmakla birlikte kabul edilmiş ortak bir tanımlama bulunmamaktadır. Ruminasyonu, Tepki biçimleri teorisi temelinde Nolen-Hoeksema (1991) birinin depresyonda olduğu gerçeğine, depresyonun belirtilerine, depresif belirtilerin nedenlerine, anlamlarına ve sonuçlarına tekrar eden bir şekilde odaklanması, Martin ve Tesser (1996) ortak bir enstrümental konu etrafında dönen ve çevresel taleplerin yokluğunda bile oluşan bilinçli bir düşünce sınıfı, Gold ve Wegner (1995) ise geçmişe yönelik istemsizce ortaya çıkan, bireyin dikkatini beklenmedik ve otomatik biçimde sıkıntı veren noktalara yönelten tekrarlayıcı düşünceler şeklinde tanımlamaktadır.

Ruminasyon kavramı yalnızca klinik örneklerde görülmemektedir. Ruminasyon gibi zorlayıcı düşüncelerin klinik olmayan örneklerde de sıklıkla görüldüğü ve çalışıldığı (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006; Papageorgiou, 2006) ve normal örneklerdeki bireylerin %80-99'unda zorlayıcı düşüncelerin oluştuğu (Freeston ve diğerleri, 1991) ortaya koyulmaktadır.

Literatürde ruminasyon üzerine çalışmaların en fazla yoğunlaştığı kuram Nolen-Hoeksema (1991) tarafından ortaya atılan Tepki Biçimleri Kuramı'dır. 1990'lı yıllara kadar ruminasyon daha çok OKB ve anksiyete ile ilişkili bulunmuş ancak 1991 yılında Nolen Hoeksama'nın depresyonun Tepki Biçimleri Teorisini (The Response Styles Theory of Depression) ortaya atması ve Ruminatif Tepki Skalasını (Ruminative Response Scale) geliştirmesiyle ruminasyon bu çerçevede yeniden tanımlanmıştır. Sonraki aşamada depresyona yatkınlık oluşturan önemli faktörlerden biri olarak araştırmacılar tarafından çalışılmaya başlanmıştır.

2.2. Depresyon

Depresyon antik çağlardan beri bilinen bir hastalıktır. Eski Yunan ve Romalı, filozof ve hekimlerin "melankoli" kavramı içinde tanımladıkları depresyon, günümüze gelene kadar doğa üstü açıklamaların yerini naturalistik açıklamalara bırakmıştır (Yetkin ve Özgen, 2007). Hem ülkemizde hem de dünyada önemli bir halk sağlığı problemini

oluşturan depresif bozukluklar karamsarlık, duygulanım alanında çökkünlük, değersizlik, ilgisizlik, isteksizlik, zevk alamama, davranışlarda yavaşlama, suçluluk, pişmanlık düşünceleri, cinsel isteksizlik ve uyku, iştah gibi psiko-fizyolojik işlevlerde bozulma ile kendini göstermektedir (Küey, 1998).

Depresyon günlük duygu durum dalgalanmalarından farklı bir durumu içermektedir. Hafif, orta ve ağır düzeyler gibi yoğunluğuna göre derecelendirilebilen depresyon, mutsuzluk ve kederin baskın olduğu normal dışı bir duygudurumu olarak tanımlanmaktadır. Depresif belirtiler bireyin çevresel değişiklikler ve yaşamsal olaylara verdiği bir tepki olarak da ele alınmaktadır (Türkçapar, 2013). Özellikle orta veya şiddetli bir derecede ve uzun süreli olduğunda, çok ciddi sorunlar oluşturmaktadır hatta intihara bile yol açabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre her yıl 800.000 insan intihar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bununla birlikte hafif düzeydeki depresyon belirtilerinin bile insanları verimsizliğe, hareketsizliğe, mutsuzluğa ittiği düşünüldüğünde depresyon belirtileri gösteren bireylere ulaşmanın koruyucu ruh sağlığı açısından ne kadar önemli olduğu göze çarpmaktadır (Hisli, 1989).

Depresyon elem, üzüntü, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, kötümserlik, sıkıntı, umutsuzluk, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik ve zihinsel işlevlerde yavaşlama gibi belirtilerle ortaya çıkan bir rahatsızlıktır (Beck ve Alford, 2009). Yaygınlık oranı, bireylerin işlevselliğine etkisi, yinelenme riski gibi birçok etkenle birlikte, depresyon günümüze kadar birçok çalışmanın temelini oluşturmuştur. Bununla birlikte artan kentleşme sorunları, stresli yaşantılar, değerlerin değişmesi, çevresel etkenler gibi birçok etmenin depresyonu nasıl biçimlendirdiğinin yeterince anlaşılmadığı bu nedenle depresyonun yeni araştırmaların nesnesi olmaya devam ettiği belirtilmektedir (Kaya ve Kaya, 2007).

Depresyon geçmişten günümüze insanların yaşamını olumsuz etkileyen dünya çapında yaygın bir rahatsızlıktır. Dünya üzerinde 300 milyondan fazla insanı etkilediği (WHO, 2017) düşünüldüğünde depresyon için kullanılan "psikolojinin soğuk algınlığı" tabirinin oldukça yerinde bir kullanım olduğu söylenebilir (Burns, 2018). Murray ve Lopez (1997) araştırmalarında, depresyonun 2020 yılına kadar tüm hastalıklar içinde ikinci sırada olacağını ifade etmektedirler. Bununla birlikte depresyonun 2020 yılında

gelişmekte olan ülkelerde ilk sıraya yükselirken gelişmiş ülkelerde üçüncü sırada olacağı ortaya koyulmaktadır.

2.3. Ruminasyon ve Depresyon

Ruminasyon, bireylerin olumsuz anılarını daha sık hatırlamasına, çaresizlik hissinin etkisiyle olumsuz düşünme biçiminin devam etmesine, etkili sorun çözme becerilerinin azalmasına sebep olarak depresyona yatkınlık oluşturmaktadır (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999). Ruminasyon depresyonun kronik bir şekilde devam etmesinde ve depresyon ile ona eşlik eden bazı belirtiler arasındaki bağlantıda bir motor görevi görebilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004). Ruminasyon, insanların mevcut durumlarını anlamak için depresif ruh halleriyle aktifleşen olumsuz düşünce ve anılarını kullanma ihtimalini arttırarak, düşünmede depresif ruh halinin etkilerini arttırmaktadır. Ruminasyon düşünmeyi kısmen daha karamsar ve kaderci hale getirerek etkili problem çözmeye engel olmaktadır. Kronik olarak ruminasyon yapmak, bireylerin sosyal desteklerini kaybetmesine dolayısıyla depresyon kaynaklarının beslenmesine neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004).

Nolen-Hoeksema (1991) tarafından ileri sürülen depresyon modeline göre; insanların depresyon belirtilerine verdikleri tepkilerin bu belirtilerin süresini etkilediği öne sürülmektedir. Ruminatif tepki biçimi bireylerin sürekli karamsar bir halde olmasına yol açmaktadır. Depresyonun şiddet ve süresinde artışa sebep olarak, belirtilerin kronikleşmesine ve orta dereceli depresif belirtilerin majör depresyona dönüşmesine neden olmaktadır. Birçok çalışmada ruminasyonun depresif duygu durumunun şiddeti ve süreğenliğiyle ilişkili olduğu ortaya konulmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991 ; Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminatörlerin istatistiksel olarak önceki depresyon seviyeleri kontrol edildikten sonra bile zamanla majör depresyon atakları geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004).

Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) yürüttükleri bir çalışmada San Francisco depreminden kurtulan bireylere, depremden önce uygulanan ölçekler, depremden 10 gün ve 7 hafta sonra tekrar uygulanmış, deprem öncesinde ruminasyon düzeyleri yüksek

olan bireylerin ruminasyon düzeyleri düşük olan bireylere göre depresyon düzeylerinin daha şiddetli olduğu görülmüştür. Benzer olarak sevdiğini ölümcül bir hastalıktan kaybeden bireyler üzerine yapılan yas çalışmalarında, sevdiklerinin ölümünden önce ruminasyon düzeyi yüksek olarak belirlenen bireylerin, ruminasyon düzeyi düşük olan bireylere göre sevdiklerinin ölümünden sonra daha yüksek düzeyde depresif belirtilere sahip oldukları görülmüştür (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 1994). Ruminasyon yapan bireylerin, depresyonun önceki seviyeleri ve sosyal destek gibi yasa bağlı depresyonu öngören diğer bazı değişkenler kontrol edildiğinde bile ruminasyon yapmayanlara göre sürekli artan depresif belirtiler deneyimleme ihtimalinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004).

Bireyin dikkatinin başka yönlere çekilmesi ve depresif belirtilerden farklı bir alana odaklanmasına yardımcı olan faaliyetler depresif belirtilerin azalmasıyla ilişkilendirilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyonun, insanlarla iletişim içinde olmak, spor yapmak ve işe odaklanmak gibi bireyi depresif belirtilerinden uzaklaştıran distraksiyon yöntemleriyle azaltılmasıyla, depresif belirtilerin de azaldığı görülmüştür (Bieling ve diğerleri, 2013; akt. Esen, 2017). Depresif duygu durumlarında ruminatif tepki biçiminde olanlara kıyasla dikkat dağıtıcı yöntemler kullanan bireylerin depresif dönemlerinin uzunluğu, şiddeti ve daha sonra depresif ruh haline girme olasılıklarının azaldığı birçok çalışmada belirtilmektedir (Morrow ve Nolen-Hoeksama, 1990; Nolen Hoeksama, Morrow ve Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1993).

Bireyler problemlili yaşam olaylarında ruminasyon yapmaya daha eğilimli olabilmektedirler (Nolen-Hoeksema, 2004). Bunu sorunları hakkında daha fazla iç görü kazanmak, sorunlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmek ve sorunlarıyla yüzleşmek için yaptıklarını ifade etmektedirler (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Bireyler ruminasyonu sorunlarına çözüm bulmaya yönelik, baş etme stratejisi olarak değerlendirirler de ruminasyonun tam tersi bir etkide bulunduğu ve bireylerin sorunlarını etkili çözüme becerilerini olumsuz etkilediği görülmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Ruminatif tepki stili olan insanlar, negatif duyguları hakkında tekrar eden ve pasif bir şekilde düşünmektedirler. Bununla birlikte sıkıntılarının belirtilerine odaklanmakta

("Kendimi berbat hissediyorum", "Konsantre olamıyorum") ve sıkıntılarının anlamları hakkında endişelenmektedirler ("Bunun üstesinden gelebilecek miyim?") (Lyubomirsky, Caldwell ve Nolen-Hoeksama, 1998; Nolen-Hoeksama, 1991). Ruminasyon yapan insanlar bu düşünceleri tekrar eden bir şekilde akıllarından geçirirler. Ancak bu düşünceler ruminasyon sırasında tespit edilen sorunların çözümüne odaklanan planlı bir problem çözmeye yardımcı olmamaktadır. Bununla birlikte insanlar ruminatif düşünme döngüsüne takılı kalmaktadırlar (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Bu durumda çözüm olarak düşünülen ruminasyonun kendisinin problem haline geldiği görülmektedir.

Ruminasyon bireylerin geleceğe yönelik umutsuzluk ve kendilerini değerlendirmede olumsuzluk eğilimlerine katkı sağlamaktadır ve bu bilişler depresyonun anahtarları olarak kabul edilmektedir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989). Ruminasyon bireylerin negatif anılarını hatırlama eğilimlerini arttırdığı gibi, olayların olumsuz, kötümser ve çoğunlukla çarpıtılmış bir şekilde yorumlanmasına neden olmakta ve geleceğe dair karamsarlığa yol açmaktadır. Ayrıca bireylerin zevk aldıkları etkinliklere yönelik istekliliklerinde, etkinliklerin kendilerini eğlendireceğine inanmalarına rağmen azalma görüldüğü değerlendirilmektedir. Bununla birlikte ruminasyonun yorgunluk, ilgisizlik ve uyuşukluk gibi depresyonun belirgin belirtileriyle ilişkili olduğu ortaya konulmaktadır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993).

Ruminasyon cinsiyet farklılıkları açısından değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere oranla kendilerine ve ruh hallerine daha fazla odaklandıkları, kronik olumsuz durumlara ya da gerginliği deneyimlemeye daha yatkın oldukları ortaya konulmaktadır (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994; Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 1999). Bu sebeplerle de kadınların ruminatif başa çıkmaya daha eğilimli olduğu ve depresif belirtiler göstermeye daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011).

Sürekli ruminatif tepki gösterenlerin kişilerarası ilişkilerinde, ilişkinin kuvvetlenmesine yönelik bir tutumda bulunmadıkları belirtilmektedir. Örneğin ruminasyon eğilimi fazla olan bireylerin yaşadıkları anlaşmazlıklarda bağışlama ve affetme eğilimlerinde azalma, öç alma eğilimlerinde ise artmaya neden olduğu ortaya konulmaktadır (McCulloughn, Rachal ve Sandage, 1998; akt. Karatepe, 2010). Ayrıca etkisiz problem çözme yöntemlerine ve kişiler arası ilişkilerin hasar görmesi neticesinde sosyal desteğin

azalmasına etki edebilmektedir (Nolen-Hoeksama ve Jackson, 2001; akt. Esen, 2017). Araştırmalar ruminasyon yapan bireylerin ruminasyon yapmayanlara göre negatif duygularla başedebilmek için alkol kullanmalarının daha olası olduğunu ortaya koymaktadır. Ruminasyon yapanlar, alkol yüzünden işten kovulma, sık sık akşamdan kalma, sarhoş araba kullandığı için tutuklanma gibi alkol kullanımına bağlı problemlere önemli derecede daha çok sahiptirler (Nolen-Hoeksema, 2004).

Ruminasyon problem çözme ve hedefe ulaşma üzerine yapılan araştırmalarda, problem çözme girişimi ve ulaşılmamış hedeflerin çözümlenmesinde kullanılan kendini düzenleme yöntemi olarak kavramsallaştırılmıştır. Mevcut durum ile ideal sonuç arasında bir tutarsızlık olduğunu gösteren müdahaleci bir endişe ile başlatılmıştır. Bu araştırmacılara göre ruminasyon bireylerin daha yüksek hedeflere ulaşmasında aracı rol oynamaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Tepki biçimleri kuramına göre ise ruminasyon, bireylerin kendilerine odaklanmasıyla olayların iç yüzünü anlama, duygularını ve problemleri durumları değerlendirebilme gibi yönleriyle işlevsellik kazanabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Deneysel bir çalışmada ise ruminasyon yapan bireylerin dikkat dağıtıcı aktivitelerle problemlerinden uzaklaşmaya çalışmaktan kaçındıkları görülmüştür. Bu zorlayıcı hatıralar ve yorumlamalar, ruminasyon yapan bireylerin "yaşamlarında neyin yanlış gittiğini anladıklarını" ve "pembe gözlüklerinden kurtulduklarını" hissetmelerine yol açmaktadır. Bu bireylerin sorunlarına ancak kendilerini anlamaya yönelik çabalarıyla müdahale edebileceklerine ve yaşadıkları sorunlarla ilgili iç gözü kazandıklarına dair inançlarının oluştuğu görülmektedir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993).

Ruminasyon insanların hayatlarındaki problemlerin derinden farkında olmalarını sağlamakla birlikte problemlerine iyi çözüm üretebilmeleri ve hayatlarını değiştirebilme noktasında umutsuz olmalarına yol açmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004). Ruminasyonun problem çözme ve duygu durum bozukluklarındaki rolleri arasında oluşan bu çelişki, ruminasyonun tek bileşenli olup olmadığının belirlenmesiyle açıklanabilir. Ruminasyonun uyum bozucu ya da işlevsel olma durumunu içeren çok bileşenli bakış açısı bu çelişkinin açıklanmasına yardımcı olabilir (Joormann ve diğ., 2006). Treynor ve diğerleri, (2003) ruminasyonun alt bileşenlerini incelemeye yönelik yaptıkları bir çalışmada, ruminasyonun depresif belirtilere eş zamanlı ve geleceğe

yönelik etkisi değerlendirildiğinde saplantılı düşünme (brooding) bileşenin uyum bozucu, derinlemesine düşünme (reflective pondering) bileşenin işlevsel olabileceğini ortaya koymuşlardır.

2.4. Okul Tükenmişliği

Modern çağın önemli bir sonucu bireylerin yaptıkları iş ile ilişkileri ve bu ilişkilerin ters gitmesi durumunda ortaya çıkabilecek zorluklar olarak kabul edilmektedir. Bu olgu için tükenmişlik kavramının kullanımı 1970'li yıllarda ABD'de özellikle insan hizmetlerinde çalışan insanlar arasında ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu popüler kullanım Greene tarafından 1961 yılında ruhsal olarak acı çeken ve hayal kırıklığına uğramış bir mimarın işinden ayrılışını ve kendini Afrika ormanlarına atışını anlattığı "A Burn-Out Case" romanında ele alınmıştır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Tükenmişlik ilk olarak bilimsel olmayan bir şekilde "popüler psikolojide" yer almıştır (Maslach ve diğerleri, 2001). Daha sonra tükenmişlik kavramı bilimsel olarak ilk kez Freudenberger (1974) tarafından kullanılmıştır.

Tükenmişlik kavramı bireylerin enerjilerini, güçlerini ve diğer tüm bireysel kaynaklarını kontrolsüz olarak tüketmesi sonucunda bireylerin duygusal, bilişsel ve bedensel olarak yıpranmaları veya bitkin bir hale düşmeleri olarak ifade edilmektedir (Maslach ve diğerleri, 2001). Maslach (1976) tükenmişliği bireylerin yaptıkları işin gerçek amacından uzaklaşması ve bireylerin hizmet verdikleri insanlarla gerçek anlamda ilgilenemez hale gelmeleri şeklinde tanımlamaktadır. Bununla birlikte çalışmalardaki ortak noktalar kişinin aşırı yorgunluk içinde olması, işine karşı olan tutkulu ve idealist halini kaybetmesi şeklinde sıralanmaktadır (Maslach ve diğerleri, 2001).

Tükenmişliğin yalnızca insanla iç içe olmayı gerektiren mesleklere sahip insanlarda görülebileceği fenomeni üzerine Maslach ve Leiter (1997) insanların yaptıkları herhangi bir işte tükenmişliği deneyimleyebileceklerini ileri sürmüşlerdir. Buna göre tükenmişliğin insanlarla çalışmak ya da çalışmamaktan öte, yapılan aktivitenin bireylerin üzerinde bıraktığı zorlayıcı etkiler ve enerji yitimi ile ilgili olduğu ortaya konulmaktadır.

Bununla birlikte tükenmişlik kavramı daha çok iş yaşamına ait bir kavram olarak görülse de öğrencilerin akademik alanlardaki görev ve sorumluluklarının süreklilik arz etmesi öğrenciliğin de “iş” olarak kabul edilebileceğini göstermektedir (Seçer ve Gençdoğan, 2012). Psikolojik açıdan incelendiğinde öğrencilerin ders ile ilgili zorunlu aktiviteleri ve sınavları geçme gibi yönelimlerinin iş olarak tanımlanabileceği ifade edilmektedir (Schaufeli ve Taris, 2005). Ülkemizde eğitim sistemi, öğrencilerin tüm eğitim ve öğretim dönemlerinde yüksek düzeyde bir yarışın içine dahil olmalarını gerektirmektedir. Öğrenciler bu dönemleri atlarken ve kariyer planlamalarını yaparken sıkıntılı ve stresli süreçler atlatabilmektedir. Bu sebeple daha önceden işle ilgili bir kavram olarak tanımlanan tükenmişliğin öğrencilerde de görüldüğü ortaya koyulmaktadır (Çapri, Gündüz ve Gökçakan, 2011).

Öncelikle iş yaşamındaki çöküntü halini ifade etmek için kullanılan tükenmişlik kavramı daha sonra eğitim alanında da "okul tükenmişliği" olarak kullanılmaya başlanmıştır. Okul tükenmişliği öğrencilerin okulun talepleri nedeniyle yorgun hissetmelerini, ders çalışmaya karşı duyarsızlaşmalarını ve yetersizlik hissi içinde olmalarını ifade etmektedir (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova ve Bakker, 2002b). Diğer yandan Schaufeli ve diğerleri (2002a) tarafından Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin öğrenci formunu oluşturma çalışmalarıyla birlikte okul-öğrenci tükenmişliği alanındaki çalışmalara ilginin arttığı ifade edilmektedir. Daha önceden tükenmişlik kavramına yönelik çalışmaların iş ve meslek alanında yoğunlaştığı görülmekle birlikte son dönemde tükenmişlik kavramının öğrenciler üzerinde çalışılan bir kavram haline geldiği görülmektedir (Aypay ve Eryılmaz, 2011; Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014; Demir ve Peker, 2017; Gündüz, Çapri ve Gökçakan, 2012; May, Bauer ve Fincham, 2015; Parker ve Salmela-Aro, 2011; Seçer, 2015).

Öğrencilerin bir meslek sahibi olana kadar yani eğitim ve öğretim hayatları boyunca sürekli stres altında bulunmaları, onları tükenmişlik yaşama konusunda risk grubunda bulundurmaktadır. Bununla birlikte okul hayatının yoğunluğu, sınavlara yönelik kaygılar, sınav sisteminin zorlayıcılığı, akademik başarı beklentileri, geleceğe ilişkin kaygılar, aile ile yaşanan olumsuz ve problemler gibi faktörler öğrencilerin tükenmişliği deneyimleme noktasında risklerini artırmaktadır (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013). Okulun ağır talepleri, öğrencilerde oluşan kontrol kaybı, yüksek başarı için

gerekli olan donanım ve motivasyon yoksunluğu, kişilerarası ilişkilerde yaşanan sıkıntılar ile öğretmen ve aile üyeleri gibi bireylerin yüksek beklentiler içinde olmasının öğrencileri yıpratmış ve bitkin düşürdüğü bunun sonucu olarak da tükenmişliğe neden olduğu ortaya koyulmaktadır (Slivar, 2001; Aypay ve Eryılmaz, 2011).

Öğrencilerin kendilerini sürekli olarak yorgun hissetmelerinin, okul ödevlerine ilgisiz kalmalarının, okula karşı umursamaz tutum içinde olmalarının, çevrelerindeki insanlara karşı duyarsız hale gelmelerinin, kendilerini yetersiz algılamalarının, yeteneklerinden şüphe duymalarının ve buna bağlı olarak akademik başarılarının düşmesinin okul tükenmişliğinin belirtileri arasında olduğu ifade edilmektedir (Zhang, Gan ve Cham, 2007; akt. Seçer ve Gençdoğan, 2012). Okul tükenmişliği öğrencilerdeki stres, akademik yükümlülükler ve düşük güdülenme gibi unsurlarla birlikte duygusal yönden tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum öğrencilerin derse olan motivasyonlarının düşmesi, okulla daha az ilgilenmeleri, devamsızlık yapmaları ve hatta okulu bırakmaları gibi sonuçlara varabilmektedir (McCarthy, Pretty ve Catano, 1990 ; Yang ve Farn, 2005).

Tükenmişliğin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının azalması olarak üç bileşenli bir yapıda olduğu ifade edilmektedir. Duygusal tükenme, tükenmişliğin stres boyutunu temsil etmekte olup, bireyin duygusal ve fiziksel kaynaklarını tüketmesi ve duygularını zorlaması olarak ifade edilmektedir. Duyarsızlaşma bileşeni tükenmişliğin kişilerarası boyutunu temsil etmekle birlikte negatif, duygusuz ve aşırı ilgisiz bir yanıtı ortaya koymaktadır. Azalan etkililik ve başarı bileşeni tükenmişliğin kendini değerlendirme boyutunu temsil etmekte olup işte üretkenlik ve başarı eksikliği ile beceriksizlik hislerini tanımlamaktadır (Maslach ve diğerleri, 2001). Bu alt bileşenler okul tükenmişliği temelinde akademik alana daha iyi uyum sağlayabilmesi noktasında yeniden düzenlenmiştir. Bu doğrultuda, tükenme boyutu ders taleplerinin neden olduğu çeşitli sıkıntı ve yorgunluğu, duyarsızlaşma boyutu öğrencilerin derslerinden zihinsel olarak uzaklaşmalarını ve yetkinlik boyutu ise öğrencilerin akademik alandaki başarılarını işaret edecek bir biçimde oluşturulmuştur (Schaufeli ve diğerleri, 2002a).

Tükenme sonucunda bireylerin çabalarının bir sonuç vermediğine, hayatlarında herhangi bir değişiklik oluşturamadıklarına dair algıları yaratıcılıklarının gelişmesine

engel olmaktadır ve bireyleri çabasızlığa itmektedir. Bunun sonucu olarak bireyler gerilediklerini, çabalarının bir işe yaramadığını, potansiyellerinin yetersiz olduğunu hissederek yılgınlığa düşmektedir (Düzyürek ve Ünlüoğlu, 1992; Çam, 1993).

2.5. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma kaçma, baskılama veya istenmeyen kişisel deneyimlerden uzaklaşmak anlamında kullanılmaktadır. İnsanlar fiziksel dünyada bir problem çözümü olarak istenmeyen durumlardan kaçındığı gibi, iç dünyalarında da istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınmaya çalışmaktadırlar. Çoğu zaman istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmanın işe yaramadığı veya yaradığı zamanlarda da sürecin sonunda daha sıkıntılı bir durumla karşılaşmanın olası hale geldiği görülmektedir (Harris, 2017). Yaşantısal kaçınma bireylerin bedensel duyuları, duyguları, düşünceleri, anıları ve davranışsal yatkınlıkları gibi belirli özel deneyimleriyle bağlantıda kalmaya isteksiz olduklarında ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, yaşantısal kaçınmanın olayların biçimi veya sıklığının ve bu olaylarla ilişkili bağlamları değiştirmeye yol açan bir olgu olduğu düşünülmektedir (Hayes ve diğerleri, 1996).

Yaşantısal kaçınma Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT; Acceptance and Commitment Therapy) temel kavramlarından biri olarak ifade edilmektedir. Yaşantısal kaçınmanın karşıtı ise "kabul" kavramı olarak belirtilmektedir. Kabul, özel deneyimlerin sıklığını ve biçimini değiştirmek için gereksiz girişimler yapmaksızın, deneyimlerin aktif ve bilinçli olarak benimsenmesini gerektirmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bu pasif olarak, müsamaha gösterme ya da boyun eğmeden ziyade aktif bir merak ve ilgiyle, duyguların, anıların, bedensel duyuların ve düşüncelerin bilinçli olarak keşfedilmesini içermektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Terapötik bir bağlamda kabul her zaman mevcuttur çünkü danışan ve terapist üzerindeki çalışmak için öncelikle bir problemin varlığını "kabul" etmesi gerekir (Linehan, 1994; Hayes ve diğerleri, 1999). Daha yüksek düzeyde kabul yaklaşımları, danışanların tamamen ve kaçınmaksızın duygu ve bedensel duyularını hissetmelerini, herhangi bir şekilde takip etmeden, direnmeden, inanma ya da inanmama girişiminde bulunmadan düşüncelerin varlığını tam olarak fark etmelerini öğretmeye çalışmaktadır

(Hayes ve diğeri, 1999). Örneğin anksiyete hastalarına herhangi bir savunma içinde olmadan, tamamen ve bir his olarak kaygı duymaları öğretilmektedir. Benzer olarak ağrı ile mücadele eden hastalara da bu mücadeleyi bırakmalarını teşvik edecek yöntemler sunulmaktadır (Hayes ve diğeri, 2006). Kabul, kendi başına belirgin bir sonuç oluşturmamakla birlikte, değerleri temel alan eylemlerin artırılması için bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Hayes ve diğeri, 2012).

İnsan dilinin iki yönlü doğası, kontrol kurallarının uygunsuz genellenmesi, davranışa sebep olan duyguların ve düşüncelerin kültürel olarak desteklenmesi, sosyal teşvik ve yaşantısal kaçınmanın model alınması gibi çeşitli faktörlerin yaşantısal kaçınmaya katkı sağladığı belirtilmektedir. (Hayes ve diğeri, 1996). Birçok araştırma sonucunda yaşantısal kaçınmanın "endişe bozuklukları, aşırı endişe, depresyon, düşük iş performansı, yüksek düzeyde madde kullanımı, yaşam kalitesinde gerileme, yüksek riskli cinsel davranışlar, sınır kişilik bozukluğu, TSSB, uzun dönemli işlevsizlik" gibi psikopatolojik bulgularda artışla ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Hayes, Masuda, Bisset, Luoma ve Guerrero, 2004; akt.(Harris, 2017). Bununla birlikte yaşantısal kaçınma davranışının uzun süreli kullanılması, bireylerin davranış repertuarlarının sınırlandırılmasına ve işlevsel davranışlarının azalmasına (Dalrymple, Morgan, Lipschitz, Martinez, Tepe ve Zimmerman, 2014), olumlu duygusal deneyimlerin ve yaşam doyumunun azalmasına (Kashdan ve diğeri, 2006) neden olmaktadır.

Acı verici yaşantılardan kaçınmanın çok doğal bir davranış olduğu ve bireyin kendisine zarar verebilecek durumlardan kaçınmayı öğrenmesinin gerekli olduğu belirtilmektedir. Zehirli bir yiyecek yemek veya tehlikeli bir hayvan tarafından saldırıya uğramak gibi hayati durumlarda, yaşanan deneyimin ardından gelecekte bu durumlardan kaçınmanın akıllıca bir davranış olacağı görülmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2017). Bununla birlikte bilinçlilik egzersizi ve planlı kontrol stratejilerinin hayatın sunduğu tehlikelerden kaçınmada kullanışlı olduğu belirtilmektedir. Örneğin yağmurda dikkatli bir şekilde araba kullanan biri kazalardan kaçınabilmekte ya da düzenli diş fırçalama ve diş ipinin kullanımı dişçinin matkabından kaçınmaya yardımcı olabilmektedir. Bu kontrol stratejileri birçok bağlamda etkili olmaktadır ancak etkisiz oldukları bir alana uygunsuz ve gereksiz genelleştirmelerinin yapıldığını farketmenin ilk bakışta kolay olmadığı da öne sürülmektedir (Hayes ve diğeri, 1996).

Kaçınma stratejileri, bireylerin nasıl hissettiğini kontrol etme çabasını içerdiği için Kabul ve Kararlılık Terapisinde duygusal kontrol stratejileri adını almaktadır. Bireylerin daha iyi veya daha az kötü hissetmek için kullandıkları duygusal kontrol stratejileri kısa vadede olumlu sonuçlanırken, uzun vadede bireylere zarar verebilmektedir (Ögel, 2015). Yaşantısal kaçınmanın anlık etkileri genellikle pozitifdir ve kısa vadeli sonuçlar, uzun vadeli sonuçlardan daha önemli görünmektedir. Bu yüzden yaşantısal kaçınma işe yaramadığında bile işe yarıyor gibi görünmektedir (Hayes ve diğerleri, 1996). Bu noktada yaşantısal kaçınmanın kısa ve uzun vadedeki etkilerine dair çeşitli örnekler verilebilir. Örneğin birçok bağımlı yalnızlık, suçluluk, üzüntü gibi nedenlerle madde kullanımına başlamaktadır. Bu bağımlılık kısa vadede yardımcı oluyor gibi görünse de uzun vadede sonuçları büyük ihtimalle acı ve hastalık olacaktır (Harris, 2017). Aynı şekilde bilişsel olarak dağılmanın ve düşünceyi bastırmanın ani etkilerinin olumlu olduğu ancak kaçınılan düşüncelerdeki artışın zamanla ortaya çıkacağı belirtilmektedir (Gold ve Wegner, 1995). Benzer olarak depresif bireyler de kendilerine acı veren düşünce ve duygulardan kurtulabilmek için sosyal ortamlardan uzaklaşmayı seçmektedirler. Bu uzaklaşma anlık olarak rahatlama sağlasa da uzun vadede sosyal çekilmeyi pekiştirmektedir (Harris, 2017). Sonuç olarak kaçınma davranışı, kısa vadede o anki korku verici durumdan uzaklaşmayı sağladığı için olumlu olarak algılanılmaktadır. Ancak uzun vadede istenilenin tam tersi bir durum ile yüzleşildiğinde sürecin sorunlu bir hale geldiği görülmektedir. Bununla birlikte davranışta sönme gerçekleşmediği için gelecekte aynı korkunun yaşanma ihtimali de göze çarpmaktadır (Ramnerö ve Törneke, 2017).

Yaşantısal kaçınmanın bazı alanlarında sözlü düzenleme süreci kaçınılmış ögeyi içerdiğinden doğası gereği sorunlu olduğu belirtilmektedir. Örneğin bilişsel kaçınmada kasıtlı olarak bir düşünceden kurtulmaya çalışmak, düşünceyi içeren sözlü kuralı takip etmeyi içermektedir (Hayes ve diğerleri, 1996). İnsanların istenmeyen düşüncelerden dikkatlerini dağıtmak için düşüncelerin bastırılmasına yardımcı olan yöntemleri kullandığı ortaya konulmaktadır. Bununla birlikte bastırılan bu düşünceler, düşüncenin bastırıldığı bağlamdaki öğelerle ilişkilendirilebilmektedir. Daha sonraki noktalarda bu bağlam, bastırılan düşünce için güçlü bir hatırlatıcı haline gelmektedir (Wegner, Schneider, Knutson ve McMahon, 1991). Araştırmalara göre bireylerin istenmeyen düşüncelerini baskılama durumları, bu düşüncelerin sıklığında artışa neden olmaktadır

(Wenzlaff ve Wegner, 2000; akt. Harris, 2017). Kasti olarak düşüncelerin bastırılması gerçekte ters etki yapmaktadır ve düşünceleri düşünmemek için yapılan bir girişim genellikle bu düşünceleri ortaya çıkarmaktadır (Wegner ve diğerleri, 1987).

Düşüncelerin bastırılmasına yönelik yapılan çalışmalar istenmeyen düşüncelerin bastırılmasının, önlenmek istenen duygu ve düşünceleri besleyebileceği sonucunu göstermektedir. Bastırma yalnızca istenmeyen bir düşünce hakkında düşünmemizi arttırmakla kalmamakta, bu düşüncelere karşı oluşan duygusal tepkilerin keskinleşmesine de neden olmaktadır (Gold ve Wegner, 1995). Duygusal tepkilerin bastırılmasının altında ise büyük bir toplumsal teşvik ve model alma bulunmaktadır. Çocuklar genellikle, duygusal tepkilerini bastırmaya açıkça eğitilmektedirler. Çocuğun bakış açısıyla yetişkinler duygularını kolayca göstermeyerek aynı davranış modelini oluşturmaktadırlar (Hayes ve diğerleri, 1996). Düşünceler ve duygular, davranışın nedeni olarak sıklıkla kullanılmaktadır ve daha fazla kötü davranışa neden olan duygular ve bilişlerden kaçınılması gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte aynı süreç yaşantısal kaçınmanın da zararlı etkilerine göz yummaktadır. Örneğin agorafobisi olan bir danışan "Evden ayrılırsam çok korkmuş olacaktım, bu yüzden evde kalmak zorundaydım" gibi bir düşünceyle anksiyeteyi toplumsal çekilme için bir neden olarak kullanabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 1996).

Yaşantısal kaçınmanın daha iyi formları, müdahale biçimleri olarak sistematik biçimde kullanılmaktadır. Bununla birlikte, bu alanlarda dahi olsa duygusal ve diğer yaşantısal kaçınma biçimleri bir sorun olarak algılanmaktadır ve yaşantısal kaçınmanın sorun olarak tanınması günden güne artmaktadır. Öyle ki yaşantısal kaçınmayı tanımak ve üzerine uğraşmak modern davranış terapilerinin de merkezi temasını oluşturmaktadır (Hayes ve diğerleri, 1996).

2.6. İlgili Araştırmalar

2.6.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Cribb, Moulds ve Carter (2006) araştırmalarında depresyon, ruminasyon ve kaçınmanın alt türleri arasındaki ilişkiyi ve ruminatif düşüncelerin teorik ve analitik doğasının

yaşantısal kaçınmayla bağlantılı olduğu önerisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, ruminasyon, depresyon ve kaçınma arasında önemli bir korelasyon bulunmuştur ve anksiyete kontrol edildiğinde de değişmediği görülmüştür.

Papageorgiou ve Wells (2003) çalışmalarında, depresif ve depresif olmayan katılımcıların örnekleminde, depresyon ve klinik üstbilgi modelinin uygunluğunun test edilmesi üzerine odaklanmışlardır. Bu çalışma için ruminasyon, depresyon ve üstbilgi ile ilgili olarak kesitsel veriler toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Bu çalışmada depresif katılımcılarda, tahminlerle tutarlı iyi bir model elde edilmiştir. Her bir durumda teorik olarak pozitif üstbilişsel inançlar, ruminasyon, negatif üst bilişsel inançlar ve depresyon arasında tutarlı yollar olduğu ortaya koyulmuştur.

Nolen-Hoeksema (1991) yaptığı çalışmada insanların depresyon belirtilerine verdikleri tepkilerin bu belirtilerin süresini etkilediğini öne sürmüştür. Depresyona, ruminatif tepkilerle bağlı olan, depresif belirtilere, belirtilerin olası nedenlerine ve sonuçlarına odaklanan insanların, dikkatlerini bu belirtilerden uzaklaştırmaya çalışan insanlardan daha uzun süre depresyon gösterecekleri belirtilmiştir. Ruminatif tepkilerin, depresif ruh halinin oluşturduğu olumsuz önyargılı düşünceye izin vermesi ve enstrümental davranış ve problem çözümüne engel olması ile birlikte depresyonun uzamasına neden olduğu ortaya koyulmuştur. Bu teoriyi doğrudan test eden laboratuvar ve saha çalışmalarının da tahminleri desteklediği ifade edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada Tepki biçimleri teorisinin ortaya attığı, kadınların erkeklere göre daha fazla depresif belirtilere sahip olma durumları ve depresyon süreleri değerlendirilmiştir. Son olarak bu çalışmada depresif insanlara ruminatif tepkilere bağlılıklarını azaltmaya ve depresyon geliştirebilecekleri tepki biçimlerini engellemeye yönelik öneriler sunulmuştur.

Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1993) çalışmaları, depresif ruh haline neden olan ruminatif tepkilerin kendini sürdüren özelliklerinin disforik ve disforik olmayanlarla birlikte iki laboratuvar ve iki anket çalışmasında test edilmesini içermektedir. 1 ve 2 numaralı çalışmalarla birlikte, kendine odaklı ruminasyona yapan disforiklerin, bazı aktivitelerden zevk alacaklarına inanmalarına rağmen ruh hallerini yükseltebilecek dikkat dağıtıcı aktivitelere olan istekliliklerinde azalma meydana geldiği hipotezi desteklenmiştir. 3 ve 4 numaralı çalışmalarla ise ruh hallerine tepki olarak ruminasyon

yapan disforiklerin, problemlerine ve duygularına karşı içgörü kazandıklarını hissedecekleri hipotezi doğrulanmıştır. Kendilerini anlamaya yönelik çabalarıyla müdahale edebileceklerine inandıkları için, dikkat dağıtıcı aktivitelerden kaçınmış olabilecekleri ortaya koyulmuştur. Ruminasyonun yokluğunda ise yalnızca depresif ruh hali dikkat dağıtıcı aktivitelere katılımda düşük isteklilik veya geliştirilmiş içgörü duygusuyla ilişkili bulunmamıştır

Butler ve Nolen-Hoeksema (1994) yaptıkları iki çalışmada depresif haldeyken kadınların erkeklere oranlara kendilerine ve ruh hallerine daha fazla odaklandıkları ve bunun depresif ruh halinin daha uzun periyotlar olarak deneyimlenmesine yol açtığı hipotezini test etmişlerdir. Her iki çalışma da ağırlıklı olarak Kafkas üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. İlk çalışma olan laboratuvar çalışmasında kadınlar duygu ile ilişkili görevleri üzgün bir ruh haline odaklanmalarına yol açtığında bile erkeklerden anlamlı olarak daha sık seçmişlerdir. İkinci çalışma olan ileriye dönük doğal bir çalışmada, kadınların ruh halleriyle başa çıkmada duygu odaklı ruminatif tepki tarzına daha yatkın oldukları ortaya çıkarılmıştır. 1. zamandaki ruminatif tepki stili, depresif ruh halinin başlangıç seviyeleri dikkate alındığından sonra bile 2. zamandaki depresyon puanlarında önemli bir belirleyici olarak görülmüştür. Ayrıca ruminasyon seviyeleri bir kez kontrol edildiğinde, cinsiyet artık depresyon sonucunun güçlü bir belirleyicisi olmamıştır. Tedavi için tepki stilinin etkileri tartışılmıştır.

Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) yürüttükleri çalışmalarında 1987 yılında San Francisco körfezinde deprem meydana gelmeden önce, 137 üniversite öğrencisinin depresyon ve ruminasyon düzeyleri değerlendirmişlerdir. Bunun için Ruminatif Tepki Biçimleri Ölçeği (RTÖ) kullanılmıştır. Bu öğrencilerin depresyon düzeyleri, depremden 10 gün ve 7 hafta sonra yeniden değerlendirilmiştir. Depremden önce ruminasyon düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, deprem öncesi depresyon düzeyleri ve depremin stresi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra bile depremden 10 gün ve 7 hafta sonra daha şiddetli seviyede depresif belirtilere sahip oldukları görülmüştür.

Nolen-Hoeksema ve diğerleri (1994) çalışmalarında yasla ilgili depresyonda, ruminatif tepki biçiminin etkisini değerlendirmek için sevdiğini ölümcül bir hastalıktan kaybeden 300'e yakın yetişkin katılımcıya ulaşmışlardır. Katılımcılarla sevdiklerini kaybetmeden önce ve sevdiklerini kaybettikten 1, 6, 13 ve 18 ay sonra tekrar görüşmüşlerdir.

Ruminatörlerin, ruminatör olmayanlara göre daha önceki depresyon seviyeleri ve sosyal destek gibi yasa bağlı depresyonu öngören diğer bir takım değişkenler istatistiksel olarak kontrol edildiğinde bile sürekli artan depresif belirtiler deneyimleme ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Nolen-Hoeksema ve diğerleri (1999) depresif belirtilerdeki cinsiyet farkını açıklamak için bir çalışma ortaya koymuşlardır. Kadınların kronik olumsuz durumlara ya da gerginliği deneyimlemeye daha yatkın oldukları, düşük bir hakimiyet duygusuna sahip oldukları ve ruminatif bir başa çıkmaya daha eğilimli oldukları bu yüzden kadınların depresif belirtilere erkeklerden daha yatkın oldukları öne sürülmüştür. Hipotezler iki aşamalı olarak 25-75 yaşları arasında, yaklaşık 100 katılımcıyla test edildi. Bu çalışmada kronik gerginlik, düşük hakimiyet ve ruminasyonun erkeklerle kıyaslandığında kadınlarda daha yaygın olduğu ve depresif belirtilerde cinsiyet farklılığına aracılık ettiği görülmüştür. Ruminasyon, hakimiyetin etkilerini ve bir dereceye kadar depresif belirtiler üzerindeki kronik gerginliği arttırdı. Bunlara ek olarak kronik gerginlik ve ruminasyonun karşılıklı etkilere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca düşük hakimiyetin de daha fazla ruminasyon oluşmasına katkı sağladığı belirtilmiştir. Son olarak depresif belirtiler daha fazla ruminasyona ve zamanla daha az hakimiyete katkıda bulunmuştur.

Weinstock ve Whisman (2006) çalışmalarında, 244 üniversite öğrencisinin katılmış olduğu örnekleme depresyon, ruminasyon ve aşırı güvence arayışı arasındaki kesitsel ilişkiyi incelemiştir. Bu değişkenler arasındaki kavramsal bağlantılar rehberliğinde, depresyon belirtileri ve aşırı güvence arayışı arasındaki ilişkinin potansiyel aracı değişkenleri ile birlikte ruminatif tepki biçimleri de incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları ruminasyonun depresyon ve aşırı güvence arayışındaki ilişkide mediatör olduğunu ancak moderatör olmadığını ortaya koymuştur.

Eisma ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada yas üzerine yapılan ruminasyon ve genel olarak yapılan ruminasyon hakkında 12 aylık süre boyunca komplike keder ve depresyon belirtilerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı ve bu ilişkiye kaçınma sürecinin (bastırma, hafızadan kaçınma, yaşantısal kaçınma, kayıp gerçeklikten kaçınma) aracılık edip etmeyeceği test edilmiştir. Ruminasyonun iki türü de psikopatoloji belirtileriyle ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada %88'ini kadın

katılımcıların oluşturduğu 282 kişilik grubun 6 ay arayla öncelikle ruminasyon belirti seviyeleri, daha sonra kaçınma düzeyleri ve son olarak komplike keder ve depresyon belirtileri değerlendirilmiştir. İlk belirti seviyelerinin kontrolünde yaşantısal kaçınma, keder ruminasyonu ve karmaşık keder arasındaki bağlantıya, yaşantısal kaçınma ve davranışsal kaçınma keder ruminasyonu ve depresyon arasındaki bağlantıya aracılık etmiştir. Post-hoc analizleri bastırmanın keder ruminasyonu ile karmaşık keder belirtileri arasındaki bağlantıya aracılık ettiğini ancak depresyon ile ilişkisinde aracılık etmediğini göstermiştir. Kayıp gerçeklikten kaçınma sürecinin ise bu ilişkiye aracılık etmediği görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışma, yas sürecinde bireylerin ruminasyon yapmalarının kaçınma süreçleriyle bağlantılı olmasından dolayı psikopatoloji belirtilerinin arttırdığı ve devam ettirdiğine dair kanıtlar sunmaktadır. Bununla birlikte bu çalışmaya göre yas sürecinde, problemlili keder ve (kronik) ruminasyonu olan bireylerin, kaçınma eğilimlerine karşı koymaya odaklanan tedavi yöntemlerinden faydalanmaları önemli görülmektedir.

Bagby, Rector, Segal, Joffe, Levitt, Kennedy ve Levitan (1999) yaptıkları çalışmada klinik olarak antidepresan tedavisi altında bulunan 89 depresif kişinin Nolen-Hoeksama'nın Tepki Biçimleri Teorisi doğrultusunda ruminasyonun ve dikkat dağıtıcı (distraksiyon) yöntemlerin etkileri araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre dikkat dağıtıcı yöntemlerin depresyonun şiddetini ve tedavi sonucundaki değişimi öngördüğü görülmüştür. Ancak ne ruminasyonun ne de dikkat dağıtıcı yöntemlerin tedavi öncesindeki depresif dönemlerin süresi ile mevcut depresif dönemin süresi ile ilişkili olmadığı anlaşılmıştır. Ruminasyon ve dikkat dağıtıcı yöntemlerin iyileşmiş depresyon hastaları için tekrarlayan depresif belirti dönemlerini öngörüp görmediğine dair araştırmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır.

Gilbert ve diğerleri (2005) yaptıkları bir çalışmada depresyon ve ruminasyon arasında önemli bir ilişki olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu araştırma ile utanma ve kapana kısılmış hissetme ile ilgili olarak depresyon odaklı ruminasyon ve öfke odaklı ruminasyonun, depresyon ile ilişkisini açıklamaya çalışmışlardır. 166 üniversiteli öğrenciye mevcut depresyon belirtilerini, depresif belirtilerindeki ruminasyonları, öfkelerindeki ruminasyonu ve utanç ve kapana kısılmışlığa odaklanan düşüncelerin sıklığını ölçen ölçekler uygulamışlardır. Depresyon odaklı ruminasyon ve depresyon arasındaki

ilişkide kapana kısılmışlık hissi ile birlikte düşünceler ve duygulardan kaçma isteği kısmen mediatör olmuştur. Ruminasyon negatif duygu ve negatif düşünce sarmalları üreterek depresyona katkıda bulunabilmesine rağmen, sıkışmış hissetme, ruminasyonun kontrol edilememesi ve motivasyonun azalması ruminasyonun depresyona neden olan özelliklerine daha fazla boyut kazandırabileceği belirtilmiştir.

Gold ve Wegner (1995) çalışmalarında ruminatif düşüncelerin kaynağına dair teorileri araştırmışlardır. Çalışma ruminasyonun tanımının yapılması, ruminasyonun bilişsel aktivitenin diğer formlarından ayrılması ve ruminasyonun sıradan anılardan ayırt edilmesini içermektedir. Çalışma, ruminasyonun çeşitli nedenlerden kaynaklanabileceğini ama bireylerin kontrol etme girişimlerinin ruminasyonun sürmesine neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Düşüncenin bastırılması çalışmalarından elde edilen bulguların, istenmeyen düşüncelerin bastırılmasının aslında kaçınılan duyguları ve düşünceleri besleyebileceğini göstermektedir. Düşüncenin bastırılması, yalnızca istenmeyen bir düşünce hakkında düşünülen miktarın arttırılmasını değil aynı zamanda bu düşüncelere verilen duygusal tepkiyi de keskinleştiren bir durum oluşturmaktadır.

Lyubomirsky ve diğerleri (1999) disforik ruminasyonun fenomolojisi ve problem çözümü için sonuçlarını üç çalışmayla açıkladılar. Birinci çalışmada kendine odaklı ruminasyon ile dikkatin dağılması karşılaştırıldığında, disforik katılımcıların sahip oldukları kendi en büyük sorunlarının şiddetli ve çözümsüz olarak değerlendirdikleri ve çözümlerin gerçekte uygulanma olasılığının azaldığı rapor edilmiştir. Bu bulguların arkasındaki mekanizmalara ilişkin ipuçları ise ikinci çalışmada incelenmiştir. Sonuçlar disforik ruminatif düşünmenin hem negatif ruh hali ile birleşmiş kişisel problemler, kendini eleştirme ve problemler için kendini suçlama ile hem de kendine güven, iyimserlik ve algılanan kontrolün azalması ile karakterizedir. Son olarak üçüncü çalışma ruminatif düşüncelerin olumsuz önyargılı içeriği ile birinin problemlerini çözmeye isteklilikte azalma arasında direk bir ilişki ortaya çıktı. Bu bulguların kendine odaklanmış ruminasyonun sonuçları üzerine etkileri tartışılmaktadır.

Geçmiş araştırma ruminatif tepki biçimi ve depresyon arasında korelasyon göstermesine rağmen (Nolen-Hoeksama, 1991; akt. Harrington ve Blankenship, 2002) ruminatif düşüncelerin miktarı, depresyon ve anksiyete arasındaki temel ilişkiler kurulmamış

durumda. Beck Depresyon Envanteri-ikinci baskı (BDI-II; Beck, Steer ve Brown, 1996), Beck Anksiyete Envanteri (BAI; Beck ve Steer, 1993) ve McIntosh ve Martin (1992) Ruminasyon ölçeği 199 katılımcı için analiz edildi. Ruminasyon ve depresyon arasındaki korelasyon .33, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişki .32, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki .56 olarak bulundu. Ruminasyon ve depresyon arasındaki kısmi korelasyon .20 (anksiyete seviyesi kontrol edildiğinde), ruminasyon ve anksiyete arasındaki kısmi korelasyon .17 (depresyon seviyesi kontrol edildiğinde) olarak bulundu. Bulgular ruminasyonun depresyona özgü olmadığını ama aynı zamanda anksiyetenin spesifik negatif etkisinin sadece bu iki yaygın bozukluğun yeni tedavilerini de önerebileceği ortaya koyulmuştur. Ruminasyonun spesifik bir türü olan ruminatif başa çıkma ve depresyona tepki tarzı depresyonla ilişkilendirilmiştir (e.g., Nolen-Hoeksama, 1991; akt. Harrington ve Blankenship, 2002) ve diğer negatif duygusal ruh hallerine genellenmiştir.

Joormann ve diğerleri (2006) çalışmalarında Treynor ve diğerleri (2003) tarafından ileri sürülen tepki biçimleri anketinin ruminasyon ölçeğinden seçilen maddelerinin iki faktörlü çözümünün geçerliği incelenmiştir. Çalışmanın ilk aşamasında saplantılı düşünme (brooding) ve derinlemesine düşünme (reflective pondering) bileşenlerinin anksiyete bozukluğu olan katılımcıları depresyondaki katılımcılardan ayırt edip etmediğinin incelenmesi için halen depresif olanlar, eskiden depresif olanlar, sosyal anksiyeteye sahip olanlar ve sağlıklı kontrol katılımcılarından oluşan örneklem kullanılmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında ruminasyonun bu bileşenlerinin farklı olarak depresyonda bilişsel önyargılarla ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Genel olarak, halen depresif olan grup diğer tüm gruplardan daha yüksek saplantılı düşünme puanı göstermiştir. Sosyal anksiyete sahibi bireyler ve eskiden depresif olan bireyler birbirlerinden farklı görünmemiştir ama kontrol katılımcılarından daha yüksek saplantılı düşünme seviyeleri elde edilmiştir. Sadece halen depresif olanlar ve kontrol gruplarının derinlemesine düşünme faktöründe farklı oldukları belirtilmiştir. Önemli olarak saplantılı düşünme ve derinlemesine düşünme bileşenlerinin bilişsel önyargılar ile ilgili olarak farklı oldukları ifade edilmiştir. Özellikle saplantılı düşünme ve derinlemesine düşünme arasındaki korelasyon ve bilişsel önyargılar, depresif belirtiler kısmen çıkarıldığında anlamlı bulunmamıştır. Sonuçlar, ruminasyonun işlevsel olan

derinlemesine düşünme faktörünü ve uyum bozucu olan saplantılı düşünme faktörünün oluşturduğu formülasyonu desteklemiştir.

Bjornsson ve diğerleri (2010) araştırmalarında, üniversite öğrencileri arasında depresyon üzerine ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın etkilerinin kıyaslandığı üç çalışmanın sonuçları değerlendirilmiştir. Birinci çalışmada 748 katılımcıyla ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve depresyon arasındaki kesitsel ilişki değerlendirilmiştir. 887 kişinin katıldığı ikinci çalışma ise birinci çalışmanın aynısı olarak yapılmıştır. Üçüncü çalışmada, daha büyük birinci çalışma örnekleminde 72 kadının oluşturduğu bir alt örneklem çıkarılmıştır. İleriye dönük boylamsal çalışmada, ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın yarıyıl başlangıcında 8-12 hafta sonraki depresyon belirtilerini tahmin edip etmediği değerlendirilmiştir. Bu yapılar 1. ve 2. çalışmalarda kesitsel olarak ölçüldüğünde, ruminasyon ve kaçınma arasında ilişki olduğu görülmüştür. Boylamsal çalışmada etkileşim bulunmamıştır.

Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008) çalışmalarında ruminasyonun depresyonu kötüleştirdiği, negatif düşünceleri arttırdığı, problem çözümüne zarar verdiği, işlevsel davranışları engellediği, sosyal desteği tükettiği gibi bakış açılarını incelemişlerdir. Çalışmada bir takım çelişki ve yeni bulgular ele alınmıştır. Özellikle ruminasyonun, depresyonun süresi yerine başlangıcını daha tutarlı bir şekilde öngördüğü ancak ruminasyonun negatif bilişsel stiller ile etkileşerek depresif belirtilerin süresini tahmin ettiği ortaya koyulmuştur. Pozitif dikkat dağıtıcıların depresif ruh halini hafiflettiğini gösterdiği birçok deneysel çalışmaya rağmen, pozitif dikkat dağıtıcılarının kullanımının düşük depresif belirti seviyeleriyle tutarlı bir ilişki içinde olmadığı öne sürülmüştür. Ayrıca, kanıtlar ruminasyonun depresyona ek olarak anksiyete, aşırı miktarda yemek yeme, aşırı içki içme ve kendini yaralama gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Tüm bunlara ek olarak ruminasyon ve endişe arasındaki ilişki ile ruminasyon ve başa çıkma veya duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler tartışılmıştır.

Nolen-Hoeksema ve Davis (1999) çalışmalarında travmadan sonra pozitif sosyal destek almanın genellikle travmaya kendini daha iyi alıştırmaya ile ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir. Travmayla başa çıkanların kişilikleri onların aradığı sosyal desteğin boyutunu, onların sosyal desteği algılayışını ve sosyal destekten faydalanma boyutunu

etkileyebildiği belirtilmiştir. Yazarlar kendilerinin travmaya verdiği duygusal tepkilere odaklanan ruminatif tepki biçimine sahip olan insanların, ruminatif tepki biçimi olmayanlara göre daha fazla sosyal destek aradıkları, sosyal destekten daha fazla faydalandıkları ama daha az sosyal destek aldıklarını ifade ettiklerini ortaya koymuştur. Bu hipotezlerin sevdiklerini ölümcül hastalıktan kaybeden insanlar üzerinde yapılan boylamsal çalışmalarla doğrulandığı belirtilmiştir.

Wegner ve diğerleri (1987) düşüncelerin bastırılmasının paradoksal etkilere sahip olduğunu ortaya koydukları çalışmalarında, düşüncenin bastırıldığı bağlamın düşüncüyü hatırlatan güçlü bir hatırlatıcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bir grup katılımcıya 5 dakika boyunca beyaz bir ayı hakkında düşünmemeleri talimatı verilmiş ve beyaz ayı hakkında düşündüklerinde sözlü olarak veya bir zil kullanarak rapor vermeleri istenmiştir. Bu talimata rağmen düşüncenin tekrar tekrar ortaya çıktığı sinyalleri verilmiştir. Katılımcılar bilinçli olarak düşüncüyü bastırmada başarılı olamamışlardır. Beş dakika boyunca beyaz ayı ile ilgili düşünme talimatı verilen bireyler daha fazla düşünce oluşum seviyeleri bildirmişlerdir. Ancak ilk aşamada beyaz ayı hakkında düşünmeme talimatı verilen denekler, daha sonraki ifade sürecinde daha fazla düşünce oluşumu göstermişlerdir.

Kashdan ve diğerleri (2006) çalışmalarında yaşantısal kaçınmanın olumlu duygusal deneyimlerin ve yaşam doyumunun azalmasıyla birlikte olumlu olayların daha az sıklıkta görülmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Yaptıkları ilk çalışmada yaşantısal kaçınmanın uyumsuz baş etmenin, duygusal tepki stillerinin ve anksiyete ile ilgili sıkıntının kontrol edilemez etkilerine aracılık ettiği ortaya koyulmuştur. İkinci çalışmada ise yaşantısal kaçınmanın bastırma ve yeniden değerlendirme gibi duygular düzenleme stratejilerinin günlük negatif ve pozitif deneyimler üzerindeki etkilerine tamamen aracılık ettiği belirtilmiştir.

Hayes ve diğerleri (1999) çalışmalarında kontrol ve kabul stratejilerini karşılaştırmışlardır. Kabul grubundaki denekler kontrol bazlı ve plasebo gruplarına göre daha fazla ağrı toleransı göstermişlerdir. Kabul müdahaleleri özel olayları davranış kontrolünden ayırmaya odaklanırken, kontrol temelli stratejiler açık değişimi meydana getirme aracı olarak özel değişime odaklanmaktadırlar. Kabulün doğrudan davranışsal değişimi hedeflemesi ağrıya toleransı daha fazla etkilemesine neden olduğu öne

sürülmektedir. Kabulün "düşüncelerin davranışlara neden olmaması" gibi hem popüler kültüre hem de deneysel klinik müdahale içindeki baskın yaklaşımlara karşı olan ilkeleri öğrettiği göze alındığında şaşırtıcı ve umut verici bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Moulds ve diğerleri (2007) çalışmalarında 104 kişilik klinik olmayan üniversite öğrencisi örnekleminde kaçınma, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada kaçınma, ruminasyon ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ruminasyon ve davranışsal kaçınma kaygı kontrol edildiğinde, kaygıdan bağımsız bir ilişkiyi doğrular nitelikte ilişkili görülmüştür. Özellikle kaçınmanın depresyon puanlarında kaygı ve ruminasyonun üstünde ve benzersiz bir farklılık öngördüğü belirtilmiştir.

Košir ve diğerleri (2015) 439 ilköğretim okulu öğretmeniyle yaptıkları çalışmalarında ruminasyon ve derinlemesine düşünmenin iş özellikleri, stres ve tükenmişlik üzerindeki rolünü araştırmışlardır. Çalışma sonucunda ruminasyonun hem tükenmişlik hem de stresi için önemli bir belirleyici olduğu değerlendirilmiştir.

Luo ve diğerleri (2016) ergenlik dönemindeki gençlerin mükemmeliyetçiliğinin okul tükenmişliğine etkisinde benlik saygısı ve baş etme tarzının aracılık etkisini incelemişlerdir. 1222 ortaokul öğrencisinin bulunduğu örnekleme, benlik saygısı ve baş etme tarzının ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmüştür. Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkide benlik saygısı ile görev odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stillerinin aracılık ettiği ortaya koyulmaktadır. Aksine, uyumlu mükemmeliyetçiliğin, aynı araçlar aracılığıyla okul tükenmişliği üzerinde olumsuz dolaylı bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

May ve diğerleri (2015) okul tükenmişliği ile akademik ve bilişsel performans arasındaki ilişkiyi iki çalışmayla incelemişlerdir. İlk çalışma 790 kişilik örnekleme, üç ardışık dönem boyunca akademik performans ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, okul tükenmişliği ve akademik performans arasında tutarlı ve negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. İkinci çalışma, 331 kişilik örneklem üzerinde problem çözme (seri çıkarma) ve dikkat / önleme süreçleri (kelime-renk eşleştirme Stroop görevi) aracılığıyla okul tükenmişliğini ve bilişsel işlevlerdeki bireysel farklılıkları araştırmıştır. Sonuçlar artmış okul tükenmişliğinin, azalan dikkat kapasitesi ve problem çözme başarısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Salmela-Aro, Aunola ve Nurmi (2008) 297 üniversite öğrencisini içeren on yıllık uzunlamasına çalışmalarında yüksek düzeyde depresif belirtilerine sahip katılımcıların, uzun vadede düşük veya orta depresif belirtilere sahip olanlardan daha fazla tükenmişlik belirtileri gösterdiğini, bu doğrultuda depresyonun tükenmişlik için bir risk faktörü olabileceği sonucuna varmışlardır.

Bianchi ve diğerleri (2016) tükenmişlik ve depresyon üzerine 184 öğretmenle yaptıkları çalışmalarında tükenmişlik ve depresyonu doğrudan ve dolaylı olarak fonksiyonel olmayan tutumlar, ruminatif tepkiler ve karamsar niteliklerle olan ilişkileriyle incelemiştir. Tükenmişlik ve depresyonun birbiriyle güçlü bir ilişkisinin bulunduğunu ve fonksiyonel olmayan tutumlar, ruminatif tepkiler, karamsar niteliklerle orta derecede ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışma sonucunda tükenmişliğin depresif bir belirti olduğu ortaya koyulmuştur.

Emergy ve Vandenberg (2010) yüksek riskli bireylerle çalışırken ironik olarak yüksek riskli bir grup haline gelen ve yıpranma oranlarının yüksek olduğu bilinen özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik durumlarına Kabul ve Kararlılık Terapisi ile müdahale ettikleri bir çalışma ortaya koymuşlardır. Yapılan çalışmada özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişliği ile ilgili literatürde çalışmaların bulunduğu ancak bu çalışmaların psikolojik süreçlere aracılık etmekten ziyade belirtilerin azaltılmasına odaklandığı öne sürülmüştür. Bu nedenle KKT müdahalelerinin özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişliği için umut vadettiği belirtilmiştir.

2.6.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Altıntaş (2018) çalışmasında kumar oynama bozukluğu tanısı olan hastaların kumar oynama davranışları, anksiyete, depresyon ve dürtüselliklerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaşları arasındaki, kumar oynama bozukluğu tanısı almış 30 erkek katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre kumar oynama bozukluğu tanısı alan katılımcıların depresyon, anksiyete, ruminatif düşünceler puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı oranda yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Ancak dürtüsellik puanları bakımından anlamlı farklılık görülmemiştir.

Demir (2014) depresyon ve stres üzerine yaptığı tez çalışmasında, bireylerin depresyon ve stres düzeylerine etkisinin incelenmesi üzere bilinçli farkındalık temeline dayalı eğitim programını değerlendirmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre depresyon ve stres son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Ancak depresyon ve stres değişkenlerine bağlı olarak son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır.

Demir (2015) depresyon üzerine yaptığı araştırmasında, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisini incelemiştir. Katılımcıların depresyon düzeyleri Beck Depresyon Ölçeğiyle belirlenmiştir. Program öncesi ve sonrası ölçülen depresyon puan ortalamaları sonucunda, programın bireylerin depresyon düzeylerini azaltmada önemli bir etki gösterdiği görülmüştür.

Bugay ve Erdur-Baker (2011) çalışmalarında ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet rolü ve yaş özelliklerine göre incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 14-24 yaşları arasındaki 866 (462 kız, 384 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin ruminasyon puanları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak yaşa göre herhangi bir farklılaşma bulunamamıştır. Bununla birlikte toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorun düzeyi arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Yani sonuçlar kızların erkeklere kıyasla daha fazla ruminasyon yapmalarının onları psikolojik sorunlara açık hale getirdiğini göstermektedir.

Şenormancı ve diğerleri (2013) araştırmalarında, ruminatif tepki biçimi ve fonksiyonel olmayan tutumların depresyonla ilişkisini ele almışlardır. Araştırma majör depresyon tanısı almış 60 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin alt boyutları mükemmeci tutum, onay görme ihtiyacı, bağımsız tutum değişkenleridir. Araştırma sonuçlarına göre depresyon ile fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Depresyon ile ruminatif düşünme ölçeğinin alt boyutu olan saplantılı düşünme ile pozitif yönde, iyi düzeyde ve ileri derecede anlamlı bir ilişki bulunurken, derin düşünme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre depresyonun yordayıcıları olarak kabul edilen Ruminatif Düşünme Ölçeğinin saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutlarının depresyon riskini arttırdığı, Fonksiyonel

Olmayan Tutumlar ölçeğinin alt boyutu olan Mükemmelci Tutumun depresyon için koruyucu olduğu ortaya koyulmuştur.

Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Demirci-Danışık (2009) çalışmalarında ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzlarını ergenlik döneminde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak incelemiştir. Araştırmalarının örneklemini 555 lise öğrencisi (311 kız, 244 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre ruminasyon, sürekli öfke/öfke ifade tarzları, depresif belirtiler ve kaygı belirtileri arasındaki ilişki hem kız hem erkek öğrencilerde görülmüştür. Ruminasyon her iki cinsiyet için psikolojik belirtileri açıklayan güçlü bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Bununla birlikte ruminasyonun etkisi kontrol edildiğinde de, sürekli öfke /öfke ifade tarzlarının da depresif ve kaygı belirtileriyle anlamlı bir ilişkide olduğu bulunmuştur.

Bal ve diğerleri (2015) sigaranın bırakılmasına yönelik çalışmalarında, sigara kullanımındaki içsel uyaranlardan kaçınma ve beraberinde görülen katı bir çerçevede tepki verme eğilimine karşı kabul yöntemini kullanarak başarılı sonuç almışlardır.

Seçer (2010) üniversite öğrencilerinde psikolojik uyumsuzluk ve okul tükenmişliği ile depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında okul tükenmişliğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bununla birlikte öğrenim görülen bölüm-sınıf ortak etkileşimine göre anlamlı farklılık gösterdiği de ortaya koyulmaktadır. Bu araştırmaya göre erkeklerin duyarsızlaşma alt boyutunda, kızların ise yetkinlik inancı alt boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadığı belirtilmektedir. Çalışmaya göre sınıf düzeyi açısından değerlendirildiğinde üniversite eğitiminin ilk yıllarında teorik derslerin daha fazla olması ve üçüncü sınıftan itibaren kuramsal ve uygulamalı derslerin ağırlık kazanmasıyla birlikte iş yükünün arttığı ve tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmaya başladığı ileri sürülmektedir. Bölüm açısından değerlendirildiğinde ise özellikle Edebiyat ve Matematik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin lisans eğitiminin bir yıl daha uzun olması nedeniyle tükenmişliğe eğilimli olduğu ifade edilmektedir. Araştırma bulgularına göre depresyon, anksiyete ve stresin oluşturduğu psikolojik uyumsuzluğun, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ile pozitif yönde ve yetkinlik inancı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Son olarak üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısının psikolojik uyumsuzluk olduğu ortaya koyulmaktadır.

Koçak (2016) 712 lise öğrencisi örneklemini üzerinde okul tükenmişliği ile depresif

belirtiler arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, okul tükenmişliğinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, barınma yeri ve okulda düzenlenen spor etkinliklerine katılma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılaşmalar gösterdiği sonucuna varmıştır. Bununla birlikte depresyon ve anksiyetenin ise okulda düzenlenen spor etkinliklerine katılma ve okul dışında düzenlenen sosyo-kültürel etkinliklere katılma değişkenine göre anlamlı farklılaşmalar gösterdiği değerlendirilmiştir. Okul tükenmişliğinin depresyon ve anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Gündüz ve diğerleri (2012) araştırmalarında okul tükenmişliğini üniversite öğrencilerinde, cinsiyet, sosyal destek, doğup-büyüdükleri yer, öğrenim gördükleri fakülte/yüksek okul, sınıf seviyesi ve haftalık ders saati yükü değişkenleri çerçevesinde incelemişlerdir. Toplam 822 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu (MTE-ÖF) kullanılmıştır. Araştırmaya göre duyarsızlaşma alt boyutunda erkek öğrencilerin, tükenme alt boyutunda ise kız öğrencilerin daha yüksek düzeyde tükenmişlik deneyimledikleri, sosyal desteğin her üç alt ölçekte de anlamlı farklılaşmalara neden olduğu, şehir ya da ilçelerde yaşayanlara kıyasla büyük şehirlerde yaşayan öğrencilerin duyarsızlaşma puanlarının anlamlı düzeyde yüksek çıktığı, üst sınıftaki öğrencilere kıyasla birinci sınıfta okuyan öğrencilerin tükenmişlik ve duyarsızlaşma puanlarının düşük olduğu, ders saatleri haftalık 21-30 ile 31 ve üzeri olanların tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Seçer (2015) yaptığı araştırmaya göre akademik güdülenme ile okul tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiş olup iki değişken arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna varılmıştır. Bununla birlikte okul tükenmişliğinin akademik güdülenme değişkeni ara kendici rolüyle kendini aşma, bilgiyi kullanma ve keşif alt boyutları üzerinde doğrudan ve dolaylı anlamlı etkileri bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte okul tükenmişliğinin akademik güdülenmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuştur.

Aypay ve Eryılmaz (2011) 337 lise öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmalarında, okul tükenmişliğinin öğrencilerin derse katılmaya motive olmalarının %19'unu açıkladığını göstermiştir. Çalışmaya göre, lise öğrencilerinin okula ilgi kaybı ve ödev yapmaktan tükenmişlik ile derse katılmak için motive olma düzeylerinin arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Demir ve Peker (2017) çalışmalarında motivasyonel kararlılık ile okul tükenmişliği değişkenleri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. 487 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre, motivasyonel kararlılık ile okul tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Motivasyonel kararlılığın okul tükenmişliği değişkeni üzerinden tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik alt bileşenlerinde anlamlı etkilerde bulunduğu görülmüştür. Okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olarak motivasyonel kararlılığın sayılabileceği ortaya koyulmuştur.

Çam ve diğerleri (2014) 371 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptıkları araştırmalarında tükenmişliğin üniversite öğrencilerinde açıklaması için algılanan sosyal destek, mükemmeliyetçilik ve stres değişkenlerinden oluşan bir modeli sınamışlardır. Sosyal destek değişkenindeki artışın, tükenme değişkeninde azalmaya neden olduğu; mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyde bulunduğu bireylerde stresin de arttığı, artan stres düzeyinin de tükenmişliğe yol açtığı, duyarsızlaşmanın da tükenmişliğe eşlik ettiği görülmüştür.

Seçer ve Gençdoğan (2012) çalışmalarında ortaöğretim öğrencilerinde okul tükenmişliğinin cinsiyet, lise türü, akademik başarı, akademik alan ve dershaneye gitme değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Ortaöğretime devam eden 503 öğrenci üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre erkek öğrencilerinin kız öğrencilerinden daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ortaya koyulmaktadır. Lise türüne göre incelendiğinde ise okula karşı ilginin kaybolması ve ders çalışmaya karşı tükenmişlik yaşama boyutunda düz lise öğrencilerinin, aileden kaynaklı tükenmişlik boyutunda anadolu liselerinin, ödevden tükenmişlik boyutunda ise düz lise öğrencilerinin diğer lise türlerinden daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ileri sürülmektedir. Dershaneye gidip gitmeme değişkenine göre ise okula ilgi kaybı alt boyutunda dershaneye gitmeyen öğrencilerin, öğretmen tutumlarından tükenmişlik alt boyutunda ise dershaneye giden öğrencilerin daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ifade edilmektedir. Akademik başarı açısından öğrencilerin tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirtilmektedir. Akademik alan değişkenine göre ise Türkçe-Matematik alanında öğrenim gören öğrencilerinin okul tükenmişliği açısından diğer alanlara göre daha iyi durumda oldukları ortaya koyulmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nicel araştırma türünde yapılmıştır. Nicel araştırma deneysel yöntem ve sayısal ölçümlerle, oluşturulan hipoteze dair genellemeleri test etmeyi amaçlamaktadır (Hoepfl, 1997). Araştırmanın genel tarama (survey) modeli ile oluşturulmuştur. Araştırmacı geçmişte var olmuş veya halen mevcut olan bir olayı olduğu şekliyle, hiç müdahale etmeden betimlemeyi amaçlıyorsa tarama modelinden yararlanabilmektedir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014). Genel tarama modeli, evren hakkında genellemelere ulaşmak amacıyla evrenin tümünden veya evrenden alınacak bir örnek ya da örneklem üzerinde yapılan çalışmaları içermektedir (Karasar, 2014). Araştırmanın konusunu oluşturan olay, birey ya da nesne kendi koşulları çerçevesinde, olduğu gibi tanımlanmak isteniyorsa herhangi bir şekilde değiştirilmeden, etkileme çabasında bulunulmadan oldukları gibi gözlenmeli ve tasvir edilmelidir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014). Araştırma ilişkisel tarama modeli olarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini yani korelasyonun varlığını, yönünü ve şiddetini belirlemeye yönelik kullanılmaktadır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni, araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği elemanlar bütünüdür (Karasar, 1998). Bu araştırmanın evrenini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Elde edilecek sonuçlar bu evren çerçevesinde yorumlanarak, tüm üniversiteler için genel kabul varsayılacaktır.

Sosyal ve davranış bilimlerinde incelenmek istenen problemlerin evrenleri çok büyüktür. Bu şekilde evrenin tamamından bilgi elde etmek zaman, maliyet ve diğer nedenlerden ötürü zor bir iş olacaktır. Örneklem ise nitelik ve niceliksel olarak ana kitleyi temsil edebilecek bir örneğin çekilmesi işlemidir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014). Bu sayede her evrenin bir bütün olarak incelenmesine gerek duyulmamaktadır. Araştırma örnekleme, yukarıda belirtilmiş olan fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. sınıftan 4. sınıfa kadar olan 660 öğrencinin gönüllük esasına dayalı olarak kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Örneklemin cinsiyet, lisans programı, sınıf ve yaş düzeyine ilişkin frekans ve yüzde değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Örneklemin Cinsiyet, Lisans Programı Ve Sınıf Düzeyine İlişkin Frekans Ve Yüzde Değerleri

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	443	67.1
	Erkek	217	32.9
Lisans Programı	Almanca Öğretmenliği	18	2.7
	Çağdaş Türk Lehçeleri ve Edebiyatları	41	6.2
	Felsefe	20	3.0
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	99	15.0
	İlköğretim Matematik Öğretmenliği	45	5.2
	İktisat	26	3.9
	İngilizce Öğretmenliği	39	5.9
	İşletme	34	5.2
	Okul Öncesi Öğretmenliği	78	11.8
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	64	9.7
	Psikoloji	22	3.3
	Sınıf Öğretmenliği	73	11.1
	Sosyoloji	52	7.9
Türkçe Öğretmenliği	49	7.4	
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	86	13.0
	2.Sınıf	132	20.0
	3.Sınıf	168	25.5
	4.Sınıf	274	41.5
Yaş	17	2	0.3
	18	34	5.2
	19	77	11.7
	20	155	23.5
	21	177	26.8
	22	131	19.8
	23	40	6.1
	24	15	2.3
	25	13	2.0
	26	4	0.6
	27	4	0.6
28	4	0.6	
29	4	0.6	

Tablo 1’de görüldüğü üzere örneklem 443’ü kadın (%67.1), 217’si erkek (%32.9), olmak üzere 660 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar tabloda belirtilen lisans

programlarına devam eden 86'sı 1.sınıf, 132'si 2.sınıf, 168'i 3.sınıf ve 274'ü 4.sınıf öğrencileridir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.99 (SD= 1.80) ve yaş aralığı 17-29'dur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada ruminasyon puanlarının belirlenmesi için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (Brinker ve Dozois, 2009), depresyon puanlarını belirlenmesi için Beck Depresyon Envanteri (Beck, Ward, ve Mendelson, 1961), yaşantısal kaçınma puanlarının belirlenmesi için Kabul ve Eylem Formu-II (Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz ve Zettle, 2011) ve duygusal tükenme puanlarının belirlenmesi için ise Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu'nun (Schaufeli ve diğerleri, 2002a) duygusal tükenme alt boyutu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin özgün adı "Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ)" şeklindedir. 20 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipindedir. Ruminatif düşünce biçimlerini değerlendirmeye çalışan ölçekte katılımcılar maddelerdeki ifadelerin kendilerini ne düzeyde tariflediklerini 7 (beni çok iyi tarifliyor) ile 1 (beni hiç tariflemiyor) arasındaki bir derece ile puanlamaktadırlar. Ölçekten alınan puanların artması, ruminatif düşünce eğilimlerinin de arttığını göstermektedir (Ek 1.). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından yapılmıştır. Çalışma araştırmaya katılmaya gönüllü 262 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Tüm test için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $r=0.91$ olarak saptanmıştır. Temel bileşenler analizinde eigen value değeri 1'in üstünde 5 madde tespit edilmiş ve uygulanan Scree-Plot analizi ile ölçeğin orijinal formundaki tespit edildiği gibi, toplam varyansın %63.43'ünü açıklayan tek faktör kabul edilmiştir. Ölçeğin toplam puan test-tekrar test korelasyon katsayısı $r=0.84$ olarak bulunmuştur. Kavram ilgili diğer ölçeklerden farklı olarak RDBÖ kişinin o anki duygu durumunu hesaba katmadan genel düşünce eğilimini değerlendirmeye çalışmaktadır. Bu durum ölçeğin

diğer psikopatolojik durumlarda kullanılmaya elverişli olduğunu göstermektedir. Herhangi bir psikopatolojik duruma özgü olmadığı için ölçekteki puanların toplamı bir psikiyatrik bozukluğu işaret etmemektedir. Ruminatif düşünce biçimini belirleyen bir kesme puanı olmayan ölçek katılımcıların ruminatif düşünce eğilimlerini değerlendirmektedir. Bu araştırma için Ruminatif Düşünme Biçimi ölçeğinden elde edilen cronbach alfa değeri .92 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Beck Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Envanteri, Beck, Ward ve Mendelson (1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerde görülen, duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtilerin düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 0 ile 3 arasında puanlanmak üzere 4'lü likert tipinde ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, depresyon düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir (Ek 2.). Ölçekteki her madde depresyona özgü belirtileri içermektedir. Bu belirtiler depresif ruh durumu, karamsarlık, başarısızlık, doyumsuzluk, suçluluk duyguları, cezalandırılma duygusu, kendinden nefret etme, kendini suçlama, cezalandırılma isteği, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal çekilme, kararsızlık, bedensel imajın çarpıtılması, iş yapamama, uyku bozukluğu, çabuk yorulma, iştah kaybı, kilo kaybı, somatik kaygılar ve libido kaybını içermektedir (Hisli, 1989). Ölçeğin Türkçeye çevirisi Hisli (1984) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevirisinde, her iki dili bilen 58 kız öğrenciye ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları uygulanmıştır. Öncelikle 28 öğrenciye ölçeğin önce Türkçe bir hafta sonra İngilizce formu uygulanmıştır. Diğer 30 kişilik gruba ise ölçeğin önce İngilizce bir hafta sonra Türkçe formu uygulanmıştır. İstatiksel incelemeler sonrasında iki form arasındaki korelasyon katsayıları $r=.81$ ve $r=.73$ bulunmuştur. Beck Depresyon Ölçeğinin geçerliği üzerine 63 katılımcıyla yapılan bir çalışmada, kriter ölçeği olarak belirlenen MMPI-D skalası ile arasındaki korelasyon katsayısı $r=.63$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin orijinalinin aynı kriterle değerlendirildiği çalışmalarla paralel bir sonuç ortaya konulmuştur (Hisli, 1988). Beck Depresyon Ölçeğinin, 17-23 yaş aralığındaki 259 üniversite öğrencisinin katılımıyla geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Güvenirliği belirlemek için yapılan madde analizi sonuçlarında $r=.80$ bulunurken,

eşdeğer yarılar yönteminde $r=.74$ olarak bulunmuştur. Bu çalışmada da kriter olarak MMPI-D skalası kullanılmış ve iki ölçek arasındaki Pearson korelasyon katsayısı $r=.50$ olarak belirtilmiştir (Hisli, 1989). Bu araştırma kapsamında Beck Depresyon Envanteri için incelenen cronbach alfa değeri $.85$ olarak bulunmuştur.

3.3.3. Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu

Ölçek Schaufeli ve diğerleri (1996) tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Envanteri-Genel Formunun üniversite öğrencilerinin tükenmişlik durumlarını değerlendirmek için uyarlanmış halidir. Schaufeli ve diğerleri (2002a) tarafından uyarlanan envanter “0 hiçbir zaman” ve “6 her zaman” biçiminde yedi dereceli Likert tipi bir ölçek olup 16 madde ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar tükenme (exhaustion), duyarsızlaşma (cynicism) ve yetkinlik (efficacy) alt ölçekleridir. Ölçek maddeleri puanlanmaktadır. Tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerindeki yüksek puan, yetkinlik alt ölçeğindeki düşük puan tükenmişliği göstermektedir. Puanlamada, her bir kişi için üç ayrı tükenmişlik puanı hesaplanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çapri, Gündüz ve Gökçakan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 782 üniversite öğrencisi üzerinde, 13 maddeden oluşan 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bununla birlikte Ergin (1992)’in 7’li derecelendirme biçiminin Türk kültürüne uygun olmadığını belirtmesi üzerine bu uyarlama çalışmasında 5’li derecelendirme (hiçbir zaman, bazen, genellikle, çoğu zaman, her zaman) biçimi benimsenmiştir. Alt faktörler “duygusal tükenme (5 madde)”, “duyarsızlaşma (4 madde)” ve “yetkinlik (4 madde)” olarak isimlendirilmiştir. Bu çalışma kapsamında yalnızca maddeden oluşan duygusal tükenme alt boyutu kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen alt faktörlere ait puanlar arasındaki korelasyonların 0,32 ile 0,83 arasında değiştiği belirtilmiştir. Madde geçerliğine kanıt olarak madde toplam test korelasyonları hesaplanmış ve alt faktörlerin korelasyon değerlerinin $.32$ ile $.69$ arasında değiştiği saptanmıştır. MTE-ÖF’nin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu (TÖ-KV) uygulanmıştır. TÖ-KV’nu ile MTE-ÖF’nin alt faktörleri arasındaki korelasyonlar sırasıyla $.51$, $.45$ ve $-.38$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla $.76$, $.82$ ve $.61$ olarak bulunurken, test-tekrar test güvenilirlik

sonuçları ise sırasıyla .76, .74 ve .73 olarak bulunmuştur. Ölçekte toplam puan alınmadığından, alt boyutlar ayrı ayrı değerlendirilmiştir (Ek 3.). Duygusal tükenme alt boyutuna ait puanların artması duygusal tükenmişliğin arttığını, duyarsızlaşma puanlarının artması duyarsızlaşmanın arttığını göstermektedir. Bununla birlikte okul tükenmişliği ölçeği için elde edilen cronbach alfa değerleri duygusal tükenme alt boyutu için .86, duyarsızlaşma alt boyutu için .84, yetkinlik alt boyutu için .66 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kabul ve Eylem Formu-II

Kabul ve Eylem Formu-II yaşantısal kaçınma (experiential avoidance) ve psikolojik katılığın (psychological inflexibility) ölçülmesi amacıyla Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz ve Zettle (2011) tarafından geliştirilmiştir. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Hayes ve diğerleri (2004) tarafından geliştirilen ilk Kabul ve Eylem Formu'nun istatistiksel olarak güçlendirilmiş halini oluşturmaktadır. Ölçek 7'li likert tipinde ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan puanların artması, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınmanın arttığını göstermektedir (Ek 4.). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, klinik örneklem için 207 ve klinik olmayan örneklem için 267 bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Güvenirliğin belirlenmesi için yapılan iç tutarlık testinde Cronbach Alfa katsayısının .84 olduğu görülmüş ve 60 gün arayla yapılan test tekrar test analizinde ise Pearson korelasyon katsayısı, $r = 0.85$ olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmayla toplam varyansın %52'sini açıklayan, tek faktörlü bir yapının doğrulandığı belirtilmiştir. Bu araştırma kapsamında katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan Kabul ve Eylem Formu-2 için elde edilen cronbach alfa değeri .89'dur.

3.4. Verilerin Toplanması

Uygulama için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Etik Kurulundan (12.10.2018 tarih ve 180181 sayılı) izin alınmıştır. Veriler Eğitim, İktisadi ve İdari Bilimler, Fen, Edebiyat ve Turizm fakültelerinden, gönüllü öğrencilerin katılımıyla toplanmıştır.

Verilerin toplanması aşamasında, uygulama için dersliklere gidilerek araştırma ile ilgili olarak gerekli açıklama yapılmıştır. Uygulama araştırmacının gözetimi altında gerçekleşmiştir. Öğrencilerin kimlik bilgileri gizli tutulmuş olup doldurulan ölçek formlarının başka öğrenciler tarafından görülmemesi sağlanmıştır.

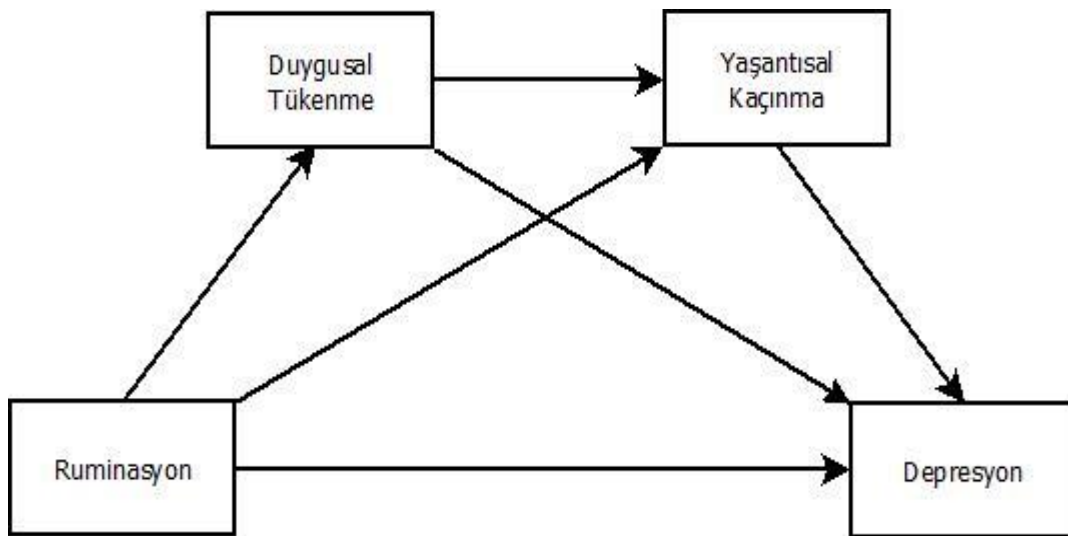
3.5. Verilerin Analizi

Yapılan araştırmada ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin alt boyutu olan duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınmanın seri çoklu aracılık rolü incelenmiştir. Çalışma kapsamında okul tükenmişliği değişkeninin yalnızca duygusal tükenme alt boyutu kullanılmıştır. Tükenmişliğin en çok çalışılan üç bileşeni arasında, duygusal tükenme bileşeni kabul edilmekte ve depresyon ile orta ve yüksek korelasyonlarla en güçlü bağı göstermektedir. Depresyonun duyarsızlaşma ve yetkinlik ile ilişkisinin düşük ila orta düzeyde korelasyonlarla, zayıf olma eğiliminde olduğu da vurgulanmaktadır (Bianchi, Schonfeld ve Laurent, 2015).

Verilerin analizi aşamasında öncelikle değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, ortanca, mod) hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesi ve yönünü belirlemek üzere Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizi, iki değişken arasındaki ilişkinin miktarının ortaya koyulması ve yorumlanması amacıyla yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2018). Bununla birlikte korelasyon analizi değişkenler arasındaki sebep sonuç ilişkisini açıklamaya yetmemektedir. Çünkü iki değişken arasındaki ilişki üçüncü bir değişkene veya değişkenlere bağlı olabilmektedir. İki değişken arasındaki ilişkinin sağlıklı bir şekilde ortaya koyulabilmesi için doğrudan ve dolaylı etkilerin birbirinden ayrıştırılması ve detaylı bir incelemenin yapılması gerekmektedir.

Araştırmada, test edilen modelin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı Hayes (2012) tarafından geliştirilen eklenti aracılığıyla (process) regresyona dayalı yaklaşım ve Bootstrap Yöntemi ile incelenmiştir. Uygulamalı istatistik alanında yaygın olarak kullanılan bootstrap metodu, mevcut veri setinden çok daha büyük veri setleri oluşturmak amacıyla yeniden örnekleme yapmak üzere ortaya çıkmıştır (Sacchi, 1998). Bu çalışmada aracı değişkenlerin aracılık görevlerinin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 10000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Hayes'e (2012) göre bootstrap sonucu değişkenlerin dolaylı aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı aracı değişkenlerin nokta tahminin % 95 BCa Güven Aralığı içerisinde sıfır içerip içermemesine göre değerlendirilmektedir. Buna göre nokta tahmini sıfır aralığında bulunmayan değişkenin istatistiksel olarak önemli olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ayrıca yapılan contrast testi ile değişkenlerin belirli (spesifik) dolaylı etkileri belirlenmekte ve aracı değişken çiftleri karşılaştırılarak hangi değişkenin model içinde daha güçlü bir aracılık yaptığı belirlenmektedir.

Araştırmanın Bootstrap analizleri, <http://afhayes.com/spss-sas-and-mplusmacros-andcode.html> adresinden indirilen eklenti aracılığıyla IBM SPSS kullanılarak, PROCESS Macro aracılığıyla "Multiple Mediation Model 6" yürütülerek gerçekleştirilmiştir. Önerilen araştırma modeli Şekil 1 üzerinde gösterilmiştir.



Şekil 1. Önerilen araştırma modeli

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle kayıp veri, uç veri, normallik analizleri, betimsel istatistikler ve korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınmanın aracılık etkilerini değerlendirmek üzere çoklu aracılık analizi gerçekleştirilmiştir.

4.1. Kayıp Veri, Uç Veri ve Normallik Analizleri

Araştırma için yol analizi gerçekleştirilmeden önce kayıp veri analizi, uç veri analizi ve normallik analizlerini içeren ön analiz yapılmıştır. Öncelikle veri setindeki verilerle kayıp veri analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra uç değerlerin belirlenmesine yönelik analiz yapılmıştır. Veri setindeki maksimum ve minimum değerler incelenerek ölçeklerin derecelendirmesine uymayan veriler tespit edilmiş olup bu verilerin ait olduğu anketler tekrar incelenerek gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Bir veri seti üzerindeki aşırı değerlerin incelendiği tek değişkenli uç değer analizi ile veri analizleri ve model oluşturma çıktılarının yorumlanmasında önemli bir etkiye neden olan çeşitli değişkenlerin aykırı kombinasyonu (Raykov ve Marcoulides, 2008) şeklinde gerçekleşen çok değişkenli uç değerlerin analizi gerçekleştirilmiştir. Uç değerleri belirlemede en basit yöntemlerden biri Z puanına dönüştürmek ve yüksek değerleri belirlemektir (Douzenis ve Rakow, 1987). Z puanı, o değerlerin ortalamadan kaç

standart sapma uzakta olduğunu göstermektedir. Douzenis ve Rakow (1987) Z puanının -2,70'den küçük ve 2,70'den büyük olmasının o verinin dışarıda gösterilmesine işaret ettiğini belirtmektedir. Bundan hareketle veri setindeki değerler Z puanına dönüştürülerek değerlendirme yapılmış olup -2,70 ve +2,70 aralığı dışında bulunan 19 veri, veri setinin dışında bırakılmıştır. Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde Mahalanobis Uzaklığı esas alınmıştır. Büyüköztürk (2003) Mahalanobis uzaklığı değerinin, bağımsız değişken sayısını serbestlik derecesi alan χ^2 tablo değeriyle karşılaştırıldığında, tablo değerinden küçük değerlerin çok değişkenli normallik varsayımını karşıladığını, tablo değerinin üzerinde bir mahalanobis değerine sahip değerlerin ise uç değerler olduğunu ve veri setinden çıkarılabileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte bu işlemler için 0.01 ya da 0.001 manidarlık düzeyinin dikkate alınması gerektiği önerilmektedir. Bu işlem neticesinde 3 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak kalan 660 veriyle analizlere devam edilmiştir.

4.2. Betimleyici İstatistikler

Betimleyici istatistiklerin incelenmesi için ruminasyon, depresyon, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma değişkenlerinin ortalama, medyan, mod, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Betimleyici istatistik sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

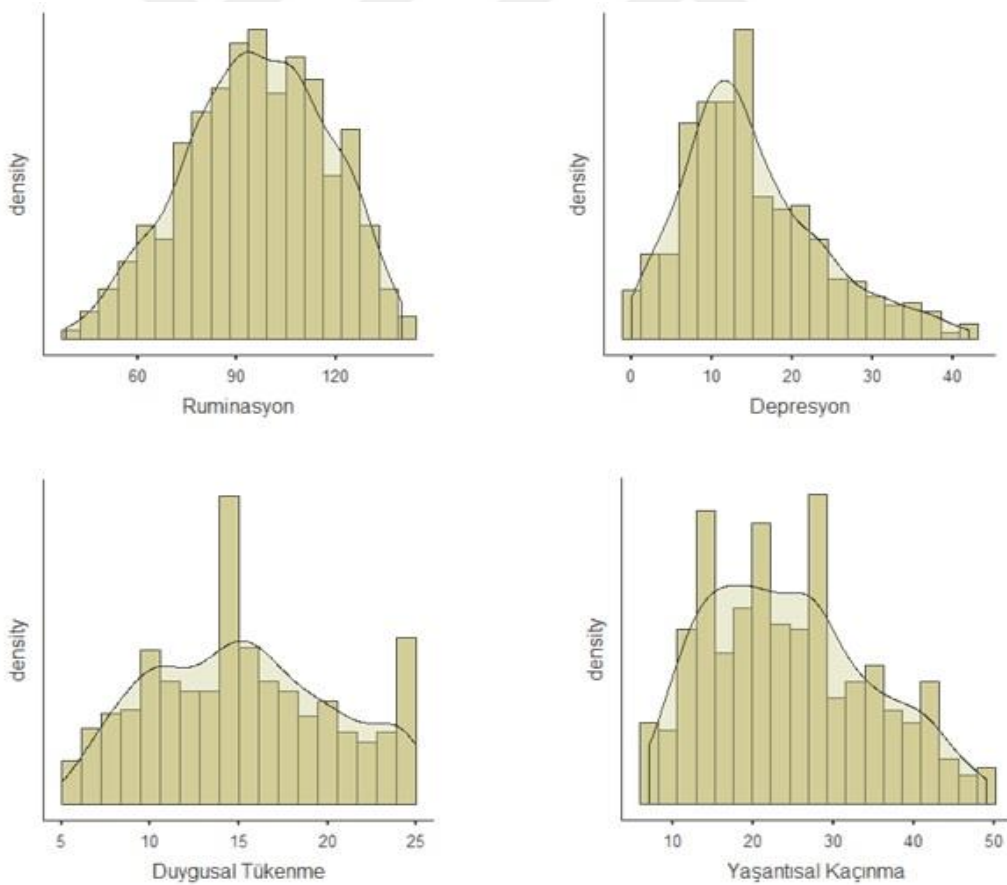
Tablo 2

Betimleyici İstatistikler

	Ruminasyon	Depresyon	Duygusal Tükenme	Yaşantısal Kaçınma
Ortalama	95.8	15.0	15.2	24.5
Medyan	96.0	13.0	15.0	23.5
Mod	94.0	9.00	15.0	15.0
Standart Sapma	21.4	8.70	5.15	10.2
Minimum	38.0	0.00	5	7.00
Maximum	140	42.0	25	49.0
Çarpıklık	-0.202	0.789	0.167	0.396
Çarpıklık S.H.	0.0951	0.0951	0.0951	0.0951
Basıklık	-0.520	0.333	-0.872	-0.656
Basıklık S.H.	0.190	0.190	0.190	0.190

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin ruminasyon puan ortalamaları 95.83 (Ss:21.42), depresyon puanı ortalamaları 15.00 (Ss:8.70), duygusal tükenme puan ortalamaları 15.22 (Ss:5.15) ve yaşantısal kaçınma puan ortalamaları 24.53 (Ss: 10.17), olarak bulunmuştur.

Mevcut araştırma değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu varsayımlarına dayandığı için veriler normallik açısından kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleriyle değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında olması verilerin normal dağılım içinde olduklarını göstermektedir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Tablo 2'de grldğu üzere bütün değerlerin -1 ve +1 aralığında olması değişkenlerin normal dağılım içinde olduklarını göstermektedir. Değerlere bakıldığında simetrik gibi görünse de Şekil 2'deki grafikler daha detaylı bilgi sunmaktadır.



Şekil 2. Ruminasyon, depresyon, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma değişkenlerinin puanlarının dağılımına ilişkin grafikler

Şekil 2’de değişkenlerin puan dağılımları incelendiğinde ruminasyonun sola çarpık ve basık olduğu (çarpıklık: -0.202, basıklık:-0.520), depresyonun sağa çarpık ve sivri olduğu (çarpıklık: 0.789, basıklık: 0.333), duygusal tükenmenin sağa çarpık ve basık olduğu (çarpıklık: 0.167, basıklık: -0.872) ve yaşantısal kaçınmanın sağa çarpık ve basık olduğu (çarpıklık: 0.396, basıklık: -0.656) görülmektedir.

4.3. Korelasyon Analizi

İki değişkenli korelasyon analizleri araştırma kapsamındaki tüm değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkilerin ortaya konulması amacıyla yapılmaktadır. Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesini sağlamaktadır. Bu kapsamda araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon matrisi Tablo 3’de gösterilmektedir.

Tablo 3

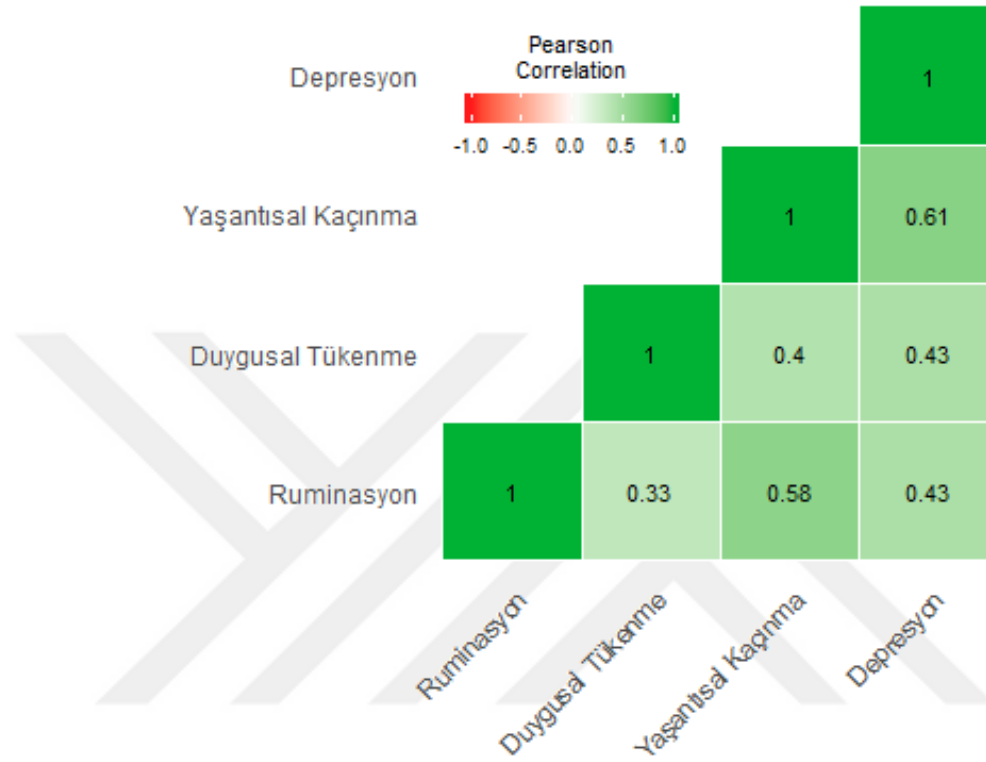
Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4
1. Ruminasyon	1			
2. Depresyon	.43**	1		
3. Duygusal Tükenme	.33**	.43**	1	
4. Yaşantısal Kaçınma	.58**	.61**	.40**	1

N=660, ** p < .01

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin ruminasyon ve depresyon ($r=.43$, $p<.001$), ruminasyon ve duygusal tükenme ($r=.33$, $p<.001$), ruminasyon ve yaşantısal kaçınma ($r=.58$, $p<.001$), duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma ($r=.40$, $p<.001$), duygusal tükenme ve depresyon ($r=.43$, $p<.001$), yaşantısal kaçınma ve depresyon ($r=.61$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3'te değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerine yönelik verilen korelasyon katsayıları Şekil 3'te korelasyon ısı haritası üzerinde gorsel olarak sunulmuştur.

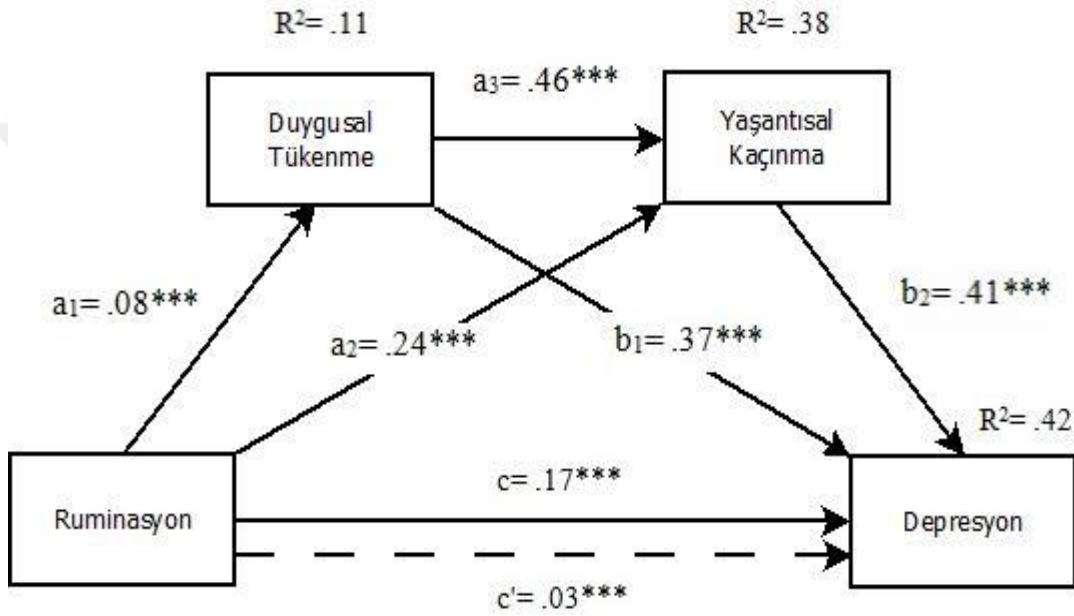


Şekil 3. Ruminasyon, depresyon, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma değişkenlerine ilişkin korelasyon ısı haritası

Şekil 3'te korelasyon ısı haritası üzerinde değişkenler arası negatif yönlü ilişkiler kırmızı, pozitif yönlü ilişkiler yeşil ve iki değişken arasında ilişkinin olmaması durumu ise beyaz ile gösterilmiştir. Değişkenler arası ilişki güçlendikçe renklerin koyulaştığı görölmektedir. Bu doğrultuda Şekil 3'te göröldüğü üzere bütün ilişkilerin pozitif yönde olduğu ve en güçlü ilişkinin yaşantısal kaçınma ve depresyon ($r=.61$, $p<.001$) arasında, en zayıf ilişkinin ise ruminasyon ve duygusal tükenme arasında olduğu ($r=.33$, $p<.001$) görölmektedir.

4.4. Seri Çoklu Aracılık Analizi

Üniversite öğrencilerinde ruminasyonun depresyon üzerindeki doğrudan etkileri ve duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma değişkenleri üzerinden depresyon üzerindeki çoklu aracılık etkilerinin test edildiği modele ilişkin bulgular Şekil 4'te gösterilmiştir.



Şekil 4. Araştırmanın nihai modeli. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Şekil 4'te ruminasyon ve depresyon ilişkisinde duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınmanın çoklu aracılık etkileri ve standardize edilmemiş beta değerleri gösterilmiştir. Ruminasyon, depresyon, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma değişkenleri ile yapılan seri çoklu aracılık analizine ilişkin istatistik bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Ruminasyon, Depresyon, Duygusal Tükenme ve Yaşantısal Kaçınma Değişkenleri ile Yapılan Seri Çoklu Aracılık Analizine İlişkin İstatistikî Bulgular

	Yordanan	Yordayan	(b)	S.E.	t	LLCI	ULCI
a ₁	Duygusal Tükenme	Ruminasyon	.08	.01	8.98***	.06	.10
b ₁	Depresyon	Duygusal Tükenme	.37	.06	6.71***	.26	.48
c'	Depresyon	Ruminasyon	.03	.02	2.08*	.00	.06
a ₂	Yaşantısal Kaçınma	Ruminasyon	.24	.02	15.52***	.21	.27
b ₂	Depresyon	Yaşantısal Kaçınma	.41	.03	12.54***	.34	.47
a ₃	Yaşantısal Kaçınma	Duygusal Tükenme	.46	.06	7.11***	.33	.58

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Şekil 4 ve Tablo 4 birlikte ele alındığında ruminasyonun depresyon üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($c = .17$, $SE = .01$, $t = 12.06$, $p < .001$) (1. adım). Bununla birlikte ruminasyonun duygusal tükenme ($B = .08$, $SE = .01$, $t = 8.98$, $p < .001$) ve yaşantısal kaçınma ($B = .24$, $SE = .02$, $t = 15.52$, $p < .001$) üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı bulunmuştur. İlk aracı değişken olan duygusal tükenmenin, ikinci aracı değişken olan yaşantısal kaçınma üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .46$, $SE = .06$, $t = 7.11$, $p < .001$) (2. adım). Duygusal tükenme ($B = .37$, $SE = .06$, $t = 6.71$, $p < .001$) ve yaşantısal kaçınmanın ($B = .41$, $SE = .03$, $t = 12.54$, $p < .001$) depresyon üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı bulunmuştur (3. adım). Ruminasyon ve iki aracı değişken eş zamanlı olarak modele girdiğinde (4. adım) ruminasyon ve depresyon arasındaki anlamlı ilişkinin azaldığı görülmüştür ($c' = .03$, $SE = .02$, $t = 2.08$, $p < .05$). Ayrıca tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{(1-658)} = 145.35$, $P < .001$) ve depresyon için toplam varyansın %42'sini açıkladığı görülmüştür.

Tablo 5.

Üniversite Öğrencilerinde Ruminasyonun, Duygusal Tükenme ve Yaşantısal Kaçınma Üzerinden Depresyon Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkileri

Etkiler	Katsayılar Çarpımı	Bootstrapping		
		%95	BCa	
		Güven Aralığı		
	Nokta Tahmini	SH	Alt Sınır	Üst Sınır
Toplam Dolaylı Etki	.1417	.0131	.1172	.1681
Rum. → Duy.Tük. → Dep.	.0295	.0059	.0192	.0421
Rum. → Duy. Tük. → Yaş.Kaç. → Dep.	.0147	.0032	.0094	.0221
Rum. → Yaş.Kaç. → Dep.	.0975	.0109	.0781	.1213
Karşılaştırmalar				
Model 1- Model 2	.0148	.0059	.0040	.0275
Model 1- Model 3	-.0680	.0131	-.0947	-.0433
Model 2- Model 3	-.0827	.0106	-.1063	-.0641

N=660, k=10000, *p<.05 **p<.01 ***p<.001, BC= Bias Corrected and Accelerated 10000 bootstrap samples, Model 1= Rum. Duy.Tük. Dep., Model 2= Rum. Duy. Tük. Yaş.Kaç. Dep., Model 3= Rum. Yaş.Kaç. Dep.

Tablo 5'te görüldüğü üzere, ruminasyonun duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma üzerinden depresyon üzerindeki toplam dolaylı etkisi (toplam etki ve doğrudan etki arasındaki fark/ c-c') istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Nokta tahmini= .1417 ve %95 BC güven aralığı= [.1172, 1681]).

Test edilen modelde ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin etkileri ayrı ayrı ve birlikte değerlendirildiğinde, duygusal tükenmenin tek aracılık etkisi (Nokta tahmini= .0295 ve %95 güven aralığı [.0192, 0421]), duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınmanın çoklu aracılık etkisi (Nokta tahmini= .0147 ve %95 BC güven

aralığı [.0094, .0221]) ve yaşantısal kaçınmanın tek aracılık etkisi (Nokta tahmini=.0975 ve %95 BC güven aralığı [.0781, .1213]) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Aracı değişkenlerin spesifik dolaylı etkilerinin birbirlerinden daha güçlü olup olmadığını araştırmak için tek ve çoklu aracılık modelleri karşılaştırılmış ve bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir. Bununla birlikte, duygusal tükenmenin tek aracılığı, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınmanın çoklu aracılık modelinden daha güçlü bulunmuştur. İkinci karşılaştırmada duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınmanın ayrı ayrı etkisinin aracılık gücü bakımından farklı olduğu görülmüştür. Yaşantısal kaçınmanın, duygusal tükenmeye kıyasla daha güçlü bir aracı olduğu bulunmuştur. Son olarak %95 güven aralığı temelinde, yaşantısal kaçınmanın tek aracılık rolünün duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınmanın birlikte çoklu aracılık rolünden daha güçlü olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde ruminasyonun depresyon üzerindeki doğrudan etkileri ile okul tükenmişliği ve yaşantısal kaçınma aracı değişkenleri üzerinden dolaylı etkilerini incelemektir. Bu bölümde, araştırmanın hipotezleri kapsamında ortaya çıkan modele ilişkin bulgular, literatür eşliğinde tartışılmış ve değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçları kapsamında önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde alt amaçlar, araştırma bulguları ve alanyazın eşliğinde sırası ile değerlendirilmiştir. Ruminasyon ve depresyon ilişkisi doğrudan etki ve aracı değişkenler üzerinden dolaylı etkileriyle ayrıntılı olarak incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre ruminasyon depresyonu yordamaktadır. Bununla birlikte ruminasyon depresyonu, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma değişkenleri üzerinden dolaylı olarak etkilemektedir. Ayrıca ruminasyonun duygusal tükenmeyi ve yaşantısal kaçınmayı yordadığı, duygusal tükenmenin yaşantısal kaçınma ve depresyonu yordadığı ve yaşantısal kaçınmanın depresyonu yordadığı bulguları elde edilmiştir. Elde edilen bulgular ve alt amaçlar alanyazın temelinde tartışılmıştır.

5.1.1. Ruminasyon Depresyonu Yordamakta Mıdır?

Araştırma sonucunda ruminasyonun depresyonu yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Ruminasyondaki artışın, depresif belirtileri arttırdığı literatürdeki diğer çalışmalarla

desteklenmektedir (Nolen-Hoeksama, 2000; Butler ve Nolen-Hoeksama, 1994; Nolen-Hoeksama, Larson ve Grayson, 1999; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999; Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991; Papageorgiou ve Wells, 2004; Nolen-Hoeksama, Parker ve Larson, 1994; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Genişleyen deneysel çalışmalar ruminasyonun depresyonun başlaması, şiddetlenmesi ve sürdürülmesi noktasında merkezi rol oynadığını vurgulamaktadır (Zettle, 2007).

Ruminasyon bireylerin geleceğe yönelik umutsuzluk ve kendilerini değerlendirmede olumsuzluk eğilimlerine katkı sağlamaktadır ve bu bilişler depresyonun anahtarları olarak kabul edilmektedir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989). Beck, depresyonun psikolojik yapısını açıklamak üzere bilişsel üçlü kavramını ortaya atmıştır. Üçlünün ilk parçasını kişinin kendi hakkındaki olumsuz bakış açısı oluşturmakta olup bireyler kendilerini kusurlu, yetersiz, hastalıklı veya yoksun olarak görmektedir. İkinci parçasını kişinin dünyaya dair olumsuz inançları oluşturmakta olup bireyler dünyayı aşırı derecede istekleri olan ve/veya yaşam amaçlarına ulaşmasında üstesinden gelemeyeceği engeller olan bir yer olarak görmektedir. Üçüncü parçasını ise kişinin geleceğe yönelik olumsuz inançları oluşturmaktadır ve bu kapsamda bireyler mevcut durumda yaşadığı güçlüklerin veya sıkıntıların sonsuza dek devam edeceğine inanmaktadır. Buradan hareketle ruminasyonun bireylerin umutsuzluk ve olumsuzluk eğilimlerine katkı sağlamasının depresif belirtilerin oluşmasına yol açtığı söylenebilir.

Ruminasyon bireylerin negatif anılarını hatırlama eğilimlerini arttırdığı gibi, olayların olumsuz, kötümser ve çoğunlukla çarpıtılmış bir şekilde yorumlanmasına neden olmakta ve geleceğe dair karamsarlığa yol açmaktadır. Ayrıca bireylerin zevk aldıkları etkinliklere yönelik istekliliklerinde, etkinliklerin kendilerini eğlendireceğine inanmalarına rağmen azalma görüldüğü değerlendirilmektedir. Bununla birlikte ruminasyonun yorgunluk, ilgisizlik ve uyuşukluk gibi depresyonun belirgin belirtileriyle ilişkili olduğu ortaya konulmaktadır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Bu doğrultuda bireylerin yaşadıkları problemin orijinal üzüntüden çıkarak zorlu problemler ve üzüntülü yaşam olaylarına karşın geliştirdikleri ruminatif tepkilerin bireylerde oluşturduğu umutsuzluk ve çaresizlik hislerinin olduğu değerlendirilmektedir (Ögel, 2015).

Başka bir noktadan değerlendirildiğinde ruminasyonun, bireylerin şimdiki andan uzaklaşmalarına yol açarak depresif belirtilerin artmasına neden olduğu söylenebilir. Ruminasyon sözlü olarak oluşturulmuş bir geçmiş ve/veya gelecekte yaşama sürecini ifade etmektedir. Bireyler geçmişteki suçları, kaçırdıkları fırsatlar ve kişisel eksiklikleri üzerine tekrar tekrar düşünmektedirler (Zettle, 2007). Bu noktada bireyin geçmişte var olan sorunu ve gelecekte henüz oluşmayan sorunu üzerine tekrarlayan bir şekilde düşünerek şimdiki ana odaklanamamasının, sorunun çözümüne yönelik herhangi bir katkı sağlamadığı söylenebilir. Herhangi bir katkı sağlamakla kalmayıp ruminasyon bireylerin olumsuz durumları, duygularının sebepleri ve sonuçlarını kronik olarak düşünmelerine neden olarak sosyal, mesleki ve boş zaman aktivitelerinden uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Çünkü ruminasyon çok zaman almaktadır ve hareketsizlik için bireylere neden sunmaktadır (Eisma ve diğerleri, 2013).

Ruminasyonun işlevsel mi uyum bozucu mu olduğuna dair literatürde henüz ortak bir görüşe varılamamıştır. İşlevsel olarak bireylerin daha yüksek hedeflere ulaşmasına (Martin ve Tesser, 1996), olayların iç yüzünü anlamalarına, duygularını ve problemleri durumlarını değerlendirebilmelerine (Nolen-Hoeksema, 1991), sorunlarla ilgili iç görüş kazanmalarına (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993), üzücü ve travmatik olaylardan kurtulmalarına, adaptif bir hazırlık ve ileriye dönük planlama yapmalarına (Watkins, 2008) katkı sağladığı düşünülmektedir. Treynor ve diğerleri (2003) bu durumu ruminasyonun işlevsel ve uyum bozucu olarak farklı bileşenlere sahip olduğunu ileri sürerek açıklamışlardır.

Bireyler ruminasyonu problemleri yaşam olaylarına çözüm bulmaya yönelik sorunlara karşı içgörü kazanmak, gerçekçi bir şekilde değerlendirmek, sorunlarla yüzleşmek amacıyla yaptıklarını düşünseler de ruminasyon tam tersi etkide bulunmaktadır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Papageorgiou ve Wells, 2004). Yani çözüm bulmaya yönelik yapılan ruminasyon problemin kendisi haline gelmektedir.

Literatürde ruminasyonun olumlu olarak değerlendirilen özelliklerine karşın bu çalışma kapsamında ruminasyon tek boyutlu bir yapıda bireylerin depresif belirti düzeylerinin artmasına neden olan bir tepki stili olarak değerlendirilmiştir. Bununla birlikte ruminasyonun işlevsel yönünü ele alan çalışmalar bulunmakla birlikte literatürde işlevsiz yönünün ön planda olduğu çalışmaların ağırlıkta olduğu söylenebilir.

Watkins (2008) ruminasyonun, bu olumlu ve olumsuz sonuçlarının belirgin ayrımında düşünce içeriğinin değeri, ruminasyonun gerçekleştiği içsel ve durumsal bağlam, ruminasyon sırasında kabul edilen yorumlama (soyut/somut işleme) düzeyi gibi bazı potansiyel ilkeler olduğunu tanımlamıştır. Bu ilkeler doğrultusunda depresif ruminasyonun (Nolen-Hoeksema, 1991), olumsuz değerlendirilmiş düşünce içeriği (depresyon hakkında tekrarlı düşünme), negatif bir içsel bağlam (depresif ruh hali, olumsuz benlik inancı) ve soyut bir yorumlama düzeyi (anlam ve çıkarımlar hakkında düşünme), beraberindeki yapıcı olmayan sonuçlarıyla işlevsel olmayan bir hal aldığı görülmektedir (Watkins, 2008).

5.1.2. Ruminasyon Yaşantısal Kaçınmayı Yordamakta Mıdır?

Bu araştırma bulgularıyla paralel olarak ruminasyon düzeyindeki artışın bireylerin kaçınma düzeyini arttırdığı literatür bulgularıyla desteklenmektedir (Cribb ve diğerleri, 2006; Eisma, Stroebe, Schut, Stroebe, Boelen ve Bout, 2013; Stroebe, Boelen, Hout, Stroebe, Saleminck ve Bout, 2007). Ruminasyon, bireylerin problemlerinin nedenleri ve sonuçları hakkında tekrar eden bir şekilde düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada ruminasyon bireylerin bizzat problem hakkında tekrarlı düşünmesi olarak değerlendirildiğinde kaçınma işlevi görüyor olmasının anlaşılması zor olduğu söylenebilir. Her ne kadar yüzeysel olarak incelendiğinde ruminasyon bireyleri problemle yakından temas halinde tutuyor gibi görünse de derin duyuları hissetme noktasında kaçınma görevi görmektedir (Ögel, 2015). Hayes, Strosahl ve Wilson (1999) bireylerin kaçınmaya çalıştıkları birincil içsel olayın duygu olduğunu belirtmektedir. Ruminasyonun bireylerin bilişsel olarak meşgul olmalarına yol açarak daha ağır bir acıya neden olabilecek duygusal süreçlerden kaçınmalarına yardımcı olduğu söylenebilir. Özellikle yas süreçlerinde, sevdiklerini kaybeden bireyler için ruminatif düşüncelerin kayıp deneyiminin en acı verici yönlerinden kaçınmaya hizmet ettiğini ifade etmektedirler (Eisma ve diğerleri, 2013). Bireyler vakitlerinin çoğunu kaybın nedenleri ve sonuçları hakkında tekrar eden bir şekilde düşünerek geçirirler, bu durumun bireylerin kayba dair acı verici duyguları hissetmelerine engel olduğu söylenebilir.

Ruminasyon çeşitli noktalarda kaçınma işlevine hizmet etmektedir. Bunun bir yolunun da bireylerin yaşadığı olumsuz durumlara karşı olabildiğince soyut bir tepki geliştirmelerinin olduğu belirtilebilir. Watkins ve Moulds (2004) depresyondaki bireylerin ruminasyon yaptıkları problemlerini daha az somut tanımladıklarını belirtmiştir. Ruminasyonun problemler hakkında kapsamlı ve tekrarlayan düşünmeyi içerirken problemin anlamları ve sonuçları hakkında soyut bir bilişsel düşünme tarzına neden olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte ilişkili görüntü ve duyguları uyandırmaktan kaçınmaya neden olduğu ifade edilmektedir (Cribb ve diğerleri, 2006). Buna göre ruminasyonun, duygusal ve somatik tepkilerin aktivasyonunu engelleyerek kaçınmayı destekleyen bilişsel bir stil olarak kavramsallaştırıldığı söylenebilir.

Ruminatif düşüncelerin çoğunlukla kişilerin farkında olmadan ortaya çıktığı ve bireylerin ruh halini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bireyler farkındalıklarının olmadığı bu durumda kendilerini otomatik bir pilota alınmış gibi bu sürecin içinde bulabilirler. Bu sürecin sonunda da duygu durumlarının olumsuz yönde etkilendiği ve depresif belirtilerin ortaya çıktığı söylenebilir. Bu doğrultuda bireylerin öncelikle ruminasyon yaptıklarını fark etmelerinin, daha sonra ruminasyonun kaçınma işlevi görüyor olduğunu fark etmelerinin depresif belirtilerin önlenmesi ve tedavisi noktasında önemli bir başlangıç olduğu çıkarımı yapılabilir.

5.1.3. Yaşantısal Kaçınma Depresyonu Yordamakta Mıdır?

Bu araştırma sonucunda elde edilen yaşantısal kaçınma düzeyinin depresyon düzeyini doğrudan arttırdığı bulgusu literatür bulgularıyla desteklenmektedir (Hayes, Masuda, Bisset, Luoma ve Guerrero, 2004; Moulds ve diğerleri, 2007; Harris, 2017; Hayes ve ark., 2003). Yaşantısal kaçınmanın anlık etkileri genellikle pozitif ve kısa vadeli sonuçlar, uzun vadeli sonuçlardan daha önemli görünmektedir. Bu yüzden yaşantısal kaçınma işe yaramadığında bile işe yarıyor gibi görünmektedir (Hayes ve diğerleri, 1996). Kaçınma davranışı, kısa vadede o anki korku verici durumdan uzaklaşmayı sağladığı için olumlu olarak algılanılmaktadır. Ancak uzun vadede istenilenin tam tersi bir durum ile yüzleşildiğinde sürecin sorunlu bir hale geldiği görülmektedir. Davranışta sönme gerçekleşmediği için gelecekte aynı korkunun yaşanma ihtimali de göze çarpmaktadır (Ramnerö ve Törneke, 2017). Bununla birlikte yaşantısal kaçınma

davranışının uzun süreli kullanılması, bireylerin davranış repertuarlarının sınırlandırılmasına ve işlevsel davranışlarının azalmasına (Dalrymple, Morgan, Lipschitz, Martinez, Tepe ve Zimmerman, 2014), olumlu duygusal deneyimlerin ve yaşam doyumunun azalmasına (Kashdan ve diğerleri, 2006) neden olmaktadır. Depresif bireyler “Ben bir yüküm”, “Söyleyecek hiçbir şeyim yok”, “Kendimden hoşlanmayacağım” gibi kendilerini rahatsız eden düşüncelerden veya hoş gitmeyen duygulardan kaçınmak için sosyalleşmemektedirler. Bireylerin sosyal ilişkilerinden kaçınması kısa vadede rahatlama sağlarken uzun vadede sosyal izolasyonun artması bireyleri daha da depresif hale getirmektedir (Hayes ve diğerleri, 2003; Harris, 2017).

Wegner ve diğerleri (1987) tarafından kaçınmanın bir formu olan düşüncenin bastırılmasının paradoksal etkilere sahip olup olmadığını ortaya koymak üzere yapılan araştırmada bir grup katılımcıya “beyaz ayı hakkında düşünme” ve diğer gruba da “beyaz ayı hakkında düşünmeme” talimatı verilmiştir. İlk aşamada beyaz ayı hakkında düşünme talimatı verilen katılımcıların daha fazla düşündüğü görülürken, ikinci aşamada beyaz ayı hakkında düşünmeme talimatı verilen katılımcıların beyaz ayı hakkında daha fazla düşündüğü sonucuna varmışlardır. Yani yaşantısal kaçınmanın bir formu olan bastırmanın olumsuz yaşantılardan kurtulmak adına kısa vadede bir çözüm sağlayacağı düşünülse de uzun vadede tam tersi etkilerde bulunacağı, bireyleri kaçındıklarının daha fazlasıyla yüzleşmek durumunda bırakacağı söylenebilir. Kashdan ve diğerleri (2006) çalışmalarında yaşantısal kaçınmanın olumlu duygusal deneyimler ile yaşam doyumunun azalmasıyla birlikte olumlu olayların daha az sıklıkta görülmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Moulds ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada ise kaçınmanın, depresyon üzerinde ruminasyon ve kaygı gibi değişkenlerin çok üstünde ve benzersiz bir farklılık öngördüğü ortaya koyulmuştur.

Tüm bu çalışmalar ve araştırma bulgularından hareketle bireylerin olumsuz deneyimlerden kaçınma girişimleri her ne kadar kısa vadede olumlu olarak görülse de uzun vadedeki etkilerinin bireyler için olumsuz sonuçlara yol açtığı çıkarımı yapılabilir. Yaşam bireylerin değiştiremeyeceği olumsuz durumlarla çevrilidir. Toplumun genel algısı ise bu olumsuz durumların ortadan kaldırılmasının daha başarılı ve mutlu bir yaşam ortaya çıkaracağı şeklindedir. Bu anlayış içinde bireylerin tüm çabalarının yaşamlarında karşılarına çıkan olumsuzluklardan kurtulmalarına veya kaçınmalarına

yönelik olduğu belirtilebilir. Bu noktada bireylerin herhangi bir etkiye bulunamayacakları durumlara yönelik bile gösterdikleri güçlü çabalarının bireylerin daha etkin kullanabilecekleri zamanlarını tükettiği ve çabaların herhangi bir sonuç vermemesinin ise bireylerde umutsuzluğa yol açtığı söylenebilir. Kaçınma sürecinin sonunda bireylerin kaçındıkları olumsuzluklardan kurtulamadığını görmelerinin ve hatta paradoksal olarak kaçındıklarının daha fazlasıyla yüzleşmek durumunda kalmalarının bireylerin depresif belirtiler göstermelerine neden olması anlaşılır görülmektedir. Bunun çözümüne yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisinde bireylerin olumsuz deneyimlerden kaçınmak için gösterdikleri çabanın onları bu olumsuzluklardan kurtaramadığını fark etmeleri ve kabul anlayışı içinde olmaları için bireylere genellikle ilk olarak “yaratıcı umutsuzluk” müdahalesi uygulandığı görülmektedir. Bu noktada değişime yönelik adım atma sürecinde yaşantısal kaçınmanın karşıtı olarak belirtilen özel deneyimlerin sıklığını ve biçimini değiştirmek için gereksiz girişimler yapmaksızın, deneyimlerin aktif ve bilinçli olarak benimsenmesini gerektiren “kabul” yaklaşımının gösterilmesinin önemli olduğu sonucuna varılabilir.

5.1.4. Ruminasyon Okul Tükenmişliğini Yordamakta Mıdır?

Bu çalışma kapsamında ruminasyonun okul tükenmişliğinin alt boyutu olan duygusal tükenmeyi yordadığı bulgusuna varılmıştır. Literatür incelendiğinde ruminasyonun, tükenmişlikle ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir (Koşir ve diğerleri, 2015; Bianchi ve diğerleri, 2016; Donahue, Forest, Vallerand, Lemyre, Crevier-Braud ve Bergeron, 2012).

Üniversite öğrencileri okul hayatının yoğunluğu, akademik başarılarına dair endişeleri, geleceği ilişkin kaygıları, aileleri ile yaşadıkları sıkıntılar ve romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemler gibi çeşitli olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Öğrencilerin mücadele etmek için çaba gösterdikleri bu problemlerin önemli bir kısmını akademik problemler ve geleceğe ilişkin kaygıların oluşturduğu söylenebilir. Ülkemizde eğitim sistemi öğrencilerin tüm eğitim ve öğretim dönemlerinde yüksek düzeyde bir yarışın içine dahil olmalarını gerektirmektedir (Çapri ve diğerleri, 2011). Bu durumun öğrencilerin enerji ve zamanlarının önemli bir kısmını, eğitim ve öğretim yaşantılarına ve bu alanda karşılaştıkları problemlerin çözümüne yönelik harcamalarına neden olduğu

söylenbilir. Bununla birlikte sosyal hayatlarına zaman ve enerji ayırmalarının zorlaştığı ve akademik sorunlarının yanında sosyal problemleriyle de baş etmek durumunda kaldıkları belirtilebilir. Bu olumsuzluklar karşısında, negatif duyguları hakkında tekrar eden ve pasif bir şekilde düşünme, sıkıntılarının belirtilerine odaklanma ve sıkıntılarının anlamları hakkında endişelenme gibi ruminatif tepkiler veren (Lyubomirsky ve diğerleri, 1998; Nolen-Hoeksama, 1991) öğrencilerin ise tüm kaynaklarını kontrolsüz olarak tüketmesi sonucunda duygusal, bilişsel ve bedensel olarak yıprandıkları ve bitkin hale düştükleri söylenebilir. Maslach ve Leiter (1997) yapılan aktivitelerin bireylerin üzerinde bıraktığı zorlayıcı etkiler ve enerji yitiminin, bireylerin tükenmişliği deneyimlemelerine neden olduğunu ifade etmektedir. Bu noktada bireylerin zorlayıcı ve enerji yitimine neden olan ruminatif düşünceler içinde olmasının yoğun ders taleplerine karşı yorgunluk ve sıkıntıyla duygusal tükenmeye, derslerinden zihinsel olarak uzaklaşmalarıyla duyarsızlaşmaya ve akademik olarak yetersizlik hissinin oluşmasına yol açtığı söylenebilir.

Başka bir açıdan tükenmişlik belirtileri ve depresif belirtilerin benzerliği değerlendirildiğinde ruminasyonun depresif belirtileri arttırdığı görüşünün tükenmişlik için de geçerli olduğu ortaya koyulabilir. Bianchi ve diğerleri, (2016) çalışmalarında tükenmişlik ve depresyonun örtüşen iki kavram olduğunu ileri sürmüş ve bu durumu iki kavramın da fonksiyonel olmayan tutumlar, ruminatif tepkiler ve karamsar niteliklerle benzer şekilde ilişkili olmasıyla açıklamışlardır. Koşir ve diğerleri (2015) çalışmalarında ruminasyonun stres ve tükenmişliğin önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Tükenmişlik birçok çalışmada depresyonla benzer niteliklere sahip olarak görülmüştür (Bianchi, Schonfeld ve Laurent, 2014; Schanfeld ve Bianchi, 2016). Schaufeli (2017) tükenmişlik ve depresyon arasında keyifsizlik, üzgün hissetme ve performans düşüşü gibi ortak belirtilerin bulunduğunu ifade etmektedir. Ruminasyonun depresyonu yordadığı birçok çalışma (Nolen-Hoeksama, 2000; Butler ve Nolen-Hoeksama, 1994; Nolen-Hoeksama, Larson ve Grayson, 1999; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999; Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991) göz önünde bulundurulduğunda, ruminasyonun tükenmişliğin de belirleyicisi olmasının anlaşılır olduğu görülmektedir.

5.1.5. Okul Tükenmişliği Depresyonu Yordamakta Mıdır?

Literatürde tükenmişlikteki artışın bireylerde depresif belirtileri arttırdığına dair çalışmalar bulunmaktadır (Armon, Melamed, Toker, Berliner ve Shapira, 2014; Hakanen ve Schaufeli, 2012; Hakanen, Schaufeli ve Ahola, 2008; Koçak ve Seçer, 2018; Salmela-Aro, Aunola ve Nurmi, 2008; Schaufeli, 2017; Shin, Noh, Jang, Park ve Lee, 2013). Buna karşın depresif belirtilerdeki artışın tükenmişlik düzeyini arttırdığı çalışmalar da bulunmaktadır (Armon, Shirom ve Melamed, 2012; Campbell, Prochazka, Yamashita ve Gopal, 2010; Salmela-Aro, Aunola ve Nurmi, 2008).

Buradan hareketle depresyonun mu tükenmişliğin nedeni olduğu, tükenmişliğin mi depresyonun nedeni olduğuna dair henüz ortak bir kanıya varılamadığı sonucuna varılabilir. Nitekim beklenen karşılıklı nedenselliğe dair çalışmaların olduğu da görülmektedir (Ahola ve Hakanen, 2007; McKnight ve Glass, 1995; Salmela-Aro, Savolainen ve Holopainen, 2009; Toker ve Biron, 2012). Bu durum depresyon ve tükenmişlik arasında döngüsel etkilerin bulunduğu yani duruma özgü olarak bireylerin depresif belirtilerinin tükenmişliğe, tükenmişlik belirtilerinin depresif belirtilerin oluşmasına neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Tükenmişlik ve depresyon arasında keyifsizlik, üzgün hissetme ve performans düşüşü gibi ortak belirtiler bulunmaktadır (Schaufeli, 2017). Bu belirtilerin tükenmişlik ve depresyon arasında ayırım yapılmasını zorlaştırdığı söylenebilir. Ancak tüm bu çalışmaların belirtilen iki değişkeni ayrı ayrı değerlendirmesinden hareketle, en azından tükenmişlik ve depresyonun birbirlerinin yerine kullanılmaması ve ayırımının yapılması gereken iki kavram olduğu sonucuna varılabilir.

Freudenberger (1974) en azından başlangıç aşamasında tükenmişlik belirtilerinin depresyonda olduğu gibi genel ve yaygın değil, spesifik ve duruma özgü bir durum olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte tükenmişlik belirtilerinin tüm durumlar ve yaşam alanlarına genellendiğinde depresyona neden olduğunu belirtmektedir. Horwitz ve Wakefield (2007) ise depresif ruh hali, ilgi kaybı ve yorgunluk gibi genel belirtilerin doğrudan depresyonla bağdaştırılmasının hatalı olduğunu, belirtilerin ortaya çıktığı okul ortamı gibi bağlamların dikkate alınması gerektiğini ifade etmiştir.

Bu çalışma kapsamında ise belirtilerin ortaya çıktığı okul ortamına özgü olan okul tükenmişliği, üniversite örnekleminde incelenmiştir. Ülkemizde okul tükenmişliği alanında yapılan çalışmaların ilköğretim ve ortaöğretim seviyesindeki öğrenciler üzerinde yoğunlaştığı söylenebilir (Aypay ve Eryılmaz, 2011; Seçer ve Gençdoğan, 2012; Kutsal ve Bilge, 2012; Öztan, 2014; Acar ve Çakır, 2019; Baş, 2012; Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013). Bununla birlikte okul tükenmişliğinin ilköğretim ve ortaöğretim grubundaki öğrenci grubuna kıyasla üniversite öğrencileri örnekleminde çalışıldığı araştırmaların daha az olduğu belirtilebilir (Gündüz, Çapri, Gökçakan, 2012; Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014; Memiş, 2011).

Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği yaşama noktasında en az diğer öğrenci grupları kadar çeşitli risk faktörlerine sahip olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu eğitim almak üzere ailelerinin yanlarından ayrılarak başka şehirlere gitmekte olup barınmak için güvenli bir yer bulma, temel ihtiyaçlarını karşılama ve yeni bir sosyal çevre oluşturma gibi birçok sorumluluklarla baş etmek durumunda kalmaktadırlar. Bu duruma okul hayatının yoğunluğu, sınav sistemi, akademik başarı, geleceğe ilişkin kaygı düzeyi, aile ile yaşanan olumsuz yaşantılar gibi etkenler de eklenince öğrencilerin tükenme hissi yaşamalarının kaçınılmaz olduğu söylenebilir. Bu hislerin okul alanından, yaşamın diğer alanlarına genellenmesiyle birlikte öğrencilerin depresif belirtiler göstermeye başladığı belirtilebilir. Öğrencinin gösterdiği belirtilerde okul tükenmişliği belirtileri ile depresif belirtiler arasında ayırımının yapılması, bireylerin tedavisi noktasında da önem arz etmektedir. Nitekim okul tükenmişliğinden muzdarip bir öğrenci için okul ortamından uzaklaşmak fayda sağlayabilirken depresif belirtiler gösteren bir öğrenci için bu durum çözüm oluşturmayabilir.

5.1.6. Ruminasyon ve Depresyon Arasındaki Dolaylı İlişki

Bu araştırmanın sonuçlarına göre ruminasyonun depresyon üzerinde hem doğrudan hem de okul tükenmişliğinin alt boyutu olan duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma üzerinden dolaylı etkilerinin bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınmanın ayrı ayrı aracılık etkisinin, iki değişkenin birlikte aracılık etkisinden daha güçlü olduğu

görülmüştür. Sadece yaşantısal kaçınmanın aracılık etkisinin ise en güçlü aracılığı oluşturduğu bulgusu elde edilmiştir.

Çalışma kapsamında aracılık eden değişkenleri teker teker ele alırsak; bu noktadaki ilk bulgu yaşantısal kaçınmanın ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği'dir. Daha önce de belirtildiği üzere yaşantısal kaçınma, Kabul ve Kararlılık Terapisinde bireylerin bedensel duyuları, duyguları, düşünceleri, anıları ve davranışsal yatkınlıkları gibi belirli özel deneyimleriyle bağlantıda kalmaya isteksiz olduklarında ve olayların biçimi veya sıklığının ve bu olaylarla ilişkili bağlamları değiştirmeye yol açan bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve diğerleri, 1996). Bununla birlikte yaşantısal kaçınma, duyguları bastırma veya kontrol etme girişimleri gibi içsel olayların deneyimlemesinden kaçınılması anlamına gelmektedir (Hayes, 1987).

Ruminasyonun, yaşantısal kaçınmanın bir formu olduğu ileri sürülmektedir (Zettle, 2007). Ruminasyon her ne kadar tipik olarak depresyonun bilişsel perspektifleri bağlamında ele alınsa da davranışsal aktivasyon modelinde işlevsel olarak diğer kaçınma örneklerine (hareketsizlik, sosyal geri çekilme...) benzer şekilde sorunlu bir davranış olarak kavramsallaştırılmıştır (Cribb, Moulds ve Carter, 2006).

Eisma ve diğerleri (2013) çalışmalarında yas sürecinde yapılan ruminasyon ve bireylerin sürekli tepki olarak yaptıkları ruminasyon ile komplike keder belirtileri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye, düşüncenin bastırılması, yaşantısal kaçınma, davranışsal kaçınma ve kayıp gerçeklikten kaçınma gibi kaçınmaya hizmet eden süreçlerin aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışma ruminasyonun kaçınma süreçleriyle bağlantılı olmasından dolayı psikopatoloji belirtilerini arttırdığı ve devam ettirdiğine dair kanıtlar sunmaktadır. Stroebe, Schut ve Stroebe (2007) sevilen birinin kaybından sonraki ruminatif düşüncenin kaçınmacı bir işleve sahip olabileceğini öne sürmektedirler. Benzer olarak Boelen, Van Den Hout ve Van Den Bout (2006) çalışmalarında kayıpları olan bireylerin kaybın nedenleri ve kendi tepkileri hakkında ruminasyon yaptıklarını ve bu durumun bağlantılı duyguların kabul edilmesinden kaçınma olduğunu ortaya koymuşlardır.

Eisma ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada ruminasyonun yaşantısal kaçınma görevi görmesi çeşitli hipotezlerle açıklanmıştır. İlk olarak bastırma hipotezine göre duygular ve kayıpla ilgili sorunlar hakkında sürekli ruminasyon yapmanın, kayıp

gerçeğinin acılı yönlerini ve bununla bağlantılı duygular hakkında düşünmenin bastırılmasını kolaylaştırdığı ileri sürülmektedir. İkinci olarak bellek hipotezinde belirtildiği üzere ruminasyon, otobiyografik bellek hiyerarşisinde ara kavramsal bilgileri detaylandırarak kayıpla ilgili spesifik ve duygusal hatıraların ortaya çıkma olasılığını azalttığı ortaya koyulmaktadır. Üçüncü olarak ise davranışsal kaçınma hipotezine göre ruminatif düşüncenin dikkat ve zaman harcadığı ve davranışsal hareketsizlik için mantık sağlayarak günlük faaliyetlerden çekilmeyi arttırdığı ileri sürülmektedir.

Bireyler ruminasyon yaptıkları problemlerini daha düşük bir belirginlikle ifade etmektedirler (Watkins ve Moulds, 2000). Ruminasyon duygusal ve bedensel tepkilerin önüne geçerek bireylerin kaçınmasına yol açan bilişsel bir tarz olarak yorumlanmaktadır (Cribb, Moulds ve Carter, 2006). Yani bizzat problem hakkında ruminatif düşünceler içinde olan bireyler bile daha somut bedensel ve duygusal tepkilerden kaçıyor olabilmektedirler.

Bu durum, ruminasyonun bir kaçınma davranışı olarak görülmesinin ve kaçınılan yaşantıyı paradoksal olarak arttırmasının, ruminasyonun depresif belirtileri kötüleştirmesinin de nedeni olabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda yaşantısal kaçınmanın, ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkide aracılık etmesi anlaşılır görülmektedir. Ruminasyonun kaçınma davranışı olarak değerlendirilmesi depresif belirtilerin tedavisinin şekillenmesine de katkı sağlayacaktır. Örneğin ruminasyonun davranıştan kaçınma rolü oynaması davranış aktivasyonunun, bilişsel kaçınma görevi görmesinin ise maruz bırakma tekniklerinin kullanılmasının uygun olabileceği değerlendirilmektedir (Eisma ve diğerleri, 2013). Bu doğrultuda, yaşantısal kaçınmanın kaçınılan yaşantıyı arttırdığı göz önünde bulundurularak çalışmaların bireylerin ruminasyon yaptıkları depresif düşünce içeriklerinin değiştirilmesi ya da rahatsız oldukları durumun düzenlenmesi için değil, bu tür özel durumlara karşı yaşantısal kaçınmanın tersi olan “kabul” yaklaşımı gösterilmesi için çalışmaların yapılması gerektiği çıkarımı yapılabilir.

Sonuç olarak yaşantısal kaçınmanın bu ilişkiye aracılık etmesi, ruminasyonun bireyleri bizzat problemin odağında tutarak depresif belirtilerin artışına neden olmasından ziyade, ruminasyonun bireylerin acının daha derin hissedilmesine neden olan ilişkili görüntü ve

duyguları uyandırmaktan kaçınmalarına neden olan bir bilişsel stil olarak depresif belirtilerde artışa neden olduğu anlayışını doğrulamaktadır.

Çalışma kapsamında ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık eden diğer değişken okul tükenmişliğidir. Üniversite öğrencileri okul hayatının yoğunluğu, akademik başarılarına dair endişeleri, geleceği ilişkin kaygıları, aileleri ile yaşadıkları sıkıntılar ve romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemler gibi çeşitli olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu olumsuzluklar karşısında, negatif duyguları hakkında tekrar eden ve pasif bir şekilde düşünme, sıkıntılarının belirtilerine odaklanma ve sıkıntılarının anlamları hakkında endişelenme gibi ruminatif tepkiler veren (Lyubomirsky ve diğerleri, 1998; Nolen-Hoeksama, 1991) öğrencilerin ise tüm kaynaklarını kontrolsüz olarak kullanılması sonucunda tükenmişlik yaşadıkları söylenebilir. Ruminasyonun okul tükenmişliği üzerinden depresyonu etkilemesi ise üniversite öğrencilerinde depresif belirtilerin oluşması ve belirtilerde artışın olmasının öğrencilerin ruminatif tepki biçimlerinin okula karşı tükenmişlik yaşamalarına ve bunun neticesinde depresif belirtilerin oluşmasına kaynaklık ettiği temeline dayanmaktadır. Bu doğrultuda, spesifik olarak okul bağlamı için geçerli olan tükenmişlik belirtilerinin tüm durumlar ve yaşam alanlarına genellenerek depresif belirtilerin oluşmasına kaynaklık etmesinin engellenmesi önemli görülmektedir.

5.2. Öneriler

- 1- Ruminasyon ve depresyon ilişkisine yönelik deneysel ve uzunlamasına çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- 2- Üniversite öğrencileri örnekleminde okul tükenmişliği ve depresif belirtilerin ayrımının sağlanması noktasında çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu kapsamda üniversite öğrencileri için koruyucu ve önleyici çalışmalar yapılması önemli görülmektedir.
- 3- Okul tükenmişliği ile ilgili olarak üniversite örnekleminde yapılan çalışmaların sayısının artırılması önerilmektedir.

4- Çözümeye yönelik bireylerin ruminasyonu hangi amaca hizmet etmek üzere yaptıklarının tespit edilmesi ve tedavi planlamalarının bu doğrultuda gerçekleştirilmesi önemli görülmektedir. Ruminasyonun öncelikle bireyler için işlevselliğinin değerlendirilmesi ve ruminasyonun kaçınma görevi görüp görmediğinin incelenmesi önerilmektedir.

5- Ruminasyon, yaşantısal kaçınma, okul tükenmişliği ve depresyon değişkenlerinin cinsiyetler arasında farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi önerilmektedir.

6- Ruminasyon, yaşantısal kaçınma, okul tükenmişliği ve depresyon ilişkisine yönelik farklı örneklerde çalışmalar yapılması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358. doi: 10.1037/0033-295X.96.2.358
- Acar, H. ve Çakır, M. A. (2015). Lise öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Yeşilova ilçesi örneği). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(34), 152-168. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/mae/uefd/issue/19407/206377>
- Ahola, K., & Hakanen, J. (2007). Job strain, burnout, and depressive symptoms: A prospective study among dentists. *Journal of Affective Disorders*, 104(1-3), 103-110. doi: 10.1016/j.jad.2007.03.004.
- Altıntaş, M. (2018). Kumar oynama bozukluğu tanısı olan hastalarda, anksiyete, depresyon, ruminasyon ve dürtüsellik. *Cukurova Medical Journal*, 43(3), 1-1. doi: 10.17826/cumj.356820
- Armon, G., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2014). Joint effect of chronic medical illness and burnout on depressive symptoms among employed adults. *Health Psychology*, 33(3), 264. doi: 10.1037/a0033712
- Armon, G., Shirom, A., & Melamed, S. (2012). The big five personality factors as predictors of changes across time in burnout and its facets. *Journal of Personality*, 80(2), 403-427. doi: 10.1111/j.1467-6494.2011.00731
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 26-44. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/181320>
- Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L. ve Karaytuğ, M. O. (2015). Kabul ve kararlılık terapisiyle sigara bırakma: olgu sunumu. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 4(40), 841-846. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/cukmedj/article/view/5000145965/5000133541>
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment*, 2nd ed. Baltimore, MD, US: University of Pennsylvania Press. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2009-05809-000>
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571. Retrieved from http://www.scalesandmeasures.net/files/files/Beck_AT_1961.pdf

- Bjornsson, A., Carey, G., Hauser, M., Karris, A., Kaufmann, V., Sheets, E., & Craighead, W. E. (2010). The effects of experiential avoidance and rumination on depression among college students. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(4), 389-401. Retrieved from [http://web.colby.edu/essheet/files/2013/06/Andri-IJCT-Avoidance-and Ruminat ion.pdf](http://web.colby.edu/essheet/files/2013/06/Andri-IJCT-Avoidance-and-Ruminat%20ion.pdf)
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2014). Is burnout a depressive disorder? A reexamination with special focus on atypical depression. *International Journal of Stress Management*, 21(4), 307-324. doi: 10.1037/a0037906
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 36, 28-41. doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.004
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., Mayor, E., & Laurent, E. (2016). Burnout-depression overlap: A study of New Zealand schoolteachers. *New Zealand Journal of Psychology*, 45(3), 4-11. doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.004
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
- Boelen, P. A., Van Den Hout, M. A., & Van Den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 109-128. doi: 10.1111/j.1468-2850.2006.00013
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. doi: 10.1002/jclp.20542.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-201. Erişim adresi https://www.researchgate.net/publication/279914317_Ruminasyon_DuzeyininToplumsal_Cinsiyet_ve_Yasa_Gore_Incelenmesi_Age_and_Gender_Differencesin_Rumination
- Burns, D. (2018). *İyi Hissetmek*. İstanbul: Psikonet.
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex roles*, 30(5-6), 331-346. doi: 10.1007/BF01420597
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi. doi: 10.14527/9789756802748
- Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31(3), 645-673. doi: 10.2307/1163231
- Campbell, J., Prochazka, A. V., Yamashita, T., & Gopal, R. (2010). Predictors of persistent burnout in internal medicine residents: a prospective cohort study. *Academic Medicine*, 85(10), 1630-1634. doi: 10.1097/ACM.0b013e3181f0c4e7
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*, 2nd ed.

Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R., & Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(1), 139. doi: 10.1037/0021-843X.101.1.139
- Cribb, G., Moulds, M. L., & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change, 23*(3), 165-176. doi: 10.1375/bech.23.3.165
- Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., & Shear, M. K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: a theoretical model. *Archives of General Psychiatry, 57*(1), 21-27. doi: 10.1001/archpsyc.57.1.21
- Çam, O. (1993). Tükenmişlik envanterinin geçerlik ve güvenilirliğinin araştırılması. *R. Bayraktar ve İ. Dağ (Edt) VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları Ankara: VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını.*
- Çam, Z., Deniz, K. Z. ve Kurnaz, A. (2014). Okul tükenmişliği: Algılanan sosyal destek, mükemmeliyetçilik ve stres değişkenlerine dayalı bir yapısal eşitlik modeli sınaması. *Eğitim ve Bilim, 39*(173), 312-327. Erişim adresi <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/2951/711>
- Çapri, B., Gündüz, B. ve Gökçakan, Z. (2011). Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenci formu'nun (mte-öf) türkçe'ye uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cukurova University Faculty of Education Journal, 40*(1), 134-147. Erişim adresi [https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/240/makaleler/1/40/arastirmax-maslach-tukenmislik-envanteri-ogrenci-formunun-mte-turkceye-uyarlamasi-gecerlik-guvenirlik -calismasi.pdf](https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/240/makaleler/1/40/arastirmax-maslach-tukenmislik-envanteri-ogrenci-formunun-mte-turkceye-uyarlamasi-gecerlik-guvenirlik-calismasi.pdf)
- Çapulcuoğlu, U. ve Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(1), 12-24. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/trkefd/article/view/5000081078>
- Dalrymple, K. L., Morgan, T. A., Lipschitz, J. M., Martinez, J. H., Tepe, E., & Zimmerman, M. (2014). An integrated, acceptance-based behavioral approach for depression with social anxiety: Preliminary results. *Behavior Modification, 38*(4), 516-548. doi: 10.1177/0145445513518422
- Demir, M. ve Peker, A. (2017). Motivasyonel kararlılık ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(1), 289-300. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/336940>
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Demir, V. (2015). Farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 35*(1), 15-26. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/409007>

- Donahue, E. G., Forest, J., Vallerand, R. J., Lemyre, P. N., Crevier-Braud, L., & Bergeron, É. (2012). Passion for work and emotional exhaustion: The mediating role of rumination and recovery. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(3), 341-368. doi: 10.1111/j.1758-0854.2012.01078.x.
- Douzenis, C., & Rakow, E. A. (1987). *Outliers: A potential data problem*. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=ED291798>
- Düzyürek, S. ve Ünlüoğlu, G. (1992). Hekimde tükenmişlik sendromu. *Psikiyatri Bülteni*, 1, 108-113.
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Stroebe, W., Boelen, P. A., & Van Den Bout, J. (2013). Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(4), 961. doi: 10.1037/a0034051
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N. ve Demirci-Danışık, N. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/ öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45-53. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tpdrd/issue/21452/229695>
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. VII. Ulusal psikoloji kongresi bilimsel çalışmaları, 22, 25.
- Esen, F. B. (2017). *Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine şefkat'in etkisi* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Bakırköy Bölgesi Kamu Hastaneleri Birliği Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Gilbert, P., Cheung, M., Irons, C., & McEwan, K. (2005). An exploration into depression-focused and anger-focused rumination in relation to depression in a student population. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(3), 273-283. doi: 10.1017/S1352465804002048
- 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. doi: 10.1111/j.1559-1816.1995.tb02617.x
- Gündüz, B., Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 38-55. Erişim adresi http://zgefdergi.com/Makaleler/809456514_19_04_ID_228.pdf
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. (2014). *Multivariate Data Analysis*, Edinburgh Gate Harlow.
- Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of affective disorders*, 141(2-3), 415-424. doi: 10.1016/j.jad.2012.02.043

- Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B. & Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress*, 22(3), 224-241. doi: 10.1080/02678370802379432
- Harris, R. (2017). *Act'i kolay öğrenmek*, 2 ed. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harvey, A. Watkins, E. Mansell, W., & Shafran R. (2004), *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: a transdiagnostic approach to research and treatment*, Oxford: Oxford University Press. doi: 10.1521/ijct.2008.1.3.181
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. 02.07.2019 tarihinde <http://afhayes.com/public/process2012.pdf> adresinden alınmıştır
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. Retrieved from <https://www.reachcambridge.com/wp-content/uploads/providing-a-rationale-on-different-treatments.pdf>
- Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D., & Grundt, A. M. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49(1), 33-47. Retrieved from <https://opensiuc.lib.siu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1448&context=tpr>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. doi: 10.1177/0011000012460836
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M., J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 64(6), 1152. doi: 10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Turkish Journal of Psychology*, 6, 118-122. Erişim adresi https://www.academia.edu/1472683/Beck_Depresyon_Envanterinin_Ge%C3%A7erli%C4%9Fi_%C3%9Czerine_bir_%C3%87al%C4%B1%C5%9Fma
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6, 3-13. Erişim adresi <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/beck-depresyon-envanteri-toad.pdf>

- Hoepfl, M. C. (1997). Choosing qualitative research: A primer for technology education researchers. *Journal of Technology Education*, 9(1), 47-63. Retrieved from <https://scholar.lib.vt.edu/ejournals/JTE/v9n1/pdf/hoepfl.pdf>
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174. doi: 10.1016/j.janxdis.2005.01.002
- Horwitz, A. V., & Wakefield, J. C. (2007). *The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. Oxford: Oxford University Press.
- İslamoğlu, A. H. ve Almaçık, Ü. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (4.baskı). İstanbul: Beta Basım Yayın.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37(3), 269-280. doi: 10.1016/j.beth.2006.01.002
- Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180-192. doi: 10.1007/s10964-006-9166-y
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 8. Basım. Ankara: Nobel Yayım Dağ. Ltd.Şt.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*, 26.baskı, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif düşünce biçimi ölçeği'nin türkçe uyarılması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Psikiyatri Uzmanlık Tezi). Bakırköy prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 13. Psikiyatri Kliniği: İstanbul.
- Karatepe, H. T., Yavuz, F. K. ve Türkcan, A. (2013). Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 231-41. doi: 10.5455/bcp.20121130122311
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kaya, B. ve Kaya, M. (2007). 1960'lardan günümüze depresyonun epidemiyolojisi, tarihsel bir bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10, 3-10. Erişim adresi https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_10_100_3_10.pdf
- Koçak, L. ve Seçer, I. (2018). Investigation of the Relationship between School Burnout, Depression and Anxiety among High School Students. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 47(2). doi: 10.14812/cuefd.372054.
- Košir, K., Tement, S., Licardo, M., & Habe, K. (2015). Two sides of the same coin? The role of rumination and reflection in elementary school teachers' classroom stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 47, 131-141. doi:

10.1016/j.tate.2015.01.006

- Kutsal, D. ve Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 283-297. Erişim adresi <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/805/379>
- Küey, L. (1998). Birinci basamakta depresyon: tanıma, ele alma, yönlendirme. *Psikiyatri Dünyası*, 2(1), 5-12. Erişim adresi <http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=21&year=1998&volume=2&number=1>
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: the mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202-208. doi: 10.1016/j.paid.2015.08.056
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality And Social Psychology*, 75(1), 166. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9686457>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339. doi: 10.1037/0022-3514.65.2.339
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality And Social Psychology*, 77(5), 1041. doi: 10.1037/0022-3514.77.5.1041
- McLean, C. P., & Hope, D. A. (2010). Subjective anxiety and behavioral avoidance: Gender, gender role, and perceived confirmability of self-report. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 494-502. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.03.006
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition*, 9, 1-47.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 9, 16-22. doi: 10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. *Scientific Research Publishing*. doi: 10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. Erişim adresi: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf>
- May, R. W., Bauer, K. N. & Fincham, F. D. (2015). School burnout: diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126-131. doi: 10.1016/j.lindif.2015.07.015
- McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of College Student Development*, 31(3), 211-216. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1990-26907-001>
- McKnight, J. D., & Glass, D. C. (1995). Perceptions of control, burnout, and depressive

- symptomatology: A replication and extension. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 63(3), 490. doi: 10.1037/0022-006X.63.3.490
- Mitchell, R. J. (1992). Testing evolutionary and ecological hypotheses using path analysis and structural equation modelling. *Functional Ecology*, 6(2), 123-129. doi: 10.2307/2389745
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 251-261. doi: 10.1016/j.brat.2006.03.003
- Murray, C. J., & Lopez, A. D. (1997). Alternative projections of mortality and disability by cause 1990–2020: global burden of disease study. *The Lancet*, 349(9064), 1498-1504. doi: 10.1016/S0140-6736(96)07492-2
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259. doi: 10.1037/0033-2909.101.2.259
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569. doi: 10.1037/0021-843X.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504. doi: 10.1037/0021-843X.109.3.504
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). Gender differences in risk factors and consequences for alcohol use and problems. *Clinical Psychology Review*, 24(8), 981-1010. doi: 10.1016/j.cpr.2004.08.003
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801. doi: 10.1037/0022-3514.77.4.801
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061. doi: 10.1037/0022-3514.77.5.1061
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms following a natural disaster: the 1989 loma prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115. doi: 10.1037/0022-3514.61.1.115
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92. doi: 10.1037/0022-3514.67.1.92
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (ayrısama) ve kabullenme temelli terapiler* (2 ed.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Öztan, S. (2014). *Ortaokul 6. 7. 8. sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin yaşam doyumları ve benlik kurgusu algıları açısından incelenmesi*, (Yüksek Lisans

Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

- Panayiotou, G., Karekla, M., & Leonidou, C. (2017). Coping through avoidance may explain gender disparities in anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 215-220. doi: 10.1016/j.jcbs.2017.04.005.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261-273. doi: 10.1023/A:1023962332399
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: nature, theory and treatment*. Chichester, UK: Wiley.
- Parker, P. D., & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental processes in school burnout : a comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 244-248. doi: 10.1016/j.lindif.2011.01.005
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2017). *İnsan davranışlarının ABC'si*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2008). *An introduction to applied multivariate analysis*. Routledge.
- Sacchi, M. D. (1998). A bootstrap procedure for high-resolution velocity analysis. *Geophysics*, 63(5), 1716-1725. Erişim adresi: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1031.7524&rep=rep1&type=pdf>
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2008). Trajectories of depressive symptoms during emerging adulthood: antecedents and consequences. *European Journal of Developmental Psychology*, 5(4), 439-465. doi: 10.1080/17405620600867014
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth And Adolescence*, 38(10), 1316-1327. doi: 10.1007/s10964-008-9334-3.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I., Marques-Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002a). Burnout and engagement in university students: A cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481. doi: 10.1177/0022022102033005003
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002b). Burnout and engagement in university students: a crossnational study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. doi: 10.1177/0022022102033005003
- Schaufeli, W. B. & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: common ground and worlds apart. *Work & Stress*, 19(3), 256-262. doi: 10.1080/02678370500385913
- Schaufeli, W. B. (2017). Applying the job demands-resources model. *Organizational Dynamics*, 2(46), 120-132. doi: 10.1016/j.orgdyn.2017.04.008
- Schonfeld, I. S. & Bianchi, R. (2016). Burnout and depression: two entities or

- one?. *Journal of Clinical Psychology*, 72(1), 22-37. doi: 10.1002/jclp.22229
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/32514>
- Seçer, I. ve Gençdoğan, B. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde okul tükenmişliğinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 1(2), 25-37. doi: 10.19128/turje.181045
- Shin, H., Noh, H., Jang, Y., Park, Y. M., & Lee, S. M. (2013). A longitudinal examination of the relationship between teacher burnout and depression. *Journal of Employment Counseling*, 50(3), 124-137. doi: 10.1002/j.2161-1920.2013.00031.x
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32. Retrieved from http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2001_2/slivar.pdf
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973. doi: 10.1016/S0140-6736(07)61816-9
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Şenormancı, G. ve Sungur, M. Z. (2013). Ruminatif yanıt biçimi ve fonksiyonel olmayan tutumların majör depresyonla ilişkisi. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(2), 239-247. doi: 10.5350/DAJPN2013260302
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2012). *Using Multivariate Statistics*. London: Pearson Education.
- Toker, S. & Biron, M. (2012). Job burnout and depression: unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*, 97(3), 699. doi: 10.1037/a0026914
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. doi: 10.1023/A:1023910315561
- Türkçapar, H. (2013). *Depresyon: Klinik uygulamada bilişel-davranışçı terapi*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163. doi: 10.1037/0033-2909.134.2.163
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13. doi: 10.1037/0022-3514.53.1.5
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Knutson, B., & McMahon, S. R. (1991). Polluting the stream of consciousness: the effect of thought suppression on the mind's environment. *Cognitive Therapy and Research*, 15(2), 141-152. doi: 10.1007/BF01173204
- Weinstock, L. M., & Whisman, M. A. (2006). Neuroticism as a common feature of the depressive and anxiety disorders: a test of the revised integrative hierarchical

- model in a national sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 68. doi: 10.1037/0021-843X.115.1.68
- Who. (2017). 31 Mart 2018 tarihinde <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/> adresinden erişildi.
- Yang, H. J., & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting mıs student burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21(6), 917-932. doi: 10.1016/j.chb.2004.03.001
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. doi: 10.5455/bcp.20160223124107
- Yetkin, S. ve Özgen, F. (2007). Tarihsel bakış içinde depresyon. *Türkiye Klinikleri*, 3(47), 1-5. Erişim adresi <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tarihsel-bakis-icinde-depresyon-48735.html>
- Zettle, R. D. (2007). *Acceptance and commitment therapy series. Act for depression: a clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland, CA, US: New Harbinger Publications.

EKLER

Ek 1: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin size ne kadar tarif ettiğini 1 "Hiç" ve 7 "Çok" olmak üzere derecelendirerek işaretleyiniz.	1	2	3	4	5	6	7
1. Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5	6	7
5. Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınyım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kendimi, gün içerisinde "Keşke yapsaydım" dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, "keşke şöyle davransaydım" dediğim farklı senaryolar hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.	1	2	3	4	5	6	7
12. Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Hakkında ne kadar düşünürsem düşüneyim, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
14. Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.	1	2	3	4	5	6	7
15. Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.	1	2	3	4	5	6	7
16. Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.	1	2	3	4	5	6	7
17. Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.	1	2	3	4	5	6	7
18. Bazen, bir konuşma sırasında bile, alakasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.	1	2	3	4	5	6	7
19. Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
20. Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 2: Beck Depresyon Envanteri

<p>1. (0) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum. (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum (3) O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.</p> <p>2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim (1) Gelecek hakkında karamsarım. (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. (3) Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.</p> <p>3. (0) Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum (1) Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum (2) Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum (3) Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum</p> <p>4. (0) Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum (1) Eskiden olduğu gibi herşeyden hoşlanmıyorum (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor (3) Herşeyden sıkılıyorum.</p> <p>5. (0) Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum</p> <p>6. (0) Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor. (1) Cezalandırılabilceğimi seziyorum. (2) Cezalandırılmayı bekliyorum. (3) Cezalandırıldığımı hissediyorum.</p> <p>7. (0) Kendimden memnunum (1) Kendi kendimden pek memnun değilim. (2) Kendime çok kızıyorum (3) Kendimden nefret ediyorum.</p> <p>8. (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum (1) Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm. (2) Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum (3) Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum</p> <p>9. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok. (1) Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor, fakat yapmıyorum (2) Kendimi öldürmek isterdim (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm</p> <p>10. (0) Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor. (2) Çoğu zaman ağlıyorum (3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.</p> <p>11. (0) Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim. (1) Eskisine kıyasla daha kolay kızıyorum (2) Şimdi hep sinirliyim (3) Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.</p>	<p>12. (0) Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim. (1) Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum (2) Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim. (3) Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum</p> <p>13. (0) Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum. (2) Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum. (3) Artık hiç karar veremiyorum.</p> <p>14. (0) Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum. (1) Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor (2) Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum. (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.</p> <p>15. (0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum. (1) Birşeyler yapamak için gayret göstermek gerekiyor (2) Herhangi birşeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamama gerekiyor (3) Hiçbir şey yapamıyorum.</p> <p>16. (0) Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum. (1) Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum (2) Her zamankinden bir-iki saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum (3) Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.</p> <p>17. (0) Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum (1) Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum (2) Yaptığım hemen herşey beni yoruyor (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum</p> <p>18. (0) İştahım her zamanki gibi. (1) İştahım eskisi kadar iyi değil. (2) İştahım çok azaldı. (3) Artık hiç iştahım yok.</p> <p>19. (0) Son zamanlarda kilo vermedim. (1) İki kilodan fazla kilo verdim. (2) Dört kilodan fazla kilo verdim (3) Altı kilodan fazla kilo verdim.</p> <p>20. (0) Sağlığım beni fazla endişelendiriyor. (1) Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor. (2) Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor. (3) Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.</p> <p>21. (0) Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme farketmedim. (1) Cinsel konularda eskisinden daha az ilgiliyim. (2) Cinsel konularda şimdi çok daha az ilgiliyim. (3) Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.</p>
---	--

Ek 3: Kabul ve Eylem Formu – II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz.	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1. Geçmişte olan acı verici yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların çoğu hayatlarımı benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4: Maslach Tükenmişlik Envanteri- Öğrenci Formu

Aşağıda, okuldayken kendinizi nasıl hissettiğiniz ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okumanız ve bu ana kadar derslerinizle ilgili bu ifadeleri hissedip hissetmediğinizi belirlemenizdir. Eğer bu duyguları bir kez bile hissettiyseniz, bu durumu hangi sıklıkla hissettiğinizi tanımlayan ifadenin sağındaki boşluklara işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Çoğu Zaman	Her Zaman
1.Derslerimden duygusal olarak yıldığımı hissediyorum.					
2.Okula başladığımdan beri derslere olan ilgim azaldı.					
3. Derslerimde karşılaştığım problemleri etkili bir şekilde çözebilirim.					
4. Okuldaki bir günün sonunda kendimi bitkin hissediyorum.					
5. Derslerime ilişkin isteğim azaldı.					
6. Sabah kalkıp yeni bir okul gününe başlamak zorunda olduğumu düşündüğümde kendimi yorgun hissediyorum					
7. Derslerimin potansiyel yararlılığı konusunda kuşku duyuyorum					
8. Bana göre iyi bir öğrenciyim.					
9. Ders çalışmak veya bir derse girmek benim için gerçekten bir yüküdür.					
10. Derslerimin öneminden kuşkuluyum.					
11. Derslerden tükendiğimi hissediyorum.					
12. Ders aldığım süre boyunca birçok ilginç şey öğrendim					
13. Ders esnasında, yapılan şeylerde etkin olduğumdan eminim.					

Ek 5: Kişisel Bilgi Formu

<p>Sevgili öğrenciler bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere aşağıda sizden bazı bilgiler istenmektedir. Lütfen adınız, soyadınız gibi kimliğinizi belli edecek bilgilere yer vermeden aşağıdaki formu doldurunuz. Teşekkürler.</p>
<p>1. Cinsiyet:</p> <p><input type="checkbox"/> Kız</p> <p><input type="checkbox"/> Erkek</p>
<p>2. Yaş:</p>
<p>3. Bölüm:</p>
<p>4. Sınıf Düzeyi:</p> <p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>4 <input type="checkbox"/></p>

Ek 6: Fakülte İzni

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı: 89241861-302.08.00.00-2402/858
Konu: İzin İşleri

08/11/2018

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi: Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanlığının 06.11.2018 tarihli ve 14988706-302.08.00.00-282 sayılı yazısı

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 1643104013 numaralı öğrencisi Gülizar KAŞIKARA'nın "Üniversite Öğrencilerinde Yaşantısal Kaçınma, Okul Tükenmişliği, Ruminasyon ve Depresyon İlişkisinde Bir Model Denemesi" konulu tez çalışması kapsamında ekte sunulan ölçeği uygulayabilme talebi Fakültemizce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.


Prof.Dr. Bilal DUMAN
Dekan V.

Ek 7: Etik Kurul İzni**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI**

Protokol No : 180181	Karar No : 7
Araştırma Yürütücüsü	Yüksek Lisans Öğrencisi GÜLİZAR KAŞIKARA
Kurumu / Birimi	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ / REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Yaşantısal Kaçınma, Okul Tükenmişliği, Ruminasyon Ve Depresyon İlişkisinde Bir Model Denemesi
Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih	12.10.2018
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih	İlk İnceleme Tarihi : 26.10.2018 1. Düzeltme Tarihi : 19.11.2018 2. Düzeltme Tarihi : 17.12.2018
Karar Tarihi	08.01.2019

KARAR : UYGUNDUR

AÇIKLAMA :Beyana esas izinlerin alınması şartıyla araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.



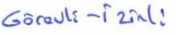
Prof. Dr. Nurcan CENGİZ
Başkan




Prof. Dr. Kılıçhan BAYAR
Üye



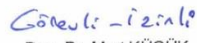
Prof. Dr. Mehmet Gürhan KARAKAYA
Üye




Prof. Dr. Hulusi DOĞAN
Üye



Prof. Dr. Özcan SAYGIN
Üye



Doç. Dr. Mert KÜÇÜK
Üye



Prof. Dr. Ali AKAR
Üye

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Soyad, Ad: KAŞIKARA, Gülizar

Doğum Yeri ve Tarihi: Muğla – 11.05.1994

Eposta: glizarkasikara@gmail.com

Telefon: 05539065886

EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum	Yıl
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	2012-2016
Yüksek Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2016-

İŞ TECRÜBESİ

Görev	Kurum	Yıl
Psikolojik Danışman (ASDEP Görevlisi)	Muğla Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	2017-

YAYINLAR

Kaşıkara, G. ve Doğan, U. (2017). Beğenilme Arzusu: Ölçek Geliştirme, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 51-60.