



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ERGENLERİN
RUMİNASYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Ahmet GENÇ

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT

DOKTORA TEZİ

Aralık, 2017

TELİF HAKKI

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren otuz altı (36) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Ahmet

Soyadı : GENÇ

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışma

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Ruminasyon Düzeylerine Etkisi

İngilizce Adı : The Effect of Counseling Based on Cognitive-Behavioral Approach on Adolescents' Rumination Levels

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Ahmet GENÇ

İmza:

KABUL VE ONAY

Ahmet GENÇ tarafından hazırlanan “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Ruminasyon Düzeylerine Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT

(Eğitim Bilimleri ABD, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Kurtman ERSANLI

(Eğitim Bilimleri ABD, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Üye: Prof. Dr. Melek KALKAN

(Eğitim Bilimleri ABD, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Üye: Prof. Dr. Feride BACANLI

(Eğitim Bilimleri ABD, Gazi Üniversitesi)

Üye: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR

(Eğitim Bilimleri ABD, Sakarya Üniversitesi)

Bu tezin **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/__

Doç. Dr. Ali ERASLAN



Eşime ve aileme...

TEŞEKKÜRLER

Bu çalışmaya ilk başladığım günden sonuçlanıncaya kadar geçen dönemde doğrudan veya dolaylı olarak birçok kişinin çok değerli katkıları olmuştur. En başta danışmanım Yrd. Doç. Dr. Yaşar Barut'a teşekkür etmek istiyorum. Değerli fikirlerini benden esirgemeyen, tezle ilgili her işe benimle beraber koşturan, takıldığım ve moraliimin bozulduğu yerlerde beni motive eden danışmanıma sonsuz teşekkürler.

Ayrıca tez izleme komitelerinde yapmış oldukları katkılarından dolayı Prof. Dr. Kurtman Ersanlı ve Prof. Dr. Bozkurt Koç'a, ruminasyon konusuyla ilgili çalışma fikrini veren Prof. Dr. Seher Balcı Çelik'e, tez savunma sınavında yapmış oldukları değerli katkılarından dolayı Prof. Dr. Feride Bacanlı, Prof. Dr. Melek KALKAN ve Doç. Dr. Ali Haydar Şar'a, bu tezin her aşamasında hem akademik olarak hem motivasyon olarak desteğini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Esat Şanlı'ya, tezin bilgisayar ortamında düzenlenmesinde desteğini esirgemeyen Öğr. Gör. Kemal Özcan'a; ilminden ve fikrinden istifade ettiğimiz bölümdeki tüm öğretim üyelerimize teşekkürü bir borç bilirim.

Ve tabii ki eşim ve ailem... Bütün sesli ruminasyonlarıma katlanan, beni eşli ruminasyondan alıkoyan, tüm sinir harplerimdeki en büyük müttefikim sevgili eşim Yrd. Doç. Dr. Özlem Genç'e; dualarını ve desteğini esirgemeyen, benimle üzüldüğüm benimle sevinen sevgili babam Sedat Genç, annem Keriman Genç ve kardeşim Pınar Genç'e sonsuz teşekkürler...

Bu tez çalışması Ondokuz Mayıs Üniversitesi tarafından 1904B doktora tez projeleri kapsamında (PYO.EGF.1904.17.005) proje numarasıyla desteklenmiştir.

**BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ERGENLERİN
RUMİNASYON
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Doktora Tezi

Ahmet GENÇ

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Aralık, 2017

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin ruminasyon düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada Solomon Dört Gruplu Deneysel Model kullanılmıştır. Buna göre çalışmada her biri 12 üyeden oluşan iki deney iki kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney gruplarına 8 hafta boyunca bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Oturumlarda ruminasyonu ve erken uyarı işaretlerini tanıma, kendini izleme, ruminasyonu tetikleyen çevresel şartların değiştirilmesi, kaçınmayı azaltma ve yaklaşma davranışlarını artırma, soyut düşünceden somut düşünceye geçiş, yoğunlaşma egzersizleri, ruminasyonun işlevsel analizleri, özduyarlılığın geliştirilmesi, atılganlık ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve gevşeme egzersizlerine yer verilmiştir. Kontrol gruplarına herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Veri toplama aracı olarak Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksama (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılan Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Solomon Dört Gruplu Deneysel Modeline uygun olarak yalnızca bir deney ve bir kontrol grubuna öntest uygulanmış diğer deney ve kontrol gruplarına öntest uygulanmamıştır. Sontest uygulaması tüm gruplara yapılmıştır. Oturumların tamamlanmasından 1 ay sonra ise izleme ölçümü yine tüm gruplara uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler deney gruplarının ruminasyon ve ruminasyonun alt boyutları olan saplantılı düşünce ve derin düşünce düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma meydana geldiğini ortaya

VI

koymuştur. Bununla birlikte elde edilen sonuçların olgunlaşma ile zaman etkileşiminden ve ntest etkisinden bağımsız olarak gerçekleştiği saptanmıştır. Kontrol gruplarında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık gözlenmemiştir. Araştırma sonuçlarına dayanarak bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlik dönemindeki bireylerin ruminasyon ve ruminasyonun alt boyutları olan saplantılı düşünce ve derin düşünce düzeylerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir. Sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve ilgililere araştırma sonuçları doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Ruminasyon, Saplantılı Düşünce, Derin Düşünce, Ergenlik, Bilişsel-Davranışçı Grupla Psikolojik Danışma

Sayfa Sayısı : 180

Danışman : Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT

**THE EFFECT OF GROUP COUNSELING PROGRAM BASED
ON COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH ON
ADOLESCENTS' RUMINATION LEVELS**

Ph.D. Dissertation

Ahmet GENÇ

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

December, 2017

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effect of group counseling program based on Cognitive-Behavioral Approach on the rumination levels of adolescents. Solomon Experimental Model was applied in the study. Accordingly, in the study two control and two experimental groups, each consisting of 12 members, were formed. Experimental groups were provided psychological counseling with a group based on cognitive-behavioral approach for 8 weeks. Sessions were focused on how to recognize rumination and early warning signs, improve self-monitoring, change the environmental conditions that trigger the rumination, reduce attenuation and approach behaviors, shift to concrete thinking in abstract thought, concentration exercises, functional analysis of rumination, development of self-confidence, development of assertiveness and problem solving skills and relaxation exercises. No treatment was given to the control groups. The Rumination Scale- Short Form, developed by Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksama (2003) and adapted to Turkish by Erdur-Baker and Bugay (2012), was used. In accordance with the Solomon Quadruple Experimental Model, just one experimental and control group were pretested, while other two were not. Post-test was applied to all four groups. One months after the sessions were completed, the follow up measure was again applied to all four groups. Statistical analyzes revealed that the experimental groups had a significant decrease in the degree of brooding and reflection, rumination and sub-dimensions of rumination. It was also found that the results were independent of

Maturation x Time interaction and Pretest effect. There was no statistically significant difference in the control groups. Therefore, based on the results, it can be said that the group counseling program with cognitive-behavioral approach is effective in decreasing the brooding thoughts and reflecting thoughts levels of the rumination and rumination sub-dimensions of the adolescents. The findings were discussed in the light of the related literature and suggestions were made in relation to the results of the research.

Key Words : Rumination, Brooding, Reflection, Adolescence, Group Counseling Program with Cognitive-Behavioral Approach

Number of Pages : 180

Advisor : Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI.....	I
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	II
KABUL VE ONAY	III
TEŞEKKÜRLER	V
ÖZ.....	VI
ABSTRACT	VIII
İÇİNDEKİLER	X
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	9
1.2 Problem Cümlesi	10
1.3 Denenceler	10
1.4 Sayıtlar	11
1.5 Sınırlılıklar	11
1.6 Araştırmanın Gereği ve Önemi	11
1.7 Tanımlar	13
İKİNCİ BÖLÜM	15
II. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	15
2.1 Ruminasyonla İlgili Kuramsal Açıklamalar	15
2.1.1 Tepki Stilleri Teorisi	15
2.1.2 Hedefe Yönelik İlerleme Kuramı	16
2.1.3 Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli.....	16
2.2 Ruminasyonun Diğer Düşünce Türleriyle İlişkisi	17
2.2.1 Ruminasyon ve Olumsuz Otomatik Düşünceler	17
2.2.2 Ruminasyon ve Endişe.....	17
2.2.3 Ruminasyon ve Bireysel Farkındalık.....	18
2.2.4 Ruminasyon ve Obsesyonlar	19
2.3 Ruminasyonla İlgili Yurt İçi Çalışmalar	20
2.4 Ruminasyonla İlgili Yurt Dışı Çalışmalar	24
2.5 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla İlgili Yurt İçi Çalışmalar.....	31

2.6 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar.....	36
2.7 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	42
2.7.1 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Ruminasyon	47
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	50
III. YÖNTEM.....	50
3.1 Çalışma Grubu	50
3.1.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması.....	50
3.2 Araştırma Deseni.....	52
3.3 Veri Toplama Araçları	54
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	54
3.3.2 Ön Görüşme Formu.....	54
3.3.3 Ruminasyon Ölçeği	54
3.4 Verilerin Analizi.....	55
3.5 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman.....	57
3.6. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı	58
3.6.1 Birinci Oturum.....	60
3.6.2 İkinci Oturum.....	67
3.6.3 Üçüncü Oturum.....	73
3.6.4 Dördüncü Oturum	78
3.6.5 Beşinci Oturum	82
3.6.6 Altıncı Oturum	89
3.6.7 Yedinci Oturum.....	95
3.6.8 Sekizinci Oturum	100
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	106
IV. BULGULAR.....	106
4.1 Araştırmanın Denenceleriyle İlgili Analizler	106
4.2 Diğer Analizler	117
BEŞİNCİ BÖLÜM	122
V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	122
5.1 Sonuç	122
5.2 Sonuçların İlgili Araştırmalarla Karşılaştırılması	124
5.3 İçerik Açısından Değerlendirme.....	126

5.4 Süreç Açısından Değerlendirme	129
5.5 Öneriler	131
5.5.1 Uygulamaya Yönelik Öneriler	131
5.5.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	132
KAYNAKÇA	134
EKLER.....	149
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	149
EK-2: Ön Görüşme Formu	151
EK-3: Ruminasyon Ölçeği.....	152
EK-4: Bilgilendirilmiş Onam Formu	153
EK-5: Veli İzin Belgesi.....	154
EK-6: Hedeflerim Formu	155
EK-7: Ruminasyon Hakkında Önemli Bilgiler Formu	156
EK-8: Kendini İzleme Formu	161
EK-9: Ruminasyon ve Kaçınmayı İzleme Formu.....	164
EK-10: Ruminatif Dönemleri Kaydetme Formu	165
EK-11: Kaçınma Formu.....	166
EK-12: Daha Etkili Olma Formu - I.....	170
Ek-13: Daha Etkili Olma Formu - II	175
Ek-14: Problem Çözme Formu.....	176
Ek-15: Gevşeme Egzersizleri Formu.....	177
Ek-16: Derin Nefes Alıp Verme Egzersizi Formu	179
ÖZGEÇMİŞ.....	180

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Cinsiyete Göre Grupların Betimsel İstatistikleri	51
Tablo 2: Yaşa Göre Grupların Betimsel İstatistikleri	51
Tablo 3: Deney 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Kontrol 1 Grubunun Öntest Puanlarının İlişkisiz Örneklem İÇin T-Testi ile Karşılaştırılması.....	52
Tablo 4 Solomon Dört Grup Modeli	53
Tablo 5: Araştırmanın Deneysel Deseni	53
Tablo 6: Deney ve Kontrol Gruplarının Ruminasyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Homojenlik Sonuçları	56
Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının Ruminasyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları	57
Tablo 8: Deney 1 Grubu Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	106
Tablo 9: Deney 1 Grubu Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Tekrarlı Ölçümler İÇin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları	107
Tablo 10: Deney 1 Grubu Saplantılı Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	108
Tablo 11: Deney 1 Grubu Saplantılı Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler İÇin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları	108
Tablo 12: Deney 1 Grubu Derin Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	109
Tablo 13: Deney 1 Grubu Derin Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları.....	109
Tablo 14: Kontrol 1 Grubu Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	110
Tablo 15: Kontrol 1 Grubu Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları	111
Tablo 16: Kontrol 1 Grubu Saplantılı Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	111
Tablo 17: Kontrol 1 Grubu Saplantılı Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları...	112
Tablo 18: Kontrol 1 Grubu Derin Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	112
Tablo 19: Kontrol 1 Grubu Derin Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları...	113
Tablo 20: Gruplara Göre Ruminasyon Düzeyi Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	113
Tablo 21: Gruplara Göre Ruminasyon Düzeyi Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	114
Tablo 22: Gruplara Göre Saplantılı Düşünce Alt Boyutu Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	115
Tablo 23: Gruplara Göre Saplantılı Düşünce Alt Boyutu Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	115

Tablo 24: Gruplara Göre Derin Düşünce Alt Boyutu Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	116
Tablo 25: Gruplara Göre Derin Düşünce Alt Boyutu Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	116
Tablo 26: Kontrol 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Deney 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları	117
Tablo 27: Deney 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları	118
Tablo 28: Kontrol 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları	119
Tablo 29: Gruplara Göre İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları...	120
Tablo 30: Gruplara Göre İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları	121

SİMGELER VE KISALTMALAR

MDB: Majör Depresif Bozukluk

TND: Tekrarlayıcı Negatif Düşünce

SAB: Sosyal Anksiyete Bozukluğu

BDT: Bilişsel-Davranışçı Terapi

OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluk

BGDT: Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi

GAB: Genel Anksiyete Bozukluğu

KAB: Karışık Anksiyete Bozukluğu

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

FTSA: Farkındalık Temelli Stres Azaltma

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

BDSBE: Bilişsel Davranışçı Sosyal Beceri Eğitimi

RÖ: Ruminasyon Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

İnsanlar zaman zaman bazı düşüncelere takılıp kalır, istemsizce düşünceler zihnin içerisinde dolanır durur ve onlara bir türlü engel olunamaz. Kişi aynı düşünce veya konuya saplanıp kalır, ne bir çözüm üretebilir ne de bu döngüden kurtulabilir. Günümüz literatüründe bu yapıya ruminasyon adı verilmektedir. Tekrarlayıcı düşüncelerin bir türü olarak değerlendirilen ruminasyonun henüz üzerinde anlaşılmiş bir tanımı olmasa da genellikle “aynı düşünce ya da konu üzerindeki tekrarlayıcı zihinsel meşguliyet” olarak ifade edilebilir.

Olumsuz düşünceler zihnimize dolduğunda genellikle zihnimiz karışır. Bir taraftan kişisel yetersizliklerimiz, gerçekleşmeyen hedeflerimiz, kişiler arası ilişkilerdeki endişelerimiz ve diğer duygusal iyi oluşumuzu tehdit eden nahoş konular üzerinde düşünmek bizi üzerken diğer taraftan eğer bu düşünceleri bir kenara bırakırsak problemlerimizi çözmemize yardımcı olacak değerli bazı verileri kaybedeceğimizi düşünürüz. Bazı bireyler bu ikilemi çözme konusunda mantıklı davranabilirken bazıları zihinsel olarak kendilerini kontrol etme konusunda başarısız olurlar (Wenzlaf, 2004: 59-77). Bu gibi zorlukların ortaya çıkmasına neden olan bir yapı olarak ruminasyon aynı zamanda birçok duygudurum bozukluğuna yol açan bilişsel bir yapıdır ve yalnızca psikopatolojilerde görülmez. Watkins (2008) ruminasyonun bireyin kendisi ve deneyimleriyle ilgili olarak ortaya çıkan bu tarz yineleyici düşüncelerin tüm insanlarda görülebildiğini belirtmektedir.

Özellikle son 30 yılda üzerine birçok çalışma yapılan ruminasyon kavramı giderek artan bir şekilde psikoloji çevrelerinin dikkatini çekmeye devam etmektedir. Farklı psikolojik perspektiflerden birçok teori ve kuramsal yaklaşım tarafından tanımlaması yapılmıştır. Ruminasyonla ilgili tanımlamalar birtakım benzerlikler taşısa da işlevselliğe olan etkisi ve psikopatolojilerle olan bağlantıları bakımından ayrışabilmektedir. Örneğin Martin ve Tesser (1996: 1-47) ruminasyonu ortak bir araçsal konu etrafında dönen, çevresel bir tetikleyici olmadığı halde ortaya çıkabilen

bilinçli düşüncelerin bir türü olarak tanımlanmaktadır. Çevresel koşullar tekrarlayıcı ipuçları aracılığıyla herhangi bir düşünceyi etkileyebilmelerine rağmen ruminatif düşüncelerin sürdürülmesi bu tarz ipuçlarına bağlı değildir (Papageorgiou ve Wells, 2004: 3-20).

Ruminasyon aktiviteden, yapılandırılmış problem çözme girişimlerinden, depresyonla ilgili birtakım durumları düzeltme niyetiyle yapılan davranışlardan farklı bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 1993). Nolen-Hoeksema (1991) tepki stilleri kuramının bakış açısından değerlendirdiği ruminasyon kavramını depresyon belirtileri ve bu belirtilerin olası sebep ve sonuçları hakkında pasif ve tekrarlayıcı bir şekilde düşünme olarak tanımlamaktadır. Ruminatif tepki stili bireyin dikkatini kendi duygusal durumuna odakladığı ve bireyin içerisinde bulunduğu duygusal durumdan uzaklaştıracak eylemleri engelleyen düşünce ve davranış desenleri olarak düşünülür (Nolen-Hoeksema 1991).

Conway, Csank, Holm, ve Blake (2000) üzüntü üzerine ruminasyonu temel aldıkları çalışmalarında ruminasyonu bireyin mevcut sıkıntılarına ve üzüntüsünü çevreleyen koşullara ilişkin tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanımlamaya göre tekrarlayıcı yapıdaki bu düşünceler ilk olarak bireyin olumsuz duygulanımının doğası ve öncülleriyle ilgilidir. İkincisi hedef yönelimli değildir ve bireyi iyileşmeyi sağlayacak eylemler için plan yapmaya motive etmezler ve son olarak ruminasyon esnasında bireyler sosyal paylaşımlarda bulunmazlar. Diğer bir ifadeyle ruminasyon negatif içeriklidir, problem çözmeyi kolaylaştırılmaz, giricidir ve tek başına bir faaliyettir (Conway ve diğerleri, 2000).

Alloy Abramson, Hogan, Whitehouse, Rose, Robinson, Kim ve Lapkin (2000) ruminasyona ait Nolen-Hoeksama'nın (1991) duygu odaklı açıklamasını genişleterek yaptıkları tanımlamada ruminasyonun stresli yaşam olaylarının ardından sürece ilişkin olumsuz çıkarımları içeren düşüncelerle tetiklendiğini öne sürmektedir. Stres-tepkisi ruminasyon modeli olarak değerlendirilen bu teoriye göre ruminatif düşünceler depresif duygu durumun başlamasından önce ortaya çıkmaktadır. Sonrasında yaptıkları bir çalışmada Robinson ve Alloy (2003) olumsuz yaşam olaylarına yönelik olarak olumsuz çıkarımlar yapan ve sürekli bir şekilde bu yorumları ruminasyon aracılığıyla aktive eden bireylerin majör ve umutsuzluk

depresyonu geliştirme konusunda daha yüksek risk altında olduklarını ve aynı zamanda depresif epizodları daha uzun süre deneyimlediklerini ortaya koymuşlardır.

Benzer şekilde kendi depresif durumları hakkında ruminasyon yapan depresif olmayan bireylerin kendi depresif durumuna ruminasyonla cevap vermeyen bireylere göre depresyonu daha şiddetli ve daha uzun süreli yaşamaktadır (Just ve Alloy, 1997). Gross (1999) duygusal düzenleme perspektifinden ruminasyonu değerlendirmektedir ve ruminasyonun öfke, suçluluk ve anksiyete gibi duygusal durumların daha uzun süreli ve daha yoğun yaşanmasına sebep olabileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte Gross (1999) ruminasyonu zorlayıcı, kontrollü ve bilinçli bir süreç olarak değerlendirmekte ve ruminasyonun depresif duyguları azaltmayı amaçlıyor gibi görünmesine rağmen tam tersi bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Spasojevic, Alloy, Abramson, Maccoon, ve Robinson'a (2004: 43-58) göre de ruminasyon var olan üzücü bir durumun daha da artmasına yol açmaktadır. Kendilerini ruminatif olarak tanımlayan bazı bireyler ise ruminasyonun bazı yararlarının olabileceği inancına sahiptir. En yaygın inanış ruminasyonun depresyonu ve kendini anlamanın arttırmanın yanı sıra içgörü kazanmaya yardımcı olduğu, problem çözme becerisini geliştirdiği ve hataları tekrarlama riskini azalttığı yönündedir (Watkins ve Baracaia, 2001).

Ruminatif düşünce içeriğinde “Neden kaybeden ben oluyorum?”, “Neden olumsuz bir şekilde tepki gösteriyorum?”, “Hiçbir şeyle başa çıkamam” şeklinde ifadeler yer almaktadır. Bu şekilde ortaya çıkan ruminatif düşünceler depresyon veya disforinin belirtileri olabileceğini gibi bir işlevi yerine getiriyor şeklinde de algılanabilir (Papageorgiou ve Wells, 2004: 3). Ruminasyonu bir başa çıkma aracı olarak gören bireylerin düşünce içeriğinde “depresyonuma cevap bulabilmek için ruminasyon yapmalıyım”, “ruminasyon geçmiş hatalarımı ve başarısızlıklarımı anlamamda bana yardımcı olur” şeklinde kendini gösteren üstbilişsel inanışlar yer alabilmektedir. Ruminasyona yönelik bu tarz olumlu üstbilişsel inanışların yanı sıra ruminasyonu zararlı olarak değerlendiren bireylerin düşünce içeriğinde “eğer ruminasyon yaparsam insanlar beni reddeder”, “eğer kendim hakkında ne kadar ruminasyon yaptığımı bilirlerse insanlar beni terk eder” şeklinde ortaya çıkan ruminasyona yönelik olumsuz üstbilişsel inanışlar da yer alabilmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2001b). Bununla birlikte Spasojevic ve Alloy'a (2004: 43-58) göre ruminasyon

sosyal destekte azalma ve daha fazla kişiler arası stres de dahil olmak üzere birçok olumsuz kişiler arası sonuçlar doğurur; bu durumun ortaya çıkardığı bir sonuç olarak yüksek düzey ruminatörlerin yakınları, arkadaşları ve diğer önemli kişiler giderek ruminatörün tekrarlayıcı, uyumsuz, izole ve kötümser tavrından rahatsız olmaya başlar. Kişilerarası ilişkilerdeki stres giderek depresif duygu durumunu beslemeye ve ruminasyonu şiddetlendirmeye devam eder (Spasojevic ve Alloy 2004: 43-58).

Depresif semptomların nedenleri ve sonuçları hakkında “Neden kendime çekidüzen veremiyorum?”, bireyin zihinsel durumunun etkileri hakkında endişe ederek “Neden yarın çalışmak için enerjimi toparlayamıyorum?” şeklinde kendini gösterebilen ruminatif düşünceler aslında depresif duygu durum yaşayan herkeste görülebilir. Yalnızca bazı bireyler kendi durumunu değerlendirmek için, herhangi bir şekilde harekete geçmeksizin, kendi duyguları ya da semptomlarının nedenleri, sonuçları ve anlamları üzerine ruminasyon yapma konusunda ısrar ederler (Lyubomirsky ve Tkach, 2004: 21-41). Yapısı itibarıyla semptom odaklı olan bu düşünce döngüsünün içerisine giren birey kendisini düşüncelerin içerisine dalmış bir şekilde hisseder. Örneğin ruminatif eğilimleri olan bireylerin düşünce içeriğinde, motive olamayan bir kişi “hiçbir şey yapamayacakmışım gibi hissediyorum”, neden depresif durum içerisinde olduğunu merak eden bir kişi “bu şekilde hissetmeme sebep olan hata nedir?”, belirtilerin sonuçları hakkında endişe eden bir kişi “bu şekilde hissettiğim zaman ben işimi yapamam” şeklinde düşünür (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 1993). Bunların yanı sıra bireylerin depresif semptomları hakkındaki ruminasyonları bozulmuş olmaktan ziyade gerçekçi de olabilir. Örneğin içeriği gerçekçi olan ruminatif düşünceler “çok yorgun hissediyorum, hiçbir şey yapmak istemiyorum”, “depresyonumdan dolayı işim bozulmakta”, “eşim benim depresyonumdan bıktı” şeklinde ortaya çıkabilir (Nolen-Hoeksama, Morrow ve Fredrickson 1993).

Ruminatif bireyler içerisinde buldukları depresif duygu durumunun nedenleri ve sonuçları hakkında endişe edebilirler, neden bu şekilde hissettiklerine dair düşünerek çok fazla zaman harcarlar ancak durumu değiştirmek için herhangi bir girişimde bulunmazlar (Nolen-Hoeksama ve diğerleri, 1993). Ruminatif bireyler olumsuz olaylarla karşılaştıklarında ve kişiler arası problem yaşadıklarında duruma ilişkin kötümser yorumlar yaparlar. Yaşam olaylarını tahmin etmede olumsuz bir şekilde önyargılı davranırlar ve kendi yaşamlarıyla ilgili daha az kontrol duygusuna

sahiplerdir. Örneğin ruminasyon yapan bireylerden gelecekte kendileri için olası mutluluk verici olaylarla ilgili tahminde bulunmaları istendiğinde konuyla ilgili puanlamalarının ruminasyon yapmayan bireylere göre önemli düzeyde düşük olduğu görülmüştür (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksama, 1995). Aslında ruminatif bireyler kendi enerjilerini kendileri yok ederler ve problemlerini çözmek ve ihtiyaç duyduğu gerekli adımları atmak konusunda kendi kendilerini engellerler (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999). Benzer nedenlerle, depresif duygu durumuna odaklanan bireyler kendi kendilerine neden bu kadar kötü hissettiklerini sorarlar ve bu durum, dikkatlerini kendi duygusal durumundan uzaklaştırabilenlere göre, depresif düşüncelerin kendilerini daha fazla etkilemesine zemin hazırlar. Bundan dolayı ruminatif eğilimi olan bireylerin depresif semptomların nedenleri ve sonuçları hakkında olumsuz çıkarımlarda bulunması muhtemeldir (Nolen-Hoeksama ve diğerleri, 1993). Olumsuz zihinsel içerik öz-değer hakkında şüphe ve olumsuz düşüncelerle zihni doldurarak depresif ruminasyonun artmasına neden olabilir (Wenzlaf, 2004: 59-77). Benzer şekilde Teasdale (1988: 247-274) depresyonun yoğun yaşandığı zamanlarda olumsuz düşüncelerin akla getirilmesinin kolaylaşacağını ve bu nedenle yoğun depresif durumların ruminasyonun da artmasına neden olacağını ifade etmektedir. Ruminasyonun depresyonun artmasına yol açtığına dair bir diğer açıklama ise Spasojevic ve diğerlerine (2004: 43-58) aittir. Araştırmacılar ruminasyon depresyonun şemaları aktive ederek ve uygun baş etme stratejilerini engelleyerek her zamankinden daha fazla depresif duygu duruma yol açacağını belirtmektedir.

Ruminasyonun doğası göz önünde bulundurulduğunda yüksek düzey ruminatif bireylerin giderek çevrelerine yabancılaşmaları, sosyal desteğin azalması kişilerarası ilişkilerde stresin ve eleştirinin artmasına yol açması muhtemeldir (Spasojevic ve diğerleri, 2004: 43-58). Nolen-Hoeksama ve Davis (1999) yaptıkları araştırmada sevdiği birinin kaybının ardından, kaybı takip eden 18 ay boyunca ruminatörlerin ruminatör olmayanlara göre daha fazla sosyal destek aramakla birlikte daha az sosyal destek alabildiklerini ortaya koymuştur. Ruminatörler kaybın ardından kaybın anlamı, kayba yönelik kendi tepkileri gibi konular üzerine ısrarcı ve aktif bir şekilde düşünürler ve dolayısıyla bu düşüncelerini çevresindekilerle paylaşmak isterler.

Ruminatörler değişen çevresel şartlara uyum sağlamakta zorlanan bireylerdir. Ruminatif bireyler çevresel şartlar değiştğinde kendilerini zihinsel olarak sıkışmış hissederler. Bununla birlikte çevreye uyumu kolaylaştıracak bilişsel düzenlemelere sahip olsalar da bunlardan kolaylıkla vazgeçerler (Davis ve Nolen-Hoeksama, 2000). Ayrıca ruminatif bireylerin yaşamsal problemlerine yönelik olarak ürettikleri çözümler düşük sayıda ve düşük kalitededir (Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 1993). Bilinçli bir şekilde olumsuz düşünceler üzerine odaklanan bazı ruminatif bireyler olumsuz düşünce ve duygular üzerine ruminasyon yapmanın problem çözmeyi kolaylaştırdığını ve iç görü kazandırdığını düşünmekteyse de bu doğru bir yaklaşım değildir (Wenzlaf, 2004: 59-77). Aksine araştırmalar ruminasyonun depresif semptomların güçlenmesine ve depresyonun devam etmesine neden olduğunu, uygun olmayan düşünce tarzlarının ortaya çıkmasına yol açtığını göstermektedir (Nolen-Hoeksama, Larson ve Grayson, 1999; Nolen-Hoeksama, McBride ve Larson 1997).

Araştırmalar ruminatörlerin olaylara yönelik olarak daha negatif ve olumsuz yorumlar yaptığını, eğlenceli etkinliklere katılmakta isteksiz davrandıklarını, geçmiş anı ve olayların daha çok olumsuz yönlerini hatırladıklarını ve kişiler arası problem çözme konusunda başarısız olduklarını göstermektedir (Lyubormirsky ve Nolen-Hoeksama, 1995: 176-190; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksama, 1993; Lyubomirsky, Caldwell ve Nolen-Hoeksama 1998). Disforik bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada bireylerin problemlerine dair zayıf çözüm yolları üretmelerine rağmen ruminasyonun problemlerine dair kendilerine iç görü kazanma konusunda yardımcı olduğuna inandıklarını ortaya koymuşlardır (Lyubormirsky ve Nolen-Hoeksama 1993: 339-349). Bununla birlikte Davis ve Nolen-Hoeksama'ya (2000) göre tekrarlayıcı eğilimleri engelleyemeyen ve mantıksal üretimi sürdüremeyen kişiler olumsuz duygu durumun içerisinde üretici olmayan bir şekilde sıkışıp kalırlar. Olumsuz duygu durum ve yaşam olayları üzerine zihinsel meşguliyeti devam ettiren bireyler karar alma konusunda kendine güvenlerini kaybeder ve mantıksal çıkarımlar yapmaktan vazgeçer. Disfori ya da depresyon yaşayan bireylerin çoğu kendileri ve problemleri hakkında ruminasyon yapmak zorunda hissetmelerine rağmen deneysel araştırma sonuçları böyle bir başa çıkma yönteminin birçok zararının olduğunu göstermektedir (Lyubormirsky ve Tkach, 2004: 21-41). Bilişsel bozuklukların ruminasyonun sebebi mi yoksa sonucu mu olduğu belli değildir. Ancak

ruminasyonun olumsuz duygu durumu devam ettirmeye neden olduğu ve problem çözmeyi zorlaştırdığı ortadadır. (Davis ve Nolen-Hoeksama, 2000).

Watkins ve Baracaia'ya (2001) göre eğer birey ruminasyonun kendisine mevcut problemlerini çözme ve geçmiş ve şimdiki zorluklarına yönelik iç görü kazanma konusunda yardımcı olabileceğine inanırsa ruminasyon kişiye kontrol duygusu kazandırabilir. Ruminasyonun bir meziyet olduğu ve problem çözmede etkili olduğu inancı nadiren de olsa algılanan başarılarla güçlenecektir. Bununla birlikte Lyubomirsky ve Tkach'a (2004: 21-41) göre ruminasyon problem çözmeden farklıdır. Ruminasyon yapan bireylerin düşünce içeriğinde kendi depresif semptomlarının anlamları üzerine düşünmek vardır. Kişi semptomlarını hafifletmek için herhangi bir girişimde bulunmaz, herhangi bir karar almaz ya da problemlerini ortadan kaldırmak amacıyla herhangi bir eylem planlamaz.

Cinsiyet farkı gözetmeksizin birçok insan depresif duygu durumlarına ruminatif cevaplar vermektedir. Ancak bununla birlikte kadınlar erkeklere göre kendi depresif duygu durumları hakkında daha fazla ruminasyon yapmaktadır (Nolen-Hoeksama ve diğerleri, 1993). Erkek ruminatörler ruminasyon sergilemeyen erkeklere göre başarılı bir performans için kullanışsız stratejilerden vazgeçme ve bunun yerine kullanışlı olanlarını üretme konusunda daha fazla bilişsel katılık göstermektedir. İlginç bir şekilde bilişsel esneklik söz konusu olduğunda kadın ruminatörler ve ruminasyon sergilemeyen kadınlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur (Davis ve Nolen-Hoeksama, 2000). Bilişsel katılıkla ilgili problemleri veya bilişsel kaynakları kullanma konusunda problemleri olmasa da sosyal çevre kadınların daha fazla ruminasyon yapmasına yol açabilir (Davis ve Nolen-Hoeksama, 2000).

Spasojevic ve Alloy'a (2001) göre olumsuz bilişsel stil, öz eleştiri, bağımlılık ve geçmiş depresif öyküsü gibi depresyonla ilgili risk faktörlerinin tamamı aynı zamanda ruminasyon için de geçerlidir. Nolen-Hoeksama'ya (1998b: 237-256) göre aktif başa çıkma stratejilerini öğrenemeyen çocukların ve çevre üzerinde çok az kontrol duygusuna sahip olan bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde ruminatif eğilimler gösterme ihtimalleri vardır. Bununla birlikte hayatları üzerinde hiçbir şekilde kontrol duygusuna sahip olmayan istismar edilmiş çocukların da anksiyete veya depresif ruminasyon geliştirme ihtimalleri yüksektir (Spasojevic ve diğerleri, 2004: 43-58). Cinsel istismar öyküsüne sahip olmanın yanı sıra aşırı

kontrolcü tutum sergileyen ebeveynlere sahip olmanın da depresif duygu duruma yönelik olarak ruminatif tepkiler verme eğilimine yol açtığı bilinmektedir (Spasojevic ve Alloy 2002).

Bazı depresif bireyler ruminasyonu değerli görmelerine rağmen, uygulamada istenmeyen düşünceleri bastırmaya çalışmak ve olumsuz düşünce içeriği üzerine derin düşüncelere dalmak arasında kalabilirler (Wenzlaf, 2004: 59-77). Buna paralel olarak araştırmalar düşünce baskılama ve ruminasyon arasında orta ve yüksek düzey pozitif yönlü korelasyonlar olduğunu göstermektedir (Wegner ve Zanakos, 1994; Wenzlaf ve Luxton, 2003). Bir diğer ifadeyle düşüncelerini baskılayarak ruminasyon yapan bireylerin aslında ruminatif döngüden kurtulmanın yollarını aradıkları söylenebilir (Wenzlaf, 2004: 59-77).

Girici, zorlayıcı, tekrarlayıcı ve istenmeyen düşüncelerden birçok insan muzdariptir. Bu tarz düşüncelerden biri olan ruminasyonun azaltılması için ilgili kuramsal açıklamalara ve araştırmalara dayalı olarak birçok model ve yaklaşım geliştirilmiştir. Ancak yaklaşımı ne olursa olsun ruh sağlığı alanında çalışanlar danışanlarını kaygıları, yaşantıları ve korkuları üzerine konuşmaya cesaretlendirmelidir. Bu alanın uzmanlarının tamamı yakın ya da uzak geçmişinden ilgili olayları hatırlaması için danışanlarını yönlendirmelidir (Lyubomirsky ve diğerleri, 1998). Ruminasyon özelinde düşünüldüğünde ise, özellikle ruminasyona eğilimli disforik ya da depresif danışanlar negatif bir şekilde ön yargılı bellekten yaşantıları ya da ilgili olayları çağırma eğilimlidir. Danışanların ruminatif eğilimlerini değerlendirirken danışanların yaşantılarına ait geçmiş olayları yorum yaparken hesaba katmak psikoterapistler için önemli bir hedef olabilir (Lyubomirsky ve diğerleri, 1998). Bununla birlikte olumsuz duygulardan kaçınmaya çalışmanın ya da onları baskılamaya çalışmanın ruminasyonun istenmeyen sonuçlarından kaçınmak için işe yarar bir yaklaşım olmadığı düşünülmektedir (Nolen-Hoeksama ve Jackson, 2001).

Yetişkinliğe adım atmak üzere olan ergenlerin hem kendileriyle hem çevreleriyle olan ilişkileri bakımından sağlıklı gelişebilmeleri, kendi problemlerini kendi çözebilir hale gelebilmeleri adına ruminasyon üzerine eğilimesi gereken bir konudur. Okul psikolojik danışmanları tarafından ruminatif eğilimi olan öğrencilere ruminasyonla başa çıkma becerilerinin kazandırılması onları depresyon ve anksiyete gibi birçok psikolojik bozukluktan koruyacaktır. Bir diğer ifadeyle önleyici rehberlik

hizmetleri kapsamında ruminatif eğilimleri olan öğrencileri yaşayabilecekleri psikolojik sorunlardan korumak önemli görülmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı ruminasyonu odağına alan grupla psikolojik danışma, psikoeğitim programları gibi çalışmaların ergenlerin ruh sağlığının iyileştirilmesi ve korunması bakımından önemli bir işlevi yerine getireceği söylenebilir. Bir diğer ifadeyle hazırlanan programın ruminasyonun kökleşmeden tespit edilmesi ve erken müdahaleyle önlenmesini de hedeflediği söylenebilir. Bununla birlikte ruminasyonun yapısından dolayı ergenlerin bu konuda yardım almak için psikolojik ruh sağlığı uzmanlarına (psikolojik danışmanlar, klinik psikologlar gibi) başvurması pek muhtemel değildir. Bu nedenle okullarda yapılacak çalışmalarla ruminatif eğilimleri olan öğrencilerin tespit edilip ruminasyonla başa çıkabilmeleri konusunda gerekli becerilerin kazandırılması adına çalışmalar yapılması son derece değerlidir.

Literatür incelendiğinde, yurt dışı çalışmalarda ruminasyonu azaltmak üzere bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı programlar geliştirilerek etkililiğinin test edildiği görülmektedir (Jones, Siegle ve Thase 2008; Watkins, Mullan, Wingrove, Rimes, Steiner, Bathurst, Eastman ve Scott, 2011). Ruminasyon kişinin psikolojik sağlığını tehdit eden ve işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen bir problem olması bu çalışmaların önemini arttırmaktadır. Ülkemizde son yıllarda yapılan çalışmalarda ruminasyonun kültürümüzde de oldukça sık rastlanan bir olgu olduğunu göstermektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı 2013). Ancak ülkemizde ruminasyonu azaltmaya yönelik çalışmaların sınırlı sayıda olduğunu söylemek mümkündür. Bu araştırma kapsamında yapılan literatür taramasında yurt içinde ruminasyonu azaltmaya yönelik çözüm odaklı yaklaşımın kullandığı Sarıçam'a (2014) ait deneysel çalışmanın dışında bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu gerekçeyle bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin ruminasyon düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını test etmek araştırmanın temel problemi olarak belirlenmiştir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin ruminasyon düzeylerine etkisini incelemektir.

1.2 Problem Cümlesi

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programı ergenlerin ruminasyon düzeylerini etkilemekte midir?

1.3 Denenceler

1. Bilişsel–davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin ruminasyon düzeyi son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür; bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

2. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin saplantılı düşünce son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür; bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

3. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin derin düşünce son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür; bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

4. Bilişsel–davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılmayan bireylerin ruminasyon düzeyi ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

5. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılmayan bireylerin saplantılı düşünce ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

6. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılmayan bireylerin derin düşünce ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

7. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin ruminasyon düzeyi son test puanları katılmayan bireylerin ruminasyon düzeyi son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

8. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin saplantılı düşünce son test puanları katılmayan bireylerin saplantılı düşünce son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

9. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin derin düşünce son test puanları katılmayan bireylerin derin düşünce son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

1.4 Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları şu şekildedir;

1. Araştırmaya katılan deney ve kontrol gruplarını oluşturan ergenlerin Ruminasyon Ölçeği'ni içtenlikle cevapladıkları kabul edilmiştir.
2. Araştırmaya katılan deney ve kontrol gruplarını oluşturan ergenler oturumlara içtenlikle katıldıkları kabul edilmiştir.
3. Çalışma için oluşturulan kişisel bilgi formu ve ön görüşme formu gerekli bilgileri sağlayıcı niteliktedir.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon düzeyleri Ruminasyon Ölçeği'nden aldıkları puanlarla sınırlıdır.
2. Araştırma problem durumunda yer verilen "Ruminasyon, Bilişsel-davranışçı yaklaşım ve Ergen" kavramlarıyla sınırlıdır.

1.6 Araştırmanın Gereği ve Önemi

Duygusal olarak son derece çalkantılı bir dönem içerisinde yer alan ergenler aynı zamanda kendileriyle ve gelecekleriyle ilgili önemli kararlar (alan seçimi, eğitim hayatına devam edip etmeme, meslek seçimi, arkadaş seçimi, romantik ilişkilerle ilgili kararlar gibi) vermenin eşiğindedir. Bununla birlikte ergenler çevreyle ilişkilerinin en yoğun olduğu ve kendini tanımaya çalıştığı bir dönemin de içerisinde. Bu dönemde hemen hemen her gelişim alanında çok sayıda köklü değişimler ortaya çıkar ve bu değişimler ergenin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerini etkiler (Ersanlı, 2012: 160). Bu süreç içerisinde ergenin bilişsel yapılarının farkında olması ve onları kontrol edebilmesi hem sağlıklı kararlar alabilmesi hem de çevreyle ilişkilerini geliştirebilmesini kolaylaştıracak ve hızlandıracaktır. Bilişsel becerilerini geliştiren ve kendini daha iyi tanıyan ergenin ruminasyon gibi kendisini engelleyici ve ruhsal bozukluklara yol açan yapılardan kendini koruması ve yaşam kalitesini arttırması son derece önemlidir.

Ergenlerin üzüntü ve endişe hallerinde ortaya koydukları tepki genellikle bir köşeye çekilip düşünmektir (Ersanlı, 2012: 202). Düşünce tekrarlayıcı bir nitelik taşıdığına ve aynı konu üzerinde dönüp durmaya başladığında, olayların nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili olduğunda ise bir köşeye çekilip düşünme ruminasyon adını almaktadır. Araştırmalar ruminasyonun ergenlerin ruh sağlığı için son derece önemli olduğunu, ruminatif eğilimlerin 12 yaşından itibaren görülmeye başladığını, 10-17 yaş aralığında sürekli arttığını ve 15-17 yaş aralığında en yüksek seviyeye ulaştığını (Jose ve Brown, 2008), günümüz gençliğinin depresyon, asabiyet ve stres gibi olumsuz durumlara karşı koymak için her gün yüksek seviyelerde ruminasyon yaptığını (Önen ve Koçak, 2012), ergenlik yıllarındaki ruminatif eğilimlerin psikolojik bozukluklara yol açabildiğini (Koçak ve Önen, 2014), diğer kültürlerde olduğu gibi ülkemiz ergenleri için de psikolojik belirtileri yordayıcı bir rol oynadığını göstermektedir (Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Danışık, 2009).

Bunlarla birlikte ruminasyon ve depresif belirtilerin artışı arasındaki ilişki ergenlerde hem düşük öz saygıya hem de umutsuzluğa yol açabilmekte, depresyonun şiddetlenmesine ve ilerleyen yıllarda ergenlerin depresyondan daha fazla etkilenmelerine neden olmaktadır (Abela, Brozina ve Haigh, 2002). Olumsuz duygusal durumları pasif bir şekilde yaşamak ya da böyle durumlar üzerine ruminatif düşünce türlerinden biri olan saplantılı bir şekilde düşünmenin (brooding) ergenlerde sorunlu durumla başa çıkmayı ve bunları çözmeye yönelik aktif girişimleri zayıflattığı bilinmektedir (Burwell ve Shirk, 2007). Bazı araştırmalar ise ruminasyonun ergenlerde depresif dönemin uzamasına ve ilerleyen dönemlerde de gözlemlenmesine yol açtığını göstermektedir (Brinker ve Dozois, 2009; Raes, 2010).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım hem grup çalışması olarak hem bireysel olarak birçok çalışmayla davranış bozuklukları üzerindeki etkililiği kanıtlanmış olan bir yaklaşımdır. Aynı zamanda kısa sürede etkili olduğu ve etkisinin kalıcı olduğu da yine birçok çalışmayla ortaya konulmuştur (Hollon, Stewart ve Strunk, 2006). Bilişsel-davranışçı yaklaşım kademeli olarak ilerler, davranışların altında yatan bilişsel yapılar ve şemalara müdahale eder, danışanlara değerlendirme yapmayı öğretir, düşüncedeki duruma özgü bozulmaları düzeltir ve son olarak bilişsel yapıların tanımlanması ve modifikasyonu gerçekleştirilir (Jacobson, Dobson, Truax, Addis, Koerner, Gollan, Gortner ve Prince 1996). Çoklu bileşenlere sahip bir model

olan bilişsel davranışçı yaklaşım özellikle uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına yol açan olumsuz düşünce stillerini düzeltmeyi amaçlar. Ayrıca bunu yaparken terapötik dikkat dağıtıcılar olarak pozitif davranışların ortaya çıkarılmasını teşvik eder (Wilkinson ve Goodyer, 2008).

Bilişsel-davranışçı terapilerin üçüncü kuşağı olarak bilinen dönemde davranışlar, düşünceler, duygular, üst-bilişler ve duygulara ilişkin öz değerlendirmeler bütüncül bir şekilde ele alınmaktadır (Vatan, 2016: 190-203). Aslında farkındalık temelli bilişsel-davranışçı terapi, ruminasyon odaklı bilişsel-davranışçı terapi ve davranışsal aktivasyon gibi üçüncü kuşak bilişsel-davranışçı terapiler geliştirilinceye kadar depresyonun bilişsel-davranışçı tedavi uygulamalarında ruminasyonun ayrıntılı olarak ele alınmasına odaklanılmamıştır. Bu araştırmada kullanılan programın geliştirilmesinde temel alınan ve üçüncü kuşak yaklaşımlardan biri olan ruminasyon odaklı bilişsel-davranışçı yaklaşım klasik olarak tabir edilebilecek bilişsel-davranışçı yaklaşımın temel prensip ve tekniklerini içermekle beraber fonksiyonel analizler gibi ruminasyonu öğrenilmiş bir alışkanlık olarak değerlendiren yeni birtakım teknik ve uygulamalara da yer vermektedir (Watkins, 2015). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda bilişsel-davranışçı yaklaşımın ergenlerin ruminasyon düzeylerinin azaltılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceyle araştırma sırasında geliştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bu konuda çalışmak isteyen araştırmacılara katkı sağlamanın yanı sıra ergenlerin ruminasyon düzeylerinin azaltılmasında da oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımla ilgili literatürde çok fazla sayıda deneysel çalışma bulunmaktadır. Ancak bu çalışma ülkemizde bilişsel-davranışçı yaklaşımın ruminasyon üzerindeki etkisini inceleyen ilk deneysel çalışma olması bakımından önemlidir. Ayrıca ileride tekrarlayıcı türdeki düşüncelerle ilgili yapılacak olan çalışmalar için zemin oluşturacağı düşünülmektedir.

1.7 Tanımlar

Bu araştırmada aşağıdaki temel kavramlar kullanılmıştır:

Ruminasyon: Bireyin sürekli bir şekilde yaşadığı duygu durumunu ve bu durumun muhtemel nedenlerini ve sonuçlarını, geçmişe takılarak ve problemi çözmek adına adım atmaksızın sürekli olarak düşünmesidir (Nolen-Hoeksama, 1987).

Ruminatif Eğilim: Bireyin stres yaratan semptomlar ve bu semptomların anlamları üzerine pasif ve tekrarlayıcı bir şekilde odaklanması ve problemi çözmek için herhangi bir eylemde bulunmaması şeklinde kendini gösteren kısır ve döngüsel düşünce deseni olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksama, 1998a).

Ergenlik: Bireyin fizyolojik ve psikolojik değişimler sonucu yetişkin özellikleri göstermeye başladığı (Kulaksızoğlu, 2009: 17), ön ergenlik (10-13 yaş), orta ergenlik (14-17 yaş) ve geç ergenlik (18-20 yaş) olarak ele alınan gelişimsel dönem olarak tanımlanmaktadır (Smetana, Campione-Barr ve Metzger, 2006).

Bilişsel Davranışçı Psikolojik Danışma: Terapötik değişim üretmek amacıyla danışanın bilişsel aktivitelerini birleştirmek, daha az kuramsal bağlamda davranış yapılandırmasını gerçekleştirmek ve etkililiğini koruma maksatlı girişim olarak tanımlanmaktadır (Kendall ve Hollon, 1979: 1).

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde önce ruminasyon kavramıyla ilgili kuramsal açıklamalar ve ruminasyonla ilgili yurt içi ve yurt dışı çalışmalar sunulacaktır. Ardından bilişsel-davranışçı yaklaşımla ilgili kuramsal açıklamalara yer verilecektir.

2.1 Ruminasyonla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu başlık altında ruminasyonu farklı perspektiflerden değerlendiren kuramsal açıklamalara ve teorik değerlendirmelere yer verilecektir.

2.1.1 Tepki Stilleri Teorisi

Nolen-Hoeksama tarafından depresif duygu duruma cevaben kişinin duygularına ve duygularının sebep ve sonuçlarına tekrarlayıcı bir şekilde odaklanması şeklinde geliştirilen tepki stilleri kuramı depresyonun etiolojisinde ruminasyonun rolünü en etkili şekilde kavramsallaştıran yaklaşım olmuştur (Spasojevic ve diğerleri, 2004: 43-58).

Nolen-Hoeksama (1991) tarafından geliştirilen tepki stilleri kuramına göre ruminasyon bireyin depresif belirtiler ve bu belirtilerin neden ve sonuçları üzerine pasif ve tekrarlayıcı bir şekilde düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte kuram ruminasyonun bireye kendi sorunlarını değerlendirmek ve problemleriyle ilgili içgörü kazanmak adına yardımcı olduğunu ifade etmektedir (Nolen-Hoeksama, 1991). Genel olarak depresif ve disforik duygu duruma ruminasyonla cevap veren bireylerin depresif dönemleri aynı duygu duruma kendini uzaklaştırarak cevap verenlere göre daha sıklıkla ve daha uzun süreli yaşadıklarını belirtilmektedir. Bu nedenle tepki stilleri teorisi, ruminasyona yönelik olarak, belirgin bir duygu ve kendine odaklı baş etme tarzını temsil eder. Tepki stilleri kuramı olumsuz olaylar karşısında ortaya çıkan bilişsel içerikten ziyade olumsuz duruma tepki olarak ortaya çıkan davranışsal ve bilişsel tarza odaklanır. Teoriye göre eğer birey pasif bir şekilde kendi duygusal durumuna odaklanır ve içerisine girdiği ruminatif döngüde kendisini sıkışmış hissederse depresif duygu durum daha kalıcı hale gelir ve giderek kötüleşir

(Papageorgiou ve Wells, 2004: 43). Just ve Alloy (1997) yaptıkları araştırmada depresif duygu durum esnasında ruminatif eğilim gösterdiklerini ifade eden bireylerin tepki stilleri bir yıllık bir süreçte orta düzeyde ancak anlamlı bir tutarlılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır.

Teori tepki stillerindeki cinsiyet farklılığını da değerlendirmiştir. Teoriye göre kadınlar erkeklere göre kendi depresif duygu durumlarına daha fazla ruminasyon yaparak ve daha az dikkat dağıtıcı bir şekilde cevap vermesi muhtemeldir. Bu tepki türü kadınların erkeklere göre uzamış depresif dönemlere daha yatkın olmasına katkı sağlar (Nolen-Hoeksama ve diğerleri, 1993).

2.1.2 Hedefe Yönelik İlerleme Kuramı

Martin ve Tesser (1996: 1-47) ruminasyonun ortaya çıkmasına belirlenen hedefe yönelik bireyi tatmin eden herhangi bir gelişmenin olmamasının yol açtığını ifade etmektedir. Teoriye göre yüksek hedeflere ulaşma daha küçük hedeflerde meydana gelen hayal kırıklıklarının birikimine yol açar. Meydana gelen birikim belirli bir eşiği aştığında belirlenen yüksek hedeflerle ilgili ruminasyon bilince gelmeye başlar (Martin ve Tesser: 1989: 306-326). Amaç ne kadar yüksekse ruminasyonun ortaya çıkma olasılığı ve şiddeti de o kadar yüksek olmaktadır (Martin, Shrira ve Startup, 2004).

2.1.3 Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli

Stres-reaktif ruminasyon depresyonun etiyolojisinde önemli bir rol oynamaktadır. Ruminasyonun depresif duygu duruma cevaben meydana geldiğini öne süren Nolen-Hoeksama'nın duygu odaklı ruminasyon modelinden farklı olarak, stres-reaktif ruminasyon modeli ruminasyonun depresif duygu durumun başlangıcından önce meydana geldiğini ileri sürmektedir. İki buçuk yıllık izleme çalışmasının ardından, depresif olmayan ancak stresörlere yönelik olumsuz çıkarımlar yapma ve bu çıkarımlar üzerine ruminasyon yapma eğiliminde olan bireylerin diğer bireylere göre majör depresif epizodları daha fazla yaşadıkları görülmüştür (Spasojevic ve diğerleri, 2004: 43-58).

Robinson ve Alloy (2003) stresli bir yaşam olayının ardından olaya yönelik olumsuz çıkarımlar üzerine tekrarlayıcı bir şekilde ruminasyon yapmanın olumsuz bilişsel içerikle uyumlu olarak depresyonun önemli bir belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca yazarlara göre stresli yaşam olaylarının ardından hem olumsuz çıkarımlarda

bulunmak hem de ruminasyon aracılığıyla bu çıkarımları sürekli aktive etmek depresif dönemlerin süresinin uzamasına neden olmakla birlikte majör ve umutsuzluk depresyonunun gelişiminde önemli bir risk faktörüdür. Bununla birlikte Alloy ve diğerleri (2000) yaptıkları araştırmada bilişsel risk durumu ve stres-reaktif ruminasyon arasındaki etkileşimin majör depresif epizodların meydana gelmesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.2 Ruminasyonun Diğer Düşünce Türleriyle İlişkisi

Bu başlık altında ruminasyonun diğer düşünce türleriyle olan ilişkisine, benzer ve farklı yönlerine yer verilecektir. Olumsuz otomatik düşünceler, endişe, bireysel farkındalık, kendine odaklanmış dikkat, tekrarlayıcı düşünce, girici düşünce ve obsesyonlar ruminasyonla olan ilişkisi bakımından burada ele alınacak düşünce türleridir.

2.2.1 Ruminasyon ve Olumsuz Otomatik Düşünceler

Ruminatif düşünceler olumsuz otomatik düşüncelerden farklı bir yapı olarak düşünülmektedir. Ruminatif düşünceler bozulmuş olumsuz içerikle ilişkili bir dizi düşünce olmaktan ziyade bireyin depresif semptomlarından kurtulmak için bir eylemde bulunmaksızın bilinçli bir şekilde semptomlar üzerine odaklanması şeklinde kendini gösteren bir dikkat ve davranış şekli olarak tarif edilmektedir (Nolen-Hoeksama ve diğerleri 1993).

Papageorgiou ve Wells'e (2001a) göre olumsuz otomatik düşünceler depresyondaki kayıp ve başarısızlığa yönelik görece kısa/kestirme değerlendirmeleri içerirken ruminasyon başlangıçtaki olumsuz otomatik düşüncelere bir yanıt niteliğinde meydana gelebilmektedir ve tekrarlayıcı, döngüsel, olumsuz ve kendine odaklanmış daha uzun süre devam eden bir yapıdadır.

2.2.2 Ruminasyon ve Endişe

Araştırmalar ruminasyon ve endişe kavramlarının birbiriyle yakından ilişkili olduğunu, birinin diğerine dönüşebildiğini göstermektedir. Szabo ve Lovibond (2002) yaptıkları çalışmada endişeyle ilgili düşüncelerin büyük bir bölümünün problem çözme süreçlerini yansıttığını, bununla birlikte geleceğe yönelik olumsuz sonuç beklentilerini, ruminasyonu ve kendini suçlamayla ilgili düşünceleri içerdiğini göstermiştir. Başka bir çalışmada Molina, Borkovec, Peasley ve Person (1998)

endişenin disforik ruminasyondan daha fazla geleceğe yönelik felaket senaryoları içerdiğini ortaya koymuştur.

Papageorgiou ve Wells (1999) klinik olmayan bir örneklem üzerinde yürüttükleri çalışmada endişenin ruminasyona kıyasla daha fazla sözel içeriğe sahip olduğunu, bireyi daha fazla davranışa zorladığını ve problem çözmede daha fazla çaba ve kendine olan güvene yol açtığını belirlemişlerdir. Bununla birlikte ruminasyonun endişeye kıyasla çok daha geçmişe odaklı olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde araştırmacıların klinik örneklem üzerinde yürüttükleri çalışmada ise depresif gruptaki ruminasyonun anksiyetesi olan bireylerin ruminasyonlarına göre daha uzun sürdüğünü, problem çözme sürecinde çaba sarf etme ve kendine güvende azalmaya neden olduğunu ve daha fazla geçmiş odaklı olduğunu ortaya koymuştur (Akt. Papageorgiou ve Wells, 2004: 9). Bunların yanı sıra Wells ve Matthews (2015: 142) hem ruminasyonu hem de endişeyi baş etme stratejisi olarak görmekle beraber, baş etme çabası olarak değerlendirilebilecek endişeyle ruminasyonla ilişkili uyumsuz endişeyi ayırmanın mümkün olabileceğini ifade etmektedir.

Segerstrom, Tsao, Alden ve Craske'ye (2000) göre tekrarlayıcı düşüncenin iki türü olan ruminasyon ve endişe depresyon ve anksiyetenin doğal bir sonucu olmakla birlikte tekrarlayıcı düşüncenin hem anksiyetenin hem de depresyonun yaşanmasına ve sürdürülmesine önemli düzeyde katkılarının olması muhtemeldir. Watkins (2016: 33) endişe ve ruminasyonun düşünce içeriğine göre değişen ortak bir temel süreci paylaştıklarını ifade etmektedir. Bununla birlikte endişe geleceğe odaklanma ve tehditle ilgili çözülmemiş hedefler tarafından ruminasyon ise geçmişe odaklanma ve öz-kimlikle ilgili çözülmemiş hedefler tarafından tetiklenmektedir. Endişe insanlarda kontrolü ele alabileceklerine dair bir inanç yaratırken ruminasyon kontrol edilemezlik inancının oluşmasına neden olur (Barlow, 2002: 523; Lyubomirsky ve diğerleri, 1999).

2.2.3 Ruminasyon ve Bireysel Farkındalık

Nolen-Hoeksama ve Marrow'un (1993) elde ettikleri araştırma sonuçları istatistiksel olarak ruminasyon kontrol edildiğinde bireysel farkındalık depresyonu öngöremediğini ancak bireysel farkındalık istatistiksel olarak kontrol edildiğinde ruminasyonun depresif duygu durumun öngörebildiğini ortaya koymuştur. Depresyondaki ruminasyonun olumsuz düşüncelerin bireyin kendisiyle ilgili olanları

içermesi muhtemeldir ancak ruminasyonun tüm formlarının kendilikle ilgili olmasına gerek yoktur (Papageorgiou ve Wells, 2001). Trapnell ve Campbell (1999) bireysel farkındalık kavramının ruminasyonu da içine alan kavram olmakla birlikte, ruminasyonun bireysel farkındalık içerisindeki kendini değerlendirmeye ilgili şüphe ve endişelerin tetikleyicilerini açıklaması gerektiğini ifade etmektedir. Bununla birlikte Papageorgiou ve Wells (2004: 3-20) bireysel farkındalığın kendilik üzerine odaklanan bağımsız bir ruhsal durum olduğunu, ruminasyonun ise kendilikle ilgili olmadığını ve amaca yönelik ortaya çıkan baş etme stratejisine odaklandığını ifade etmektedir.

Bireysel farkındalık daha ziyade kişinin ruhsal durumundan bağımsız olarak sürekli bir şekilde kendi öz analizini yapma konusunda genel bir eğilim olarak tanımlanabilir ve kişinin kendi içsel duygu ve düşüncelerini (“kendim hakkında çok fazla şey düşünürüm” gibi) yansıtır (Feningstein, Scheier ve Buss, 1975). Aksine, ruminasyon bireyin ilgisini varolan stresli yaşam olayları ve depressif semptomların üzerine yönelten düşünce ve davranışlardır ve hiçbir şekilde kişisel özellikler içermez (Lyubomirsky ve Tkach, 2004: 23).

2.2.4 Ruminasyon ve Obsesyonlar

DSM-IV-TR (2000) obsesyonlar istenmeden gelen ve uygunsuz olarak yaşanan, belirgin anksiyete ya da sıkıntıya yol açan sürekli düşünceler, dürtüler veya düşlemler olarak tanımlanmaktadır. Obsesyonlar benliğe yabancı gelmektedir ve kişi bu düşüncelerin kendi kontrolünde olmadığını düşünmekteyken ruminasyonda birey düşüncelerinin benliğine yabancı olmadığını düşünür ve kendi isteğiyle devam ettirir (Karatepe, 2010; Matthews ve Wells, 2004). Bununla birlikte ruminasyon olumsuz duyguduruma cevaben ortaya çıkan bir tepki olarak görülürken obsesyonların daha ziyade bir stres kaynağı olduğuna inanılmaktadır (Smith ve Alloy, 2009). Ruminasyonla obsesyonları birbirinden ayıran bir diğer önemli nokta, obsesyonlar gerçek yaşam olaylarıyla ilişkili değilken ruminasyonlar yaşanmış olaylardan kaynaklanır (Sarıçam, 2004).

Ayrışan noktaların yanı sıra her iki düşünce türünün de sürdürülmesine neden olan benzeşen noktaları da bulunmaktadır. Otojenik obsesyonda birey stresini azaltmak için düşüncelerini analiz etme yoluna gider ve bu nedenle obsesyonlarını devam ettirir; aynı şekilde ruminatif eğilimleri olan bireyler de ruminasyon sayesinde

hatalarını fark edeceğine ve bunun kendisini ilerleyen zamanlarda hata yapmaktan koruyacağına inandığından ruminasyonlarını devam ettirir (Papageorgiou ve Wells, 2001b).

2.3 Ruminasyonla İlgili Yurt İçi Çalışmalar

Yılmaz (2014) ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanmasındaki rolünü incelediği çalışmasında endişe ve ruminasyonun hem kaygıya hem de depresyona özgü olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada ayrıca endişe ile depresif belirtiler arası ilişki yalnızca saplantılı düşünme şeklindeki ruminasyon düzeyi yüksek olanlar için anlamlı bulunmuştur. Saplantılı düşünme tarzının kaygının iki türüyle de ilişkili olduğu, derin düşünme tarzındaki ruminasyonun ise depresif belirtiler, kaygı belirtileri veya sürekli kaygının anlamlı bir yodayıcısı olmadığı ortaya konmuştur.

Yılmaz (2016) depresyonun üstbilişsel modeline yönelik yürüttüğü bir diğer çalışmasında ruminasyona yönelik hem olumlu hem de olumsuz inançların depresif belirtileri yordadığını ortaya koymuştur. Bununla beraber ruminasyona yönelik olumsuz inançların ruminasyon ve belirtiler arasında kısmi bir aracı rolü üstlendiğini belirlemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler ruminasyona yönelik olumlu inanışların bireylerin ruminasyona yönelik eğilimlerinde artış meydana getirdiğini, artan ruminasyon düzeyinin ruminasyonun olumsuz sonuçlarına yönelik inanışları güçlendirdiğini, ve tüm bunların sonucunda depresif belirtilerin şiddetlendiğini ortaya koymaktadır. Araştırmacılar ruminasyonun birey tarafından işe yarar bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilmesi durumunda depresif patolojinin devam etmesine yol açan bir unsur olarak değerlendirmişlerdir.

Erdur-Baker ve diğerleri (2009) ergenlerin öfke ifade tarzları ve ruminatif kişilik özellikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi cinsiyete bağlı olarak inceledikleri çalışmada ruminasyonun öfke ifade tarzları ile depresif belirtiler ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkinin her iki cinsiyette de gözlemlendiğini ortaya koymuşlardır. Çalışmada ruminasyonun psikolojik belirtileri tek başına açıklayabilen güçlü bir yordayıcı olduğu gözlemlenmiştir.

Bugay ve Erdur-Baker (2011) yaşları 14 ile 24 arasında değişen 866 öğrenci üzerinde çalışmalarında ruminasyon düzeyini toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelemişlerdir.

Çalışmanın bulguları kız öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ancak yaşa göre ruminasyon düzeyinde bir farklılık meydana gelmediğini, ruminasyonun toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorun düzeyleri arasında aracı rolünde yer aldığını ortaya koymaktadır.

Şenormancı, Konkan, Güçlü, Şenormancı ve Sungur (2012) unipolar depresyon tanısı almış 60 hastanın katılımıyla gerçekleştirdikleri ruminatif yanıt biçimi ve fonksiyonel olmayan tutumların majör depresyonla ilişkisi üzerine yürüttükleri araştırmalarında depresyon ile saplantılı düşünce ve derin düşünme arasında pozitif yönlü ileri düzey anlamlı ilişki görülmüştür. Depresyon ile saplantılı düşünce arasındaki ilişkinin ileri düzey, depresyon ile derin düşünme arasındaki ilişkinin orta düzey olduğu rapor edilmiştir. Sonuçlar ruminasyonun (saplantılı düşünce ve derin düşünce) depresyon riskini arttırdığı ve depresyonda kilit bir rol üstlendiği şeklinde yorumlanmıştır.

Yine Şenormancı ve diğerleri (2013) yaptığı farklı bir çalışmada üstbilişler ve ruminatif yanıt biçimlerinin internet bağımlılığıyla ilişkisi araştırılmıştır. İnternet bağımlılığı tanısı konulan 30 erkek hasta ve onlarla benzer sosyodemografik özelliklere sahip 30 sağlıklı erkek üzerinde gerçekleştirilen araştırmada tanı almış olan grubun ruminasyon puanları sağlıklı gruba göre anlamlı derece yüksek bulunmuştur. Sonuçlar araştırmacılar tarafından internet bağımlılığı problemi olanların problemi tanımlama ve etkili problem çözme yerine ruminatif yanıt biçimleri gösterdikleri şeklinde yorumlanmıştır. Araştırmacılara göre ruminatif yanıt biçimleri internet bağımlılığını şiddetlendirmektedir.

Gülüm ve Dağ'ın (2014) bağlanma örüntüleriyle depresyon, obsesif-kompulsif bazukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünce gibi bilişsel değişkenlerin aracı rolünü inceledikleri araştırmalarında tekrarlayıcı düşünmenin hem kadınlar hem de erkeklerde kaygılı bağlanma ile depresyon, OKB ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide kısmi aracı roller üstlendiği görülmüştür. Bu çalışmada ruminasyon ve buna benzer tüm kavramlar tekrarlayıcı düşünce başlığı altında değerlendirilmiştir.

Lise öğrencilerininin ruminatif düşünce tarzları ve kişilerarası ilişkilerini inceledikleri araştırmalarında Koçak ve Önen (2014) empati ve ruminatif düşünce tarzı arasında

yüksek düzeyli bir ilişki saptarken duygusal farkındalık ve ruminatif düşünce stili arasında düşük düzeyli bir ilişki saptamışlardır. Çalışmaya göre ruminatif düşünme bir tür kendini kontrol mekanizması olarak fonksiyon gösterir ve kişiyi düşünce döngüsünün içine girme ve düşüncelerini kontrol etmeye çalışma konusunda motive eder. Ruminatif düşünme seviyeleri yüksek olan bireyler duygusal çatışmalarından dolayı kendi duygularını fark edemezler ve duygusal farkındalıkla ruminatif düşünce tarzı arasındaki ilişkinin düşük seviyede seyretmesinin nedeni de budur.

Yine Önen ve Koçak (2012) yürüttükleri bir çalışmada 565 lise öğrencisi üzerinde yürütülen mesleki olgunluk ve ruminatif düşünce biçimleriyle ilgili araştırmada yeterli mesleki olgunluk düzeyine sahip olan öğrencilerin aynı zamanda ruminatif eğilimlerinin de daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Bunun sebebi olarak da yeterli mesleki olgunluk düzeyine sahip olan bireylerin meslek seçimlerine daha fazla dikkat ettiklerini ve geleceğe yönelik sağlam kararlar alma konusunda kaygı düzeylerinin artmasına bağlamışlardır. Ayrıca çalışmada fen ve matematik alanını tercih eden öğrencilerin diğerlerinden daha yüksek ruminatif düşünce seviyelerine sahip olduğu görülmüştür.

Önal (2014) bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyonun affetmeyi yorma gücünü incelediği çalışmasında kendini affetmeyi yordanan değişken olarak ele almış ve uygulanan regresyon analizleri sonucunda ruminasyonun ve empatininin kişisel rahatsızlık alt boyutunun beraber kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Ancak bununla birlikte ruminasyonun başkalarını affetmeyi konusunda anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Sonuçlar ruminasyonun diğerlerini affetmekden ziyade bireyin kendisini affetmesiyle ilgili olabileceği şeklinde değerlendirilmiştir.

Bugay ve Demir (2011) ruminasyonun kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumu arasında oynadığı rolü incelemişlerdir. Yaşları 17-24 arasında değişen 193 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada kendini ve başkalarını affetme ve aracı değişken olan ruminasyonun yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte ruminasyonun kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumu arasında aracı bir rolü olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, geçmişte yapılan bir hata üzerinde sürekli düşünmenin ve problemi çözmek yerine pasif davranışlar sergilemenin süreci etkilediğini değerlendirmişlerdir.

Bugay (2010) kendini affetmenin sosyal-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenleri arasındaki yapısal ilişkiyi incelediği araştırmasında ruminasyonun olumsuz duygusal değişkenlerin yanı sıra başka birini affedebilmedeki başarısızlıkta önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bir diğer ifadeyle ruminasyon ve duygusal değişkenler arasında olumlu bir ilişki varken ruminasyon ve kendini affetme arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmacı bu durumu ruminatif düşünceler sonucu ortaya çıkan suçluluk ve utanç gibi duyguların bireyin kendisini affetmesini engellediği şeklinde yorumlamıştır.

Erdur-Baker (2009) ergenlerde depresif semptomların gelişmesinde ruminatif başetme tarzları ve akran zorbalığının etkilerini incelemiştir. Yaşları 13 ile 18 arasında değişen 250 ergen üzerinde yürüttüğü çalışmada yazar ruminasyonun her iki cinsiyet için de depresif semptomların önemli bir kısmını açıkladığını ortaya koymaktadır. Çalışma sonuçlarına göre ruminatif eğilim ve akran zorbalığı arttıkça depresif semptomların seviyesinde de artış görülmektedir. Ayrıca çalışmada ruminasyonun depresif duygu durumuyla ilişkili en önemli faktör olduğu değerlendirilmiştir.

Toplumsal cinsiyet, özdenetim, duygu yönetimi ve ruminasyon değişkenlerinin hazırlık düzeyindeki öğrencilerin sınav kaygısını yordamadaki rolünü incelediği çalışmada Dora (2012) ruminatif bir tepki olarak düşüncelere dalmanın üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarını anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Ruminatif tepkilerden bir diğeri olan yansıtmanın ise öngörülen model içerisinde sınav kaygısıyla anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

Neziroğlu (2010) ruminasyonun problem çözme ve yaşantısal kaçınmayla olan ilişkisini incelediği çalışmada geviş getirir gibi düşünmenin endişeden bağımsız olarak yaşantısal kaçınmayı yordadığını ortaya koymuştur. Geviş getirir gibi düşünme alt boyutundan yüksek puan alanların problem çözme becerileri bakımından kendilerini yetersiz olarak gördükleri, derinlemesine düşünce alt boyutundan yüksek puan alanların ise problem çözme becerisi bakımından kendilerini yeterli olarak gördüklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, çalışmada, ruminasyonun alt boyutları depresif belirtileri yüksek olan katılımcılarda problem çözme becerilerini daha güçlü bir şekilde yordadığı görülmüştür. Geviş getirir gibi

düşünme alt boyutu ise kendine güvenli yaklaşım ve kaçınan yaklaşım gibi problem çözme yaklaşımları depresif belirtilerin yordayıcıları olarak görülmüştür.

Turan (2009) dokuz farklı üniversiteden 610 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmasında ruminasyonun, içsel çalışan modellerin ve psikolojik yardıma yönelik tutumların üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerine etkisini incelediği çalışmada ruminasyonun başkaları modelinin ve psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz görüşlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini anlamlı şekilde yordadığını bulmuştur. Bununla birlikte psikolojik belirtiler ve benlik modeli arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı bir role sahip olduğu görülmüştür.

Moğulkoç'un (2014) kanser hastası çocukların ebeveynlerinin travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişim düzeylerini ve bunlarla ilgili değişkenleri belirlemek amacıyla 117 ebeveynle gerçekleştirdiği çalışmada ruminasyonun travma sonrası stres bozukluğunu yordayan değişkenler arasında olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlara göre ebeveynlerde ruminasyon düzeyi arttıkça travma sonrası stres bozukluğu düzeyleri de artmaktadır. Sonuçlar ruminasyonun travmatik olayın zihinde canlılığını korumasına yol açtığı şeklinde yorumlanmıştır. Diğer bir ifadeyle travmatik olay bireyde halen bir tehdit olarak algılanmaya devam ettiği sürece bireyler daha sıklıkla ruminatif düşüncelere sahip olurlar ve bu da daha yüksek düzeyde travma sonrası stres bozukluğu geliştirmelerine sebep olur.

Tuna (2012) ruminatif süreçler ve düzenlenemeyen dürtüsel davranışlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ruminatif süreçler ve düzenlenemeyen davranışlar arasında ilişkinin olduğunu ancak düzenlenemeyen davranışlar üzerindeki psikolojik stresin etkisi kontrol edildiğinde bu ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

2.4 Ruminasyonla İlgili Yurt Dışı Çalışmalar

Nolen-Hoeksema (2000) depresif bozukluklar ve karışık anksiyete/depresif bozukluklarda ruminasyonun rolünü incelediği araştırmasında ruminasyonun depresif bozukluklara ek olarak belirtisiz depresif semptomları da öngörebildiğini ortaya koymuştur. Bulgular depresif epizodların başlangıcını ruminasyonun öngördüğüne dair kanıtlar kronik depresif epizodların ruminasyonun öngördüğüne dair kanıtlardan daha güçlü ve daha kararlı olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca ruminasyonun yalnızca depresyonu değil aynı zamanda karışık

anksiyete/depresyonla birlikte anksiyete semptomlarını da tahmin edebildiğini göstermiştir. Araştırmacılar bu sonuçları sık görülen anksiyete depresyon eş tanısının ortak bir nedeni olabileceğini ifade etmiştir.

Papageorgiou ve Wells (2001b) yarı yapılandırılmış bir çalışmada majör depresif bozukluk tanısı almış bireylerin ruminasyonla ilgili üstbilişsel inançlarını incelemiştir. Sonuçlar araştırmaya katılan tüm bireylerin ruminasyon hakkında üstbilişsel inanışlara sahip olduğunu göstermiştir. Ruminasyona yönelik olumlu üstbilişsel inanışları olan bireylerin ruminasyonu bir baş etme mekanizması olarak gördüklerini, içeriğinde “depresyonuma cevap bulabilmek için ruminasyon yapmaya ihtiyacım var”, “ruminasyon geçmişteki hatalarımı ve başarısızlıklarımı anlamamda bana yardımcı olur” şeklinde ifadeler yer aldığını göstermiştir. Öte yandan ruminasyonla ilgili olumsuz üstbilişsel inançlar ruminasyonu zarar verici ve kontrol edilemez olarak görmekte ve içeriğinde “eğer ruminasyon yaparsam insanlar beni reddeder”, “eğer kendim hakkında ne kadar ruminasyon yaptığım bilirlerse insanlar beni terk ederler” şeklinde ifadeler yer aldığını belirlemişlerdir.

Watkins ve Baracaia (2001) yaptıkları bir araştırmada yüksek düzeyde ruminasyon yapanların düşük düzeyde ruminasyon yapanlara kıyasla ruminasyonu yararlı olarak algıladıklarını ortaya koymuşlardır. Yüksek düzeyde ruminasyon yaptıklarını bildiren bireyler aynı zamanda ruminasyon için pozitif nedenlere sahiptir. Ruminatörler ruminasyonla ilgili iki uçlu duygulara sahiptir. Hemen hemen tüm katılımcılar ruminasyonun ciddi dezavantajlarından bahsetmelerine rağmen aynı zamanda katılımcıların %80’i ruminasyonun en az bir yararını da rapor etmişlerdir. En yaygın şekilde görülen yarar ruminasyonun anlayışı geliştirdiği ve problem çözme katkı sağladığı yönündedir. Özellikle yüksek düzeyde ruminasyon yapanlar düşük düzeyde ruminasyon yapanlara göre anlama kapasitelerinin arttığını ve problem çözme becerilerinin geliştiğine inandıklarını rapor etmişlerdir.

Michl, McLaughlin, Shepherd ve Nolen-Hoeksama (2013) ruminasyonun sosyal yaşantılarla ilişkisini inceledikleri araştırmalarında stresli yaşam olaylarına maruz kalmanın ruminasyonda artışa sebep olup olmadığı ve ruminasyonun boylamsal olarak stresli yaşam olayları ve içselleştirilen semptomlar arasında bir mekanizma görevi görüp görmediklerini incelemişlerdir. İlk ergenlik döneminde olan bireyler ve yetişkinler üzerinde yürütülen araştırmada her iki örneklem grubunda da bireylerin

kendilerinin rapor ettiği stresli yaşam olaylarına maruz kalmanın boylamsal olarak ruminasyonda artışa sebep olduğu ortaya konmuştur. Buna ek olarak yine her iki örnekleme anksiyete semptomları ve rapor edilen stresörler arasındaki boylamsal ilişkide ve yetişkin örnekleminde depresyon semptomları ve rapor edilen stresörler arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğu bulunmuştur.

McLaughlin, Wisco, Aldao ve Hilt (2014) ilk ergenlik döneminde agresif davranışlar ve içselleştirilmiş semptomlar arasındaki geçişlerin altında yatan aratanısal bir faktör olarak ruminasyonu incelediği araştırmasında saldırganlığın zaman içerisindeki artışını ruminasyonun öngörebildiğini ve saldırganlığın yalnızca erkekler için ruminasyonun zaman içerisindeki artışıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar ruminasyonun agresyon ve sonrasında ortaya çıkan anksiyete belirtileriyle arasındaki boylamsal ilişkide tam olarak aracı rolü üstlendiğini, ancak bu durumun yalnızca erkekler için geçerli olduğunu, bayanlarda ortaya çıkmadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar elde ettikleri bulguların ilk ergenlik dönemi boyunca erkekler arasında dışsal ve içsel semptomlar arasında geçişlerin altında yatan aratanısal bir faktör olarak ruminasyonun rolünün yeni kanıtlar sağladığını değerlendirmişlerdir.

Hubbard, Faso, Krawczyk ve Rypma (2015) ruminasyonun problem çözme performansı üzerindeki hem zararlı hem de yararlı yönlerini inceledikleri araştırmalarında ruminasyonun problem çözme becerisi üzerinde ne derece etkili olduğu onun ifade ediliş şeklinin derecesine bağlı olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar mevcut çalışmada elde ettikleri bulguların ruminasyonun sürekliliğinin genel problem çözme becerisini tahmin edebilir nitelikte olduğunu değerlendirmişlerdir. Bir diğer ifadeyle bu çalışmada ruminasyonun sürekliliğinin, bu özelliğın ifade ediliş derecesine bağlı olarak, genel problem çözme becerisi üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkisi olabileceğini göstermektedir.

Witvliet, Mohr, Hinman, ve Knoll (2015) 32 kadın ve 32 erkekten oluşan grup üzerinde yürüttükleri araştırmalarında geçmişte yaşanmış kişilerarası bir suç hakkında doğrudan bir baş etme mekanizması olarak duyguların bastırılmaya çalışılması şeklinde kendini gösteren bir mekanizma olarak kurbanın ruminasyonlarına karşılık olayı şevkat duygularıyla yeniden değerlendirme şeklinde ortaya çıkan baş etme stratejilerini test etmişlerdir. Yalnızca şevkatle olayı yeniden

değerlendirme mekanizması suçluya yönelik olarak daha büyük bir empatinin ve duygusal olarak affetmenin ortaya çıkmasına yol açmıştır. İlk başa çıkma denemesi olarak empati puanları strateji tipi ve empati puanları arasındaki ilişkide son ruminasyon puanları için aracı rolü üstlenmiştir.

Ruscio, Gentes, Jones, Hallion, Coleman, ve Swendsen (2015) 145 yetişkin bireyle genel anksiyete bozukluğu ve depresif bozuklukta stresli yaşam olaylarına yönelik abartılı yanıtları tahmin etmede ruminasyonu inceledikleri çalışmalarında stresli olay düzenlendikten sonra bile tanı almış grupların kontrol grubuna göre daha fazla olaya ilişkin ruminasyon geliştirdiklerini ortaya koymuşlardır. Araştırmada ruminasyonun genel anksiyete bozukluğu ve depresif bozukluklarda eşit düzeyde olduğu ancak eş tanıli olgularda daha yüksek düzeyde seyrettiği bulunmuştur. Olayın hemen sonrasındaki daha fazla ruminasyonun, değişkenlerin olay öncesi düzeyleri kontrol edilmiş olsa bile, olayın sonrasındaki işaretlerde zayıf duygulanımı, daha uyumsuz davranışları, genel anksiyete bozukluğu ve majör depresif bozukluk semptomlarını tahmin edebildiğini göstermiştir. Araştırmaya göre stresli ilişkili ruminasyon tanı alışı bireylerde sağlıklı bireylere göre daha zararlı etkiye sahiptir, daha ağır klinik durumlar için daha yoğundur ve mizacı gereği duygusal bozukluğa yönelik olarak daha kırılabilir bir yapıya sahip bireylerde daha kalıcı bir etkiye sahiptir.

Pasyugina, Koval, De Leersnyder, Mesquita ve Kuppens (2015) ruminasyonun etkisi ve düzeyine ayırt edebilmek ve üniversite öğrencilerinde depresif semptomlardaki zaman içerisindeki değişimi ne derece tahmin edebildiğini incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında 101 üniversite öğrencisinden yedi gün boyunca günlük yaşamlarındaki dikkat dağıtma ve ruminasyon kullanımlarını ve pozitif ve negatif duygulanımlarının öznel deneyimlerini değerlendirmişlerdir. Bulgular hafta içinde depresif semptomlardaki artışların insanların ne kadar ruminasyon gösterdiğini tahmin edebildiğini ancak olumsuz ruhsal durum üzerindeki etkiyi tahmin edemediğini göstermiştir. Araştırmacılar elde ettikleri sonuçları ruminasyonun etkisinin depresyondaki artışla ilgili olmadığını, ancak bununla birlikte günlük hayattaki ruminasyon seviyesinin depresif semptomlardaki artışla ilişkili olduğu şeklinde yorumlamışlardır.

Waller, Silk, Stone ve Dahl (2014) sağlıklı ergenlerle majör depresif bozukluğu olan ergenleri sosyal etkileşimleri esnasında akranları ve ebeveynleriyle iletişimindeki

eşli ruminasyonun yaygınlığını ve farklılığını incelemiştir. Toplamda 60 ergenle (29'u majör depresif bozukluk (MDB) tanısı olan ve 31'i herhangi bir psikopatolojik tanısı olmayan) yürüttükleri çalışmada ergenlerin günlük yaşamlarında olumsuz bir olay karşısındaki etkileşimleri 3 hafta boyunca takip edilmiş ve sonrasında bireylerden bu etkileşimleri rapor etmeleri istenmiştir. Araştırmada MDB'li ergenlerin hem ebeveynleriyle hem de akranlarıyla sağlıklı gruba kıyasla daha fazla eşli ruminasyon özelliği gösterdiği saptanmıştır. Aynı zamanda tanı almış olan bu grup sağlıklı gruba nazaran daha az problem çözmeye meşgul olmuş ancak her iki grup arasında ebeveynleriyle problem çözmeye yönelik eşli ruminasyonları arasında herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir. Araştırmacılar elde ettikleri sonuçları MDB tanısı almış olan ergenlerin sağlıklı grupla karşılaştırıldığında günlük yaşam olayları karşısında akranlarıyla daha fazla eşli ruminatif eğilim gösterdikleri ve daha az problem çözüme davranışı sergiledikleri, bu eğilimin ebeveynlere kadar genişlediğini değerlendirmişlerdir.

McEvoy, Watson, Watkins ve Nathan (2013) tekrarlayıcı negatif düşüncenin (TND) iki farklı formu olarak endişe ve ruminasyon komorbite olmayan depresif bozukluk ve anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında eş tanısı olan hastalar ve eş tanısı olmayan hastalar arasında endişe ve ruminasyonla ilgili anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar TND'nin varlığında, özellikle ruminasyon ve endişe söz konusu olduğunda, tanısal profil göz önünde bulundurulmaksızın değerlendirme ve tedavinin uygulanması gerektiğini değerlendirmişlerdir.

Peters, Smart, Eisenlohr, Geiger, Smith ve Baer (2015) 823 öğrenciyle gerçekleştirdikleri kesitsel bir çalışmada agresyonun bileşenleri, öfke ruminasyonu ve farkındalık arasındaki ilişkiyi çeşitli yönlerden incelemiştir. Yapısal eşitlik modelinden elde edilen sonuçlar öfke ruminasyonunun farkındalık ve agresyon arasındaki ilişkinin bileşenleri için önemli bir açıklayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar en büyük etkinin farkındalığın eleştirel olmayan içsel deneyimlerde olduğu göstermiştir. Araştırmacılar eleştirel olmayan ve şimdi ve burada farkındalığının öfke ruminasyonunu azaltması aracılığıyla agresyonu etkileyebileceğini değerlendirmişlerdir.

Tucker, Wingate, O’Kefee, Mills, Rasmussen, Davidson, ve Grant (2013) tarafından 298 katılımcı üzerinde yürütülen ve umut ve iyimserliğin varlığının intihar düşüncesi ve ruminasyon arasındaki korelasyonu azaltıp azaltmadığına yönelik araştırmada umut ve iyimserliğin varlığının depresif semptomlar kontrol edildiğinde ruminasyon ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi zayıflattığı ortaya konmuştur. Araştırmacılar elde ettikleri sonuçları ruminatif düşünce tarzının umut ve iyimserliğin olmadığı durumlarda son derece zararlı olduğu şeklinde değerlendirmişlerdir. Araştırmacılara göre hem umut hem de iyimserlik ruminatif düşünce tarzının her iki türü üzerinde (geviş getirir gibi düşünme ve yansıtısı düşünme) koruyucu bir etkiye sahiptir.

Brozovich, Goldin, Lee, Jazaieri, Heimberg ve Gross (2015) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan yetişkinlerde zararlı olduğu düşünülen ruminasyon ve yararlı olduğu düşünülen yeniden değerlendirme rollerini incelemişlerdir. Yetmiş beş yetişkinle gerçekleştirdikleri çalışmalarında araştırmacılar randomize kontrollü bir çalışma yürütmüşler ve bilişsel-davranışçı terapinin (BDT) öncesi ve sonrasında haftalık olarak ruminasyon, yeniden değerlendirme ve sosyal anksiyete bozukluğu semptomlarındaki değişimleri takip etmişlerdir. Sonuçlar geviş getirir gibi düşünme şeklinde kendini gösteren ruminatif düşünce tarzının sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerdeki sosyal anksiyete, ruminasyon ve yeniden değerlendirme seviyelerini tahmin edebildiğini göstermiştir. Araştırmacılar elde ettikleri sonuçları sosyal anksiyete bozukluğuna yönelik bilişsel-davranışçı terapinin sosyal anksiyetede dalgalanmaları anlamada ruminasyonun yeniden değerlendirmeye göre daha önemli bir role sahip olduğu şeklinde yorumlamışlardır.

Stone ve Gibb (2015) 201 ortaöğretim birinci sınıf öğrencisiyle eşli ruminasyonun, birey özellikle yalnız kaldığında, bireyin ruminatif eğilimlerini arttırarak depresyon riskini arttırdığına yönelik hipotezi test ettikleri araştırmalarında öğrencileri altı aylık periyotlar halinde iki kez değerlendirmişlerdir. Çalışmada elde edilen bulgular sunulan modeli desteklemiştir ve modele göre eşli ruminasyon ruminasyondaki olası artışı öngörebilmiş ve aynı zamanda ruminasyon da depresif semptomlardaki artışı öngörebilmiştir. Bununla birlikte depresif semptomlardaki değişim üzerine eşli ruminasyonun doğrudan etkisi anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Araştırmacılar arkadaşlarla yapılan eşli ruminasyonun ruminasyon seviyesindeki artışa yol

açabileceğini ve buna dayanarak ruminasyonun depresyon riskini artırabileceğini değerlendirmişlerdir.

Trives, Bravo, Postigo, Segura, ve Watkins (2016) duygu düzenleme stratejileri olarak otobiyografik hafıza, ruminasyon, problem çözme ve dikkat dağıtma stratejilerinin cinsiyet ve yaşa göre değişimlerini inceledikleri çalışmalarında 18-29 yaş arasındaki genç yetişkinleri ve 50-76 yaş aralığındaki ileri yetişkinleri incelemiştir. Elde edilen bulgular ileri yetişkinlerin bir depresyon durumunda genç yetişkinlere nazaran dikkat dağıtma ve problem çözme stratejilerini genç yetişkinlerden daha fazla kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Genç yetişkinler daha fazla ruminasyon rapor etmişlerdir. Bununla birlikte kadınların puanları erkeklerle karşılaştırıldığında depresyonda daha yüksek dikkat dağıtmada daha düşük bulunmuştur. Bulgular ruminasyonun yaş, cinsiyet ve depresyon puanları arasında aracı bir rol üstlendiğini göstermiştir. Araştırmacılar elde ettikleri sonuçlara dayanarak ileri yetişkinlerin ve erkeklerin ruminatif eğilimler söz konusu olduğunda genç yetişkin ve kadınlara nazaran daha uyumlu duygu düzenleme stratejileri seçtiklerini değerlendirmişlerdir.

Brian, Hersbenger, Bhatia, ve Davila (2013) bireyin kendisini diğerleriyle karşılaştırmasında facebook kullanımının depresif semptomlarda artışa yol açıp açmadığını ve bu ilişkide ruminasyonun aracı bir rol üstlenip üstlenmediğini değerlendirdikleri araştırmalarında 268 genç yetişkin öğrenciyi 3 hafta boyunca takip etmişlerdir. Hipotezlerini test etmek için yol analizini kullandıkları çalışmalarında araştırmacılar facebook üzerinden olumsuz bir şekilde sosyal karşılaştırma yapmanın ruminasyondaki artışı öngörebildiğini ve aynı şekilde depresif semptomlarla olan ilişkiyi de öngörebildiğini ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar sosyal ağlar bağlamında kişinin diğerleriyle olumsuz bir şekilde sosyal karşılaştırma yapmasının ruminasyondaki artışta bir risk faktörü oluşturduğunu, dolayısıyla depresif semptomlar için de bir risk faktörü meydana getirdiğini değerlendirmişlerdir.

Kashdan ve Roberts (2007) sosyal anksiyete, depresif semptomlar ve olay sonrası ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında üniversite öğrencilerini kendini açma, yüz ifadeleri ve kısa konuşmaları teşvik eden 45 dakikalık yapılandırılmış sosyal etkileşim gruplarına almışlardır. Araştırmacılar, katılımcıların yaşadığı sosyal deneyimleri çalışmanın hemen ardından ve 24 saat geçmesinden

sonra değerlendirmişlerdir. Sonuçlar sosyal anksiyetenin olumsuz olay sonrası ruminasyonla ve artan depresif semptomlarla ilişkili olduğunu gstermiştir. Dahası, daha yksek sosyal kaygı dzeylelerinde olay sonrası ruminasyonun kişisel kendini açma etkileşimlerinin ardından olumsuz etkideki artışla ve kısa konuşma etkileşimlerinin ardından olumsuz etkideki azalışla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

2.5 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla İlgili Yurt İçi alışmalar

şenormancı, Konkan ve Sungur (2010) internet bağımlılığının bilişsel davranışçı yaklaşımlar tarafından değerlendirilmesi ve yaklaşımın uygulanmasına ynelik derleme çalışmasında BDT'nin internet bağımlılığının tedavisinde alkol ve madde kullanımı için uygulanan tekniklerin uyarlanarak kullandığını, konuyla ilgili yeterli ampirik kanıtlar olmamasına rağmen yaklaşımın etkili gsrndüğünü vurgulamışlardır.

Karataş (2009) bilişsel davranışçı tekniklerin ergenlerin saldırganlı dzeyle üzerine yurttüğü deneysel çalışmasında 30 lise öğrencisiyle çalışmıştır. On haftalık bir program olarak yurütölen ve bilişsel davranışçı tekniklerin kullanıldığı deney grubundaki ergenlerin saldırganlık puanlarında anlamlı dzeylede bir azalma meydana geldiği ve bu azalmanın 12 hafta sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği gsrölmüştür.

Pehlivan (2016) 54 kadın katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmasında bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirdiği psikoeğitim çalışmasında kadınların benlik saygısı ve yaşam doyumları geliştirilmeye çalışılmıştır. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan bu programda gevşeme egzersizleri, kendine yönerge verme, maruz bırakma, girişkenlik eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma gibi tekniklerden yararlanılmıştır. On altı hafta süren ve bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan programın kadınların yaşam doyumunu ve benlik saygısını arttırmada etkili olduğu gsrölmüştür.

şafak, Karadere, Özdel, Özcan, Türkçapar, Kuru, ve Yücens (2014) obsesif kompülsif bozukluğun (OKB) tedavisinde bilişsel davranışçı grup psikoterapisinin etkililiğini değerlendirdikleri araştırmalarında OKB tanısı almış 37 hastayla çalışılmıştır. On dört hafta süren oturumlar sonunda grup terapisine katılan bireylerin

puan ortalamalarında anlamlı düzeyde düşüş olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar uygulamanın OKB belirtilerinde anlamlı düzeyde iyileşme sağladığını, sonuçların hastalık özellikleri eş tanı ve sosyodemografik özellikler bakımından göstermediğini ve bilişsel davranışçı grup terapisinin araştırmaya dahil edilen tüm diğer faktörlerden ayrı olarak OKB'nin tedavisinde etkili olduğunu değerlendirmişlerdir.

Kapçı, Uslu, Suhhodolsky, Atalan-Ergin, ve Çokamay (2012) yüksek kaygılı ilköğretim çağı öğrencilerinde okul temelli bilişsel davranışçı terapi programının etkililiğini inceledikleri araştırmalarında yaşları 8 ile 13 arasında değişen 61 öğrenciyle çalışmışlardır. On oturumluk bu çalışmanın sonunda deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla kaygı, kaygı engelleri, depresyon puanlarında azalma, benlik saygısı puanlarında ise yükselme meydana gelmiştir. Araştırmacılar uygulanan BDT kaygı programının öğrencilerin kaygı belirtilerinde önemli derecede azalmayı sağladığını ve etkili olduğunu değerlendirmişlerdir.

Öngider ve Baykara (2015) bilişsel davranışçı grup terapisinin (BDGT) anksiyete tanısı almış çocuklar üzerindeki etkililiğini inceledikleri araştırmalarında tedavi grubuna alınan çocukların durumluk ve sürekli kaygı puanları hem tedavi öncesine göre hem de kontrol grubundaki çocukların puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Ayrıca çocukları tedavi grubunda olan ebeveynlerin de kaygı düzeylerinde azalma meydana geldiği saptanmıştır. Araştırmacılar elde ettikleri bulgulara dayanarak BDGT'nin çocuklarda anksiyete düzeyini düşürmede etkili olduğunu değerlendirmişlerdir.

Kelleci, Avcı, Erşan ve Doğan (2014) öğrencilerin öfke yönetimi ve atılganlık düzeylerine yönelik hazırladıkları 51 ortaöğretim öğrencisinin katıldığı 10 haftalık bilişsel davranışçı tekniklerin kullanıldığı deneysel çalışmada programa katılan öğrencilerin öfke düzeyi puanlarında (sürekli öfke, öfke dışta ve öfke dışta alt ölçeklerinde) anlamlı düzeyde bir düşüş, öfke kontrol alt ölçek puanlarında ise anlamlı düzeyde bir yükselme olduğu saptanmıştır. Yine programa katılan öğrencilerin atılganlık düzeylerinde de kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde bir yükselme meydana gelmiştir. Araştırmacılar elde ettikleri bulgulara dayanarak bilişsel davranışçı tekniklerin öğrencilerin sürekli öfke düzeyinde düşüş meydana getirdiğini ve öfkeyi kontrol etme ve ifade etme tarzının yanı sıra atılganca davranışlar geliştirmeyi sağladığını değerlendirmişlerdir.

Ulusoy ve Duy (2013) tarafından bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerine etkisinin değerlendirildiği 27 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen ön-test son-test modeline dayalı deneysel çalışmada oluşturulan programın öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğini azaltmada anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak akılcı olmayan inançları azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Yılmaz ve Duy (2013) bilişsel davranışçı yaklaşımı temel alarak hazırladıkları bir psiko-eğitim programının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisini incelemiştir. Yaşları 18 ile 21 arasında olan 27 kız öğrencinin katıldığı programda elde edilen bulgular bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan programın programa katılan kız öğrencilerin benlik saygısını arttırmada ve akılcı olmayan inançlarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Yapılan izleme çalışmasında ise katılımcıların benlik saygısının program sonrası ulaştığı seviyeyi koruduğu ancak akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkinin devam etmediği bulunmuştur.

Duran ve Eldeleklioğlu (2005) tarafından yürütülen ve bilişsel davranışçı tekniklerin kullanıldığı öfke kontrol programında 15 ile 18 yaş aralığındaki 20 öğrenciyle çalışılmış ve öğrencilere 10 haftalık bir program uygulanmıştır. Çalışmada deney grubundaki öğrencilerin öfkelerini kontrol edebilmeleri ve uygun başa çıkma stratejilerini geliştirebilmeleri hedeflenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde azaldığı, bunun yanı sıra öfke kontrol düzeyi puanlarının anlamlı düzeyde arttığını göstermiştir.

Hamamcı (2006) bilişsel davranışçı yaklaşım ve psikodrama tekniklerini bütünleştirdiği çalışmasında hazırlanan programın üniversite öğrencilerinin olumsuz temel inançları üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulduğu ve 24 katılımcıyla yürütülen çalışmada deney grubundaki öğrencilerin yetersizlik dışındaki güvensizlik, mükemmeliyetçilik, ve bağımlılık alt boyutlarındaki temel inançlarında anlamlı düzeyde azalma saptanmıştır. Araştırmacı temel inançların değişiminde psikodrama tekniklerinin temel inançların değişiminde tek başına yeterli olmadığını, daha çok bu değişim için bir katalizör görevi

gördüğünü, temel inançlardaki değişimi sağlayan anahtar rolü bilişsel davranışçı yaklaşıma ait tekniklerin sağladığını değerlendirmiştir.

Bozanoğlu (2005) sınıf tekrarı yapan öğrencilerde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin sınav kaygısı, akademik başarı ve akademik benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin uygulandığı deney grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı, akademik benlik saygısı ve akademik güdülenme puanlarının kontrol grubuna kıyasla deney grubunun lehine olacak şekilde anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda araştırma sonunda gerçekleştirilen 3 aylık izleme çalışmasında da elde edilen olumlu etkinin halen devam ettiğini göstermiştir.

Yerlikaya (2014) bilişsel davranışçı yaklaşım ve hobi terapiye dayalı olarak hazırlanan umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisini incelediği çalışmasında hazırlanan programlar deney gruplarındaki öğrencilere 11 hafta boyunca uygulanmıştır. Elde edilen bulgular her iki grupta lehine olacak şekilde anlamlı farklılıklar göstermiştir. Programların tamamlanmasından 5 hafta sonra gerçekleştirilen izleme çalışmalarında da programların etkililiğini halen devam ettirdiği görülmüştür. Programların etkililiği bakımından ise her iki program arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmacı bu durumu öğrencilerde hobi geliştirmenin otomatik düşünceleri değiştirmek kadar etkili olabileceği şeklinde değerlendirmiştir.

Duy (2003) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi incelediği çalışmasında bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. On iki oturum tamamlandıktan 3 ay sonra gerçekleştirilen izleme çalışmasında ortaya çıkan anlamlı farkın halen korunduğu görülmüştür.

Karademir (2015) lise öğrencilerinden oluşan 24 kişili grupla yürüttüğü 10 oturumluk çalışmasında bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları üzerine etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin başarı ve iyi oluş değer yönelimlerinin

yanı sıra motivasyonel eylem çatışmaları esnasındaki karar verme ve öğrenme, serbest zaman sırasında yaşanan motivasyonel eylem çatışması üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sapmaz (2011) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı klinik olmayan sosyal anksiyeteyi ve sosyal anksiyetenin alt boyutları olarak sosyal korku ve sosyal kaçınmayı azaltmadaki etkisinin yanı sıra sosyal anksiyeteye ilişkili olduğunu düşündükleri red ve kişilerarası duyarlılığı incelediği çalışmasında 9 oturum boyunca 21 üniversite öğrencisiyle çalışmıştır. Elde edilen bulgular bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, red ve kişilerarası duyarlılığı azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 3 ay sonra yapılan izleme çalışmasında olumlu etkinin artarak devam ettiğini ortaya koymuştur.

Sarısoy (2011) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ruhsal belirti düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında toplamda 102 üniversite öğrencisiyle çalışmış ve 12 oturum düzenlemiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin ruhsal belirti düzeylerinde azalma meydana getirdiğini ve bu azalmanın 3 ay sonra yapılan izleme çalışmasında halen devam ettiğini ortaya koymuştur. Bu etkinin yanında öğrencilerin OKB, kişilerarası duyarlılık, depresyon belirtileri, paranoid düşünce belirtilerinin de azaldığı ve bu azalmanın izleme çalışmalarında korunduğu ortaya konmuştur.

Güloğlu (2006) bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının beşinci sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve otomatik düşüncelerine etkisini incelediği araştırmasında 45 öğrenciyle çalışmış ve 15 oturum uygulamıştır. Program sonunda elde edilen veriler beklenin aksi bir şekilde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyine ve olumsuz otomatik düşünce biçimine sahip öğrencilerin bu özelliklerini olumlu yönde geliştirilmesinde etkili bir yöntem olmadığını göstermiştir.

Elmacı (2008) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yüksek düzey korkuya sahip ergenlerin korku düzeylerini azaltmaya olan etkisini incelediği deneysel çalışmasında yaşları 15 ile 18 arasında değişen 30 denekle

çalışmıştır. Elde edilen bulgular deney grubuna katılan deneklerin son test ölçümlerinde yüksek düzeydeki korkularının ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde azaldığını göstermektedir. Ayrıca bir buçuk ay sonra gerçekleştirilen izleme çalışmasında bu etkinin devam ettiği görülmüştür.

Sütcü (2006) bilişsel davranışçı grup terapisi programının ergenlerin öfke ve saldırganlığını azaltmaya olan etkisini incelediği çalışmasında 12 oturumdan oluşan program 40 gönüllü öğrenciye uygulanmıştır. Programın uygulandığı deney grubundaki ergenlerin sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve saldırganlık puanlarının kontrol grubundaki deneklere göre anlamlı düzeyde azaldığı ve bunun yanı sıra öfke kontrolü puanlarının ise anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Aynı zamanda elde edilen ebeveyn bildirimlerinde de benzer aynı başlıklarda olumlu yönde gelişmelerin olduğu saptanmıştır.

Aydın (2006) bilişsel davranışçı grup müdahalesinin sosyal anksiyete belirtileri gösteren ergenler üzerindeki etkisi incelediği çalışmasında 13 haftalık program 44 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Programda psikoeğitim, gevşeme eğitimi, maruz bırakma ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi bilişsel davranışçı tekniklere yer verilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular bilişsel hata ve sosyal anksiyete düzeyleri deney grubuna katılan öğrencilerde kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde azalmıştır.

2.6 Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla İlgili Yurt Dışı Çalışmalar

Newman, Castonguay, Jacobson ve Moore (2015) bilişsel davranışçı terapinin yanında destekleyici dinlemenin kullanılmasına karşılık bilişsel davranışçı terapinin kişilerarası ve duygusal işleme terapisinin birleştirilerek kullanıldığı tedavi programını karşılaştıran randomize kontrollü bir çalışmanın ikincil analiz sonuçlarının değerlendirildiği bir çalışmada yetişkin güvensiz bağlanma stillerinin temel boyutlarının (kaçıngan ve kaygılı) aracı bir rolü olup olmadığını değerlendirmek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Genel anksiyete bozukluğu (GAB) tanısı almış olan 83 hasta rastlantısal olarak iki ayrı tedavi grubuna ayrılmıştır. Elde edilen bulgular bilişsel davranışçı terapinin yanında kişilerarası ve duygusal işleme terapisi alanların diğer gruba göre YAB belirtilerinde daha fazla değişim kaydetmişlerdir. Araştırmacılar YAB tanısı almış olan ve yüksek düzeyde güvensiz bağlanma gösteren bireylerde bilişsel davranışçı terapinin yanında

kişilerarası ve duygusal işleme terapisinin bilişsel davranışçı yaklaşımın yanında destekleyici dinleme terapisine göre daha iyi sonuçlar verdiğini değerlendirmişlerdir.

Poulse, Lunn, Daniel, Folke, Mathiesen, Katznelson ve Fairburn (2014) yeme bozukluğunun tedavisinde psikanalitik terapi ve bilişsel davranışçı terapinin etkililiğini karşılaştırdıkları randomize kontrollü bir çalışmada yeme bozukluğu olan 70 hastayla çalışılmıştır. Beş ay sonra yapılan değerlendirme çalışmasında bilişsel davranışçı terapi alan hastaların %42'sinin psikanalitik terapi alan hastaların %6'sının aşırı yeme ve kusma davranışlarını durdurduğu görülmüştür. İki yıl sonra yapılan bir diğer değerlendirme çalışmasında ise bilişsel davranışçı terapiden yararlananların %44'ünün psikanalitik terapiden yararlananların ise %15'inin aşırı yeme ve kusma davranışlarını durdurduğu görülmüştür. Her iki tedavinin sonunda yeme bozukluğunun özelliklerinde ve genel psikopatolojide önemli iyileşmeler gözlemlenmiştir ancak genel anlamda bu değişiklikler bilişsel davranışçı terapide daha hızlı gerçekleşmiştir. Bu sonuçlara dayanarak araştırmacılar yeme bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı yaklaşımın psikanalitik terapiye göre daha hızlı ve etkili sonuçlar verdiğini değerlendirmişlerdir.

Leichsenring, Salzer, Beutel, Herpertz, Hiller, Hoyer, Huesing, Joraschky, Nolting, Poehlmann, Ritter, Stangier, Strauss, Stuhldreher, Teflkow, Teismann, Willutzki, Wiltink ve Leibing (2013) bilişsel davranışçı yaklaşım ve psikodinamik yaklaşımın sosyal anksiyete bozukluğu üzerinde etkililiğini inceledikleri çok merkezli randomize kontrollü bir çalışmada 495 sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış ayaktan tedavi gören hastayla çalışılmıştır. Elde edilen bulgular remisyon konusunda bilişsel davranışçı yaklaşımın psikodinamik yaklaşıma göre üstün olduğunu göstermiştir. İkincil ölçümler sosyal fobi ve kişilerarası problemler alt başlıklarında bilişsel davranışçı yaklaşımın lehine olacak şekilde anlamlı farklılıklar gösterdi ancak depresyon konusunda bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmacılar sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde her iki yaklaşımında etkili olduğunu ancak bilişsel davranışçı yaklaşımın daha ön planda olduğunu değerlendirmişlerdir.

Bunmi, Davis, Powers, ve Smits (2013) OKB'nin tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkililiğini ve sonuçlarla ilişkili potansiyel moderatörleri değerlendirdikleri meta-analiz çalışmasında randomize kontrollü 16 çalışma ve bu çalışmalara dahil 756 katılımcıdan elde edilen sonuçları değerlendirmişlerdir. Elde edilen sonuçlar

BDT'nin tedavi sonrasında ve izleme çalışmalarındaki üstünlüğünü ortaya koymuştur. Bununla birlikte tedavi öncesinde OKB'nin veya depresyon semptomlarının şiddeti BDT'nin etki derecesinin azalmasıyla ilişkili olmadığı görüldü. Benzer şekilde etki boyutu BDT'nin türü, tedavi biçimi, tedavi bütünlüğünün değerlendirilmesi, tedavi yaşı, semptomların süresi, oturumların sayısı veya kadınların yüzdesi gibi değişkenlerle de ilişkili olmadığı görülmüştür.

Arch, Eifert, Davies, Plumb, Rose, ve Craske (2012a) karışık anksiyete bozukluğunun (KAB) tedavisinde bilişsel davranışçı terapi ve kabul ve kararlılık terapisini (KKT) karşılaştırdıkları çalışmalarında 128 bireyle çalışılmış ve her iki tedavide de davranışsal maruz bırakma uygulanmıştır. Değerlendirmeler tedavi öncesi, tedavi sonrası ve 6 ve 12 aylık dönemler halinde izleme çalışmaları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada tedaviye uyum, terapist yetkinlik değerlendirilmesi, tedavi güvenilirliği, birlikte görülen duygudurum ve anksiyete bozuklukları araştırılmıştır. Tedavi öncesi ve tedavi sonrası için elde edilen sonuçların birbirine benzer nitelikte olduğu görülmüştür. Araştırmacılar genel iyileşme bakımından KAB'da BDT ve KKT'nin benzer sonuçlar verdiğini değerlendirmişlerdir.

Arch, Ayers, Baker, Almklov, Dean, ve Craske (2013) anksiyete bozukluklarının grup tedavisinde bilişsel davranışçı yaklaşımla farkındalık temelli yaklaşımları karşılaştırdıkları çalışmalarında 105 gönüllü katılımcı rastlantısal olarak her iki gruba atanmıştır. Üç aylık takip çalışmasında her iki grubunda temel bozukluğun şiddetinde eşdeğer gelişmeler gösterdiği belirlenmiştir. İzleme çalışmasında bilişsel davranışçı yaklaşım anksiyöz uyarılma üzerine adapte edilen farkındalık temelli stres azaltma (FTSA) çalışmasına göre daha iyi sonuçlar verirken FTSA endişenin azaltılmasında BDT'ye göre daha iyi sonuçlar vermiştir. Araştırmacılar hem BDT'nin hem de adapte edilmiş FTSA'nın ana tanının şiddetini azaltmada ve kompleks bir örnek içinde katılımcıların kendilerini rapor etmelerine dayanan anksiyete semptomlarının azaltılmasın oldukça etkili olduklarını değerlendirmişlerdir.

Yine Arch, Wolitzky-Taylor, Eifert, ve Craske (2012b) farklı bir çalışmalarında karışık anksiyete bozukluklarında geleneksel BDT ve KKT'nin her bir oturum için varsayılan mediatörleri ve tedavi sonuçları arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmalarında DSM-IV kriterlerine göre bahsedilen tanıyı almış 67 yetişkin ayaktan tedavi gören hastayla çalışmışlardır. Yapılan analizler her iki tedavi süresince

önerilen mediatörlerde önemli değişiklikler olduğunu göstermiştir. Anksiyete duyarlılığı ve bilişsel defüzyon her ikisi için de tedavi sonrası endişeye aracılık etmiştir. Bilişsel defüzyon BDT’de endişe azalmalarını KKT’den daha güçlü bir şekilde öngörmüştür. Araştırmacılar elde ettikleri sonuçları bilişsel defüzyonun her iki terapi yöntemi için de terapötik değişimler için önemli bir olduğu şeklinde değerlendirmişlerdir.

Driessen, Van, Don, Peen, Kool, Westra, Hendriksen, Schoevers, Cuijpers, Twisk ve Dekker (2013) majör depresif bozuklukta BDT ve psikodinamik terapinin etkililiğini inceledikleri araştırmalarında DSM-IV kriterlerine uygun olarak majör depresyon tanısı almış olan 341 yetişkin hastayla çalışmışlardır. Rastlantısal olarak gruplara atanmış olan hastalara kısa süreli destekleyici psikodinamik terapi ve bireysel olarak düzenlenmiş 16 oturumluk BDT uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar her iki uygulama arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur.

Craske, Niles, Burklund, Wolitzky-Taylor, Vilardaga, Arch, Saxbe ve Lieberman (2014) sosyal fobinin tedavisinde KKT ve BDT’yi inceledikleri çalışmalarında DSM-IV kriterlerine uygun olarak sosyal fobi tanısı almış 87 bireyi BDT’nin uygulandığı grup, KKT’nin uygulandığı grup ve bekleme listesi şeklinde rastlantısal olarak ayırdıkları çalışmalarında katılımcılara her iki deneysel çalışma 12 hafta boyunca uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar her iki grubunda bekleme listesindeki bireylere göre daha üstün performans gösterdiklerini, bununla birlikte kendini rapor etme ve bağımsız klinisyenlerin değerlendirmeleri her iki deney grubu arasında herhangi bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar sosyal fobinin tedavisinde hem BDT’nin hem de KKT’nin etkili bir yöntem olduğunu değerlendirmişlerdir.

Le Grange, Lock, Agras, Bryson ve Jo (2015) ergenlerde yeme bozukluğunun tedavisinde aile tabanlı terapi ve bilişsel davranışçı terapinin etkililiğini değerlendirmişlerdir. Çalışma kapsamında DSM-IV kriterlerine göre yeme bozukluğu veya kısmi yeme bozukluğu tanısı almış olan 12-18 yaş aralığındaki 130 ergen katılımcıyla çalışılmıştır. Terapiler 6 ay içerisinde 18 oturum halinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar tedavi sonu ve 6 aylık izleme çalışmaları değerlendirmelerine göre aile tabanlı terapinin bilişsel davranışçı yaklaşıma göre daha iyi sonuç verdiğini ancak 12 aylık izleme çalışmaları sonrasında her iki terapi

modeli arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur.

Resick, Williams, Suvak, Monson, ve Gradus (2012) travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) tedavisinde maruz bırakma ve bilişsel işleme tekniklerinin katılımcılar üzerindeki uzun dönemli sonuçlarını karşılaştırdıkları çalışmalarında tecavüz mağduru 171 kadınla çalışmışlardır. Çalışmada analizler katılımcıların çalışmaya iştiraklerinden 5 veya 10 yıl sonra gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar tedavi sonrası semptomlarda meydana gelen azalmaların uzun dönemli takip sonrasında korunduğu görülmüştür. Araştırmacılar hem bilişsel işleme hem de maruz bırakma tekniklerinin travmatik yaşantıları olan tecavüz mağduru kadınların TSSB ve ilgili semptomlardaki meydana gelen değişimlerin uzun süre devam ettiğini ve kalıcı hale geldiklerini değerlendirmişlerdir.

Botvin, Griffin ve Williams (2015) bilişsel davranışçı yetkinlik geliştirme programını kullanarak lise öğrencilerindeki günlük madde kullanımını azaltmaya yönelik çalışmalarında 12 farklı liseden toplamda 452 öğrenciyle çalışmışlardır. Önleme programında öğrencilere sosyal direnç becerilerinin yanı sıra genel, kişisel ve sosyal yetkinlik becerileri öğretilmiştir. Program sonrası yapılan ölçümlerde kontrol grubuna kıyasla deney grubundaki bireylerin günlük madde kullanımında %52 oranında azalma meydana geldiği saptanmıştır.

Brent, Brunwasser, Hollon, Weersing, Clarke, Dickerson, Beardslee, Gladstone, Porta, Lynch, Iyengar ve Garber (2015) risk altındaki ergenler arasında uygulanmasından sonra bilişsel davranışçı depresyon önleme programının 6 yıl üzerine etkililiğini inceledikleri çalışmalarında hazırlanan programın depresyonun yaşandığı gün sayısını azaltıp azaltmadığı, gelişimsel becerileri geliştirip geliştirmediği ve depresyon ataklarının sıklığını azaltıp azaltmadığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Yaşları 13 ile 17 arasında değişen 316 katılımcının dahil edildiği çalışmada oturumlar haftada bir kez 90 dakikalık süreyle ve 8 hafta boyunca gerçekleştirilmiş ve bu oturumları 6 aylık devam oturumları takip etmiştir. Yetmiş beş ay sonra gerçekleştirilen izleme çalışmasında BDT grubunda yer alan bireylerin daha düşük depresyon puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte depresyon ataklarının sıklığında azalma, gelişimsel becerilerin gelişimi ve depresyon

ataklarının yaşanmadığı günlerin sayısında artma şeklinde programın hedeflenen diğer alanlarda da yararlı etkilerinin olduğu görülmüştür.

Ebert, Zarski, Christensen, Stikkelbroek, Cuijpers, Berking, ve Riper (2015) internet ve bilgisayar tabanlı bilişsel davranışçı terapinin gençlerde anksiyete ve depresyon üzerine etkisini inceledikleri bir meta-analiz çalışmasında rastlatsal olarak seçilmiş 13 kontrollü çalışmaya katılan yaşları en fazla 25 olan araştırma kriterlerine uygun 796 çocuk ve ergene ait sonuçlar incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar gençlerde anksiyete ve depresyon semptomlarının tedavisinde bilgisayar ve internet tabanlı BDT'nin etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir. araştırmacılar yüz yüze tedavinin mümkün olmadığı durumlarda bu tarz müdahalelerin alternatif olabileceğini değerlendirmişlerdir.

Tolin, Frost, Steketee ve Muroff (2015) DSM-V'te yer alan ve yeni biz tanı olan istifleme bozukluğunu üzerinde bilişsel davranışçı yaklaşımın etkililiğini inceledikleri bir meta-analiz çalışmasında konuyla ilgili ve araştırma kriterlerine uygun olarak belirledikleri 10 araştırmayı bir araya getirmişlerdir. Bu araştırmaları dahil edilen katılımcı sayısı ise 232'dir. Elde edilen sonuçlar bu yeni tanı için bilişsel davranışçı yaklaşımın umut verici gelişmeler kaydettiği yönündedir.

Compas, Forehand, Thigpen, Hardcastle, Garai, Mckee, Keller, Dunbar, Watson, Rakow, Bettis, Reising, Coleve Sterba (2015) depresyonu olan ebeveynlerin çocukları için bilişsel-davranışçı önleyici müdahale çalışmasının etkililiğini ve moderatörlerini inceledikleri çalışmalarında araştırmacılar toplamda 180 aileye ait 9-15 yaş aralığındaki 242 çocukla çalışmışlardır. On sekiz ve 24 aylık izleme çalışmaları sonrasında çocukların depresyon, karışık anksiyete/depresyon, sorunları içselleştirme, sorunları dışsallaştırma ve 24 aylık izleme çalışmalarında çocukların depresyon ataklarının sıklığında bilişsel-davranışçı yaklaşımın önemli ve olumlu etkileri gözlemlenmiştir. Bu etkiler ebeynler raporlarından daha fazla çocukların kendileriyle ilgili raporlarında görülmüştür. Elde edilen bulguara göre önleyici müdahale programı iki yıl boyunca majör depresyonun başlangıcını önlemiş ve içselleştirme ve dışsallaştırma semptomlarında azalmayı sağlamıştır. Araştırmacılar bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan bu önleyici müdahale programının sürekli ve güçlü etkileri olduğunu değerlendirmişlerdir.

Granholm, Holden, Link, McQuaid ve Jeste (2013) bilişsel davranışçı sosyal beceri eğitiminin (BDSBE) şizofreni tanısı almış yaşlı bireylerin işlevselliğinin geliştirilmesi üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında 45 ile 78 yaş aralığında olan şizofreni ve şizoafektif bozukluk tanısı almış 79 bireyle çalışmışlardır. BDSBE toplamda 36 oturum ve haftalık grup terapileri şeklinde düzenlenmiş, oturumlar problem çözme ve sosyal beceri eğitimleriyle kombine edilmiştir. Ayrıca sonuçlar hedef odaklı destekleyici grup terapisinden elde edilen sonuçlarla karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar işlevsellik bakımından BDSBE'nin hedef odaklı destekleyici grup terapisinden daha iyi sonuçlar verdiğini, özellikle şiddetli teslimiyetçi tutumlar üzerinde BDSBE'nin daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte her iki terapi yaklaşımı da güdülenmeme, depresyon, anksiyete, olumlu benlik saygısı ve yaşam doyumu alanlarında karşılaştırılabilir önemli gelişmeler kaydetmiştir. Sonuç olarak araştırmacılar BDSBE'nin şizofreni tanısı almış yaşlıların işlevselliğinin geliştirilmesinde etkili bir tedavi olduğunu değerlendirmişlerdir.

2.7 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-davranışçı yaklaşım psikoterapi alanında ortaya çıkan en başarılı entegrasyonlar arasındadır ve üzerinde en çok çalışma yapılan psikoterapilerdendir (Türkçapar ve Sargın, 2011). Bu yaklaşımların birleştirilmesindeki amaç ayrı uygulamalar sonrası her yaklaşımın etkililiğini arttırarak daha kapsamlı bir modelin ortaya çıkmasını sağlamaktır (Southam-Gerow ve Kendall, 2000).

Davranışçı yaklaşımın zamanla normal dışı davranışları açıklamada yetersiz kalması, doğallık gibi terapi sürecine yönelik zengin yapılara sahip olması, bilgiyi yapılandırma gibi insan davranışlarının ilişkili olduğu kavramların araştırılması ve geliştirilerek uygulanır hale getirilmesi, bilişsel-davranışçı bakış açısıyla yapılan çok sayıda araştırmadan elde edilen olumlu sonuçlar gibi birçok faktör bilişsel-davranışçı yaklaşımın hızlı gelişimini sağlayan özelliklerdendir (Dobson ve Block, 1988). Kanıta dayalı olması, danışanlarda meydana gelen değişimlerin ölçekler aracılığıyla nesnel olarak değerlendirilebiliyor olması; kısa süreli, etkili ve ekonomik bir yaklaşım olması, uygulanması ve anlaşılmasının son derece kolay olması, tedavinin yanı sıra önleyici olarak da kullanılabilir olması gibi gerekçelerle günümüzün en ön plandaki yaklaşımları arasında gösterilmektedir (Sungur, 1997: 50-66). Genel anlamda bilişsel-davranışçı yaklaşım duyguların yaşanan olaylarla ilgili olarak

yapılan bilişsel değerlendirmeler sonucu ortaya çıktığını ifade etmektedir (Teasdale, 1997: 67).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım hem bireysel psikoterapi çalışmalarında hem de aile ve grup çalışmalarında kullanılmaktadır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın grup uygulamaları psiko-eğitimsel olarak değerlendirilmekle beraber grup sürecine ve dinamiklerine odaklanan diğer yaklaşımlardan farklıdır. Grup bilişsel-davranışçı yaklaşımının ön planda olmasının nedeni değişimi ortaya çıkarma konusunda maliyet-etkin bir yol olarak görülmesidir (Scott ve Dryden, 1996: 174).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım ilişkiye dayalı özelliğinin yanı sıra oldukça zengin bir teknik uygulama yelpazesine de sahiptir (Türkçapar ve Sargın, 2011). Aşamalı etkinlik planlaması, tepkiyi önleme, maruz bırakma, alternatif açıklamalar, çifte standart en çok bilinenler ve oturumlar esnasında en çok kullanılan teknikler arasındadır. Yapılandırılmış türde bir terapi olan bilişsel-davranışçı terapilerde oturumlar şu öğelerden oluşur (Türkçapar, Sungur ve Sargın, 2009: 77-144):

- 1) Duygudurumun kontrol edilmesi
- 2) Hafta boyunca yaşanan önemli olaylar
- 3) Önceki oturumla bağlantı kurma
- 4) Ödev kontrolü
- 5) Gündem belirleme
- 6) Gündem maddelerinin ele alınması
- 7) Ödev verme
- 8) Seansın özetlenmesi
- 9) Hastadan geribildirim

Bu çalışmada yukarıda sıralanan bilişsel-davranışçı terapinin temel bileşenlerine riayet edilmiş ve oturum içerikleri bu plana göre düzenlenmiştir. İlk oturumlarda danışman gündemin belirlenmesi ve özetlemelerde daha aktif bir rol alırken ilerleyen

oturumlarda danışanların etkinliği arttırılmaya çalışılmış ve bu görevleri danışanların yerine getirmesi sağlanmıştır.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın önemli öğelerinden biri değerlendirme sürecidir. En başta kapsamlı bir değerlendirmeye ihtiyaç vardır ancak bu süreç oturumların yalnızca başlangıç aşamasıyla sınırlı kalmaz, tüm oturumlar boyunca devam eder. Değerlendirmedeki amaç tanı koymaktan ziyade sorunun bilişsel-davranışçı açıklamasını yapabilmek için bilgi toplamaktır (Savaşır, 1996: 1-16). Temel olarak işlevsiz düşüncenin tüm psikolojik bozukluklarda sıklıkla görüldüğünü iddia eder ve bilişsel yönelimli terapistler danışanlarının duygu durumları ve davranışlarındaki iyileşmelerin yanı sıra danışanların kendileri, dünyaları, çevreyle olan ilişkileri ve temel inançlarıyla ilgili olarak daha derin bir biliş düzeyinde çalışır (Beck, 2014: 3). Bilişsel yönelimli terapist öncelikle danışanıla ilgili tarafsız bir şekilde bilgi toplar, ardından verilerden yola çıkarak yüzeysel olandan derine doğru, bir diğer ifadeyle otomatik düşüncelerden ara inançlara ve ardından temel inançlara doğru ilerler (Sungur, 2003; Türkçapar, 2012). Yapılandırılmış psikoeğitimsel bir modele dayandırılan bilişsel-davranışçı yaklaşımda ev ödevlerine sıklıkla başvurulur ve hem terapi oturumlarında hem de oturumlar dışında etkin bir rol oynaması için danışana sorumluluklar verilir (Corey, 2005: 297).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım zaman sınırlı (Hawton, Salkovskis, Kirk ve Clark, 1998: 12), şimdi ve burada odaklı, kişilerin hem kendileriyle hem çevreleriyle olan ilişkilerinde uyumlarını arttıracak bilişsel ve davranışçı becerileri kazandırmaya odaklanan bir psikoterapi yaklaşımıdır (Heimberg ve Becker, 2002). Terapi sürecinde danışanın problemleri kapsamlı bir şekilde değerlendirilir, problem olarak nitelenen davranışlar deneysel bir yaklaşımla ele alınır, hipotezler kurulur ve belirli bir formülasyon geliştirilir, bir diğer ifadeyle probleme bir bilim insanı edasıyla yaklaşılır, tüm bunlara dayanarak danışanın düşünce yapısı keşfedilmeye ve buna bağlı olarak ortaya çıkan davranışları değiştirilmeye çalışılır (Karahana ve Sardoğan, 2004: 263). Psikoterapi sürecinin davranışçı görüşme aşamalarında sorun kısaca tanımlanmaya çalışılır, sorunun gelişimi (ortaya çıkaran faktörler, zaman içindeki ilerleyişi, yakınlaştıran faktörler), sorun olan davranışın tanımlanması (bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik), bağlam değişkenleri ve sorunun devam etmesine yol açan faktörler (durumsal, davranışsal, bilişsel, duygusal, kişilerarası, fizyolojik),

kaçınmaya yönelik davranışlar, başa çıkma, psikiyatrik ve tıbbi geçmiş, daha önce alınan tedaviler, soruna yönelik inançlar, duygusal ve psikososyal durumu değerlendirilmeye çalışılır (Kirk, 1989: 22).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım başlığı altında birçok model geliştirilmiş olmakla birlikte Aaron T. Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapi ve Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi en çok tanınmış olanlarıdır. Bununla birlikte tüm modeller 1) bilişsel aktivite davranışları etkiler, 2) bilişsel aktivite izlenebilir ve değiştirilebilir, 3) istenilen davranış değişimi bilişsel değişim aracılığıyla gerçekleştirilebilir şeklinde üç temel varsayıma dayanmaktadır (Dobson ve Dozois. 2010: 4). Bununla birlikte bilişsel-davranışçı terapiler başa çıkma becerileri, problem çözme becerileri, bilişsel yeniden yapılandırma ve yapısal bilişsel terapi olmak üzere başlıca dört temel tedavi yönteminden yararlanır (Scott ve Dryden, 1996: 161-179). Başa çıkma becerileri bireyin kendini ifade etmesi ve yönetmesinin yanı sıra beklenen davranışın ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır. Problem çözme becerilerinin geliştirilmesinde problem çözme stratejileri geliştirilmeye çalışılır, alternatif çözümler bulunmaya çalışılır, en iyi seçenek belirlenir, uygulamaya koyulur ve değerlendirilir. Bir diğer ifadeyle problemin çözümünde aşama aşama ilerlenmeye çalışılır. Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmalarında işlevsel olmayan bilişsel yapı uyumlu olanlarla değiştirilmeye çalışılır. Yapısal bilişsel terapi çalışmalarında bilişsel şemalar ele alınmakla birlikte bireyin kendisini, algıladığı dünyayı ve çevresindekileri ifade edebilmesiyle ilgili çalışılır (Scott ve Dryden, 1996: 161-179).

Bilişsel-davranışçı prosedürler arka planındaki varsayımlarından dolayı ayırt edilebilir özellikler gösterirler. Hemen hemen tüm bilişsel-davranışçı terapilerin paylaştığı bu varsayımları Ingram ve Scott (1990: 56) şu şekilde açıklamaktadır:

- 1) Bireyler kendiliğinden meydana gelen olaylardan ziyade çevresel olayların bilişsel temsillerine tepkide bulunurlar.
- 2) Öğrenme bilişsel nitelik taşıyan bir süreçtir.
- 3) Biliş duygusal ve davranışsal bozukluklara aracılık eder. Ancak bununla birlikte bu varsayım bilişin birincil olarak doğrusal bir odak olduğu anlamına gelmez. Daha

ziyade bilişsel değişkenler duygusal ve davranışsal değişkenlerle ilişkilidir ve bundan dolayı bu değişkenleri etkiler. Aynı zamanda bunun tam tersi de geçerlidir.

4) Bilişlerin bazı formları izlenebilir.

5) Bilişlerin bazı formları değiştirilebilir.

6) 3, 4 ve 5. varsayımların doğal bir sonucu olarak bilişin değiştirilmesi işlevsel olmayan duygu ve davranışların değişmesine yol açabilir.

7) Hem bilişsel hem de davranışsal terapötik değişim yöntemleri birlikte kullanılabilir.

Tüm bu varsayımların yanı sıra Ingram ve Scott (1990: 56-57) bilişsel-davranışçı terapilerin evrensel olarak üzerinde anlaşılmış ortak bir uygulama şekli olmadığını ancak uygulama esnasında ortaya çıkan birtakım özellikler olduğunu ifade etmekte ve onları şu şekilde sıralamaktadır:

1) Bilişsel değişkenlerin önemli nedensel mekanizmalar olduğu kabul edilmektedir. Bu diğer nedensel anlamlı mekanizmaların olmadığı anlamına gelmez, ancak bilişsel değişkenler bir bozukluğun ortaya çıkması ve sürdürülmesinde bir araya gelmesinde önemlidir.

2) Bilişsel değişkenlerin nedensel ajanlar olduğu varsayımını takiben, müdahale yöntem ve tekniklerinin en azından bir kısmı özellikle bilişsel hedeflere yöneliktir.

3) Bozukluğun sürdürülmesine yol açan özellikle bilişsel değişkenlerin işlevsel analizleri yapılır.

4) Hem bilişsel hem davranışsal tekniklerden yararlanılır.

5) Deneysel doğrulama üzerine vurgu yapılır. Bu vurgu iki farklı alanda kendini gösterir. İlki terapötik prosedürlerin etkinliğini belirlemek ve bu prosedürlerin işleyişin süreçlerini belirlemeye yardımcı olmak için tasarlanan deneysel araştırmadır. İkincisi terapötik gelişimi incelemek için objektif değerlendirmelerin uygulanması üzerine gerçek terapiye vurgu yapılır.

6) Bilişsel-davranışçı terapiler zamanlı sınırlı terapilerdir, en azından klasik anlamda uzun süreli terapiler olarak düşünülmezler.

7) Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar işbirliğine dayalıdır (işbirlikçi deneyselcilik gibi), danışan ve terapist işbirliği kurar ve işlevsel olmayan düşünce ve davranışları azaltmaya çalışır.

8) Bilişsel-davranışçı terapistler güdümsüz ve pasif olmaktan ziyade aktif ve yönlendiricidirler.

9) Bilişsel-davranışçı yaklaşımların doğasında eğitim vardır. Yani danışanlar işlevsel olmayan biliş ve davranışlarını modifiye etmek için işlevselsizliğin bilişsel-davranışçı modelini kabul etmeleri gerekir.

2.7.1 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Ruminasyon

Bilişsel terapinin bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri depresif bireylerin zihinlerinden geçen olumsuz düşüncelerin akışına odaklanarak depresif bireyleri ruminasyonun bir türüyle meşgul ediyor gibi görünmektedir. Ancak bununla birlikte bilişsel terapi, depresif ruminatörler de dahil olmak üzere, bu düşünceleri pasif olarak tekrar etmek ya da kabul etmekten ziyade onlarla mücadele etmenin yöntemlerini öğretir. Bir diğer ifadeyle terapinin anahtar noktası olumsuz düşüncelerin gerçekliklerini otomatik olarak kabul etmeyi durdurmak ve bu düşünceleri daha akılcı ve uyarlanabilir olanlarla değiştirmektir. Bu argüman bilişsel terapilerin kısmen etkili olabileceğini düşündürmektedir çünkü onlar kişilerin çevrelerini değiştirmek için herhangi bir şey yapamayacakları bir durum geliştirmede ruminasyonların kaçınma fonksiyonlarına karşı koyar (Nolen-Hoeksama, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Dimidjian, Hollon, Dobson, Schmaling, Kohlenberg, Addis, Gallop, McGlinchey, Markley, Gollan, Atkins, Dunner ve Jacobson (2006) ruminasyonun azaltılmasında etkililiği kanıtlanmış bir yöntem olarak davranışsal aktivasyonu önermektedir. Depresyonun kavramsallaştırılması üzerine kurulu olan davranışsal aktivasyon aktivite ve ruhsal durum arasındaki ilişkiyi vurgular. Aynı zamanda model kişilerarası durumlar, mesleki ve günlük hayatın rutin talepleri, üzücü düşünceler ya da duygular gibi kaçınma ve geri çekilme kalıplarının merkeziliğinin altını çizer. Aktivasyonu arttırma döngüyü kırmak için bir strateji olarak tanıtılır.

Papageorgiou ve Wells'e (2004:16) göre depresyonun bilişsel terapisi ruminasyon hakkındaki pozitif ve negatif inanışların düzenlenmesi için dizayn edilebilir.

Özellikle ruminasyon hakkındaki pozitif inanışlara yönelik kar-zarar analizleri, ruminasyona yönelik olumsuz inanışların sözel yeniden yapılandırma teknikleriyle ele alınması klinik depresyon ve ruminasyonun tedavisinde etkili olabileceği ifade edilmektedir. Bununla birlikte Watkins ve Baracaia (2001) depresyonda ve anksiyetede semptomatik değişimler üretmek için fonksiyonel olmayan inançların değiştirilmesi bilişsel terapinin merkezi ilkelerinden biri olduğundan, mevcut bulguların depresyondaki ruminasyon için özel tedaviler ve modeller geliştirilmesine katkı sağlayabileceğini ifade etmektedir.

Ayrıca Watkins (2016: 11) ruminasyonu hedef alarak geliştirdiği programında, ki bu çalışmada kullanılan program da Watkins'in (2016) programı temel alınarak hazırlanmıştır, klasik bilişsel-davranışçı yaklaşımdan farklı olarak ruminasyonla ilgili düşünce içeriğinden ziyade düşünce sürecini değiştirmeye yönelir. Programda temel olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımın (davranışsal deneyler, sokratik sorgulama gibi) anahtar prensiplerine yer vermekle beraber birtakım ilave unsurlar da (fonksiyonel analizler) programın içeriğinde yer almaktadır. Programda temel amaç katılımcıların yapıcı olmayan ruminasyondan yapıcı ruminasyona geçişlerinin sağlanmasıdır.

Watkins'in (2016: 12) önerdiği programın klasik bilişsel-davranışçı terapiden ayrılan bir diğer farklı yönü zorlayıcı düşüncelerle başa çıkmaya daha az yer vermesidir. Bir diğer önemli farklılık danışanın odağını yapılandırılmamış düşünce biçiminden fonksiyonel analizleri, imgelem ve davranışsal yaklaşımları kullanarak yapılandırılmış düşünce biçimine kaydırmaktır. Watkins'in (2016: 39) önerdiği programın temel bileşenleri şu şekilde sıralabilir:

- 1) Ruminasyonun öğrenilmiş bir davranış olduğu fikrine dayanır.
- 2) Ev ödevleri kullanılarak ruminasyon ve kaçınmanın uyarı işaretlerini belirlemek için pratik yapılır.
- 3) Fonksiyonel analizler aracılığıyla ruminasyon ve kaçınmanın bağlamı ve işlevi incelenir. Fonksiyonel analizler istenen ve istenmeyen davranışların ortaya çıkmasının altında yatan bağlam ve işlevleri belirleme ve böylece hedef davranışları sistematik olarak arttırma ve azaltmanın yollarının bulunmasına yöneliktir.

Fonksiyonel analizler bireyin kişisel deneyimlerindeki davranışın bağlamı ve değişkenliğini inceler ve bunu müdahalelere rehberlik etmek için kullanır.

4) Acil durum planları ruminasyon yerine kullanılabilir erken uyarı işaretlerine yönelik uyarlanabilir ve yararlı tepkiler uygulamayı içerir. Bu alternatif tepkiler açık davranışları veya görüntüleme ve görselleştirme alıştırmalarını içerir.

5) Ruminasyonun uyum sağlayıcı/uyarlanabilir olup olmadığı incelenir ve alternatif stratejileri denemek için deneyler yapılır. Örneğin bu amaçla Neden-Nasıl deneylerinden yararlanılır ki bu deneyde hastalar düşünme biçiminin ruminasyonu nasıl etkilediğini öğrenmek için üzücü bir durum karşısında soyut biçimde düşünme ile ("Bu neden oldu?" şeklinde sorma) somut bir şekilde düşünmeyi ("Bu nasıl oldu?" şeklinde sorma) karşılaştırır.

6) Rutinlerinde değiştirilmesi de dahil olmak üzere etkinlikler/aktiviteler artırılır ve kaçınma davranışı azaltılmaya çalışılır. Bu etkinliğin davranış değişikliğini hedefleyerek olabildiğince açık olarak yapılması gerekir.

7) Yoğunlaştırma alıştırmaları ve duyarlık egzersizlerini içeren deneyimsel alıştırmalar ve görselleştirmelerden yararlanılır. Bu alıştırmalar ve deneylerin amacı ruminasyonda bulunan patolojik soyut stilin yerini alacak alternatif bir yapıcı düşünce tarzı oluşturmaktır.

8) Hastanın değerlerine odaklanarak değer verilmeyen alanlardaki ruminasyonu en aza inirgemek ve değerler doğrultusunda aktiviteyi teşvik etmek.

9) Nüksü önlemek.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubu, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırma deseni, veri toplama araçları, verilerin analizi, araştırmanın yapıldığı yer ve zaman, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı ve programın uygulanmasıyla ilgili bilgiler detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

3.1 Çalışma Grubu

Bu araştırmaya katılacak olan bireyler 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Samsun İlkadım Ahmet Sarı Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından seçilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 231 kadın, 191 erkek olmak üzere toplam 422 öğrenci oluşturmaktadır.

3.1.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarının oluşturulması için öncelikle tüm sınıf seviyeleri için toplantılar düzenlenmiş ve çalışmanın amacı teknik terimler içermeyecek şekilde öğrencilere duyurulmuştur. Ardından çalışmaya katılmak istediğini belirten 109 öğrenciyle kişisel bilgi formu (Ek-1) ve ön görüşme formu (Ek-2) temel alınarak birebir görüşmeler yapılmış ve ön görüşme formundaki tüm maddeleri “evet” olarak cevaplayan 85 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerden kişisel bilgi formunda halen devam etmekte olan psikolojik/psikiyatrik tedavisi olduğunu (madde 9) belirten 2 öğrenci çalışma dışında bırakılmıştır. Kalan 83 öğrenci arasından deney ve kontrol gruplarını oluşturmak amacıyla seçkisiz olarak 48 öğrenci belirlenmiştir. Belirlenen 48 öğrenci birebir eşleme yöntemiyle 12’şer kişilik dört gruba ayrılmıştır. Deney ve kontrol grupları ise yine seçkisiz olarak belirlenmiştir. Bu gruplardan yalnızca deney 1 ve kontrol 1 olarak belirlenen gruplara Ruminasyon Ölçeği (Ek-3) öntest olarak uygulanmıştır. Gruplara dahil edilen üyelerin bilgilendirilmiş onamları (Ek-4) alınmıştır. Ayrıca çalışmaya dahil edilen öğrencilerin velilerinden de izin belgesi alınmıştır (Ek-5). Oluşturulan grupların cinsiyet ve yaş değişkenine göre frekans değerleri aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir.

Tablo 1: Cinsiyete Göre Grupların Betimsel İstatistikleri

Grup	Kız		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Deney 1	7	14.6	5	10.4	12	25
Deney 2	7	14.6	5	10.4	12	25
Kontrol 1	7	14.6	5	10.4	12	25
Kontrol 2	7	14.6	5	10.4	12	25
Toplam	28	58.3	20	41.7	48	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere tüm gruplar cinsiyet açısından eşit bir dağılım sergilemektedir. Tablo 2'de ise gruplara göre yaş ortamlarına ait betimsel bilgiler sunulmuştur.

Tablo 2: Yaşa Göre Grupların Betimsel İstatistikleri

Grup	N	\bar{X}
Deney 1	12	16.92
Deney 2	12	16.42
Kontrol 1	12	17.08
Kontrol 2	12	17.00
Toplam	48	16.86

Tablo 2'de yer alan değerler incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının homojen bir yaş dağılımına sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte deneysel işlem öncesinde oluşturulan grupların birbirine denk olup olmadığını belirlemek amacıyla Deney 1 grubunun öntest puanlarıyla Kontrol 1 grubunun öntest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla İlişkisiz Örneklem İçin T-Testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Deney 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Kontrol 1 Grubunun Öntest Puanlarının İlişkisiz Örneklemeler İçin T-Testi ile Karşılaştırılması

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Toplam	Deney 1	12	32.66	2.64	22	.085	.933
Ölçek	Kontrol 1	12	32.75	2.14			
Saplantılı Düşünce	Deney 1	12	16.17	1.99	22	.201	.842
	Kontrol 1	12	16.33	2.06			
Derin Düşünce	Deney 1	12	16.50	1.98	22	.124	.903
	Kontrol 1	12	16.42	1.24			

$p > .05$

Tablo 3'ten de anlaşılacağı üzere Deney 1 ve Kontrol 1 gruplarında yer alan bireylerin hem toplam ölçek boyutunda hem de alt boyutlardan aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Elde edilen sonuçlar her iki grubun da deneysel işlem öncesi birbirine denk olduğunu göstermektedir.

3.2 Araştırma Deseni

Ergenlerin ruminasyon düzeylerinin azaltılmasında bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupta psikolojik danışmanın etkisinin incelendiği bu deneysel çalışmada "Solomon Dört Grup Modeli" kullanılmıştır. Solomon dört grup modeli öntest-sontest kontrol gruplu modelle sontest kontrol gruplu modelin birleşiminden oluşur. Modelde yer alan dört gruptan ikisi deney ikisi kontrol grubu olarak kullanılır ve sontestler tüm gruplarda yapılırken öntestler biri deney diğeri kontrol grubu olmak üzere yalnızca iki gruba uygulanır (Fraenkel ve Wallen, 2003; Karasar, 2003: 98). İç ve dış geçerliği birlikte koruyan en güçlü model olmakla birlikte araştırmacıya öntestin duyarsızlaştırma etkisini kontrol etme, olgunlaşma ve zaman etkileşimini değerlendirebilme gibi avantajlar da sağlamaktadır (Karasar, 2003: 99). Araştırmacı Q1.2 ile Q3.2 ve Q2.2 ile Q4.2 karşılaştırmasıyla önteste bağlı duyarsızlaşmayı, Q4.2 ile Q1.1 ve Q4.2 ile Q2.1 karşılaştırması yaparak olgunlaşma ve zaman etkileşimini test edebilir (Karasar, 2012). Tüm bunlar bir arada düşünüldüğünde model deney grubunun kontrol grubundan farklılaşmasını, öntest etkisini ve öntest - sontest

arasındaki farklılıkların araştırılmasını olanaklı kılmaktadır (Gall, Gall ve Borg, 2003: 411). Modelin simgesel görünümü Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4 Solomon Dört Grup Modeli

Gruplar	Seçkisizlik	Öntest	Deneyel Çalışma	Sontest
G1 (Deney)	R	Q1.1	X	Q1.2
G2 (Kontrol)	R	Q2.1		Q2.2
G3 (Deney)	R		X	Q3.2
G4 (Kontrol)	R			Q4.2

Gerçek deneme modellerinin kullanıldığı araştırmalarda en az iki grup bulunur ve gruplar yansız atama yoluyla oluşturulur. Ancak yansız atamanın mümkün olmadığı durumlarda araştırmacı katılımcıları çeşitli özelliklerine göre (yaş, cinsiyet gibi) eşleştirme yoluna gider ki bu tarz çalışmalar yarı deneysel çalışmalar olarak adlandırılır (Böke, 2009: 215-216). Bu araştırmada da birebir eşleşme yönteminden yararlanıldığından araştırma yarı deneysel desen olarak dizayn edilmiştir. Yapılan çalışmaya ait deneysel desen Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Araştırmanın Deneysel Deseni

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme
Deney 1	Ruminasyon Ölçeği	Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı (8 oturum)	Ruminasyon Ölçeği	Ruminasyon Ölçeği
Kontrol 1	Ruminasyon Ölçeği	İşlem yok	Ruminasyon Ölçeği	Ruminasyon Ölçeği
Deney 2	Ölçüm Yok	Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı (8 oturum)	Ruminasyon Ölçeği	Ruminasyon Ölçeği
Kontrol 2	Ölçüm Yok	İşlem Yok	Ruminasyon Ölçeği	Ruminasyon Ölçeği

Bu desene göre araştırmanın bir bağımsız ve bir de bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma, bağımlı değişkeni ise ergenlerin ruminasyon düzeyleridir. Desende iki deney ve iki kontrol grubu yer almaktadır. Deney gruplarına

araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma 8 hafta boyunca 90-120 dakikalık oturumlar halinde uygulanmış, kontrol gruplarında herhangi bir işlem yapılmamış ve öğrenciler ruminasyon düzeyleri bakımından karşılaştırılmıştır. Araştırmanın başında Deney 1 ve Kontrol 1 gruplarına araştırmanın bağımlı değişkeni olan RÖ öntest olarak uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda RÖ tüm gruplara son test ve izleme testi olarak uygulanmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formu ve ergenlerin ruminasyon düzeylerinin belirlenebilmesi için Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu form öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenebilmesi için araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir anket formudur (Ek-1). Formda öğrencilerin yaş, cinsiyet, ebeveynlerin eğitim durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi bilgilerin yanı sıra öğrencilerin devamsızlık durumu ve yılsonu başarı ortalamalarıyla ilgili bilgilerin alınabilmesi amacıyla oluşturulmuştur.

3.3.2 Ön Görüşme Formu

Ön görüşme formu deney ve kontrol gruplarını oluşturmak amacıyla ruminasyon ve tekrarlayıcı düşünce üzerine farklı çalışmalar (Gülüm ve Dağ, 2012; Karatepe, Yavuz ve Türkcan, 2013; Sarıçam & Akın, 2015; Watkins, 2016) ve uzman görüşleri temel alınarak bu araştırma için geliştirilmiştir (Ek-2).

3.3.3 Ruminasyon Ölçeği

Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu (Ek-3) Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksama (2003) tarafından Ruminasyon Ölçeği'nin uzun formundan depresif belirtilerle benzerlik gösteren 12 maddenin çıkarılmasıyla oluşturulmuştur. Ölçek 4'lü Likert tipindedir ve 10 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için 4 yanıt seçeneği bulunmakta ve maddelerin değerlendirilmesi "Hiçbir zaman" seçeneği için 1 puan, "Bazen" için 2 puan, "Çoğunlukla" için 3 puan ve "Her zaman" seçeneği için 4 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin ruminasyon düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek "saplantılı düşünme" ve "derinlemesine düşünme" alt boyutlarından oluşmakta ve alt boyutların her ikisinde de 5'er madde bulunmaktadır.

Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılmıştır. Uygulanan doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları sonrası ölçeğin orijinal formundaki gibi iki alt boyuttan oluştuğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin yakınsak geçerliği çalışmaları kapsamında ölçeğin tümünden ve alt boyutlarından elde edilen puanlar ile Ruminasyon Ölçeği Uzun Formu ve Beck Depresyon Envanteri'nden elde edilen puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve korelasyonların .50 ile .91 arasında değiştiği görülmüştür. Güvenirlik analizleri sonucunda ise ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayısı .85, derinlemesine düşünme alt boyutu için .77, saplantılı düşünme alt boyutu için .75 olarak bulunmuştur.

Bu çalışma kapsamında RÖ'nün güvenilirliği iç tutarlılık katsayısı ile incelenmiştir. Ölçeğin toplam puanı için hesaplanan cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .88, derin düşünce alt boyutu için .80, saplantılı düşünce alt boyutu için .78 olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin hem lise hem üniversite öğrencilerinden oluşturulacak örneklemeler için uygun olduğu rapor edilmiştir (Erdur-Baker ve Bugay, 2012).

3.4 Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde hangi testlerin kullanılacağına karar vermek amacıyla deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin RÖ'nün öntest, sontest ve izleme testinden aldıkları puanların parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Parametrik testlerin kullanılabilmesi için verilerin homojen olması ve normal dağılması gerekmektedir (Akbulut, 2010: 19-20). Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların RÖ'den aldıkları puanların homojen dağılıp dağılmadıklarını belirlemek için Levene testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 6: Deney ve Kontrol Gruplarının Ruminasyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Homojenlik Sonuçları

Ölçüm	Değişken	Levene	sd1	sd2	p
Öntest	Toplam Ölçek	.085	1	22	.774
	Saplantılı Düşünce	.029	1	22	.865
	Derin Düşünce	.092	1	22	.722
Sontest	Toplam Ölçek	.201	3	44	.895
	Saplantılı Düşünce	.996	3	44	.404
	Derin Düşünce	.586	3	44	.628
İzleme	Toplam Ölçek	.350	3	44	.789
	Saplantılı Düşünce	.142	3	44	.935
	Derin Düşünce	.242	3	44	.422

Tablo 6 incelendiğinde, homojenlik testinden elde edilen sonuçlara göre deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ait varyanslarının hem toplam ölçekte hem de her iki alt boyutta homojen dağılım gösterdiği ve her üç değişken için de grupların birbirine denk olduğu söylenebilir.

Verilerin homojen dağıldığının belirlenmesinin ardından verilerin normal dağılıp dağılmadığının incelenmesine geçilmiştir. Grupların 50'den küçük olması durumunda normal dağılım için Shapiro-Wilks değerlerinin kullanılması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2014: 42). Bu çalışmada da gruplar 12'şer kişiden oluştuğundan Shapiro-Wilks değerlerinin normallik kriteri olarak kullanılmasına karar verilmiştir. Elde edilen veriler Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının Ruminasyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları

Ölçüm	Öntest			Sontest			İzleme Testi		
	Derin Düşünce	Saplantılı Düşünce	Toplam	Derin Düşünce	Saplantılı Düşünce	Toplam	Derin Düşünce	Saplantılı Düşünce	Toplam
Boyut									
Grup									
Deney 1	.301	.918	.104	.327	.117	.308	.174	.132	.920
Deney 2	---	---	---	.262	.143	.144	.105	.170	.156
Kontrol 1	.172	.145	.111	.138	.137	.312	.247	.156	.261
Kontrol 2	---	---	---	.088	.348	.231	.518	.242	.487

Tablo 7'de görüleceği üzere her bir grup ve ölçüm için Shapiro-Wilks değerleri $\alpha > .05$ düzeyindedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda tüm grupların ve her bir ölçümün normal dağılım sergilediğini söylemek mümkündür. Böylelikle, hem homojenlik hem de normallik testlerinden elde edilen sonuçlar doğrultusunda, araştırmanın denencelerinin parametrik testler aracılığıyla analiz edilmesine karar verilmiştir.

3.5 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırmanın deney çalışması Samsun İlkadım Anadolu Lisesi rehberlik servisinde Mart ve Nisan 2017 tarihleri arasında uygulanmıştır. Onikişer kişiden oluşan deney gruplarıyla uygulamalar pazartesi ve salı günleri saat 13.30-15.30 arasında

gerçekleştirilmiştir. 8 hafta süren program 90-120 dakikalık oturumlar halinde uygulanmıştır.

3.6. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı

Grup üyelerine de açıklanacağı üzere, programın amacı ergenlerin ruminasyon düzeylerinin azaltılmasıdır. Program uygulamaları ve içeriği itibarıyla eğitim ve etkileşime dayalıdır. Süreç her oturumun başında belirlenmiş olan amaçlar ve hedefler doğrultusunda yürütülmüştür. Programın uygulanmasında her grup üyesinin rahatlıkla göz teması kurabileceği yarım daire düzeni kullanılmıştır.

Programın uygulanmasında sokratik sorgulama, yarar-zarar analizleri gibi tekniklerin yanı sıra zihinsel canlandırma ve rol oynama gibi alıştırılardan da yararlanılmıştır. Bunlarla birlikte her oturumun sonunda bilişsel-davranışçı yaklaşımın değişmezlerinden olan ev ödevlerine yer verilmiştir. Hem bilişsel incelemelerin hem davranışsal alıştırımların hem de oturumlarda gerçekleştirilen uygulamaların pekişmesi ve bir sonraki oturuma hazırlık olması bakımından ev ödevlerine oldukça fazla yer verilmiştir.

Programın oluşturulmasında Edward R. Watkins'in (2016) "Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy For Depression" isimli çalışması temel alınmıştır. Bununla birlikte programın farklı birtakım uygulamaları için Nancy L. Murdock (2013) "Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla"; Sherry Cormier, Paula S. Nurius ve Cynthia S. Osborn (2009) "Interviewing And Change Strategies For Helpers: Fundamentals Skills And Cognitive-Behavioral Interventions"; A. Kadir Özer (1997) "Kaygı Sınanma Duygusuyla Başedebilme"; Kristin Neff (2003) "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself"; Nezu, A.M., Nezu, C.M. ve D'Zurilla, T.J. (2007) "Solving Life's Problems: A 5 Step Guide To Enhanced Well-Being"; Milli Eğitim Bakanlığı (2011) "Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı"; Nilüfer Voltan Acar (2002) "Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırımlar Deneyler" isimli kaynaklardan yararlanılmıştır. Gerçekleştirilen uygulamalar aşağıda belirtilmiştir:

- Grup üyelerinin tanışması, birbirlerine güven duyması, kişisel hedeflerin belirlenmesi, grup kurallarının paylaşılması, ruminasyon ve bilişsel-davranışçı yaklaşım hakkında bilgi sahibi olunması.
- Ruminasyonu tanıma, kişisel yaşantılar üzerindeki etkisini öğrenme, ruminasyonu normalleştirme ve diğer düşünce türlerinden ayırma, ruminasyonu bir tür alışkanlık olarak değerlendirme, ruminasyonun erken uyarı işaretlerini tanıma.
- Ruminasyona yönelik alternatif davranışlar geliştirme, ruminasyonu tetikleyen çevresel şartları düzenleme, ruminasyona yönelik kaçınmayı azaltma ve yaklaşma davranışlarını arttırma.
- Somut düşünebilmenin öğrenilmesi, ruminasyon esnasındaki olayların ayırıcı yönlerinin fark edilmesi, ruminasyon esnasındaki bedensel uyarımların fark edilmesi.
- Ruminasyonun yararlı olduğu ve olmadığı zamanların belirlenmesi, ruminasyona alternatif olarak bir faaliyete yoğunlaşmanın öğrenilmesi.
- Özduyarlı olmanın önemini kavranması ve özduyarlılığın geliştirilmesi, özduyarlılığın potansiyel engellerinin tanınması ve üstesinden nasıl gelineceğinin öğrenilmesi.
- Atılganlık ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, gevşeme egzersizlerinin öğrenilmesi ve uygulanması.
- Ruminasyon planlarını uygularken karşılaşılabilecekleri olası zorlukların belirlenmesi, gelecekte uygulayacakları ruminasyonla ilgili planlara nelerin dahil edilmesi gerektiğinin planlanması, grubun sonlandırılmasıyla ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması.

Uygulanacak Kurallar

1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı her hafta 90-120 dakikalık oturumlar halinde 8 hafta boyunca uygulanır.
2. Üyeler oturumlara zamanında gelmeye ve devamlılığa özen göstermelidirler.

3. En az iki oturuma katılmayan üye gruptan çıkarılır.
4. Grup üyeleri grubun güven ortamına zarar verebilecek söz ve eylemlerden kaçınmalıdır.
5. Grup üyeleri birbirlerini dinlemeli ve desteklemelidir.
6. Grup üyeleri grup içerisindeki çalışmalara katılmaya ve gerektiğinde diğer üyeleri çalışmalara katılım yönünde cesaretlendirmelidir.
7. Grup üyelerinin paylaştıkları özel yaşantıları diğer üyeler tarafından grup dışında paylaşılmamalı ve grubun özeli olarak kabul edilmelidir.
8. Grup üyeleri oturumlar esnasında verilen ev ödevlerini dikkatlice yapmalı ve grupta paylaşmalıdır.
9. Her oturumun tamamlanmasının ardından oturum özetlenir ve verilen ev ödevleri paylaşılır.
10. Oturumlar süresince araştırmacı tarafından etik ilkeler doğrultusunda kullanılmak üzere görüntü kaydı alınır.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Uygulanması

Ergenlerin ruminasyon düzeylerinin azaltılmasına yönelik hazırlanan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının amaçları ve işlemleri aşağıda verilmiştir.

3.6.1 Birinci Oturum

Bu oturumda grup üyelerinin gruba alışmalarının sağlanması, grubun yapılandırılması, ruminasyon hakkında bilgilendirme yapılması ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarının tanıtılması amaçlanmıştır.

Alt Amaçlar

1. Grup üyeleriyle tanışma
2. Gruba güven duyma.
3. Grupta bulunmaya yönelik duygu ve düşünceleri paylaşma.

4. Grubun amacı, işleyişi, kuralları ve sınırları hakkında bilgi sahibi olma.
5. Üyelerin süreçten beklentilerini öğrenme ve beklentilerini gerçekçi bir yapıya dönüştürme.
6. Ruminasyonun genel özellikleri hakkında bilgi sahibi olma.
7. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları hakkında bilgi sahibi olma.

Kullanılan Araçlar

1. Kağıt, kalem ve şeffaf dosya.
2. Yazı tahtası ve kalemi.
3. Hedeflerim formu (Ek-6)

İşlem

İlk oturumun sloganı, oturumun içeriğiyle uyumlu olacak şekilde “Hayatımı yalnızca ben değiştirebilirim, başka hiç kimse bunu benim için yapamaz (Carol Burnett)” olarak belirlenmiştir. Oturum başlamadan önce lider sloganın çıktısını alıp odanın uygun yerlerine asar.

Tanışma

İlk oturuma üyelerin kendilerini tanıtmalarıyla başlanır ve böylelikle üyeler birbirleri hakkında genel bir bilgi sahibi olur. Üyelerden kendileriyle ilgili kısaca bilgi verdikten sonra eğer varsa isimlerinin konuluş hikayesinden bahsetmeleri istenir. Adını ve soyadını sevip sevmeyeceği, adı ve soyadıyla ilgili sıra dışı hikayeleri ve sürekli başlarına gelen ilginç olayları grupla paylaşmaları istenir (Dökmen, 1995: 147). Örnek olması bakımından öncelikle araştırmacı kendi adı ve soyadıyla ilgili ilginç yaşantılarından bahsedebilir.

Gruba Güven Duyma

Tanışma etkinliği tamamlandıktan sonra grup üyelerinin gruba yönelik güven duygusu geliştirmelerine çalışılır. Bu amaçla lider öncelikle gruptan en iyi şekilde yararlanabilmek için kendini açmanın ne kadar önemli olduğundan bahseder.

Sonrasında üyelerin kendilerini açabilmek için öncelikli olarak gruba güven duymaları gerektiğini ifade eder. Ardından danışman grup üyelerine “İçinde bulunduğunuz gruba güvenmenin önemi nedir ve gruba güvenebilmeniz için neler gereklidir?” şeklinde bir soru yöneltir. Gönüllü üyelere paylaşımlar alınır.

Grubu Yapılandırma

Grubun yapılandırılması aşamasına üyelerin grupta bulunmaya dair duygu ve düşüncelerinin alınmasıyla başlanır. Öncelikle ruminasyonun kısa bir tanımı yapılır. Ardından üyelere grubun amacının ergenlerin ruminasyon düzeylerinin azaltılması olduğu olduğu; bununla birlikte ruminasyonla sağlıklı başa çıkma becerilerinin kazandırılması ve ruminasyonun tekrarının önlenmesinin amaçlandığı açıklanır. Açıklamaların ardından üyelere bu amaçların kendilerine uygun olup olmadığı ya da eklemek istedikleri herhangi bir amacın olup olmadığı sorulur ve grubun amaçlarına son şekli verilir.

Grubun amaçlarının danışman tarafından ifade edilmesinin ardından bireysel amaçların belirlenmesi aşamasına geçilir. Bu aşamada öncelikle her üye için ayrı ayrı hazırlanmış olan ve içerisinde tüm oturumlar boyunca kullanacakları formların yer aldığı dosya üyelere dağıtılır. Üyelere kendilerine verilen şeffaf dosyayı oturumlar tamamlanana kadar saklamaları, süreç tamamlandığında hem süreci hem kendilerini değerlendirme açısından son derece önemli olduğu ifade edilir. Ardından üyelere dosyalarında yer alan Hedeflerim Formunu (Ek-6) çıkarmaları istenir. Lider üyelere formu doldurmaya başlamadan önce her üyenin bireysel amacının farklı olabileceğini ifade eder ve bireysel amaç olabilecek birkaç örnek tanımladıktan sonra üyelere gruba katılım amaçlarını bu doğrultuda doldurmalarını ister. Lider amaç belirlemede yardımcı olması bakımından üyelerin kendilerine şu soruyu sormalarını ister: “Bu çalışmadan ne bekliyorum ve çalışma tamamlandığında kendimde nelerin değişmesini istiyorum?”. Üyelerin form doldurmayı tamamlamalarının ardından amaçlarla ilgili paylaşımlara geçilir. Üyelerin gruba katılımlarına yönelik hedefleriyle ilgili paylaşımlarının tamamlanmasının ardından ortak hedeflerin olup olmadığı gözden geçirilir ve lider paylaşımlarla ilgili kısa bir özetleme yapar.

Bu paylaşımlardan sonra grup lideri grubun amacı, süresi, sıklığı ve grup kuralları hakkında üyeleri bilgilendirerek süreci yapılandırır. Yapılandırma esnasında üyeler

akıllarına takılan soruları paylaşımları konusunda cesaretlendirilir. Lider grup kurallarının grupta tartışılmasının daha uygun olacağını açıklar ve her kural grubun görüşüne sunularak üzerinde tartışılır. Lider gerekli görüldüğünde grubun yapısını ve niteliğini bozmayacak şekilde kuralların yeniden belirlenebileceğini vurgular, kuralların benimsenip benimsenmediğini, eklenmek istenen kural veya amacın olup olmadığını gruba sorar ve gelen yanıtlara göre sürece son hali verilir. Grupta duygu ve düşüncelerimizi ifade etmenin ve paylaşmanın sürecin istenilen yönde ilerlemesi açısından önemi üzerinde durulur ve üyeler gruba katılım konusunda teşvik edilir.

Ruminasyonun Kısa Tanıtılması

Danışman öncelikle ruminasyonun ne olduğu ve yaşantımızı nasıl etkilediğiyle ilgili kısa açıklamalarda bulunur. Ardından grubun amaçlarına uygun olacak şekilde üyelere zihinlerinden geçen ruminatif düşüncelerin neler olduğu ve hangi olaylar karşısında bu tarz düşüncelerin ortaya çıktığı sorulur ve üyelere gelen cevaplar doğrultusunda ruminasyona yönelik kısa ve teknik terimlerden uzak birkaç tanımlama yapılır. Ardından üyelere ikinci oturumda ruminasyonun ayrıntılı olarak ele alınacağı belirtilir ve hafta boyunca en çok hangi durumlarda ruminasyon yaptıklarını belirlemeleri ve kaydetmeleri ev ödevi olarak verilir.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımın Tanıtılması

Danışman tarafından grup üyelerine bilişsel davranışçı yaklaşımı tanıtıcı kısa bir açıklama yapılır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik olduğu ve kullanılacak tekniklerin ve yaklaşımların bu kurama dayalı olarak oluşturulduğu grup üyelerine açıklanır. Bununla birlikte üyeler grup oturumlarının ruminasyonun yerine koyabilecekleri yeni stratejiler öğrenmeleri konusunda kendilerine yardımcı olacağı ve farklı alternatif stratejileri uygulamak konusunda kendilerine rehberlik edeceği şeklinde bilgilendirilir. Her bir oturumda bir veya iki strateji tanıtılacağı ve uygulanacağı, farklı stratejilerin farklı bireyler için işe yarayabileceği, farklı stratejilerin her birinin denemeye değer olduğu, her birey için en iyi olanlara yoğunlaşılacağı grup üyelerine açıklanır.

Değerlendirme

Oturumun tamamlanmasına yakın üyelere örnek olması amacıyla danışman oturumu özetler. Üyelerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister ve sonrasında lider oturuma ilişkin kendi duygu ve düşüncelerini paylaşarak oturumu sonlandırır.

Ev Ödevleri

1. Hafta boyunca en çok hangi durumlarda ruminasyon yaptıklarını, ruminatif ifadelerinin neler olduğunu belirleme ve kaydetme.

Özet

Oturum başlamadan önce oturum sloganının çıktısı alınarak odanın uygun yerlerine asılmıştır. Danışman tarafından grup üyelerine “hoşgeldiniz” denilerek ilk oturum başlatılmış ve ardından 8 hafta boyunca yaklaşık 1,5 saat sürecek çalışmanın o gün itibariyle başladığı, ilk oturumun ağırlıklı olarak grup üyelerinin birbirlerini tanımalarına ve gruba güven duymaya yönelik olduğu grup üyelerine açıklanmıştır. Tanışma etkinliği olarak üyelerden isimlerinin anlamı, konuluş hikayesi, varsa isimleriyle ilgili ilginç yaşantıları, isimlerini sevip sevmedikleri ve eğer sevmiyorlarsa kendilerine bir isim koymak isteselerdi ne koyarlardı gibi başlıklar altında paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir. Örnek olması bakımından danışman kendi ismiyle ilgili paylaşımda bulunmuştur.

Tanışma etkinliği tamamlandıktan sonra üyelerin birbirlerine ve gruba güven duymaları üzerine çalışılmıştır. Bu amaçla danışman tarafından grupta kendini açmanın önemi ve kendini açabilmek için de gruba güven duymanın gerekliliğiyle ilgili açıklama yapılmıştır. Açıklamanın ardından danışman grup üyelerine “İçinde bulunduğumuz gruba güvenmenin önemi nedir ve gruba güvenmemiz için neler gereklidir?” sorusunu yöneltmiş ve yanıtlar grupla paylaşılmıştır. Grup üyeleri genel olarak gruba güvenmenin zaman içerisinde gerçekleşeceğini ve bu konuda temel prensibin kişisel ilişkilerinde olduğu gibi “sır tutmak” olduğunu ifade etmişlerdir.

Tanışma ve gruba güven duymayla ilgili çalışmaların ardından üyelerden grupta bulunmaya dair duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Birkaç üyenin grupta yer aldıkları için çevreleri tarafından sorunlu bireyler olarak algılanmaktan

endişe ettiklerini ifade etmeleri üzerine danışman tarafından grupla psikolojik danışma gibi uygulamaların yalnızca problemlili bireylere uygulanan bir çalışma olmadığını açıklanarak bu konudaki soru işaretleri giderilmeye çalışılmıştır. Üyelerin grupta yer almaya dair duygu ve düşüncelerinin alınmasının ardından grubun amaçlarının belirlenmesiyle ilgili aşamaya geçilmiştir.

Grubun amaçlarının belirlenmesiyle ilgili bu aşamada ilk olarak her bir üye için hazırlanmış, içerisinde tüm oturumlar boyunca kullanılacak formların olduğu bireysel dosyalar grup üyelerine dağıtılmıştır. Ruminasyonun kısa bir tanımı yapıldıktan sonra danışman tarafından grubun amaçları açıklanmıştır. Ardından grup üyelerine bu amaçların kendileri için uygun olup olmadığı veya eklemek istedikleri herhangi bir amacın olup olmadığı sorularak grup amaçlarına son şekli verilmiştir.

Grubun amaçlarının belirlenmesinin ardından bireysel amaçların belirlenmesiyle ilgili aşamaya geçilmiştir. Üyelerden dosyalarında yer alan Hedeflerim Formunu (Ek-6) çıkarmaları istenmiştir. Danışman tarafından hedef belirlemeyle ilgili gerekli açıklamalar ve örneklendirmeler yapıldıktan sonra üyelerden formlarını açıklamalar doğrultusunda doldurmaları istenmiştir.

Ardından üyelerden belirledikleri hedeflerle ilgili paylaşımlar alınmıştır. Söz alan üyelerden amaçlarını soyut olarak belirleyen üyelerin amaçlarını somutlaştırmalarına yardımcı olunmuştur. Örneğin “kafa karışıklığımdan kurtulmak istiyorum” şeklinde amaç belirleyen bir üyeye “kafa karışıklığı” derken kastettiği sorulmuş ve üye “kıyafet seçmek, dışarı çıkıp çıkmamak gibi önemsiz konularda bile bir türlü karar veremiyor ve hiçbir şey yapamıyorum” şeklinde ifade etmiştir. Bunun üzerine üyenin hedefi “Günlük işlerimde ilgili daha kolay karar vermek ve harekete geçmek istiyorum” şeklinde belirlenmiştir.

Ayrıca bireysel hedeflerin grup hedefleriyle örtüşmediği durumlar da grup içerisinde tartışılmıştır. Örneğin “ders başarıımı arttırmak istiyorum” şeklinde bir hedef belirleyen üyeye bu gibi hedeflerin grup hedefleriyle uyuşmadığı, böyle bir hedefin ancak dolaylı bir hedef olabileceği (bir dersten başarısız olması üzerine ruminasyon yapıp diğer derslerinin de etkilenmesine sebep oluyorsa) açıklanmıştır. Bunun üzerine danışanın hedefi “bir dersten olan başarısızlığımın diğer derslerimi etkilemesine izin vermeyeceğim” şeklinde belirlenmiştir.

Bu aşamada son olarak ortak amaçlar gözden geçirilmiş ve danışman tarafından paylaşımlarla ilgili kısa bir özetleme yapılmıştır. Özetlemede grubun amacının ruminasyonu tamamen ortadan kaldırmak olmadığı, belirli bir seviyede tutulduğunda ruminasyonun olumlu yanlarının da olabileceği ve bu nedenle düşünme ve eyleme geçme arasında bir denge kurulmaya çalışılacağı, oturumların asıl amacının ruminasyon düzeylerinin azaltılması olduğu; bunun yanı sıra ruminasyonun uyum bozucu etkilerinin azaltılmaya ve ruminasyonla etkili bir şekilde başa çıkma becerilerinin kazandırılmaya çalışılacağı vurgulanmıştır.

Bir sonraki aşamada grup kurallarının kararlaştırılmasına çalışılmıştır. Üyelere gönüllü bir şekilde ortak bir amaç için bir araya geldikleri ve hem bu ortak amaca ulaşabilmek hem de grupta bir güven ortamı oluşturabilmek adına birtakım kurallara ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Ardından danışman tarafından grup kuralları danışanlara açıklanmıştır. Sonrasında danışanlara bu kuralların kendilerine uygun olup olmadığı, eklemek istedikleri herhangi bir kural olup olmadığı sorularak grup kurallarına son şekli verilmiştir.

Grup kurallarının belirlenmesinin ardından danışman tarafından ruminasyonun ne olduğu ve yaşantımızı nasıl etkilediğiyle ilgili açıklamalarda bulunulmuştur. Ardından tahtaya ruminasyonla ilgili örnek ifadeler yazılmış ve danışanlardan kendi yaşantılarından örnekler vermeleri istenmiştir. Örneğin bir üye “sıkıntılar hep beni mi bulacak” şeklinde bir ruminatif düşüncesini paylaşırken bir başka danışan “ne günah işledim de bunlar başıma geldi” şeklinde bir paylaşımda bulunmuştur. Ardından ruminasyon ifadesi yerine herkesin üzerinde anlaştığı bir ifade belirlenmesi ve oturumlar boyunca bu ifadenin kullanılması üyelere teklif edilmiş ve bu ifade “kafa patlatmak/yormak” olarak belirlenmiştir. Tüm paylaşımları özetleyerek danışman ruminasyonu kısaca “aynı düşünce ya da konu üzerindeki tekrarlayıcı zihinsel meşguliyet” olarak tanımlayabileceklerini ifade etmiştir. Sonrasında herkesin zaman zaman bu tarz düşüncelere kapıldığı, ruminasyonların içeriği ve sıklığının kişiden kişiye değişebileceği vurgulanmıştır. Bu aşamanın sonunda üyelere ikinci oturumda ruminasyonun ayrıntılı olarak ele alınacağı belirtilmiş ve hafta boyunca en çok hangi durumlarda ruminasyon yaptıklarını belirlemeleri ve kaydetmeleri ev ödevi olarak verilmiştir.

Son olarak danışman tarafından grup üyelerine bilişsel-davranışçı yaklaşım ana hatlarıyla tanıtılmıştır. Oturumların bu kurama dayalı olarak oluşturulduğu, kuramın duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik olduğu, kullanılacak tekniklerin ve yaklaşımların ruminasyon düzeylerinin azaltılmasının yanı sıra ruminatif döngünün kırılması ve ruminasyonla etkili başa çıkma becerilerinin kazandırılmasına yardımcı olacağı vurgulanmıştır. Bununla birlikte oturumlar boyunca ruminasyonu ele almak için birçok farklı teknik öğrenecekleri, her tekniğin farklı kişilerde farklı şekillerde işe yaradığı ve herkes için geçerli tek bir yöntem olmadığı konusunda grup üyeleri bilgilendirilir.

Oturum sonlandırılmadan önce danışanlara kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuştur, ardından danışman kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. Danışanlara örnek olması maksadıyla danışman tarafından oturum özetlenerek ilk oturum sonlandırılmıştır.

3.6.2 İkinci Oturum

Bu oturumda grup üyelerinin ruminasyonu ayrıntılı bir şekilde tanımaları ve ruminasyona yönelik farkındalıklarının artırılması amaçlanmıştır.

Alt Amaçlar

1. Ruminasyonu ayrıntılı olarak tanıma.
2. Ruminasyonun bireysel yaşantılar üzerindeki etkisini öğrenme.
3. Ruminasyonu kendi ifadeleriyle tanımlama.
4. Ruminatif döngüyü şekil üzerinde kendi ifadeleriyle anlatabilme.
5. Ruminasyonu normalleştirme ve diğer düşünce türlerinden ayırabilme.
6. Ruminasyonun yararlı ve yararsız olduğu zamanları birbirinden ayırabilme.
7. Ruminasyonu öğrenilmiş bir alışkanlık olarak değerlendirme.
8. Ruminasyonla ve endişeyle ilgili kendi yaşantılarından örnekler verebilme.
9. Ruminasyonun erken uyarı işaretlerini ve tetikleyicilerini tanıma.
10. Kendini izlemeyi öğrenme.

11. Ruminatif düşünceleri kaydetmeyi öğrenme.

Kullanılan Araçlar

1. Yazı tahtası ve kalemi
2. Kağıt ve kalem
3. Ruminasyon Hakkında Önemli Bilgiler Formu (Ek-7)
4. Kendini İzleme Formu (Ek-8)
5. Ruminatif Dönemleri Kaydetme Formu (Ek-10)
6. Ruminasyon ve Kaçınmayı İzleme Formu (Ek-9)

İşlem

İkinci oturumun sloganı, oturumun içeriğiyle uyumlu olacak şekilde, “Eğer yeni birşeyler yapmak istiyorsan eski yaptıklarını bırakmak zorundasın (Peter Drucker)” olarak belirlenmiştir. Oturum başlamadan önce lider sloganın çıktısını alıp odanın uygun yerlerine asar.

Oturuma grup üyelerinin duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanır. Oturum gündeminin değişmesine izin vermeyecek şekilde, üyelerin gruba katılımını etkileyebilecek bir yaşantısı olanların bu yaşantısını gruba paylaşması istenir. Özellikle ruminasyonla ilgili olanlar grubun amacı ve yapısı içerisinde değerlendirilir ve bu oturumun bir diğer amacı olan ruminasyonun normal düşüncelerden farklılıklarının ortaya konulacağı aşamada yer verilir.

Duygu durumunun değerlendirilmesinin ardından lider tarafından bir önceki oturum özetlenir. İlk oturumda verilen ev ödeviyle ilgili paylaşımlar alındıktan sonra bu oturumda yapılacak olan çalışmalar lider tarafından grup üyelerine aktarılır, oturum gündemi belirlendikten sonra paylaşımlara geçilir.

Ruminasyonun Ayrıntılı Olarak Ele Alınması

Danışman tarafından ruminasyon, kaçınma ve diğer yararsız başa çıkma davranışlarının bir alışkanlık olduğu düşüncesi tanıtılır ve grup üyeleriyle tartışılır. Danışman strese tepki vermenin yararlı ve yararsız yolları hakkında bilgi verir,

ruminasyon ve kaçınmayı zorluklarla başa çıkma konusunda yararsız stratejiler olarak açıklar. Danışman grup üyelerinden ruminasyon ve endişeyle ilgili yaşantılarından en güncel örnekleri grupla paylaşmalarını ister ve ruminasyonun sonuçlarını grup üyeleriyle birlikte inceler. Danışman grup üyelerinden Ruminasyon Hakkında Önemli Bilgiler Formunu (Ek-7) dosyalarından çıkarmalarını ister ve form grup üyeleriyle birlikte ayrıntılı bir şekilde incelenir. Üyelerden gelen her bir örnekte danışman ruminasyonun tipik uyarı işaretlerine ve ipuçlarına dikkat çeker ve ardından danışanlardan ruminasyonun etkilerini ve sonuçlarını tartışmalarını ister. Danışman üyeler tarafından üretilen şu sonuçları arar: duygu durumu kötüleştirir, problem çözmeyi engeller, motivasyonu bozar, yorgunluğa neden olur, değişen dış gerçekliğe yönelik dikkati engeller, kişiyi dünyadan ve olumlu deneyimlerden uzaklaştırır, uykusuzluğa neden olur, yeni şeyler öğrenmeyi engeller, çevreyle olan ilişkileri bozar. Danışman tüm bu çıkarımları özetler ve ruminasyonun genel olarak yararsız bir strateji olduğuna vurgu yapar.

Bir sonraki aşamada üyelerin kendi ruminasyonlarıyla ilgili farkındalıklarını arttırmak amacıyla üyelerden ruminasyonu kendi ifadeleriyle tanımlamaları ve basit bir şekilde üzerinde anlatmaları istenir. Hem tanımlama hem de şekil üzerinde anlatma esnasında üyeler özellikle kendi ifadelerini kullanmaları yönünde cesaretlendirilir.

Kendini İzleme

Danışman, danışanların alışkanlıklarıyla ilgili farkındalıklarını arttırmak amacıyla, grup üyelerine kendini izlemeyi alışkanlıkların farkına varma ve onları değiştirmenin ilk adımı olarak tanıtır. Danışman grup üyelerinden dosyalarındaki Kendini İzleme Formunu (Ek-7) çıkarmalarını ister ve form grup üyeleriyle birlikte ayrıntılı bir şekilde incelenir. Danışman grup üyelerine faaliyetlerimizi ve nasıl hissettiğimizi kaydetmenin ruhsal durumumuz, şartlar ve faaliyetler arasındaki ilişkiyi fark etmemize yardımcı olacağını açıklar. Danışman grup üyelerine kayıt tutmanın ruminasyon ve ruminasyona ait uyarı işaretlerinin örneklerini bulma, ne zaman iyi ne zaman kötü hissettiklerini tanımlama, hangi faktörlerin ruhsal durumunu etkileyebileceğini belirlemelerine yardımcı olacağını ifade eder.

Danışman Ruminatif Dönemleri Kaydetme Formunu (Ek-10) grup üyelerine tanıtır. Bu formun kullanılmasındaki amaç ruminasyonun uyarı işaretleriyle ilgili örneklerin bulunması, danışanların kendilerini ne zaman iyi ne zaman kötü hissettiklerini tanımlama, hangi faktörlerin ruhsal durumlarını etkileyebileceğini belirlemelerine yardımcı olmaktır. Formun bir örneğini tahtaya çizer ve nasıl doldurulması gerektiğini örnek bir yaşantı üzerinden grup üyelerine açıklar. Ardından danışman grup üyelerinden kendi güncel yaşantılarından (özellikle dün ve bugün için) bir örnekle formu doldurmalarını ister. Tüm üyelere formu kaydettikleri yaşantılarını grupla paylaşmaları istenir. Danışman bir sonraki oturuma kadar hafta içerisindeki yaşadıkları olaylar üzerinden formu doldurmalarını grup üyelerine ev ödevi olarak verir ve aynı zamanda bu formu oturumlar tamamlanana kadar her hafta doldurmaya devam edeceklerini açıklar. Bunun yanı sıra tüm oturumlar boyunca, oturumlara gelmeden hemen bir gün önce, Ruminasyon ve Kaçınmayı İzleme Formunu (Ek-9) doldurmaları gerektiği konusunda grup üyeleri bilgilendirilir ve form grup üyelerine tanıtılır. Bu formun ruminasyonun sıklığını, yoğunluğunu ve kontrol edilebilirliğini haftalık olarak değerlendirmeye yardımcı olduğu konusunda grup üyeleri bilgilendirilir ve lider formu haftalık olarak doldurma konusunda grup üyelerini teşvik eder.

Değerlendirme

Lider gönüllü bir danışandan oturumu özetlemesini ister. Özetlemenin ardından tüm üyelere oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister. Lider grup üyelerine bu haftaki ev ödevlerinin ne olduğunu tekrarlayarak oturumu sonlandırır.

Ev Ödevleri

1. Ruminatif dönemlerin kaydedilmesi (Ek-9).
2. Ruminasyon ve kaçınmanın izlenmesi (Ek-9).

Özet

Oturum başlamadan önce oturum sloganının çıktısı alınarak odanın uygun yerlerine asılmıştır. İkinci oturuma üyelerin duydu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlamıştır. Ardından üyelere birinci oturumla ilgili paylaşımda bulunmak isteyip

istemedikleri sorulmuş ve ilk oturumdan akıllarında nelerin kaldığını paylaşımları istenmiştir. Paylaşımların ardından ev ödevleri gözden geçirilmiştir ve üyeler ikinci oturumun amaçları ve gündem maddeleri hakkında danışanlara bilgilendirilmiştir.

Danışman tarafından öncelikle ruminasyonla baş edebilmek için onu tanımının gerekliliği üzerinde durulmuştur. Ruminasyon, kaçınma ve diğer yararsız başa çıkma davranışlarının birer alışkanlık olduğu düşüncesi tanıtılmış ve grup üyeleriyle tartışılmıştır. Ayrıca strese tepki vermenin yararlı ve yararsız yolları hakkında bilgi verilmiş, ruminasyon ve kaçınma zorluklarla başa çıkma konusunda yararsız stratejiler olarak açıklanmıştır. Ardından danışman danışanlardan bu paylaşımlarla paralel olan ruminasyonun tanımlanması ve örneklendirilmesini içeren Ruminasyon Hakkında Önemli Bilgiler Formunu (Ek-7) dosyalarından çıkarmalarını istemiş ve form üzerinden etkileşime dayalı bir şekilde ruminasyon ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Danışanlar genellikle ruminasyonların kendilerini daha kötü hissetmelerine sebep olduğunu; tüm enerjisini, isteğini ve cesaretini emdiğini; planlarını ya da etkinliklerini yarıda bırakma, erteleme ya da hiç başlamamalarını sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Örneğin bir danışan ruminasyon yaptığı sırada etrafından olup biteni duymadığını ve dünyayla bağlantısının kesildiğini hissettiğini ifade etmiştir. Ruminasyonsuz bir hayatı hayal etmeleri istendiğinde ise danışanlar daha kolay karar aldıkları daha cesur ve yapıcı bir hayat sürdürdüklerini ve daha fazla özgüvenli hissedeceklerini ifade etmişlerdir. “Açılmayan cep telefonu” örneğinde ise “neden bu benim başıma geldi” gibi sorulara cevap veremediklerini, bunun yanı sıra bu tarz soruların başka soruları ortaya çıkardığını ifade etmişlerdir. Danışman bunların ruminasyonun olası olumsuz etkileri olduğunu ve oturumlar boyunca üzerinde çalışacaklarını ifade etmiştir.

Paylaşımların ardından danışman ruminasyonun normal düşünce süreçlerinden farklılıklarını açıklamıştır. Bu noktada danışanların özellikle ruminasyon ve endişeyi birbirine karıştırmaları üzerine danışman ruminasyonun genellikle geçmişe endişenin ise geleceğe yönelik olduğunu, endişenin bireyi harekete geçmeye zorladığını ancak ruminasyonun bireyi plan yapma, karar alma ya da harekete geçme gibi faaliyetlerden alıkoyduğunu ifade etmiştir. Sonrasında ruminasyonun yararlı olabileceği durumların olup olmadığıyla ilgili grup tartışması başlatılmış ve belirlenen başlıklarla ilgili grup üyelerinden geri dönüt alınmıştır. Böylelikle

ilerleyen oturumlarda gerçekleştirilecek olan ruminasyonun işlevsel analizlerinin yapıldığı çalışmanın alt yapısı oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu aşamanın sonunda danışman ruminasyonun bir alışkanlık olarak değerlendirilebileceğini açıklamış ve danışanların değiştirmeye çalıştıkları alışkanlıklarına yönelik sorular ve paylaşımlara yer verilmiştir. Açıklamalar ve paylaşımların ardından “Bunlar sizin yaşantınıza uygun mu?” şeklinde bir soruyla danışanlardan geri dönüt alınmıştır.

Ardından grup üyelerinden ruminasyona yönelik kendilerine özel tanımlamalar yapmaları istenmiştir ve kendi ruminatif döngülerini basit bir şekil üzerinde anlatmaları istenmiştir. Örneğin bir danışan “ruminasyon benim için dilime dolanan bir şarkı gibi, söylemek istemiyorum ama söylemeden de duramıyorum” şeklinde tanımlarken diğer bir danışan “ruminasyon benim için keşke demektir, zor zahmet bir karar alırım ve hemen arkasından keşke diğer şekilde yapsaydım derim” şeklinde tanımlamıştır. Buna ilaveten bir başka danışan arkadaşına dönerek “aynı şeyi ben de yapıyorum, ama emin ol diğer şekilde davransaydım da keşke diyecektin” şeklinde ekleme de bulunmuş ve diğer danışan tarafından da bu ifade onaylanmıştır. Başka bir danışan döngüsel bir diyagram şeklinde tasarladığı kendi ruminatif döngüsünde şu ifadeler yer vermiştir: “Acaba bu konu hakkında o ne düşünüyor?” – “Neden bunu bana yapıyor?” – “Acaba ben bunu hak ediyorum mu?” – “Neden bu kadar karamsarım?” – “Bu düşüncelere nereden vardım?” – “Ona söylesem anlar mı?”. Romantik ilişkisiyle ilgili bir sorun üzerine yaşadığı ruminatif döngüyü paylaşan danışan bu düşüncelerin yaklaşık bir haftadır zihninde dolandığını, çözüm bulamadığını, içine atıp umursamamaya çalıştığını ifade etmiştir. Kaçınmayı azaltma yaklaşımı arttırma konusunun işlendiği oturumda bu yaklaşımı danışana hatırlatılmış ve danışan burada ifade ettiği “içine atıp umursamama” davranışını bir tür kaçınma olarak tanımlamıştır.

Oturumun bir sonraki aşamasında kendini izlemeyle ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Kendini izlemenin önemiyle ilgili açıklamaların ardından gerekli çalışmalar Kendini İzleme Formu (Ek-8) üzerinden gidilerek gerçekleştirilmiştir. Ardından bu oturumda kullanılacak bir diğer form olan Ruminatif Dönemleri Kaydetme Formu (Ek-10) danışanlara tanıtılmıştır. Danışman formun bir örneğini tahtaya çizmiş ve örnek bir yaşantı üzerinden formun nasıl doldurulacağı danışanlara açıklanmıştır. Ardından danışanlardan en güncel ruminatif yaşantı örneklerini forma kaydetmeleri ve grupla

paylaşmaları istenmiştir. Aynı zamanda danışanlara bu formu tüm süreç tamamlanana kadar her hafta doldurmaları ev ödevi olarak verilmiştir. Ardından Ruminasyon ve Kaçınmayı İzleme Formu (Ek-9) tanıtılmış ve gerekli açıklamalar yapılmıştır.

Danışman gönüllü bir danışandan oturumu özetlemesini istemiştir. Özetlemenin ardından danışanlardan oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınmıştır. Danışmanın ev ödevlerini hatırlatmasının ardından oturum sonlandırılmıştır.

3.6.3 Üçüncü Oturum

Bu oturumda grup üyelerinin ruminasyon ve kaçınmayı değerlendirebilmeleri ve ruminasyona yönelik alternatif davranışlar geliştirebilmeleri amaçlanmıştır.

Alt Amaçlar

1. Ruminasyonun erken uyarı işaretlerini ve tetikleyicilerini tanımayı geliştirme.
2. “Eğer ...ise ...” planının mantığını kavrama.
3. Ruminasyona yönelik örnek alternatif davranışlar geliştirme.
4. Ruminasyonu tetikleyen çevresel şartları ve durumları değiştirme.
5. Kaçınma davranışı sergilediği durumları belirleyebilme.
6. Kaçınmanın avantaj ve dezavantajlarını değerlendirebilme.
7. Kaçınmayı azaltma ve yaklaşma davranışlarını arttırmaya yönelik davranışlar belirleyebilme.

Kullanılan Araçlar

1. Yazı tahtası ve kalem
2. Kağıt ve kalem.
3. Kaçınma Formu (Ek-11)

İşlem

Üçüncü oturumun sloganı, oturumun içeriğiyle uyumlu olacak şekilde, “Yaşamda en büyük tehlike fazlaca önlem almaktır (Alfred Adler)” olarak belirlenmiştir. Oturum başlamadan önce lider sloganın çıktısını alıp odanın uygun yerlerine asar.

Oturuma grup üyelerinin duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanır. Oturum gündeminin değişmesine izin vermeyecek şekilde, üyelerin gruba katılımını etkileyebilecek bir yaşantısı olanların bu yaşantısını grupla paylaşması istenir. Duygu durumun değerlendirilmesinin ardından lider gönüllü bir grup üyesinden bir önceki oturumu özetlemesini ister. Önceki oturumda verilen ev ödeviyle ilgili paylaşımlar alındıktan sonra bu oturumda yapılacak olan çalışmalar lider tarafından grup üyelerine aktarılır, oturum gündemi belirlendikten sonra paylaşımlara geçilir.

Uyarı İşaretlerini Belirleme

Bu oturumda ilk olarak bir önceki oturumda değinilen ruminasyonun erken uyarı işaretlerini ve tetikleyicilerini tanıma çalışmalarına devam edilir. Grup üyelerinden ruminasyonlarına ait farklı uyarı işaretleri ve tetikleyiciler belirleyip belirleyemedikleri üzerine tartışma başlatılır. Tartışma Ruminatif Dönemleri Kaydetme Formu (Ek-10) üzerinden yürütülür. Böylelikle bu oturumun bir sonraki aşamasında uygulanacak olan “eğer... ise ...” çalışmasının alt yapısı oluşturulmaya çalışılır.

“Eğer ... ise ...” Planları

Oturumun ikinci aşamasında danışman danışanlara amacın ruminasyona yönelik alternatif tepkiler üretmek ve bunları ruminasyonla yer değiştirmek olduğunu açıklar. Bu noktada grup üyelerine “eğer ...ise ...” planı tanıtılır. Oturum içerisinde üretilen örneklere dayanarak “eğer ... ise ...” planlarını geliştirmek için alıştırmalar yapılır. Lider planın “eğer ...” ifadesiyle ilgili bölümünün kendini eleştirme, gergin hissetme gibi uyarı işaretlerinin yanı sıra “Neden?” sorusunu sormayı içerdiğini, “ise...” bölümünün ise uyarı işaretlerine cevaben atılması gereken adımları (hareketlerini yavaşlatmak, önceliklerini belirlemek, işleri adım adım yapmak gibi) içerdiğini belirtir.

Alışkanlıkların Tetiklenmesini Engellemek İçin Durumların Değiştirilmesi

Lider grup üyelerine yararsız bir alışkanlığı durdurmanın yollarından birinin o alışkanlığa ait potansiyel ipuçlarını ortadan kaldırmak olduğunu ifade eder. Ardından lider ruminasyonu tetikleyen ve değiştirilebilir çevresel şartlar ve durumlar hakkında örnekler verir. Lider aranan tetikleyicilerin yaşantıya dair rutinleri (yataktan kalkmak veya yatmaya gitmek, okuldan eve dönmek gibi); ruminatif ipuçları içeren belirli yerleri; acele etme ya da baskı altında olma, yapacak hiçbir şeyin olmaması gibi durumları; ruminasyonu tetikleyen fotoğraflar, duygusal film izleme ya da duygusal müzik dinleme gibi faaliyetleri; evin dağınık ve düzensiz olması gibi çevresel durumları içerebileceğini belirtir. Sonrasında grup üyelerinden kendi yaşantılarından yola çıkarak benzer örnekler vermeleri için grup içinde tartışma başlatılır. Kendi özel yaşantısıyla ilgili tetikleyicileri belirleyen grup üyelerine bu konuda çevrelerini ve yaşantısal durumlarını düzenlemeleri (yatağa gitme ve yataktan kalkma gibi rutinleri değiştirme, boş zamanı azaltmak için kendilerine aktiviteler belirleme, farklı müzikler dinleme, acele etmeyi azaltmak için aktivitelerin planlanması, üzüntü veren hatırlatıcıların ortadan kaldırılması, evi temizleyip düzenleme gibi) ev ödevi olarak verilir.

Kaçınmayı Azaltma ve Yaklaşmayı Arttırma

Çevre ve durumların yapılandırılması çalışmasının ardından lider kaçınmayı azaltma ve olumlu faaliyetler oluşturmanın öneminden kısaca bahseder. Lider grup üyelerinden dosyalarında yer alan Kaçınma Formunu (Ek-11) çıkarmalarını ister ve çalışmalar bu form üzerinden yürütülür. Bu noktada ruminasyona karşıt faaliyetler oluşturma “eğer ... ise ...” planlarının bir parçası olarak tanıtılır. Ruminasyona kaçınarak cevap vermekten ziyade onun yerine koyabileceği ve ters yönde etkiye sahip bir yaklaşma davranışı oluşturmaları konusunda grup üyeleri teşvik edilir. Lider grup üyelerine yardımcı olması bakımından şu örnekleri verir: “Üzgün hissettiğinde bir kenara çekilmek yerine pozitif etkiye sahip bir faaliyette bulunma” veya “Kaygılı hissettiğinde gevşemeni sağlayacak bir faaliyette bulunma”. Lider grup üyelerinin kaçınma davranışlarından uzaklaşarak yaklaşma davranışları geliştirmelerini destekler. Lider bu nokta grup üyelerinin kendilerine şu soruyu sormaları ister: “İhtiyacınız olanı mı bulmaya çalışıyorsunuz yoksa korktuğunuz

şeylerden kaçmaya mı çalışıyorsunuz?”. Örneklerin ardından lider grup üyelerinden kendilerine yaklaşma davranışları belirlemelerini ve grupla paylaşımlarını ister.

Değerlendirme

Lider gönüllü bir danışandan oturumu özetlemesini ister. Özetlemenin ardından tüm üyelerden oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister. Lider grup üyelerine bu haftaki ev ödevlerinin ne olduğunu tekrarlayarak oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi

1. Ruminasyonun tetikleyicileriyle ilgili çevresel düzenlemenin yapılması.
2. Ruminatif dönemleri kaydetmeye devam edilmesi (Ek-10)
3. Ruminasyon ve kaçınmanın izlenmesi (Ek-9)

Özet

Oturum başlamadan önce oturum sloganının çıktısı alınarak odanın uygun yerlerine asılmıştır. Üçüncü oturuma daha önceki oturumlarda olduğu gibi öncelikle danışanların duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanmıştır. Duygu durumunun değerlendirilmesinin ardından gönüllü bir üye tarafından oturum özetlenmiş ve ev ödevleriyle ilgili paylaşımlara geçilmiştir. Sonrasında danışman tarafından oturum gündemi hakkında danışanlar bilgilendirilmiştir.

Ayrıca bu oturumda danışanların oturumlara olan motivasyonlarını arttırmak amacıyla gündem maddelerine geçilmeden önce danışanlara ödüllü bir soru sorulmuş ve bilen öğrenci kura yoluyla belirlenen bir ödülle ödüllendirilmiştir.

Oturumun ilk aşamasına ruminasyonun uyarı işaretlerinin ve tetikleyicilerinin belirlenmesiyle başlanmış ve çalışma Ruminatif Dönemleri Kaydetme Formu (Ek-10) üzerinden yürütülmüştür. Ruminasyonun uyarı işaretleriyle ilgili olarak örneğin bir danışan ruminasyon başlamadan önce dişlerini sıkmaya başladığıyla ilgili bedensel bir uyarı işaretinden bahsederken diğer bir danışan hareketlerinin hızlandığı ve telaşlı bir şekilde hareket etmeye başladığıyla ilgili davranışsal bir uyarı işaretinden örnek vermiştir. Bir başka danışan ise zihnindeki düşüncelerin çok hızlı hareket etmeye başladığı ve onları takip edemediğini ifade etmiştir.

Oturumun ikinci aşamasında danışanlara “eğer ... ise ...” planı tanıtılmış ve bu çalışmayla ruminasyona yönelik alternatif tepkiler üretmek ve bunları ruminasyonla yer değiştirmek olduğu açıklanmıştır. “Eğer ... ise ...”planıyla ilgili örneklendirmeler ve gerekli açıklamaların ardından danışanlardan kendi öznel yaşantılarına dayalı olarak kendilerine özel “eğer ... ise ...” planları geliştirmeleri ve grupla paylaşımları istenmiştir. Danışanların ilk etapta ağırlıklı olarak dikkat dağıtıcı ve davranışsal yöntemleri tercih ettiği ancak çalışma ilerledikçe bilişsel yöntemlerin de ön plana çıkmaya başladığı gözlemlenmiştir.

Bir sonraki aşamada ruminasyonu tetikleyen çevresel şartlar üzerine grup tartışması başlatılmıştır. Danışmanın gerekli açıklamaları yapmasının ardından danışanlardan kendi özel yaşantılarındaki çevresel tetikleyicileri belirlemeleri ve belirledikleri bu çevresel durumları nasıl düzenleyebilecekleriyle ilgili planlar geliştirmeleri istenmiştir. Gönüllü üyelerden planlarıyla ilgili paylaşımlar alınmış ve planlarını günlük hayatlarında uygulamaları kendilerine ev ödevi olarak verilmiştir.

Bu oturumun son aşamasında kaçınma davranışları üzerine çalışılmıştır ve çalışma Kaçınma Formu (Ek-11) üzerinden yürütülmüştür. İlk olarak danışanlardan kendi kaçınma davranışlarını belirlemeleri istenmiştir. Danışanların genellikle erteleme, duyguları bastırma ve mücadele etmemeye yönelik kaçınma davranışlarına başvurdukları gözlemlenmiştir. Danışanların kendi kaçınma davranışlarını belirlemelerinin ardından ters yönde etkiye sahip yaklaşma davranışları belirlemeleri istenmiştir. Bu noktada danışman yaklaşma davranışlarıyla ilgili örnekler vererek ve kolaylaştırıcı sorular sorarak (örneğin: “İhtiyacınız olanı bulmaya mı çalışıyorsunuz yoksa korktuğunuz şeylerden kaçmaya mı çalışıyorsunuz?”) danışanları kendi yaklaşma davranışlarını belirlemeleri konusunda desteklemiştir. Örneğin bir danışan sınavdan sorumlu olduğumuz konuların çokluğu aklıma gelince “nasıl olsa tamamına çalışamayacağım, öyleyse hiç çalışmayayım daha iyi” şeklinde kendi kaçınma davranışını açıklayan bir danışan örneklendirme ve kolaylaştırıcı soruların ardından “her konuya ayrı ayrı çalışırım, yetiştirebildiğim kadarını yaparım ve benim için en kolay olan konudan başlarım” şeklinde bir yaklaşma davranışı belirlemiştir. Tüm danışanlardan paylaşımların alınmasının ardından danışman tarafından paylaşımların ortak yönlerinin bir araya getirildiği genel bir özetleme yapılmıştır.

Danışman gönüllü bir danışandan oturumu özetlemesini istemiştir. Özetlemenin ardından danışanlardan oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınmıştır. Danışmanın ev ödevlerini hatırlatmasının ardından oturum sonlandırılmıştır.

3.6.4 Dördüncü Oturum

Bu oturumda grup üyelerinin düşünce tarzlarını değiştirebilmeleri amaçlanmıştır.

Alt Amaçlar

1. Ruminatif düşüncelerdeki soyut içeriği tanıma.
2. Somut ve soyut düşünce arasındaki farkı kavrama.
3. Soyut düşünceler yerine somut düşünceler üretebilme.
4. Üretilen somut düşünceleri “eğer ...ise ...” planıyla ilişkilendirebilme.
5. Ruminasyon esnasındaki olayların ayırıcı yönlerini fark edebilme.
6. Ruminasyon esnasındaki bedensel duyumlara odaklanabilme.
7. Somut düşünceleri küçük aşamalara ayırabilme.
8. Ruminasyon ortaya çıktığında atacağı ilk adımı belirleyebilme.

Kullanılan Araçlar

1. Yazı tahtası ve kalemi
2. Kağıt ve kalem.

İşlem

Bu oturumun sloganı, oturumun içeriğiyle uyumlu olacak şekilde, “Eğer bir konu üzerinde çok fazla düşünürseniz onu gerçekleştirecek zamanınız kalmaz (Bruce Lee)” olarak belirlenmiştir. Oturum başlamadan önce lider sloganın çıktısını alıp odanın uygun yerlerine asar.

Oturuma grup üyelerinin duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanır. Oturum gündeminin değişmesine izin vermeyecek şekilde, üyelerin gruba katılımını etkileyebilecek bir yaşantısı olanların bu yaşantısını grupla paylaşması istenir. Duygu durumunun değerlendirilmesinin ardından lider gönüllü bir grup üyesinden bir önceki

oturumu özetlemesini ister. Önceki oturumda verilen ev ödeviyle ilgili paylaşımlar alındıktan sonra bu oturumda yapılacak olan çalışmalar lider tarafından grup üyelerine aktarılır, oturum gündemi belirlendikten sonra paylaşımlara geçilir.

Soyut Düşünceden Somut Düşünceye Geçiş

Öncelikle lider grup üyelerini somut ve soyut düşünce arasındaki farklılıklar konusunda bilgilendirir. Soyut düşüncenin aşırı genellemeler içermekle birlikte duruma özgü detaylı bilgiler içermediği buna karşılık somut düşünce içeriğinde kiminle, ne zaman, nerede, hangi durumlar altında ve nasıl meydana geldiğiyle ilgili bilgiler yer aldığı grup üyelerine açıklanır. Soyut düşünce içeriği için grup üyelerine şu örnek verilir: “Başarısız biriyim. Hiçbir şey beceremiyorum.”. Sonrasında lider belli bir durum esnasında ortaya çıkan gerçek davranışı (Ne söyledi?, Kim tarafından yapıldı? gibi soruların cevabı niteliğinde) tanımlamanın değerini grup üyeleriyle tartışır. Ardından lider bir durumu çözümlenmenin ya da bir durumdan öğrenmenin yollarını göstermesi bakımından gerçekte neler olduğunun açıklığa kavuşturmanın önemini vurgular.

Ardından lider ruminasyonun erken uyarı işaretlerine karşılık alternatifler tepkiler üretmenin yollarından biri olarak düşünce biçimini değiştirme yöntemini tanıtır. Grup üyelerinin somut ve soyut düşünceleri karşılaştırabilmeleri için neden ve nasıl sorularından nasıl yararlanabileceklerini grup üyelerine açıklar. Bu noktada zihinsel canlandırma yönteminden yararlanır. Lider grup üyelerinden şu durumu zihinlerinde canlandırmalarını ve ardından kendilerine öncelikle neden ardından nasıl sorularını sormalarını ister: “Kafede birini bekliyorsunuz ancak o kişi gelmiyor”. Ardından grup üyelerinden duruma ilişkin neden ve nasıl sorularına verdikleri cevapları grupla paylaşmaları istenir. Lider grup üyelerinden bu iki soru tarzının özellikle duygusal durumlarını ve düşüncelerini nasıl etkilediğini açıklamalarını ister. Aynı uygulama şu örnek durum için de tekrarlanır: “Çok önemli bir sınava yetişmeye çalıştığımız sırada bindiğiniz araç arıza yapıyor”. Son olarak lider aynı uygulamayı en son yaşadıkları ve ruminatif düşüncelere daldıkları bir anıya uygulamalarını ister. Bu noktada grup üyelerinden her iki soruyu da sormadan önceki ve sorduktan sonraki duygusal durumlarını 0 ile 10 arasında puanlamaları istenir. Lider neden sorusuna karşılık nasıl sorusunun etkilerini karşılaştırarak grup üyelerinden gelen paylaşımları özetler. Lider grup üyeleriyle somut ve soyut düşünce arasındaki farklılıkları ortaya

koyarken sokratik sorgulamadan (Murdock, 2013: 338) yararlanabilir. Somut düşüncelerin yararlılığı grupla paylaşıldıktan sonra üretilen somut düşüncelerin “eğer ...ise ...” planının bir parçası haline getirilmesi üzerine çalışılır. Çalışmayı hafta boyunca tekrarlamaları ve gelişmeleri bir sonraki oturumda paylaşmak üzere kaydetmeleri grup üyelerine ev ödevi olarak verilir. Ev ödevinde uyarı işaretlerine yanıt olarak “nasıl” sorularının kullanıldığı açık bir “eğer ... ise ...” planı oluşturmaları istenir. Hafta boyunca kendileri için ruminasyon ortaya çıkaracak muhtemel durumları ve tetikleyicileri kaydetmek ve daha sonra kendi planlarının bir parçası olarak kendilerine yararlı “nasıl” soruları hazırlamaktan oluşmaktadır. Bununla birlikte ödevin bir diğer parçası olarak danışanlardan ruminasyon örneklerini inceleme (tetikleyicilerini ve sonuçlarını not etme) ve bu zamanlarda bir alternatif olarak somut “nasıl” düşüncesini uygulamalarını istenir.

Lider somut düşünce egzersizi çalışmasının tamamında grup üyelerinin paylaşımları içerisindeki aşırı genelleştirme ve ruminasyonlara dikkat eder ve gruba geribildirim sağlar. Sürecin tamamlanmasının ardından lider grup üyelerinden öğrendiklerini günlük hayatlarında nasıl kullanabileceklerini grupla paylaşmalarını ister. Gruba yönelik şu soru sorulur: Bu oturum özelinde gelecekte sizin için yararlı olabilecek ne öğrendiniz? Ayrıca grup üyelerine hafta boyunca yaşadıkları olaylar üzerine somut planlar yapmaları ev ödevi olarak verilir.

Değerlendirme

Lider gönüllü bir danışandan oturumu özetlemesini ister. Özetlemenin ardından tüm üyelerden oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister. Lider grup üyelerine bu haftaki ev ödevlerinin ne olduğunu hatırlatarak oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi

1. Ruminasyonun uyarı işaretlerine karşılık somut düşünceler üretme ve üretilen düşünceleri “eğer ...ise ...” planının parçası haline getirme.
2. Hafta boyunca yaşadıkları olaylar üzerine somut planlar yapma ve bir sonraki oturumda paylaşılmak üzere kaydetme.
3. Ruminatif dönemleri kaydetmeye devam edilmesi (Ek-10).

4. Ruminasyon ve kaçınmanın izlenmesi (Ek-9).

Özet

Oturum başlamadan önce oturum sloganının çıktısı alınıp odanın uygun yerlerine asılmıştır. Diğer oturumlara olduğu gibi bu oturuma da danışanların duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanmıştır. Ardından gönüllü bir danışan tarafından oturum özetlenmiştir. Ev ödevleriyle ilgili paylaşımların ardından oturum gündemi hakkında danışanlar bilgilendirilmiş ve paylaşımlara geçilmiştir.

Oturumun ilk aşamasında öncelikle danışman tarafından soyut ve somut düşünce arasındaki farklılıklar açıklanmıştır. Somut ve soyut düşünceye yönelik örneklendirmelerin ardından belli bir durum karşısında ortaya çıkan gerçek davranışı tanımlamayla ilgili grup tartışması başlatılmıştır. Paylaşımlar esnasında danışanların olaylarla ilgili genellemelere başvurmakla beraber olayları gerçekçi bir şekilde değil varsayımlarla değerlendirdiği ve bunu bir tür kaçınma mekanizması olarak kullandıkları gözlemlenmiştir. Paylaşımların tamamlanmasının ardından danışman tarafından olayları gerçekçi bir şekilde değerlendirmenin önemi vurgulanmıştır.

Bir sonraki aşamada düşünce biçiminin değiştirilmesiyle ilgili çalışmaya yer verilmiştir. Danışman tarafından somut ve soyut düşüncelerin karşılaştırılmasında neden ve nasıl sorularından nasıl yararlanabilecekleri danışanlara açıklanmıştır. Ardından örnek durumları zihinlerinde canlandırmaları ve bu esnada kendilerine neden ve nasıl sorularını sormaları istenmiştir. Sonrasında aynı uygulamayı ruminatif düşüncelere daldıkları bir yaşantıya uygulamaları ve ortaya çıkan duygu ve düşünceleri grupta paylaşmaları istenmiştir. Örneğin bir danışan “çok önemli bir sınava yetişmeye çalışıyorsunuz ve bindiğiniz araç arıza yapıyor” örneği üzerine “üniversite sınavına giderken böyle bir durumun başıma geldiğini hayal ettim, neden sorularını sorduğumda kendimi bir alana sıkışmış ve çaresiz hissettim, aynı zamanda içim daralmaya başladı; ancak nasıl ve şu anda ne yapabilirim sorularını sorduğumda zihnimde olası çözümler üretmeye başladım” şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Aynı danışandan neden ve nasıl sorularını sorduğunda ortaya çıkan duygusal durumu 0-10 arasında puanlaması istendiğinde neden sorusu karşısındaki duygusal durumunu 2 olarak puanlamış ve verdiği puanı “hayatımda nadiren kendimi bu kadar bunalmış hissettim” şeklinde tanımlamıştır. Nasıl sorusu sonrası ortaya çıkan duygusal

durumunu ise 6 olarak puanlamış ve verdiği puanı “halen bir miktar tedirgin ancak sonuç alacağımı düşünüyorum” şeklinde tanımlamıştır. Paylaşımların ardından danışman tarafından somut düşüncenin yararlılığı gruba açıklanmış ve sonrasında üretilen somut düşüncelerin “eğer ... ise ...” planının parçası haline getirilmesi üzerine çalışılmıştır. Hafta boyunca yaşadıkları olaylar karşısında somut düşünceler üretmeleri ve bunları bir sonraki oturumda paylaşılmak üzere “eğer ... ise ...” planının parçası haline getirmeleri danışanlara ev ödevi olarak verilmiştir.

Son olarak danışman tarafından danışanların paylaşımlarında yer alan aşırı genelleme ve ruminasyonlara dikkat çekilmiş ve geri bildirim sağlanmıştır. Sürecin sonunda danışanlardan bu oturumda öğrendiklerini günlük hayatlarında nasıl kullanacaklarıyla ilgili paylaşımlar alınmıştır.

Değerlendirme

Daha önceki oturumlarda olduğu gibi bu oturumda da gönüllü bir danışan tarafından oturum özetlenmiştir. Gönüllü üyelerin oturuma yönelik duygu ve düşüncelerinin paylaşımlarının ardından oturum sonlandırılmıştır.

3.6.5 Beşinci Oturum

Bu oturumda grup üyelerinin ruminasyonun işlevsel analizlerini yapmayı öğrenmeleri ve ruminasyona bir alternatif olarak yoğunlaşabildikleri bir faaliyet planlamaları amaçlanmıştır.

Alt Amaçlar

1. Ruminasyonun amacını anlamının önemini kavrama.
2. Aynı işleve hizmet eden ruminasyona yönelik alternatifler belirleme.
3. Aynı işleve hizmet eden ruminasyona yönelik alternatifler planlama.
4. Ruminasyonun yararlı olduğu ve olmadığı durumları birbirinden ayırabilme.
5. Ruminasyona alternatif bir faaliyete yoğunlaşmanın yararlarını öğrenme.
6. Ruminasyona alternatif olarak bir faaliyete yoğunlaşmayı arttıran faktörleri öğrenme.
7. Ruminasyonun yerine koyabileceği bir yoğunlaşma faaliyeti belirleyebilme.

Kullanılan Araçlar

1. Yazı tahtası ve kalemi
2. Kağıt ve kalem.
3. Daha Etkili Olma Formu – I (Ek-12)
4. Daha Etkili Olma Formu – II (Ek-13)

İşlem

Bu oturumun sloganı “Düşün, herşey üstüne üstüne geliyorsa belki de sen ters yönde gidiyorsundur (Leonardo da Vinci)” olarak belirlenmiştir. Oturum başlamadan önce lider sloganın çıktısını alıp odanın uygun yerlerine asar.

Oturuma grup üyelerinin duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanır. Oturum gündeminin değişmesine izin vermeyecek şekilde, üyelerin gruba katılımını etkileyebilecek bir yaşantısı olanların bu yaşantısını gruba paylaşması istenir. Duygu durumun değerlendirilmesinin ardından lider gönüllü bir grup üyesinden bir önceki oturumu özetlemesini ister. Önceki oturumda verilen ev ödeviyle ilgili paylaşımlar alındıktan sonra bu oturumda yapılacak olan çalışmalar lider tarafından grup üyelerine aktarılır, oturum gündemi belirlendikten sonra paylaşımlara geçilir.

Bu oturuma ruminasyonun ileri düzey işlevsel analizlerinin yapılarak ruminasyona yönelik alternatif planlar geliştirme çalışmalarıyla başlanır. İlk olarak lider ruminasyonun amacını anlamının neden önemli olduğuyla ilgili grup tartışması başlatır. Lider grup üyelerine şu soruları sorar: Ruminasyon ne zaman kötüdür?, Ne zaman bize faydalı olur? ve Ruminasyon yapmamızın nedenleri nelerdir? Lider grup üyelerinin paylaşımları esnasında ruminasyonun işlev ve nedenleriyle ilgili olarak şu başlıklara dikkat çeker: yanlış gidebilecek şeyleri tahmin etmek, derinlemesine düşünmek, zorlukları ve problemleri anlamaya çalışmak, problemlerin çözümüne yardımcı olabileceğine inanmak, kendini ilerlemeye zorlamak, kendini motive etmek, kendini harekete geçirmek, kendini kontrol etmek (kaba bir şekilde davranmak ya da birini rahatsız edici davranışta bulunmaktan kendini alıkoymak, duyarsız ve bencilce davranmayı engellemek), başının derde girmesini engellemek için akıl okumaya veya birinin ne düşündüğünü tahmin etmeye çalışmak, duygularını kontrol etmeye veya

değiştirmeye çalışmak, istenmeyen şeyleri ertelemek, yanlış giden işlerde risk almaktan kaçınmak için işleri gerçek hayatta değil de zihninde yapmaya çalışmak. Grup tartışmasının ardından lider yukarıda sıralanan veya bunların dışında tespit edilen ruminasyonun neden ve işlevlerinin hangilerinin kendileri için geçerli olduğunu danışanların belirlemesini ve grupla paylaşmalarını ister.

Ruminasyonun potansiyel işlevlerinin belirlenmesinin ardından bir sonraki aşamada ruminasyonun etkililiği ve ruminasyona yönelik iyi bir alternatifin ne olabileceği incelenir. Şu sorularla grup tartışması başlatılır: Problemi anlamış olsaydınız ne olurdu?, Üzüntünü/öfkeni azaltmak için başka neler yapabilirdiniz? Bu noktada liderin mantıksal analizler aracılığıyla çözümlerin zor olduğu “cevabı olmayan sorular” (örneğin birinin duygularını veya diğer insanların davranışlarını anlamaya çalışmak gibi) üzerinde durması oldukça faydalıdır. Lider öğrenmenin en iyi deneme-yanılma yoluyla başarıldığı örneklerle dikkat çeker ve sorunları zihinde çözmeye çalışmakla gerçek yaşamda çözmeye çalışmak arasındaki farka vurgu yapar.

Ardından ruminasyonun yararlı olduğu ve olmadığı zamanları ayırabilme üzerine çalışılır. Bu amaçla lider gruba şu soruyu sorarak tartışmayı başlatır: Ruminasyonun yararlı olmadığı bir durumda olduğumuzu nasıl anlıyoruz? Lider ruminasyonun daha az kullanışlı olduğu durumlarla ilgili olarak grup üyelerinden gelen çok yönlü ve dinamik (sürekli değişen, mevcut durumun daha önceki durumlar tarafından doğrudan etkilendiği) ve ayrıca uzun bir geçmişe sahip durumlara özellikle dikkat çeker. Bunun tersi olarak analitik düşünmenin yararlı olduğu durumlarla ilgili lider sınırlı sayıda cevabın ve kesin çözümlerin var olduğu (matematik ödevi yapmak, yemek pişirmek, demonte bir eşyayı birleştirmek, bilgisayardaki bir sorunu çözmek gibi) kapalı sistemlere vurgu yapar.

Lider grup üyelerinin ruminasyon ve kaçınmanın yararlı ve yararsız olduğu durumları birbirinden ayırabilmelerine yardımcı olur. Lider grup üyelerinden gelen örneklerde genel olarak ani gelişen ve dış etkenlerden kaynaklanan durumlarda kaçınmayı yardımcı/yararlı olarak değerlendirirken içsel etkenlerden kaynaklanan ve kronik olan problemlerde yararsız olarak değerlendirir. Bu noktada lider ruminasyonun faydalı olup olmadığını belirlemede kullanışlı olan üç kuralı grup üyeleriyle paylaşır. Birincisi: Kendinize cevabı olmayan bir soru mu soruyorsunuz?

Soyut, karmaşık, varoluşsal veya felsefik konularda ruminasyon, “Neden ben?”, “Bu ne anlama geliyor?” gibi sorularla örneklendirilebilir, kesin ve basit bir cevaba sahip olma ihtimali düşüktür. Bu nedenle böyle bir ruminasyonun yararlı olma ihtimalinin düşük olduğu kolayca tespit edilebilir.

İkincisi: ruminasyon bir eylem, plan, karar ya da daha fazla düşünmeye mi yol açıyor? Eğer tekrarlayıcı düşünce daha somut ve detaylı hale geliyorsa, aynı zamanda konuyla uyumluysa (örneğin problem çözmeye yardımcı oluyorsa) yararlı olma ihtimali yüksektir. Ancak bununla birlikte daha soyut olan tekrarlayıcı düşünce daha fazla düşünce ve daha fazla soruya yol açar, diğer konulara ve durumlara doğru genişler. Tüm bunlardan dolayı daha fazla ayrıntılı hale gelir ve daha uzun süre devam eder. Bu nedenle düşüncenin bir eylem, plan ya da karara yol açıp açmadığını kontrol etmek yararlı ve yararsız düşünceyi erkenden birbirinden ayırabilmek için iyi bir yoldur.

Üçüncüsü: Ruminasyon ne kadar sürdü? Problem çözme gibi çoğu uyumlu düşünce çözüm için bir miktar ilerleme kaydetmeyi sağlar. Bu ilerleme çözümün tamamı olmayabilir. Oldukça kısa bir süre içerisinde kaydedilen çözüme yönelik yalnızca küçük bir adım bile olabilir. Bu süre soruna ve koşullara göre değişiklik gösterecektir ancak çoğu birey, bir soruna odaklanmanın yararlı olup olmadığını zamanları karşılaştırması istendiğinde, yardımcı düşüncenin belirli bir zaman dilimi içerisinde meydana geldiğinin ayırdına varabilir. İyi bir başlangıç noktası 30 dakikadır. Genellikle böyle bir zaman dilimi olmaksızın kişisel kaygılarla ilgili herhangi bir ilerleme kaydetmek ve önemli kazançlar elde etmek pek olası değildir ve ayrıca getirileri de giderek azalır. Bu açıklamaların ardından lider grup üyeleriyle “bir şeyler üzerine düşünmek için harcanacak ilave zamanın elde edilen çözümlere önemli katkısının olup olmayacağı” konusu üzerine grup tartışması başlatır.

Yoğunlaşma

Oturumun bir sonraki aşamasında ruminasyona bir alternatif olarak farklı bir faaliyet seçme ve ona yoğunlaşma üzerine çalışılır. Burada amaç danışanların gerçek dünyayla olan bağlantılarını arttırmaktır. Çalışma Daha Etkili Olma Formu – I (Ek-12) üzerinden gidilerek gerçekleştirilir. Ayrıca belirledikleri faaliyetleri kaydetmeleri için Daha Etkili Olma Formu – II (Ek-13) danışanlara tanıtılır. Lider katılımcılardan

sıklıkla yaptıkları bir faaliyetin iki örneğini hatırlamalarını ister. Bu iki örnekten birinin faaliyete oldukça yoğunlaştığı bir zamanı diğeri ise yine aynı faaliyete daha az yoğunlaşabildiği bir zamanı içermesi gerektiği grup üyelerine açıklanır. Lider grup üyelerinin bu iki örneği mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde hatırlayabilmelerine rehberlik eder. Lider grup üyelerinden hatırladıkları örneklerle ilgili olarak hissettikleri duygular, dikkatini odaklamaları ve duygusal deneyimlerine dikkat çeker. Ardından lider faaliyete yoğunlaştıkları zamanla yoğunlaşmadıkları zaman boyunca neleri fark ettikleriyle ilgili grup tartışması başlatır. Grup tartışması esnasında verilen örneklerden yola çıkarak lider bir faaliyete yoğunlaşmanın yararlarını ve yoğunlaşmayı arttıran faktörleri vurgular. Lider gruba şu soruları sorar ve paylaşımda bulunmaları yönünde teşvik eder: “Yoğunlaştığımız deneyimlerimizden ne öğrenebiliriz?”, “Diğer faaliyetlerimize daha fazla yoğunlaşabilmemiz için bu deneyimlerimizden öğrendiklerimizi nasıl kullanabiliriz?”. Paylaşımların ardından lider bir faaliyete yoğunlaşmanın ruminasyonun yerine geçebilecek aktif bir başa çıkma tepkisi olarak kullanılabileceğini grup üyelerine aktarmak için şu açıklamayı yapar: “Yaptığınız iş ne kadar basit olursa olsun, eğer işinize yoğunlaşmayı başarabilerseniz ruminasyon yapamazsınız. Bunun için atılacak ilk adım oldukça basittir, ruminasyonun yerine bir faaliyete yoğunlaştığınızı zihninizde canlandırmanızdır. Sonrasında ise yapmanız gereken yoğunlaştığınız bu faaliyeti uygulamaktır. Son olarak üzerine ruminasyon yaptığınız bir faaliyeti yoğunlaşarak yapmaktır.”

Danışanlarla yoğunlaşma faaliyetleri belirlemeye yönelik planlar yapılır. Danışanlar potansiyel yoğunlaşma faaliyetlerini belirler, daha sonra bunları küçük adımlara ayırır ve ne zaman, nerede ve nasıl yapılacağını hesaplayarak bireysel planlarını tamamlarlar. Ne zaman ve nerede yapılması gerektiğini belirterek zihinsel yoğunlaşma egzersizini tekrarlı bir şekilde uygulamaya yönelik planlar yapılır.

Değerlendirme

Lider gönüllü bir danışandan oturumu özetlemesini ister. Özetlemenin ardından tüm üyelerden oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister. Lider grup üyelerine bu haftaki ev ödevlerinin ne olduğunu hatırlatarak oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi

1. Ruminasyonun yerine geçebilecek yoğunlaşma faaliyetlerinin planlaması (Ek-12).
2. Ruminatif dönemleri kaydetmeye devam edilmesi (Ek-10).
3. Ruminasyon ve kaçınmanın izlenmesi (Ek-9).

Özet

Oturum başlamadan önce oturum sloganının çıktısı alınıp odanın uygun yerlerine asılmıştır. Diğer oturumlara olduğu gibi bu oturuma da danışanların duygularının gözden geçirilmesiyle başlanmıştır. Ardından gönüllü bir danışan tarafından oturum özetlenmiştir. Ev ödevleriyle ilgili paylaşımların ardından oturum gündemi hakkında danışanlar bilgilendirilmiş ve paylaşımlara geçilmiştir.

Oturumun ilk aşamasına ruminasyonun işlevsel analizlerinin yapılmasıyla başlanmıştır. Bu amaçla ilk olarak ruminasyonun amacını anlamanın neden önemli olduğuyla ilgili grup tartışması başlatılmıştır. Danışman tarafından ruminasyonun amacını anlamaya yönelik sorular yöneltilmiş ve danışanlardan cevaplarını grupla paylaşmaları istenmiştir. Bu esnada danışman tarafından danışanlardan gelen belirli paylaşımlar (işlem bölümünde bahsedilen) özellikle vurgulanmıştır. Danışanların genellikle ruminasyonun işlevleriyle ilgili yanlış gidebilecek şeyleri tahmin etmeye çalışmak, sorunları anlamaya çalışmak, sorunların çözümüne yardımcı olabileceğine inanmak ve akıl okumak başlıklarına yoğunlaştığı gözlemlenmiştir.

Her danışanın kendisi için ruminasyonun işlevini belirlemesinin ardından ruminasyona yönelik iyi bir alternatifin ne olabileceği üzerine çalışılmıştır. Danışmanın ilgili soru ve açıklamalarının ardından konuyla ilgili grup tartışması başlatılmıştır. Paylaşımlar esnasında danışman tarafından sorunları zihinde çözmeye çalışmakla gerçek yaşamda çözmek arasındaki fark vurgulanmış ve gelen paylaşımlardaki deneme-yanılma yönteminin kullanıldığı örnekler üzerinde durulmuştur. Örneğin bir danışan “erkek arkadaşımın eski kız arkadaşıyla ilgili aklımdan geçenleri tahmin edip ona göre tavır almaktan ziyade tahmin ettiklerimin doğru olup olmadığını onunla konuşabilirim” şeklinde bir paylaşımda bulunması üzerine grupla birlikte hem erkek arkadaşının aklımdan geçenleri tahmin etmeye çalışmanın hem de gidip konuşup erkek arkadaşından öğrenmeye çalışmanın kar-

zarar analizleri yapılarak deneme-yanılma yönteminin önemi vurgulanmıştır. Danışan kar-zarar analizleri esnasında sorunu zihninde çözmeye çalışmanın, eş deyişle erkek arkadaşının eski kız arkadaşıyla ilgili aklından geçenleri tahmin etmeye çalışmanın, zararlı yönünü “asla doğru cevabı bilemem” karlı yönünü “benim aklımdan neler geçtiğini öğrenmemiş olur” şeklinde belirlemiş; sorunu gerçek hayatta çözenin, eş deyişle erkek arkadaşıyla konuyu konuşmanın, zararlı yönünü “istemediğim şeyler duyabilirim”, karlı yönünü “belirsizlik ortadan kalkar, gece boyunca onu düşünmemiş olurum ve başka konulara odaklanabilirim” şeklinde değerlendirmiştir. Gerçek hayatta çözmekle ilgili belirlediği karlı yönlerden “başka konulara odaklanabilirim” maddesinin aslında diğer hepsinden değerli olduğunu ve harekete geçmek konusunda kendisini motive ettiğini çünkü hayatındaki başka konulara odaklanamamanın hayatını çok fazla sekteye uğrattığını ifade etmiştir.

Ardından ruminasyonun yararlı olduğu ve olmadığı zamanları birbirinden ayırabilme üzerine çalışılmıştır. Danışman tarafından gruba “Ruminasyonun yararlı olmadığı bir durumda olduğumuzu nasıl anlıyoruz?” sorusu yöneltilmiş ve danışanlardan gelen cevaplar arasında çok yönlü/dinamik olanlarla uzun bir geçmişe sahip olanlar ruminasyonun daha az kullanışlı olduğu; bu durumun aksine kesin çözümlerin olduğu ya da çözümlerin sınırlı sayıda olduğu durumlar analitik düşünmenin yararlı olduğu durumlar olarak vurgulanmıştır.

Sonrasında danışman tarafından ruminasyonun faydalı olup olmadığını belirlemede kullanılabilecek üç kural gruba tanıtılmıştır. Her bir kuralın açıklanmasının ardından danışanlardan açıklanan kuralla ilgili düşüncelerini grupla paylaşmaları istenmiştir. Tüm kuralların grup üyeleriyle paylaşılmasının ardından danışanlardan ruminasyon yaptıkları güncel bir yaşantıya bu üç kuralı uygulayarak sonuçları grupla paylaşmaları istenmiştir. Paylaşımlar arasında en çarpıcı örnek kısa bir süre önce YGS’ye giren ve kaydırma yaptığı için beklediğinin çok altında bir puan alan bir danışandan gelmiştir. Danışan YGS’de kaydırma yapması üzerine yaptığı ruminasyonu bu üç kurala göre değerlendirdiğinde yararsız bir ruminasyon yaptığını fark ettiğini ifade etmiştir. Danışan yaptığı hata üzerine saatlerce hatta günlerce düşündüğünü, neden bu benim başıma geldi sorularını kendisine defalarca sorduğunu, bir dahaki sınavda ne yapabilirim şeklinde düşünmek yerine

kaybettiklerine odaklandığını ve kendisini suçladığını ve bu gibi düşüncelerden kendisini günlerce alıkoyamadığını ifade etmiştir.

Oturumun ikinci aşamasında yoğunlaşma faaliyetleri üzerine çalışılmıştır. Öncelikle Daha Etkili Olma Formu – I (Ek-12) danışanların da katılımıyla detaylı bir şekilde incelenmiş ve alıştırmalar birlikte yapılmıştır. Ardından Daha Etkili Olma Formu – II (Ek-13) danışanlara tanıtılmış ve nasıl kullanılacağı açıklanmıştır. Sonrasında danışanlardan sıklıkla yaptıkları bir faaliyete yoğunlaşabildikleri ve yoğunlaşamadıkları zamanların birer örneğini hatırlamaları istenmiştir. Danışman tarafından danışanların bu iki faaliyete olabildiğince ayrıntılı bir şekilde zihinlerinde canlandırmalarına rehberlik edilmiştir. Ardından danışanların faaliyete yoğunlaşabildikleri zamanla yoğunlaşamadıkları zaman arasında neleri fark ettikleriyle ilgili grup tartışması başlatılmıştır. Örneğin bir danışan futbol oynarken yoğunlaşabildiği zamanlarda çok daha hızlı düşündüğünü, anlık çözümler üretebildiğini ve yaptığı hataların üzerinde çok fazla durmadığını ancak oyuna yoğunlaşmadığı zamanlarda dışarıdan nasıl algılandığını düşünmeye başladığını, iç seslerini duymaya başladığını, ve özellikle iç seslerinin içeriğinin olumsuz olmasından dolayı moralinin bozulduğunu ve giderek performansının düştüğünü ifade etmiştir.

Daha önceki oturumlarda olduğu gibi bu oturumda da gönüllü bir danışan tarafından oturum özetlenmiştir. Gönüllü üyelerin oturuma yönelik duygu ve düşüncelerinin paylaşımlarının ardından oturum sonlandırılmıştır.

3.6.6 Altıncı Oturum

Bu oturumda grup üyelerinin öz duyarlık becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Alt Amaçlar

1. Öz duyarlılık kavramı hakkında bilgi sahibi olma.
2. Öz duyarlı olmanın önemini kavrama.
3. Öz duyarlı olmanın ruminasyonun azaltılması olan etkisini kavrama.
4. Öz duyarlılıkla ilgili anahtar ifadeler oluşturabilme.
5. Öz duyarlığın potansiyel engellerini tanıma.

6. Öz duyarlılığın engellerinin üstesinden gelmeyi öğrenme.
7. Öz duyarlığa yönelik faaliyetleri arttırma.
8. Öz duyarlı davranabilmeyi öğrenme.

Kullanılan Araçlar

1. Yazı tahtası ve kalemi
2. Kağıt ve kalem.

İşlem

Bu oturumun sloganı “En sonunda fark ettim ki ihmal ettiğim kendimmiş; aslında kimseye değil benim bana ihtiyacım var (Anonim)” olarak belirlenmiştir. Oturum başlamadan önce lider sloganın çıktısını alıp odanın uygun yerlerine asar.

Oturuma grup üyelerinin duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanır. Oturum gündeminin değişmesine izin vermeyecek şekilde, üyelerin gruba katılımını etkileyebilecek bir yaşantısı olanların bu yaşantısını grupla paylaşması istenir. Duygu durumun değerlendirilmesinin ardından lider gönüllü bir grup üyesinden bir önceki oturumu özetlemesini ister. Önceki oturumda verilen ev ödeviyle ilgili paylaşımlar alındıktan sonra bu oturumda yapılacak olan çalışmalar lider tarafından grup üyelerine aktarılır, oturum gündemi belirlendikten sonra paylaşımlara geçilir.

Öz Duyarlık

Bu oturumun ilk aşamasında danışman öz duyarlılık kavramı ve bileşenleriyle ilgili kısa bir açıklamada bulunur (Neff, 2003). Ardından grup üyelerinden kendileri için yenilgi, başarısızlık, reddedilme gibi kötü bir sonla biten bir zamanı hayal etmelerini ve iç seslerinin kendilerine ne söylediğini, ses tonunun nasıl olduğunu fark etmelerini ister. Sonrasında grup üyelerinden benzer bir zorluk yaşayan bir arkadaşlarına destek olduklarını hayal etmeleri, onlara ne söylediklerini ve nasıl söylediklerini kaydetmeleri istenir. İki çalışmanın tamamlanmasının ardından grup üyelerinden zor bir durumda kendilerine söyledikleriyle aynı durumu yaşayan bir arkadaşına destek olurken söylediklerini karşılaştırmaları ve grupla paylaşmaları istenir. Paylaşımların tamamlanmasının ardından lider duyarlı olma, teşvik edici olma ve kendine tolerans

göstermenin faydalarını vurgular. Örneklerin tartışılması esnasında lider öz duyarlık oluşturmak için grup üyelerinin kendi kendilerine neler söyleyebilecekleriyle ilgili örnekler verir (durumu normalleştirme, kaydedilen ilerlemelere odaklanma, başarı ve güçlü yönleri vurgulama, durumu değerlendirmeye alma, bir sonraki adımı atma konusunda kendini cesaretlendirme gibi). Lider oluşturulan ifadelerin güven verici bir ses tonu ve sıcaklık, sakinlik, sağlamlık, rahat ve açık olma gibi sözel olmayan ipuçları da içermesi gerektiğini grup üyelerine açıklar. Ardından lider öz duyarlı olmalarına yardımcı olacak anahtar ifadeler üretmeleri ve bunları grupta paylaşmaları konusunda grup üyelerini cesaretlendirir. Ayrıca lider diğer grup üyeleri tarafından oluşturulan ve kendisi için uygun gördüğü ifadeleri de notlarının arasına alabileceklerini grup üyelerine belirtir.

Bir sonraki aşamada grup üyelerinden ikişerli gruplar oluşturmaları istenir. Grup üyelerinden biri önümüzdeki hafta karşılaşması muhtemel bir zorluğu seçer ve açıklar. Diğer üye onu cesaretlendiren ve destekleyen biri olarak konuşur. Sonrasında roller değişilir ve egzersiz tekrarlanır.

Ardından danışman özduyarlılığın potansiyel engellerini ve onların üstesinden nasıl gelinebileceğini tartışır. Danışman tipik engellerle ilgili olarak “ne söyleyeceğini bilememe, öz duyarlı olunması durumunda neler olabileceği hakkında korkular, daha az etkili ve daha az motive olacağından korkma, rahatsız hissetmek ve kendine nazik davranmaktan kaçınmak” başlıklarını vurgular. Danışman grup üyelerini bu engelleri aşmak için problem çözme ve beyin fırtınasına davet eder. Bu noktada danışman danışanlardan gelen paylaşımların niteliğine göre şu üç yöntemden uygun olanları tercih eder: Birincisi, her bir danışana nazik ses tonunu koruyan kullanabileceği birkaç anahtar cümle olup olmadığını sorulur ve ilk önce duyarlı olmaya çalışmalarına izin verilir. İkincisi, danışanlara öz duyarlılığın eleştirel bir şekilde konuşan benliğe karşı ne kadar etkili olduğunu karşılaştırarak değerlendirmek için danışan cesaretlendirmek önemlidir. Her danışandan karar zarar analizleri yapması istenir. Üçüncüsü danışanlara “Denemeye hazır olduğunuz en küçük duyarlılık adımı nedir?” sorusunu sormak öz duyarlılık uygulamasını daha küçük adımlara ayırmaya yardımcı olur. Bu noktada önemli bir seçenek daha kolay ve daha az rahatsız edici adımlardan başlayarak kademeli bir hiyerarşi oluşturmaktır. Ardından danışman özduyarlılığın potansiyel engellerini ve onların üstesinden nasıl gelinebileceğini

tartışır. Danışman tipik engellerle ilgili olarak “ne söyleyeceğini bilememe, öz duyarlı olunması durumunda neler olabileceği hakkında korkular, daha az etkili ve daha az motive olacağından korkma, rahatsız hissetmek ve kendine nazik davranmaktan kaçınmak” başlıklarını vurgular. Danışman grup üyelerini bu engelleri aşmak için problem çözme ve beyin fırtınasına davet eder. Bu noktada önemli bir seçenek daha kolay ve daha az rahatsız edici adımlardan başlayarak kademeli bir hiyerarşi oluşturmaktır. Bu oturumda danışanlara yakında karşılaşacakları zor bir durumla ilgili olarak kendi kendilerine duyarlı bir şekilde konuşmaları için kendi kişiselleştirilmiş planlarını oluşturmaları ev ödevi olarak verilir.

Danışman aynı zamanda katılımcılardan özduyarlı olabilmek için yapabilecekleri farklı şeyler, kendilerine karşı daha dikkatli davranabilmelerinin yolları, kendileriyle ilgilenebilmek için hangi faaliyetleri arttırabilecekleri ve azaltabileceklerini sorarak bu konular üzerine fikirler üretmelerini ister. Örnekler grupta tartışılır ve paylaşılır. Ev ödevlerinin bir parçası olarak danışanlardan bir sonraki oturuma kadar özduyarlılıkla ilgili olarak arttırabilecekleri ve azaltabilecekleri bir faaliyet belirlemeleri istenir. Danışman danışanlara yardımcı olması bakımında kendilerine şu soruyu sorabileceklerini ifade eder: “Kendimle daha fazla ilgileniyor olsaydım neleri daha fazla ve neleri daha az yapardım?”.

Değerlendirme

Lider gönüllü bir danışandan oturumu özetlemesini ister. Özetlemenin ardından tüm üyelerden oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister. Lider grup üyelerine bu haftaki ev ödevlerinin ne olduğunu hatırlatarak oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi

1. Yakında karşılaşacakları zor bir durumla ilgili öz duyarlılık planı hazırlama.
2. Öz duyarlılığı arttıran ve azaltan birer faaliyet belirleme.
3. Ruminatif dönemleri kaydetmeye devam edilmesi (Ek-10).
4. Ruminasyon ve kaçınmanın izlenmesi (Ek-9).

Özet

Oturum başlamadan önce oturum sloganının çıktısı alınıp odanın uygun yerlerine asılmıştır. Diğer oturumlara olduğu gibi bu oturuma da danışanların duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanmıştır. Ardından gönüllü bir danışan tarafından oturum özetlenmiştir. Ev ödevleriyle ilgili paylaşımların ardından oturum gündemi hakkında danışanlar bilgilendirilmiş ve paylaşımlara geçilmiştir. Ev ödevleriyle ilgili paylaşımların alınması esnasında danışanları Daha Etkili Olma Formu – II'yi (Ek-13) anlamakta zorlandıkları görülmüş ve formun nasıl doldurulacağı farklı örnekler üzerinden tekrar açıklanmıştır.

Ayrıca bu oturumda, üçüncü oturumda olduğu gibi, danışanların oturumlara olan motivasyonlarını arttırmak amacıyla gündem maddelerine geçilmeden önce danışanlara ödüllü bir soru sorulmuş ve bilen öğrenci kura yoluyla belirlenen bir ödülle ödüllendirilmiştir.

Bu oturumun ilk aşamasına öz duyarlık kavramının tanıtılmasıyla başlanmıştır. Ardından danışanlardan kendileri için olumsuz bir şekilde sonuçlanan bir anı hatırlamaları ve iç seslerine odaklanmaları istenmiştir. Arkasından benzer bir zorluk yaşayan bir arkadaşlarına destek olduklarını hayal etmeleri ve onlara ne söylediklerine ve nasıl söylediklerine odaklanmaları istenmiştir. Sonrasında her iki durumu karşılaştırmaları ve grupla paylaşmaları konusunda danışanlar cesaretlendirilmiştir. Danışanlar genellikle arkadaşlarına davrandıkları gibi kendilerine davranmadıklarını, bunun nedeninin ise öz duyarlı olmak istediklerinde duygularının ağır bastığını ancak arkadaşlarına duyarlı olmaları gerektiğinde mantığın devreye girdiğini ifade etmişlerdir. Paylaşımların ardından danışman tarafından öz duyarlığın faydaları vurgulanmış ve öz duyarlıkla ilgili örnek ifadeler grupla paylaşılmıştır. Danışman bu ifadeleri kendimize söylerken söyleyiş tarzımızın ve ses tonumuzun da önemli olduğunu danışanlara açıklamıştır. Ardından danışanlardan öz duyarlıkla ilgili anahtar ifadeler oluşturmaları istenmiştir. Bu çalışmanın sonraki aşamasında danışanlardan ikişerli gruplar oluşturulmuştur. Danışanlardan biri ilerleyen haftalarda karşılaşması muhtemel bir problemi açıklamış diğeri ise onu destekleyici ifadeler kullanmıştır. Aynı çalışma roller değiştirilerek tekrar edilmiştir.

Ardından öz duyarlılığın potansiyel engellerinin belirlenmesiyle ilgili grup tartışması başlatılmış ve sonrasında bu engellerin nasıl aşılabileceğiyle ilgili danışanlar problem çözme ve beyin fırtınasına davet edilmiştir. Paylaşımlar esnasında danışanlarla kar-zarar analizleri yapılmış, öz duyarlılıkla ilgili anahtar ifadeleri sorulmuş veya öz duyarlılık konusunda atabilecekleri en küçük adımı belirlemeleri istenmiştir. Danışanların öz duyarlılığı “kendine acıma” ve “başarmak için çaba göstermeme” ile karıştırdığı gözlenmiş ve bunun üzerine gerekli düzeltme ve açıklamalar danışman tarafından yapılmıştır. Danışanların öz duyarlılıkla ilgili oluşturdukları anahtar ifadelere ise şunlar örnek olarak gösterilebilir: “Sıkıntılar gelir hep beni mi bulur?” şeklinde bir ifadesi olan danışan egzersizler sonrasında ifadesini “Sıkıntılar bana özgü değil, herkes yaşamında böyle deneyimlere sahip” şeklinde değiştirmiştir. Bir başka danışan ise “Neden olayları daha iyi idare edemiyorum” şeklindeki ifadesini “Zamanla kendimi geliştireceğim, kimse bir defada öğrenmiyor” şeklinde yenilemiştir. Başka bir danışan ise oluşturduğu öz duyarlılık hiyerarşisinde kendisi için kolaydan zora doğru şöyle bir plan geliştirmiştir: “ailemden birine – bir yakınım (akraba/yakın arkadaş) – tanımadığım bir çocuğa – tanımadığım bir yaşlıya – kendime – sevmediğim birine”. Bu aşamanın sonunda danışanlara kendileri için yakında karşılaşılabilecekleri zor bir durumla ilgili aşamalı bir öz duyarlılık planı oluşturmaları ev ödevi olarak verilmiştir.

Oturumun son aşamasında danışanlardan öz duyarlılığını geliştirebilmeleri için yapabilecekleri farklı şeyler, kendine karşı dikkatli olabilmenin yolları ve kendileriyle ilgilenebilmek için arttırabilecekleri ve azaltabilecekleri faaliyetlerle ilgili fikirler üretmeleri istenmiştir. Örneklerin grupta paylaşılmasının ardından bir sonraki oturuma kadar öz duyarlılıkla ilgili arttırabilecekleri ve azaltabilecekleri bir faaliyet belirlemeleri danışanlar ev ödevi olarak verilmiştir.

Değerlendirme

Daha önceki oturumlarda olduğu gibi bu oturumda da gönüllü bir danışan tarafından oturum özetlenmiştir. Gönüllü üyelerin oturuma yönelik duygu ve düşüncelerinin paylaşımlarının ardından oturum sonlandırılmıştır.

3.6.7 Yedinci Oturum

Bu oturumda grup üyelerinin kişilerarası ilişki becerilerinin ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Alt Amaçlar

1. Atılganlık becerisi hakkında bilgi sahibi olma.
2. Atılgan olmanın anahtar prensiplerini öğrenme.
3. Atılgan olmamanın ruminasyon üzerindeki etkilerini kavrama.
4. Farklı durumlarda atılganca davranabilmeyi öğrenme.
5. Problem çözme basamaklarını açıklayabilme.
6. Problem çözme basamaklarını kullanmanın önemini kavrama.
7. Problem çözmenin becerilerini kullanmanın yaşantısına olan etkisini kavrama.
8. Örnek problem durumlarını problem çözme basamaklarını kullanarak çözümleyebilme.
9. Öznel yaşantılarından belirledikleri bir problemi problem çözme basamaklarını kullanarak çözümleyebilme.

Kullanılan Araçlar

1. Yazı tahtası ve kalemi
2. Kağıt ve kalem.
3. Problem Çözme Formu (Ek-14)

İşlem

Bu oturumun sloganı “Güçlü ol ama kaba değil; iyi ol ama zayıf değil; alçak gönüllü ol ama çekingen değil; gururlu ol ama kibirli değil (Anonim)” olarak belirlenmiştir. Oturum başlamadan önce lider sloganın çıktısını alıp odanın uygun yerlerine asar.

Oturuma grup üyelerinin duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanır. Oturum gündeminin değişmesine izin vermeyecek şekilde, üyelerin gruba katılımını

etkileyebilecek bir yaşantısı olanların bu yaşantısını grupla paylaşması istenir. Duygu durumun değerlendirilmesinin ardından lider gönüllü bir grup üyesinden bir önceki oturumu özetlemesini ister. Önceki oturumda verilen ev ödeviyle ilgili paylaşımlar alındıktan sonra bu oturumda yapılacak olan çalışmalar lider tarafından grup üyelerine aktarılır, oturum gündemi belirlendikten sonra paylaşımlara geçilir.

Kişilerarası Etkililik

Bu oturumda öncelikle lider grup üyelerine atılganlık becerisini tanıtır. Ardından ruminasyonu tetikleyen hangi durumların başkalarını içerdiğini ve başkalarıyla iletişim kurmanın iyi yollarını bulduğumuz takdirde bunun ruminasyonu nasıl azaltabileceğini açıklar. Grup üyeleri konuyla ilgili akıllarına gelen örnekleri grupla paylaşımları yönünde desteklenir. Sonrasında lider ruminatif bireylerin hangi sıklıkta kendine güven eksikliği yaşadığını, kendilerini savunma konusunda yetersiz kaldığını, hayır diyemediklerini, kendilerini ifade edemediklerini, atılganlık konusunda yaşadıkları eksikliklerin hangi problemlere (kendini değersiz hissetme, avantajlardan yararlanamama, problemleri çözülmemiş olarak bırakma gibi) yol açabildiğini tartışır. Lider benzer örnekleri grup üyelerinden ister ve bunları atılgan olmamanın potansiyel dezavantajlarını göstermek için kullanır. Atılgan olmamanın avantaj ve dezavantajlarını değerlendirirken danışanlardan gelen paylaşımlara göre kar-zarar analizlerinden ya da pasta grafiği tekniğinden yararlanılabilir (McMillan ve Fisher, 2004: 241-258).

Bir sonraki aşamada lider atılgan olmanın anahtar prensipleri (sakin ve net olma, kendine değer verme, eylemlerin etkilerini görebilme, başkalarının bakış açısından bakabilme gibi) hakkında grup üyelerine bilgi verir. Ardından danışanlardan atılgan olmadıkları bir durumu tanımlamaları, bu durumun kendileri için olan zorluklarını belirlemeleri, tanımladıkları duruma cevaben farklı şekilde tepkide bulunabilmek için planlar üretmeleri, planlarını senaryolaştırıp rol oynama tekniğiyle canlandırmaları istenir. Grup üyelerine gelecekte benzer durumlarda nasıl farklı davranabileceklerine dair planlar oluşturmaları ev ödevi olarak verilir. Lider kişilerarası ilişkilerde etkililik konusunu daha önceki çalışmalarla ilişkilendirir ve grup üyelerinden hem rol oynama çalışmalarını esnasında hem de kişisel planlar oluşturulmasında problemleri ele alırken kaçınma yerine yaklaşma davranışını temel almalarını, somutluğu kullanmalarını ve öz duyarlı olmaya dikkat etmelerini ister.

Problem Çözme

Ardından problem çözme becerilerinin geliştirilmesiyle ilgili çalışmalara geçilir. İlk olarak lider problem çözenin tanımını yapar. Ardından problemlerin problem haline gelmesini etkileyen etmenler hakkında danışanları bilgilendirir (Nezu, Nezu ve D’Zurilla, 2007: 4). Sonrasında problem çözme aşamaları (problemin tanımlanması, alternatif çözümler üretme, karar verme, çözümün uygulanması ve değerlendirilmesi) grup üyelerine tanıtılır. Grup üyelerine örnek bir problem durumu verilir ve dosyalarından problem çözme formunu (Ek-14) çıkarmaları istenir. Aşağıdaki açıklamalar yapılarak grup üyeleriyle birlikte tek tek uygulanır: Problemin tanımlanması aşamasında “gerçekler ve varsayımlar” arasında fark vurgulanır ve günlük yaşantılarındaki problemlere uygulamaları yönünde grup üyeleri teşvik edilir. Alternatif çözümler üretme aşamasında kendilerini sınırlamamaları, beyin fırtınasından yararlanmaları ve akıllarına gelen olası çözümlerin tamamını kaydetmeleri grup üyelerine önerilir. Karar verme aşamasında ürettikleri olası çözümlerden en gerçekçi olanı uygulamaya koymaları önerilir. En gerçekçi seçeneğin hangisi olduğunu belirlerken seçeneklerin avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirebilecekleri ifade edilir. Uygulama aşamasında daha önceki oturumlarda çalışılana benzer şekilde belirledikleri çözümü uygulanabilir küçük adımlara ayırabilecekleri belirtilir. Uygulama aşamasında kaçınma ya da erteleme gibi ruminatif uyarı sinyallerini fark ettiklerinde “eğer ... ise ...” planlarında yer alan kendileri için hazırladıkları yönergelere başvurabilecekleri grup üyelerine aktarılır. Uygulamanın ardından sonucu değerlendirmeleri gerektiği grup üyelerine açıklanır ve kendilerine şu soruları sormaları istenir: “Sorunum ortadan kalktı mı?”, “Çözümün benim ve çevrem üzerindeki kısa ve uzun vadede etkileri neler?”. Başarılı olmaları durumunda eğer isterlerse kendilerini ödüllendirebilecekleri belirtilir. Tüm aşamalarının tamamlanmasının ardından lider grup üyelerinden öznel yaşantılarından bir problem durumu belirlemeleri ve problem çözme aşamalarını bu problem durumuna uygulamalarını ister. Sonuçlar ruminasyon kullanarak probleme yaklaşırken elde edilenlerle karşılaştırılır ve grupta paylaşılır. Aynı zamanda bu çalışma grup üyelerine ev ödevi olarak verilir.

Ev Ödevi

1. Atılgan davrandıkları zamanlarda karşılaşılabilecekleri zorlukların üstesinden gelmeyle ilgili planlar hazırlama.
2. Ruminatif dönemleri kaydetmeye devam edilmesi (Ek-10).
3. Ruminasyon ve kaçınmanın izlenmesi (Ek-9).
4. Hafta boyunca karşılaştıkları bir problemde problem çözme aşamalarını kullanma ve sonuçlarını kaydetme (Ek-14).

Özet

Oturum başlamadan önce oturum sloganının çıktısı alınıp odanın uygun yerlerine asılmıştır. Diğer oturumlarda olduğu gibi bu oturuma da danışanların duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanmıştır. Ardından gönüllü bir danışan tarafından oturum özetlenmiştir. Ev ödevleriyle ilgili paylaşımların ardından oturum gündemi hakkında danışanlar bilgilendirilmiş ve paylaşımlara geçilmiştir.

Oturumun ilk aşamasında danışman danışanlara atılganlık becerisini teknik olmayan bir dille açıklamıştır. Ardından danışman çevreyle olan ilişkilerin ruminasyonu nasıl tetiklediği, ruminatif bireylerin çevreyle olan iletişim konusunda yaşadıkları sorunlar ve atılgan olmamanın yol açtığı olası problemler hakkında danışanları bilgilendirmiştir. Sonrasında danışanlardan konuyla ilgili örnekleri grupta paylaşımları istenmiştir. Örneğin bir danışan biriyle konuşurken veya tartışırken, konu önemli olsa da olmasa da, söylemek istediklerini söyleyeme cesareti gösteremediğinde gece boyunca “neden bunu söyleyemedim, keşke şu şekilde söyleseydim” gibi düşüncelerin zihninde dolanıp durduğunu ve uzun süre uykuya dalmakta sorun yaşadığını ifade etmiştir. Danışanlardan gelen benzer örnekler üzerinden danışman atılgan olmamanın potansiyel dezavantajlarını vurgulamıştır.

Ardından danışanlar atılgan olmanın anahtar noktaları hakkında bilgilendirilmiştir. Ardından danışanlardan atılgan olamadıkları bir durumu tanımlamaları, bu durumun kendileri için olan zorluklarını belirlemeleri, tanımladıkları duruma cevaben farklı şekilde tepkide bulunabilmek için planlar üretmeleri istenmiştir. Planlamaları esnasında kaçınma yerine yaklaşma davranışını temel almaları, somutluğu

kullanmaları ve öz duyarlı olmaları konusunda danışanlar cesaretlendirilmiştir. Sonrasında oluşturulan planlar grup içerisinde tartışılıp değerlendirildikten sonra gönüllü üyelerden oluşturdukları planları rol oynama tekniğiyle canlandırmaları istenmiştir. Örneğin danışanlardan biri yakın zamanda arkadaşlık teklif etmek istediği biriyle nasıl konuşması ve konuşmaya nasıl başlaması gerektiğiyle ilgili yaptığı planlama senaryolaştırılmış ve başka bir üyenin katılımıyla rol oynama tekniğiyle canlandırılmıştır. Danışan artık kendisini daha rahat hissettiğini ve hangi adımları atması gerektiğinin farkında olduğunu ifade etmiştir. Benzer bir uygulama hayır demekte zorlanan bir danışanın yakın zamanda yaşadığı bir olayı senaryolaştırmasıyla ve danışmanın katılımıyla canlandırılmıştır.

Atılganlıkla ilgili çalışmaların ardından problem çözme becerileriyle ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Danışman tarafından ilk olarak problem çözmenin tanımı yapılmış, problemlerin problem haline gelmesine yol açan nedenler açıklanmış ve sonrasında problem çözme aşamaları tanıtılmıştır. Ardından danışanlardan dosyalarındaki Problem Çözme Formunu (Ek-14) çıkarmaları istenmiştir ve problem çözme aşamalarını kullanarak çözdükleri bir problemi bu forma nasıl kaydedecekleri açıklanmıştır. Sonrasında danışman “En yakın arkadaşınız sizinle beraber okul gezisine katılmak istiyor ancak babası onun geziye katılmasına izin vermiyor. Ne yaparsınız? (MEB, 2011: 36)” şeklinde örnek bir problem durumu üzerinden formun nasıl kullanılacağını danışanlara göstermiştir. Daha sonra danışanlardan kendi öznel yaşantılarından bir problem durumunu belirlemeleri ve problem çözme aşamalarını bu problem durumuna uygulayarak forma kaydetmeleri istenmiştir. Gönüllü danışanlardan kaydettikleri problem durumlarını grupla paylaşmaları istenmiştir. Paylaşımlar esnasında danışanlardan ruminasyon yaparak problemi çözmeye çalışırken elde ettikleri sonuçlarla problem çözme aşamalarını kullanarak problemi çözerken elde ettikleri sonuçları ve problemi ele alırken hissettikleri duyguları ve eğer tespit edebildilerse bedensel uyarımlarını paylaşmaları istenmiştir. Son olarak problem çözme basamaklarını uygulayarak elde ettikleri sonuçları “eğer ... ise ...” planı haline getirmeleri istenmiştir. Örneğin bir danışan forma kaydettiğine benzer bir problemi ruminasyon yaparak çözmeye çalıştığında kafasının karıştığını, gerildiğini ve midesine ağrılar girdiğini hatırladığını ancak problem çözme aşamalarını kullandığında probleme adım adım yaklaştığını, zihninden geçenleri

düzenli bir şekilde takip edebildiğini, bununla beraber vücudunda herhangi bir ağrı sancı ya da buna benzer herhangi bir bedensel duyum hissetmediğini ifade etmiştir. Elde ettiği sonuçları “eğer ... ise ...” planı haline getirmesi istendiğinde “LYS’nin yaklaştığını her hatırladığımda gerildiğimi, telaş yaptığımı ve kafamın karışmaya başladığını hissedersen ne yapacağım ben şimdi demek yerine önce bir duş alıp kendimi rahatlattıktan sonra benim için en kolay olan dersi elime alıp çalışmaya başlayacağım” şeklinde bir “eğer ... ise ...” planı olduğunu açıklamıştır. Hafta boyunca yaşadıkları problemlere problem çözme aşamalarını uygulamaları ve sonuçları kaydetmeleri danışanlara ev ödevi olarak verilmiştir.

Değerlendirme

Daha önceki oturumlarda olduğu gibi bu oturumda da gönüllü bir danışan tarafından oturum özetlenmiştir. Gönüllü üyelerin oturuma yönelik duygu ve düşüncelerinin paylaşımlarının ardından oturum sonlandırılmıştır.

3.6.8 Sekizinci Oturum

Bu oturumda gevşeme egzersizlerinin öğrenilmesi, ruminasyonun tekrarlanmasının önlenmesi ve grupla danışma yaşantısının sonlandırılması amaçlanmıştır.

Alt Amaçlar

1. Gevşeme ve doğru nefes alma egzersizlerini öğrenme ve uygulayabilme.
2. Oturumlar boyunca yaptığı bireysel planlarını gözden geçirebilme.
3. Etkili oldukları zamanlarla olmadığı zamanları karşılaştırabilme.
4. Ruminasyona yönelik planlarını uygularken karşılaşılabilecekleri olası zorlukları belirleyebilme.
5. Gelecekte uygulayacakları ruminasyonla ilgili planlara nelerin dahil edilmesi gerektiğini planlayabilme.
6. Oturumların genel bir değerlendirmesini yapabilme.
7. Grubun sonlanmasıyla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşabilme.

Kullanılan Araçlar

1. Gevşeme Egzersizleri Formu (Ek-15)
2. Derin Nefes Alma Egzersizleri Formu (Ek-16)

İşlem

Bu oturumun sloganı “Dünya beyninden çok daha büyüktür, kafanın içinde yaşamayı bırak (Anonim)” olarak belirlenmiştir. Oturum başlamadan önce lider sloganın çıktısını alıp odanın uygun yerlerine asar.

Bu oturuma da diğer oturumlarda olduğu gibi grup üyelerinin duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanır. Oturum gündeminin değişmesine izin vermeyecek şekilde, üyelerin gruba katılımını etkileyebilecek bir yaşantısı olanların bu yaşantısını gruba paylaşması istenir. Duygu durumu değerlendirilmesinin ardından lider gönüllü bir grup üyesinden bir önceki oturumu özetlemesini ister. Önceki oturumda verilen ev ödeviyle ilgili paylaşımlar alındıktan sonra bu oturumda yapılacak olan çalışmalar lider tarafından grup üyelerine aktarılır, oturum gündemi belirlendikten sonra paylaşımlara geçilir.

Gevşeme Egzersizleri

Danışman gevşeme yöntemlerini (nefes alıp verirken diyaframı kullanma, bedenin çeşitli bölgelerini ve tamamını gevşetme, zihinde canlandırma yoluyla gevşeme) danışanlara tanıtır. Danışanlara örnek olması bakımından danışman öncelikle gevşeme egzersizlerinin kısa bir uygulamasını kendisi yapar ve ardından Gevşeme Egzersizi Formundaki (Ek-15) yönergeleri takip ederek tüm grup üyelerinden uygulamalarını ister. Uygulamaya dair duygu ve düşünceler gruba paylaşılır. Hemen arkasından derin nefes alma egzersizlerine geçilir. Lider Derin Nefes Alma Formundaki (Ek-16) yönergeleri takip ederek üyelerle birlikte egzersizleri yapar. Derin nefes alma egzersiziyle ilgili duygu ve düşünceler her bir üye tarafından gruba paylaşılır. Ardından lider grup üyelerine, “eğer ... ise ...” planının bir parçası olarak, ruminasyonun uyarı işaretlerine cevaben gevşeme egzersizlerini nasıl kullanabileceklerini açıklar. Bir sonraki oturuma kadar gevşeme egzersizlerini günlük olarak tekrarlamaları grup üyelerine ev ödevi olarak verilir.

Ruminasyonun Tekrarının Önlenmesi

Oturumun bu aşaması ruminasyonun izlenmesi, somutluk, yoğunlaşma ve özduyarlılığı içeren “eğer ...ise ...” planlarındaki ilerlemelerin gözden geçirilmesiyle başlar. Danışman bir önceki haftadan başlayarak grupta elde edilen başarıları vurgular ve karşılaşılan zorlukları gidermeye çalışır.

Danışman grup üyelerine şu soruları sorar ve grupla paylaşmalarını ister: “Ruhsal durumun ne olursa olsun, tatmin edici bir hayat sürmek için ne yapmam gerekiyor?”, “Zorluklarla yüzleştikimde veya kendimi ruhsal olarak çökkün hissettiğimde neleri aklımda tutmam gerekiyor?”. Lider grup üyelerinden özellikle oturumlar süresince ne yaptıklarında veya neyi yerine getirdiklerinde kendilerini tatmin olmuş ve etkili hissettiklerini düşünmelerini ve bu zamanları etkili olmadıkları zamanlarla karşılaştırmalarını, aradaki farkın ne olduğunu ortaya koymalarını ister. Burada amaç gelecekte uygulayacakları planlara nelerin dahil edilmesi gerektiğinin belirlenmesidir. Ardından lider grup üyeleriyle açık bir şekilde ruminasyon ve stres durumlarında ortaya çıkan uyarı işaretlerini tartışır ve bu uyarı işaretlerine yanıt olarak kullanabilecekleri stratejiler birlikte planlanır. Lider ve grup üyeleri bu planların uygulanmasında karşılaşılabilecek olası zorlukları ve problemleri belirlemeye çalışır.

Değerlendirme

Danışanların oturumlardan olumlu duygularla ayrılmaları amacıyla “sevgi bombardımanı” (Voltan-Acar, 2002: 56) etkinliği uygulanır. Ardından lider grup üyeleriyle grup sürecinin kendisi ve bu oturumlardan neler elde edebilecekleriyle ilgili bir tartışma başlatır. Lider üyelere şu soruyu sorarak tartışmayı başlatır: “Grupta nelerin etkili olduğunu düşünüyorsunuz?”. Lider grup üyelerini grubun hangi yönlerinin kendilerine en fazla yardımcı olduğunu, bunları günlük hayatlarında nasıl sürdürebileceklerini düşünmeleri ve grupla paylaşmaları konusunda cesaretlendirir.

Danışman danışanlardan oturumlara başladıkları ilk günkü durumları ile şu anki durumlarını karşılaştırarak bir değerlendirme yapmalarını ister. Tüm üyelere söz alınmasının ardından lider değerlendirmeleri özetleyerek üyelere geri dönüt verir. Ardından lider grup üyelerinden diğer grup üyelerinde gördükleri değişimleri

birbirleriyle paylaşmalarını ister. Son olarak lider tüm süreci özetler, eksik kalan ve anlaşılmayan noktaları açıklamaya çalışır. Ayrıca grup üyeleri elde ettikleri becerileri nasıl koruyacakları ve geliştirebilecekleri konusunda bilgilendirilir. Son olarak üyelerden grup yaşantısının tamamlanmış olmasıyla ilgili duygu ve düşünceleri alınarak grup yaşantısı sonlandırılır.

Özet

Oturum başlamadan önce oturum sloganının çıktısı alınıp odanın uygun yerlerine asılmıştır. Diğer oturlara olduğu gibi bu oturuma da danışanların duygu durumlarının gözden geçirilmesiyle başlanmıştır. Ardından gönüllü bir danışan tarafından oturum özetlenmiştir. Ev ödevleriyle ilgili paylaşımların ardından oturum gündemi hakkında danışanlar bilgilendirilmiş ve paylaşımlara geçilmiştir.

Bu oturumda ilk olarak doğru nefes alma ve gevşeme egzersizleri üzerine çalışılmıştır. Danışman tarafından her iki yöntem danışanlara tanıtılmış ve örnek olması bakımından kısa bir uygulama gerçekleştirilmiştir. Ardından her iki uygulama Gevşeme Egzersizleri Formu (Ek-15) ve Doğru Nefes Alma Formundaki (Ek-16) talimatlar takip edilerek danışanların katılımıyla uygulanmıştır. Gönüllü danışanlardan her iki uygulamayla ilgili duygu ve düşüncelerini grupla paylaşmaları istenmiştir. Son olarak danışman tarafından ruminasyonun uyarı işaretleri ortaya çıktığında doğru nefes alma ve gevşeme egzersizlerini “eğer ... ise ...” planının parçası haline getirerek nasıl kullanabilecekleri grup üyelerine açıklanmıştır.

Ardından daha önceki oturlarda gerçekleştirilen somutluk, yoğunlaşma ve öz duyarlılıkla ilgili “eğer ... ise ...” planlarındaki gelişmeler değerlendirilmiştir. Daha önceki oturlarda danışanların doldurmakta zorlandıkları Daha Etkili Olma Formu – II’nin (Ek-13) yeterince anlaşıldığı gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra danışanların ruminasyon ve stresin uyarı işaretlerine yönelik farkındalıklarının arttığı değerlendirilmiştir. Sonrasında danışman tarafından danışanların “eğer ... ise ...” planları gözden geçirilmiş ve diğer danışanların da katılımıyla uygulanan stratejilerin işlevselliği tartışılmıştır. Danışman ve danışanların katılımıyla planların uygulanmasında karşılaşılabilecek olası zorluklar ve problemler belirlenmeye çalışılmıştır. Bununla birlikte ruminasyonun uyarı işaretlerine karşı günlük hayatta uygulanması zor ve ruminasyonun işlevini yerine getirmeyen stratejiler belirleyen

danışanların stratejilerini tekrar gözden geçirmeleri sağlanmıştır. Örneğin erkek arkadaşıyla yaşadığı problem üzerine ruminasyon yaptığını fark ettiğinde çıkıp alış veriş yapacağını ifade eden bir danışana böyle bir stratejinin her zaman uygulanmaya müsait olmadığı, bunun aynı zamanda bir kaçınma davranışını içerdiği ve sorunu çözmeyeceği diğer danışanların da katılımıyla yapılan grup tartışması esnasında belirlenmiştir. Bunun üzerine danışan ruminasyon yaptığını fark ettiğinde kendisini sakinleştirecek bir iki etkinlikten sonra (müzik dinlemek, derin nefes egzersizleri yapmak ya da balkona çıkmak gibi) erkek arkadaşını arayarak meseleyi konuşacağını ifade etmiştir.

Diğer danışanların da “eğer ... ise ...” planları ve belirledikleri stratejilerin gözden geçirilmesinin ardından sevgi bombardımanı etkinliği uygulanmıştır. Etkinliğin ardından oturumun genel değerlendirmesine geçilmiştir. İlk olarak danışanlardan Ruminasyon ve Kaçınmayı İzleme Formunu (Ek-9) çıkarmaları ve haftalık olarak yaptıkları değerlendirme sonuçlarını grupla paylaşmaları istenmiştir. Danışanların büyük bir çoğunluğu ilk haftadan başlayarak son haftaya kadar ara sıra yavaşlama ya da durma meydana gelmesine rağmen ruminasyon düzeylerinin kademeli olarak azaldığını paylaşmışlardır. Oturumların başladığı ilk hafta danışanların genel olarak yaklaşık %30 olan ruminasyon sıklığının %10 civarlarına düştüğü, yaklaşık 90-120 dakika civarında seyreden ruminasyon süresinin 30-45 dakika dolaylarında seyrettiği, yaklaşık %70 olan ruminasyonun yaşantılarını engelleme düzeyinin oturumlar tamamladığı son haftada %20'lere kadar çekildiği gözlemlenmiştir.

Bir sonraki aşamada danışanlara çalışmada etkili olduğunu düşündükleri yönlerin neler olduğu, oturumlara başladıkları ilk günkü durumlarıyla şu anki durumları arasında bir farklılık görüp görmedikleri sorulmuştur. Danışanlar genel olarak kendilerini ifade etme fırsatı buldukları teknikleri ve egzersizleri etkili bulduklarını, kendileri hakkında konuşurken kendileriyle ilgili yeni şeyler fark ettiklerini (hatta bir danışan bunu “eğer ... ise ...” planı haline getirerek bir konu hakkında ruminasyon yaptığını fark ettiğinde “kendi kendime sesli bir şekilde konuşmaya başlayacağım” şeklinde bir plan geliştirdiğini ifade etmiştir), özellikle yaptıkları ruminasyonun yararlı mı yararsız mı olduğunu belirlemenin ve ruminasyonun işlevsel analizlerini yapmanın son derece faydalı ve ruminasyon sürecini kolaylaştırıcı nitelikte olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin bir danışan bu çalışma sayesinde nerde düşünmesi nerde

durması ve harekete geçmesi gerektiğini daha kolay belirleyebildiğini ifade etmiştir. Bir başka danışan çalışma esnasında öğrendiklerinin günlük hayatta kullanılabilir ve kolaylıkla uygulanabilir türden olmasının çok işine yaradığını açıklamıştır. Bir diğer danışan ise bu zamana kadar önemli işleri daha sonra daha iyisini yaparım diyerek ertelemeyi tercih ettiğini ancak program sayesinde aslında bunun bir tür kaçınma davranışı olduğunu fark ettiğini paylaşmıştır. Bunlarla birlikte çalışma sırasında ruminasyonlarıyla baş edebilme konusunda ilerleme kaydettiğini ancak hayal ettiği seviyeye ulaşamadığını ifade eden danışanlar da olmuştur. Örneğin bir danışan belirli konularda (aile ilişkileri, başarı durumu gibi) ruminasyonlarını kontrol edebiliyorken kendisi için asıl önemli olan konudaki (eski romantik ilişkisi) ruminasyonlarıyla ilgili kayda değer bir ilerleme gerçekleştiremediğini ifade etmiştir. Ancak bu çalışmanın kendisi için bir umut olduğunu ilerleyen zamanlarda burada öğrendiklerini geliştirerek bu konunun da üzerinden geleceğine inandığını belirtmiştir.

Tüm paylaşımların ardından danışman değerlendirmeleri özetleyerek geri bildirimde bulunmuştur. Sonrasında danışman danışanlardan birbirlerinde gördükleri değişimleri paylaşımlarını istemiştir. Son olarak danışman tarafından tüm süreç özetlenmiş ve anlaşılmayan noktalar açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca danışanlar elde ettikleri becerileri nasıl koruyacakları ve geliştirecekleri konusunda bilgilendirilmiştir. Danışanlardan oturumların tamamlanmış olmasıyla ilgili duygu ve düşünceleri alındıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini sınamak üzere yapılan istatistiki analizler ve analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır. Bununla birlikte araştırma modeliyle uyumlu olacak şekilde çeşitli etkileşimlerin sınındığı analizlere ise "diğer analizler" başlığı altında yer verilmiştir.

4.1 Araştırmanın Denenceleriyle İlgili Analizler

Denence 1: Bilişsel–davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin ruminasyon düzeyi son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür; bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence doğrultusunda Deney 1 grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (öntest, sontest ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 8'de Deney 1 grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 9'da Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8: Deney 1 Grubu Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	\bar{X}	S	n
Toplam Ölçek	Öntest	32.67	2.64	12
	Sontest	24.92	2.15	12
	İzleme	25.25	2.05	12

Tablo 9: Deney 1 Grubu Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Deneklerarası	159.222	11	14.475			
Ölçüm	460.722	2	230.631	346.856	.000*	Öntest-sontest; öntest-izleme
Hata	14.611	22	.664			
Toplam	634.555	35				

* $p < .001$

Tablo 8'de görüldüğü üzere Deney 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ait aritmetik ortalama değerleri arasında farklılıklar vardır. Aritmetik ortamlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 9 Deney 1 grubuna ait öntest, son test ve izleme ölçümleri arasındaki farklılığa yönelik yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları toplam ölçekten elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($F_{2-22} = 346.856$, $p < .001$). Sontest ortalama puanı ($\bar{X} = 24.92$) ve izleme testi ortalama puanı ($\bar{X} = 25.25$) öntest ortalama puanına göre ($\bar{X} = 32.67$) daha düşüktür. Diğer taraftan sontest ve izleme testi puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bulgular Deney 1 grubunda yer alan katılımcıların ruminasyon düzeylerinin öntest ölçümünden sontest ölçümüne kadar anlamlı düzeyde azaldığını; ardından yapılan izleme ölçümlerinde ise sonuçların farklılaşmadığı, bir diğer ifadeyle grupla psikolojik danışmanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Denence 2: Bilişsel–davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin saplantılı düşünce son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür; bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence doğrultusunda Deney 1 grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (öntest, sontest ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 10'da Deney 1 grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 11'de Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10: Deney 1 Grubu Saplantılı Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	\bar{X}	S	n
Saplantılı Düşünce	Öntest	16.17	1.99	12
	Sontest	12.17	1.59	12
	İzleme	11.75	1.06	12

Tablo 11: Deney 1 Grubu Saplantılı Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Deneklerarası	37.639	11	3.422	34.170	.000*	Öntest-sontest; öntest-izleme
Ölçüm	142.722	2	71.361			
Hata	45.944	22	2.088			
Toplam	226.305	35				

* $p < .001$

Tablo 10'da görüldüğü üzere Deney 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ait aritmetik ortalama değerleri arasında farklılıklar vardır. Aritmetik ortamlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 11 Deney 1 grubuna ait öntest, son test ve izleme ölçümleri arasındaki farklılığa yönelik yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları saplantılı düşünce alt boyutundan elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($F_{2-22} = 34.170$, $p < .001$). Sontest ortalama puanı ($\bar{X} = 12.17$) ve izleme testi ortalama puanı ($\bar{X} = 11.75$) öntest ortalama puanına göre ($\bar{X} = 16.17$) daha düşüktür. Diğer taraftan sontest ve izleme testi puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bulgular Deney 1 grubunda yer alan katılımcıların saplantılı düşünce alt boyutuna ait puanların öntest ölçümünden sontest ölçümüne kadar anlamlı düzeyde azaldığını; ardından yapılan izleme ölçümlerinde ise sonuçların farklılaşmadığı, bir diğer ifadeyle grupla psikolojik danışmanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Denence 3: Bilişsel–davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin derin düşünce son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür; bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence doğrultusunda Deney 1 grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (öntest, sontest ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 12'de Deney 1 grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 13'te Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 12: Deney 1 Grubu Derin Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	\bar{X}	<i>S</i>	<i>n</i>
Derin Düşünce	Öntest	16.50	1.98	12
	Sontest	12.75	1.96	12
	İzleme	13.50	1.31	12

Tablo 13: Deney 1 Grubu Derin Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Deneklerarası	70.083	11	6.371	30.424	.000*	Öntest-sontest; öntest-izleme
Ölçüm	94.500	2	47.250			
Hata	34.167	22	1.553			
Toplam	198.75	35				

* $p < .001$

Tablo 12'de görüldüğü üzere Deney 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümlerine ait aritmetik ortalama değerleri arasında farklılıklar vardır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 13 Deney 1 grubuna ait öntest, son test ve izleme ölçümleri arasındaki farklılığa yönelik yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları derin düşünce alt boyutundan elde edilen puanlar

arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($F_{2-22} = 30.424$, $p < .001$). Sontest ortalama puanı ($\bar{X} = 12.75$) ve izleme testi ortalama puanı ($\bar{X} = 13.50$) öntest ortalama puanına göre ($\bar{X} = 16.50$) daha düşüktür. Diğer taraftan sontest ve izleme testi puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bulgular Deney 1 grubunda yer alan katılımcıların saplantılı düşünce alt boyutuna ait puanların öntest ölçümünden sontest ölçümüne kadar anlamlı düzeyde azaldığını; ardından yapılan izleme ölçümlerinde ise sonuçların farklılaşmadığı, bir diğer ifadeyle grupla psikolojik danışmanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Denence 4: Bilişsel–davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılmayan bireylerin ruminasyon düzeyi ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence doğrultusunda Kontrol 1 grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (öntest, sontest ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 14'te Kontrol 1 grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 15'te Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 14: Kontrol 1 Grubu Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	\bar{X}	S	n
Toplam Ölçek	Öntest	32.75	2.14	12
	Sontest	33.75	2.34	12
	İzleme	32.50	2.42	12

Tablo 15: Kontrol 1 Grubu Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Deneklerarası	146.750	11	13.341			
Ölçüm	14.000	2	7.000	5.50	.400	Anlamlı Fark Yok
Hata	28.000	22	1.273			
Toplam	188.750	35				

$p > .05$

Tablo 15'te yer alan sonuçlar Kontrol 1 grubu üzerinde yapılan öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($F_{2-22} = 5.50$, $p > .05$). Diğer bir ifadeyle süreç Kontrol 1 grubuna ait toplam ölçek puanları üzerinde önemli bir değişikliğe yol açmamıştır.

Denence 5: Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılmayan bireylerin saplantılı düşünce ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence doğrultusunda Kontrol 1 grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (öntest, sontest ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 16'da Kontrol 1 grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 17'de Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 16: Kontrol 1 Grubu Saplantılı Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	\bar{X}	S	n
Saplantılı Düşünce	Öntest	16.33	2.05	12
	Sontest	17.42	.996	12
	İzleme	16.50	1.17	12

Tablo 17: Kontrol 1 Grubu Saplantılı Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Deneklerarası	28.75	11	2.614			
Ölçüm	8.167	2	4.083	2.049	.809	Anlamlı Fark Yok
Hata	43.833	22	1.992			
Toplam	80.75	35				

$p > .05$

Tablo 17'de yer alan sonuçlar Kontrol 1 grubu üzerinde yapılan öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($F_{2,22} = 2.049$, $p > .05$). Diğer bir ifadeyle süreç Kontrol 1 grubuna ait saplantılı düşünce alt boyut puanları üzerinde önemli bir değişikliğe yol açmamıştır.

Denence 6: Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılmayan bireylerin derin düşünce ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence doğrultusunda Kontrol 1 grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (öntest, sontest ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 18'de Kontrol 1 grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 19'da Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 18: Kontrol 1 Grubu Derin Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	\bar{X}	S	n
Derin Düşünce	Öntest	16.42	1.24	12
	Sontest	16.33	1.83	12
	İzleme	15.75	1.82	12

Tablo 19: Kontrol 1 Grubu Derin Düşünce Alt Boyutuna Ait Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Deneklerarası	56.333	11	5.121			
Ölçüm	3.167	2	1.583	1.040	.255	Anlamlı Fark Yok
Hata	33.5	22	1.523			
Toplam	93	35				

$p > .05$

Tablo 19'da yer alan sonuçlar Kontrol 1 grubu üzerinde yapılan öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($F_{2,22} = 1.040$, $p > .05$). Diğer bir ifadeyle süreç Kontrol 1 grubuna ait derin düşünce alt boyut puanları üzerinde önemli bir değişikliğe yol açmamıştır.

Denence 7: Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin ruminasyon düzeyi son test puanları katılmayan bireylerin ruminasyon düzeyi son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 20'de deney ve kontrol gruplarının ruminasyon düzeylerine ait sontest aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını sınamak için yapılan İlişkisiz Örneklemeler Tek Faktörlü Varyans Analizi sonuçları ise Tablo 21'de yer almaktadır.

Tablo 20: Gruplara Göre Ruminasyon Düzeyi Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Boyut	Grup	N	\bar{X}	S
Toplam Ölçek	Deney 1	12	24.92	2.15
	Deney 2	12	25.42	2.50
	Kontrol 1	12	33.75	2.34
	Kontrol 2	12	32.92	2.43

Tablo 21: Gruplara Göre Ruminasyon Düzeyi Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	806.000	3	268.667	48.250	.000*	Deney 1 – Kontrol 1; Deney 1- Kontrol 2; Deney 2 – Kontrol 1; Deney 2 – Kontrol 2
Gruplariçi	245.000	44	5.568			
Toplam	1051.000	47				

* $p < .001$

Tablo 21'de gruplara göre ruminasyon düzeyi son test ölçüm puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{47} = 48.250$, $p < .001$). Söz konusu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını görmek için yapılan post-hoc karşılaştırma testlerinden Scheffe testi sonuçlarına göre Deney 1 grubu ile her iki kontrol grubu arasında ve Deney 2 grubu ile yine her iki kontrol grubu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Sonuç olarak deney gruplarının ruminasyon düzeyi son test puanlarının kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca Deney 1 ile Deney 2 ve Kontrol 1 ile Kontrol 2 grupları arasında anlamlı fark olmaması önteste bağlı öğrenme / duyarsızlaşmanın meydana gelmediğini göstermektedir.

Denence 8: Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin saplantılı düşünce alt boyutu son test puanları katılmayan bireylerin ruminasyon düzeyi son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 22'de deney ve kontrol gruplarının saplantılı düşünce alt boyutuna ait son test aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını sınamak için yapılan İlişkisiz Örneklem Tek Faktörlü Varyans Analizi sonuçları ise Tablo 23'te yer almaktadır.

Tablo 22: Gruplara Göre Saplantılı Düşünce Alt Boyutu Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Boyut	Grup	N	\bar{X}	S
Saplantılı Düşünce	Deney 1	12	12.17	1.59
	Deney 2	12	12.75	1.82
	Kontrol 1	12	17.42	.996
	Kontrol 2	12	16.67	1.56

Tablo 23: Gruplara Göre Saplantılı Düşünce Alt Boyutu Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	257.500	3	85.833	37.209	.000	Deney 1 – Kontrol 1; Deney 1- Kontrol 2; Deney 2 – Kontrol 1; Deney 2 – Kontrol 2
Gruplarıçi	101.500	44	2.307			
Toplam	309.000	47				

* $p < .001$

Tablo 23'te gruplara göre saplantılı düşünce alt boyutu son test ölçüm puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{47} = 37.209$, $p < .001$). Söz konusu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını görmek için yapılan post-hoc karşılaştırma testlerinden Scheffe testi sonuçlarına göre Deney 1 grubu ile her iki kontrol grubu arasında ve Deney 2 grubu ile yine her iki kontrol grubu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Sonuç olarak deney gruplarının saplantılı düşünce son test puanlarının kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca Deney 1 ile Deney 2 ve Kontrol 1 ile Kontrol 2 grupları arasında anlamlı fark olmaması önteste bağlı öğrenme / duyarsızlaşmanın meydana gelmediğini göstermektedir.

Denence 9: Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin derin düşünce alt boyutu son test puanları katılmayan bireylerin ruminasyon düzeyi son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 24'te deney ve kontrol gruplarının derin düşünce alt boyutuna ait sontest aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını sınamak için yapılan İlişkisiz Örneklem Tek Faktörlü Varyans Analizi sonuçları ise Tablo 25'te yer almaktadır.

Tablo 24: Gruplara Göre Derin Düşünce Alt Boyutu Son Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Boyut	Grup	N	\bar{X}	S
Derin Düşünce	Deney 1	12	12.75	1.96
	Deney 2	12	12.58	1.73
	Kontrol 1	12	16.33	1.83
	Kontrol 2	12	16.25	2.22

Tablo 25: Gruplara Göre Derin Düşünce Alt Boyutu Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	157.896	3	52.632	13.944	.000*	Deney 1 – Kontrol 1; Deney 1- Kontrol 2; Deney 2 – Kontrol 1; Deney 2 – Kontrol 2
Gruplarıçi	166.083	44	3.775			
Toplam	323.979	47				

* $p < .001$

Tablo 25'te gruplara göre derin düşünce alt boyutu sontest ölçüm puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{47} = 13.944$, $p < .001$). Söz konusu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını görmek için yapılan post-hoc karşılaştırma testlerinden Scheffe testi sonuçlarına göre Deney 1 grubu ile her iki kontrol grubu

arasında ve Deney 2 grubu ile yine her iki kontrol grubu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Sonuç olarak deney gruplarının saplantılı düşünce sontest puanlarının kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca Deney 1 ile Deney 2 ve Kontrol 1 ile Kontrol 2 grupları arasında anlamlı fark olmaması önteste bağlı öğrenme/duyarsızlaşmanın meydana gelmediğini göstermektedir.

4.2 Diğer Analizler

- **Kontrol 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Deney 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması**

Kontrol 1 grubunun öntest puanlarıyla Deney 2 grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi için yapılan İlişkili Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 26'te verilmiştir.

Tablo 26: Kontrol 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Deney 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları

Ruminasyon Ölçeği ve Alt Boyutlar	Gruplar	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Toplam Ölçek	Kontrol 1 Öntest	12	32.75	2.14	11	23.67	.000*
	Deney 2 Sontest	12	25.42	2.50			
Saplantılı Düşünce	Kontrol 1 Öntest	12	16.33	2.06	11	6.44	.000*
	Deney 2 Sontest	12	12.75	1.82			
Derin Düşünce	Kontrol 1 Öntest	12	16.42	1.24	11	7.37	.000*
	Deney 2 Sontest	12	12.58	1.73			

* $p < .001$

Tablo 26'da yer alan değerler Kontrol 1 grubunun öntest puanları ile Deney 2 grubunun sontest puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan İlişkili Örneklem T-Testi sonucunda Kontrol 1 grubunun

öntest puanlarıyla Deney 2 grubunun sontest puanları arasında saplantılı düşünce alt boyutunda [$t(11) = 6.44, p < .001$], derin düşünce alt boyutunda [$t(11) = 7.37, p < .001$] ve ölçeğin toplamına ilişkin elde edilen ruminasyon düzeyinde [$t(11) = 23.67, p < .001$] anlamlı düzeyde farklılık olduğunu göstermektedir.

- **Deney 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması**

Deney 1 grubunun öntest puanlarıyla Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi için yapılan İlişkili Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 27'da verilmiştir.

Tablo 27: Deney 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Toplam Ölçek	Deney 1 Öntest	12	32.67	2.64	11	-.609	.555
	Kontrol 2 Sontest	12	32.92	2.43			
Saplantılı Düşünce	Deney 1 Öntest	12	16.17	1.99	11	-.724	.484
	Kontrol 2 Sontest	12	16.67	1.56			
Derin Düşünce	Deney 1 Öntest	12	16.50	1.98	11	.329	.748
	Kontrol 2 Sontest	12	16.25	2.22			

Tablo 27'de yer alan değerler incelendiğinde Deney 1 grubunun öntest puanları ile Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan İlişkili Örneklem T-Testi sonucunda Deney 1 grubunun öntest puanlarıyla Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasında saplantılı düşünce alt boyutunda [$t(11) = -.724, p > .05$], derin düşünce alt boyutunda [$t(11) =$

.329, $p > .05$] ve ölçeğin toplamına ilişkin elde edilen ruminasyon düzeyinde [$t(11) = -$
 $- .609$, $p > .05$] anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir. Elde edilen
sonuçlara dayanarak yapılan çalışma üzerinde olgunlaşma ve zaman etkileşiminin
anlamlı düzeyde bir etki oluşturmadığı söylenebilir.

- **Kontrol 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılması**

Kontrol 1 grubunun öntest puanlarıyla Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi için yapılan İlişkili Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28: Kontrol 1 Grubunun Öntest Puanlarıyla Kontrol 2 Grubunun Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkili Örneklem T-Testi Sonuçları

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Toplam Ölçek	Kontrol 1 Öntest	12	33.75	2.34	11	1.82	.096
	Kontrol 2 Sontest	12	32.92	2.43			
Saplantılı Düşünce	Kontrol 1 Öntest	12	17.42	.996	11	1.33	.212
	Kontrol 2 Sontest	12	16.67	1.56			
Derin Düşünce	Kontrol 1 Öntest	12	16.33	1.83	11	.178	.862
	Kontrol 2 Sontest	12	16.25	2.22			

Tablo 28'de yer alan değerler incelendiğinde Kontrol 1 grubunun öntest puanları ile Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan İlişkili Örneklem T-Testi sonucunda Kontrol 1 grubunun öntest puanlarıyla Kontrol 2 grubunun sontest puanları arasında saplantılı düşünce alt boyutunda [$t(11) = 1.33$, $p > .05$], derin düşünce alt boyutunda [$t(11) =$

.178, $p>.05$] ve ölçeğin toplamına ilişkin elde edilen ruminasyon düzeyinde [$t(11) = 1.82, p>.05$] anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlara dayanarak yapılan çalışma üzerinde olgunlaşma ve zaman etkileşiminin anlamlı düzeyde bir etki oluşturmadığı söylenebilir.

- **İzleme Testi Sonuçlarının Karşılaştırılması**

Son olarak uygulanan izleme testinde hem toplam ölçek hem de alt boyutlarına göre gruplar arasında farklılık olup olmadığının sınanması için veriler üzerinde Tek Faktörlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Tablo 29'da izleme testine ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 29: Gruplara Göre İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Boyut	Grup	N	\bar{X}	S
Toplam Ölçek	Deney 1	12	25.25	2.05
	Deney 2	12	25.08	2.35
	Kontrol 1	12	32.25	2.42
	Kontrol 2	12	32.50	2.24
Saplantılı Düşünce	Deney 1	12	11.75	1.06
	Deney 2	12	12.00	1.28
	Kontrol 1	12	16.50	1.17
	Kontrol 2	12	16.17	1.34
Derin Düşünce	Deney 1	12	13.50	1.31
	Deney 2	12	13.08	1.24
	Kontrol 1	12	15.75	1.82
	Kontrol 2	12	16.33	2.02

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma sürecinin sonlanmasından bir ay sonra yapılan izleme ölçümlerinden elde edilen veriler deney gruplarının hem toplam ölçek hem de alt boyutlara ait aritmetik ortalamaların kontrol gruplarına göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Aritmetik ortalamalar

arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını sınamak için yapılan Tek Faktörlü Varyans Analizi sonuçları ise Tablo 30'da yer almaktadır.

Tablo 30: Gruplara Göre İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Toplam Ölçek	Gruplararası	624.063	3	208.021	40.425	.000*	Deney 1 - Kontrol 1; Deney 1 - Kontrol 2; Deney 2 - Kontrol 1; Deney 2 - Kontrol 2
	Gruplariçi	226.417	44	5.146			
	Toplam	850.479	47				
Saplantılı Düşünce	Gruplararası	239.563	3	79.854	54.125	.000*	Deney 1 - Kontrol 1; Deney 1 - Kontrol 2; Deney 2 - Kontrol 1; Deney 2 - Kontrol 2
	Gruplariçi	64.917	44	1.475			
	Toplam	304.479	47				
Derin Düşünce	Gruplararası	98.833	3	31.278	11.779	.000*	Deney 1 - Kontrol 1; Deney 1 - Kontrol 2; Deney 2 - Kontrol 1; Deney 2 - Kontrol 2
	Gruplariçi	116.833	44	2.655			
	Toplam	210.667	47				

*p<.001

Tablo 30'da yer alan veriler incelendiğinde hem toplam ölçek ($F_{47} = 40.425$, $p<.001$) hem saplantılı düşünce alt boyutu ($F_{47} = 54.125$, $p<.001$) hem de derin düşünce alt boyutunda ($F_{47} = 11.779$, $p<.001$) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Scheffe testinin sonuçlarına göre Deney 1 grubu ile her iki kontrol grubu arasında ve yine Deney 2 grubu ile her iki kontrol grubu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre sontest ölçümünden izleme ölçümüne kadar geçen sürede deney ve kontrol gruplarında önemli bir değişiklik olmadığı söylenebilir ($p<.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlik dönemindeki bireylerin ruminasyon düzeylerinin azaltılmasına yönelik yapılan deneysel çalışmanın bulguları tartışılıp yorumlanmıştır. Araştırmaya ait dokuz denence grupla psikolojik danışmanın etkililiğini değerlendirmeye yöneliktir. Diğer analizler bölümünde yer verilen analizlerde ise hem araştırmanın etkililiği farklı analizlerle değerlendirilmiş hem de öntest yapıp yapılmayışının sonuçlar üzerinde etkisinin olup olmadığı hem de olgunlaşma ve zaman etkisinin süreç üzerinde etkili olup olmadığı değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu gerekçelerle her bir denenceyi ayrı ayrı değerlendirmek yerine bu bölümde genel hatlarıyla elde edilen bulgular ışığında araştırmanın etkililiği tartışılmıştır.

5.1 Sonuç

Araştırma sonucunda grupla psikolojik danışmanın etkililiğini ileri süren denenceleri destekleyen önemli bulgular elde edilmiştir. Deney 1 grubunda yer alan katılımcıların ruminasyon düzeyi puanlarında, bir diğer ifadeyle toplam ölçek puanlarında, öntestten sonteste kadar anlamlı düzeyde bir azalma görülmüş ve bu azalmanın izleme ölçümlerine kadar da korunduğu saptanmıştır (Tablo 9). Aynı şekilde ruminasyon ölçeği alt boyutlarından biri olan saplantılı düşünce alt boyutuna ait Deney 1 grubu katılımcılarının sontest puanlarında öntest puanlarına göre anlamlı düzeyde bir azalma görülmüş ve bu azalma izleme ölçümlerine kadar da korunmuştur (Tablo 11). Benzer bir tablo ruminasyon ölçeği alt boyutlarından bir diğeri olan derin düşünce alt boyutunda ortaya çıkmıştır. Deney 1 grubu katılımcılarının derin düşünce alt boyutu öntest puanlarından sontest puanlarına kadar anlamlı düzeyde bir azalma meydana gelmiş ve bu azalma izleme ölçümlerinde de korunduğu belirlenmiştir (Tablo 13). Bir diğer önemli sonuç ise Kontrol 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilmiştir. Kontrol 1 grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farklılığın olmaması sonuçlar üzerinde zamanın muhtemel etkisini ortadan kaldırmakta ve deneysel işlemin etkisini belirginleştirmektedir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın etkililiğini ortaya koyan bir diğer önemli bulgu ise deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında oluşan istatistiksel olarak anlamlı olan farklılıklardır. Deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık yokken son test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık vardır (Tablo 21, 23 ve 25). Elde edilen bu farklılıklar araştırmaya ait ilgili denenceleri (Denence 7, 8 ve 9) doğrulamaktadır. Ayrıca Deney 1 ile Deney 2 ve Kontrol 1 ile Kontrol 2 gruplarının son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmaması önteste bağlı öğrenme/duyarsızlaşmanın meydana gelmediğini göstermektedir. Önteste bağlı öğrenme/duyarsızlaşmanın meydana gelmemiş olması deneysel işlemin etkililiğini güçlendirir nitelikteki diğer bulgulardır.

Solomon dört gruplu araştırma modelinin gerektirdiği, diğer analizler başlığı altında yer verilen ve araştırmanın etkililiğini ortaya koyan bir diğer bulgu ise Kontrol 1 grubunun ön test puanlarıyla Deney 2 grubunun son test puanları arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıktır (Tablo 26). Elde edilen bu sonuçlar bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın hem ruminasyon düzeyi hem saplantılı düşünce hem de derin düşünce boyutu üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Solomon dört gruplu araştırma modelinin gerektirdiği ve yine diğer analizler başlığı altında yer verilen diğer bulgular ise Deney 1 ön test ve Kontrol 2 son test karşılaştırmasının yanı sıra Kontrol 1 ön test ve Kontrol 2 son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasıdır. Her iki grup karşılaştırma sonrası anlamlı farkın ortaya çıkmamış olması (Tablo 27 ve 28) yapılan çalışma üzerinde olgunlaşma ve zaman etkileşiminin anlamlı bir etki oluşturmadığını göstermektedir.

Tüm bu elde edilen sonuçlardan hareketle bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin ruminasyon düzeylerini ve ruminasyonun alt boyutları olan saplantılı düşünce ve derin düşünceyi azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu değerlendirmek mümkündür. Ayrıca elde edilen etkinin önteste bağlı öğrenme/duyarsızlaşma ve olgunlaşma ile zaman etkileşiminden bağımsız olarak gerçekleşmiş olduğunun ortaya konması da ruminasyon ve alt boyutları üzerinde bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın etkililiğinin herhangi bir faktöre bağlı olmaksızın meydana geldiğini gösterir niteliktedir.

5.2 Sonuçların İlgili Araştırmalarla Karşılaştırılması

Bu araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin ruminasyon ve ruminasyonun alt boyutları olan saplantılı düşünce ve derin düşünce düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Özellikle yurt dışı literatürde bu yönde çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu araştırmanın sonuçlarını bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alan ve ergenlerin ve diğer yaş gruplarındaki bireylerin ruminasyon ve tekrarlayıcı türdeki düşünceleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarla karşılaştırmak mevcut çalışmanın sonuçlarını değerlendirmek açısından önemli görülmektedir.

Her ne kadar bir grup terapisi olmasa da ortaya koyduğu sonuçlar bakımından son derece değerli olan çalışmalarında Watkins, Scott, Wingrove, Rimes, Bathurst, Steiner, Kennell-Webb, Moulds ve Malliaris (2007) bilişsel-davranışçı terapi uyguladıkları bir olgu serisinden elde ettikleri sonuçlar uygulanan tedavinin ruminasyonun yanı sıra depresif belirtiler ve eşlik eden hastalıklarda önemli gelişmeler sağlandığını göstermektedir. Benzer şekilde Watkins ve diğerleri (2011) ruminasyonu hedefleyen bilişsel-davranışçı yaklaşımın çalışmalarında ruminasyondaki değişikliğin aracılık ettiği tedavide rezidüel semptomlar ve remisyon oranlarında belirgin iyileşme kaydedilmiştir. Somutlaştırma eğitiminin disforik bireyler üzerindeki etkisini inceledikleri bir başka çalışmada Watkins, Baeyens ve Read (2009) katılımcıların hem depresyon hem de ruminasyon düzeylerinde azalma meydana geldiğini belirlemişlerdir. Bir diğer çalışmada Watkins ve Moberly (2009) gevşeme eğitiminin yanı sıra somutlaştırma eğitimi sonrasında katılımcıların depresif belirtilerinin yanı sıra ruminasyonlarında da önemli düzeyde azalma sağlanmıştır. Ekkers, Korrelboom, Huijbrechts, Smits, Cuijpers ve van der Gaag (2011) rekabetçi hafıza eğitiminin etkililiğini değerlendirdikleri çalışmalarında ruminasyon düzeylerinde önemli düzeyde azalma tespit etmişlerdir.

Kingston, Dooley, Bates, Lawlor ve Malone (2007) tekrarlayıcı depresyonu olan hastalarla gerçekleştirdikleri farkındalık temelli bilişsel-davranışçı yaklaşımın etkisini inceledikleri araştırmalarında hastaların hem depresif semptomlarında hem de ruminasyon puanlarında önemli düzeyde azalma görüldüğü saptanmıştır. Benzer şekilde van Aalderen ve diğerleri (2012) farkındalık temelli bilişsel terapi

programının ardından katılımcıların ruminasyon düzeylerinde belirgin seviyede düşüş rapor ettiklerini ifade etmişlerdir. Manicavasagar, Perich ve Parker (2012) bilişsel-davranışçı terapi ve farkındalık temelli bilişsel terapide hem ruminasyonun hem de farkındalığın tedavi sonuçlarını nasıl etkilediği üzerine yürüttükleri çalışmalarında ruminasyon puanlarındaki azalmaların her iki yöntem için de ortak bir özellik olabileceğini ortaya koymuşlardır. Querstret ve Cropley (2013) ruminasyon ve endişeyi azaltmak için kullanılan tedavileri değerlendirdikleri bir gözden geçirme çalışmasında yazarlar 2002-2012 yılları arasındaki ilgili 19 çalışmayı incelemeye almışlardır. Elde edilen sonuçlara göre yazarlar farkındalık temelli ve bilişsel-davranışçı müdahalelerin hem ruminasyonun hem de endişenin azaltılmasında etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Wilkinson ve Goodyer (2008) depresyondaki ergenlerde bilişsel-davranışçı terapinin duygudurumla ilişkili ruminatif tepki tarzını azaltıp azaltmadığını inceledikleri araştırmalarında bilişsel-davranışçı yaklaşımın kullanıldığı gruptaki katılımcıların ruminasyonlarında önemli düzeyde azalma meydana geldiği ortaya koymuşlardır. Teismann ve diğerleri (2014) depresif ruminasyonu odağına alan bilişsel-davranışçı grup terapisinin etkili olup olmadığını inceledikleri çalışmalarında ruminasyon ve ruminasyon üzerinde algılanan kontrolde gelişmeler kaydedildiğini saptanmıştır. Freeston, Ladouceur, Gagnon, Thibodeau, Rheume, Letarte ve Bujold (1997) OKB hastalarıyla gerçekleştirdikleri deneysel çalışmada bilişsel-davranışçı terapinin etkisi incelemişlerdir. Sonuçlar bilişsel-davranışçı terapinin ruminasyon gibi tekrarlayıcı düşünce türlerinden biri olan OKB hastalarının obsesyonları üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Tüm bu sonuçlar mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak gerçekleştirilen deneysel çalışmaların ruminasyon ve ruminasyonun alt boyutları ve türlerine yönelik sağladığı olumlu sonuçlar yukarıda verilen çalışmalarla anlaşılmaktadır. Sonuç olarak bu çalışmada deney grubuna uygulanan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin ruminasyon ve onun alt boyutları olan saplantılı düşünce ve derin düşünce düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde farklılık ortaya koyduğu görülmüştür.

5.3 İçerik Açısından Değerlendirme

Araştırmadan elde edilen sonuçlar grupla psikolojik danışma oturumlarının amaçları, tasarımı ve uygulanış şekliyle doğrudan ilişkili olması nedeniyle bu alt başlıkta grupla psikolojik danışma oturumlarının iç dinamikleri ele alınmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada Edward R. Watkins'in (2016) "Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression" isimli kitabı temel alınmıştır. Hazırlanan grupla psikolojik danışma oturumlarında Watkins'e ait uygulamalar genel hatlarıyla takip edilmekle beraber temel bilişsel-davranışçı tekniklerin incelenmesi sonucu bazı teknikler eklenerek düzenlemeler yapılmıştır. Oturumlar temel olarak ruminasyonun işlevsel analizleri, kişilerarası ilişki ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesi gibi çalışmaların yanı sıra ruminasyonun tanınması, kısa ve uzun vadeli sonuçları ve yaşantıya olan etkisi gibi bileşenleri içeren psikoeğitimi, soyut düşünceden somut düşünceye geçişi içeren bilişsel yeniden yapılandırmayı, ruminasyonu durdurma ve alternatif uyumlu davranışlarla değiştirmeyi içeren baş etme tekniklerini, öğrenilen teknikleri hipotetik durumlarda uygulamaya yönelik rol oynama tekniklerini, fizyolojik uyarımı kontrol altında tutabilmek adına doğru nefes alma egzersizlerini de içeren gevşeme eğitimini kapsamaktadır.

Literatürde ruminasyonu azaltmaya yönelik diğer bilişsel-davranışçı müdahalelere bakıldığında her birinde ruminasyona farklı açılardan yaklaşıldığı ve farklı tekniklere yer verildiği görülmektedir. Örneğin Wells (2009) ruminasyona yönelik pozitif ve negatif üstbilişsel inanışların ruminasyonun devam etmesine yol açtığı fikrine odaklanmakta ve dikkat eğitimini ruminasyonla ilişkili aşırı öz-odaklanmaya karşıt bir yöntem olarak, ayrıştırıcı farkındalığı ise olumsuz düşüncelerle ilişkili bir yöntem olarak kullanmayı önermektedir. Watkins ve Baracaia (2002) ruminasyonun yol açtığı problem çözme becerilerindeki zayıflamayı gidermeye yönelik sosyal problem çözme becerilerinin geliştirilmesine odaklanmaktadır. Bununla birlikte Teismann, von Brachel, Hanning, Grillenberger, Hebermehl, Hornstein ve Willutzki (2014) birçok teori ve uygulamanın entegrasyonunu gerçekleştirdikleri çalışmalarında tekrarlayıcı düşüncenin işlevsel ve işlevsel olmayanları arasında ayırım yapmakta ve işlevsel olmayan ruminatif düşünce süreçlerine karşı işlevsel alternatifler geliştirme (problem çözme, duyuşsal deneyimlere katılım gibi) konusunda hastaları eğitmektedirler. Wilkinson ve Goodyer (2008) 11-17 yaş aralığındaki depresif

ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında kendini izleme ve destekleme, aktivite planlama, bilişsel yeniden yapılandırma, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, duyguları tanıma ve kabul çalışmalarına yer vermektedir. Ciesla ve Roberts (2002) ise gevşeme eğitimlerinin yanı sıra hoş giden aktivitelerin artırılması, bilişsel yeniden yapılandırma ve atılganlık eğitimlerinden yararlanmaktadır. Hvenegaard, Watkins, Poulsen, Rosenberg, Gondan, Grafton, Austin, Howard ve Moeller (2015) geliştirdikleri çalışma protokolünde ruminasyonun tanınması ve ruminasyonun azaltılmasına yönelik çalışmalara yönelik psikoeğitim, fonksiyonel analizler, problem çözme becerileri, yoğunlaşma egzersizleri, duyarlılık çalışmalarını önermektedir.

Mevcut araştırmada ise ergenlerle çalışılıyor olunması nedeniyle grupta psikolojik danışma oturumlarının farklı bileşenlerden oluşmasının programın etkililiğini arttıracığı düşünülmüştür. Hem bilişsel hem de kişilik gelişimi bakımından son derece değişken olan bu dönemde ergenler birbirlerinden oldukça farklı özellikler gösterdiğinden programın etkililiğini arttırmak adına ruminasyonun farklı yönlerinde değişim hedef alınmıştır. Bu amaçla programda ruminasyonun hem bilişsel, hem bedensel hem de davranışsal yönünü hedef alan tekniklere yer verilmiştir. Örneğin çok yoğun bedensel uyarım yaşayanlar için gevşeme eğitimlerinden, kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayanlar için sosyal beceri eğitimlerinden, bilişsel düzeyde sorun yaşayanlar için bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinden yararlanılmıştır.

Çocuk veya ergenlerle çalışırken ödül kullanımı danışanların motivasyonlarının artırılması açısından önemli görülmekte ve çokça tercih edilmektedir. Gansle (2005) yaptığı meta-analiz çalışmasında programların dörtte birinde ödüle yer verildiğini ifade etmektedir. Uygulanan grupta psikolojik danışma oturumlarında danışanların hem oturumlara yönelik motivasyonlarını arttırmak hem de devamlılıklarını sağlamak adına ödül kullanımına yer verilmiştir. Hem bireysel hem de grup ödülünün kullanıldığı çalışmada oturumlar esnasında sorulan bazı zihinsel egzersiz sorularını doğru cevaplayan katılımcılar bireysel olarak ödüllendirilmiş, bunun yanı sıra program sonunda oturumları tamamlayan her iki grubun katılımcılarının karşılaştığı bir paintball maçı düzenlenmiştir. Ayrıca programa katılanların tamamına Nevzat Tarhan'ın "Bilinçli Genç Olmak" isimli kitabı hediye edilmiştir. Ödül kullanımının devamlılığı ve çalışmaya olan motivasyonu arttırdığı düşünülmektedir.

Gerek ergenlerde gerekse diğer yaş gruplarında ruminasyonun en çok etkilediği konulardan biri de problem çözme becerileridir (Lyubomirsky ve diğerleri, 1999). Schmalling, Dimidjian, Katon, ve Sullivan (2002) ruminasyonun azaltılmasında problem çözme terapisinin antidepresanlardan daha etkili olmadığını, ancak bununla birlikte problem çözme aşamalarını öğretmekten ziyade bilişsel-davranışçı terapiler gibi düşünme becerilerini geliştiren programların ruminasyonun azaltılmasında ilaç tedavilerinden daha etkili olabileceğini ifade etmektedir. Teismann ve diğerleri (2014) ve Wilkinson ve Goodyer (2008) ruminasyonun azaltılmasına yönelik çalışmalarında bilişsel-davranışçı terapi oturumları içerisinde problem çözme becerilerine yer vermiş ve etkili sonuçlar elde etmişlerdir. Hvenegaard ve diğerleri (2015) geliştirdikleri çalışma protokolünde bir oturumda rasyonel ve aşamalı problem çözme eğitime yer vermektedir. Bu araştırmanın grupta psikolojik danışma oturumlarında ergenlerin problem çözme becerilerini geliştirebilmek adına bir oturumda problem çözme becerilerinin geliştirilmesiyle ilgili bir çalışmaya yer verilmiştir. Her ne kadar problem çözme becerileriyle ilgili çalışmalara yalnızca bir oturumda yer verilmiş gibi görünse de problem çözme aşamalarının çalışıldığı yedinci oturuma kadar yapılan bazı çalışmaları hem probleme yönelim hem de problem çözme becerileri olarak değerlendirmek mümkündür. Örneğin olayları diğer olaylarla karıştırmadan somut olarak düşünebilme problemin tanımlanması açısından son derece önemlidir. Programın dördüncü oturumunda yer verilen soyut düşünceden somut düşünceye geçişle ilgili alıştırmaları bu kapsamda değerlendirmek mümkündür. Yine benzer şekilde problem çözümünde önemli basamaklardan biri olan alternatif çözümler üretme aşamasında beyin fırtınası yararlanılan yöntemlerden biridir. Programın altıncı oturumunda beyin fırtınasının ne olduğu ve nasıl yapılacağı danışanlarla çalışılmıştır ve bu çalışma alternatif çözümler üretme kapsamında değerlendirilebilir. Bir diğer önemli aşama ise karar verme aşamasıdır. Karar vermeyi kolaylaştıran yöntemlerden biri olarak kar-zarar analizleri bu çalışmanın beşinci oturumunda yer verilen tekniklerden biridir. Son olarak uygulama aşaması için üçüncü oturumda yer verilen kaçınma-yaklaşma davranışlarıyla ilgili çalışmalar örnek olarak gösterilebilir. Tüm bunlardan dolayı yedinci oturumda danışanlara yalnızca problem çözme basamaklarıyla ilgili bilgi verilmiş ve uygulamalar gerçekleştirilmiştir.

5.4 Süreç Açısından Değerlendirme

Literatüre bakıldığında ruminasyonu azaltmaya yönelik müdahale programlarında oturum sayıları ve süreleri bakımından bir standart olmadığı görülmektedir. Ağırlıklı olarak 12 oturum şeklinde düzenlenmiş olmasına rağmen çoğu programın oturum sayıları ve süreleri birbirinden farklıdır. Örneğin Kocovski ve Rector'un (2008) çalışması 12 haftalık oturumlar şeklinde düzenlenmiştir. 12 oturum olarak düzenlenen bir başka çalışma ise Jacobson ve diğerlerinin (1996) bilişsel-davranışçı yaklaşımın çeşitli bileşenlerinin analizini yaptıkları çalışmadır. Ciesla ve Roberts'a (2002) ait çalışma da yine 12 oturum şeklinde düzenlenen çalışmalara örnek olarak gösterilebilir. Hvenegaard ve diğerleri (2015) önerdiği program ise 12 oturumdan oluşmakla beraber ilk oturum 1 saatlik bireysel oturum olarak düzenlenmekte ve ardından 15'er dakika ara verilen ve toplamda 3 saat süren 11 oturum gerçekleştirilmektedir. Teismann ve diğerlerinin (2014) çalışması ise 11 haftalık oturumlar şeklinde düzenlenmiş ve her bir oturum 90 dakika sürecek şekilde planlanmıştır. Wilkinson ve Goodyer'in (2008) depresif ergenlerin ruminasyon düzeyleriyle ilgili yürüttükleri çalışma ise medikal tedavinin yanı sıra bilişsel-davranışçı terapi çalışmalarına yer verilen 28 haftalık süreci kapsamaktadır. Farkındalık temelli bilişsel-davranışçı yüz yüze grup oturumları şeklinde düzenledikleri çalışmalarında van Aalderen, Donders, Giommi, Spinhoven, Barendregt ve Speckens (2012) oturumları 8 hafta olarak düzenlemiş ve her bir oturum 2,5 saat sürmüştür. Watkins (2016: 288) ise oturumların haftalık ya da iki haftada bir şeklinde düzenlenebileceğini, oturum sayılarının 6 ile 10 arasında değişebileceğini ve oturumların 60 ile 120 dakika arasında sürebileceğini ifade etmektedir. Bu çalışma için hazırlanan program ise her hafta, haftada 1 gün 90-120 dakikalık 8 oturum şeklinde düzenlenmiştir. Diğer çalışmalarla kıyaslandığında kısa sayılabilecek bir programdır. Bundaki en önemli etken programın içeriğidir. Programda ruminatif düşünce içeriğinin keşfedilmesi ve zorlayıcı düşüncelerle başa çıkmayla ilgili çalışmalara çok fazla yer verilmediğinden nispeten zaman alan bu tarz çalışmaların sınırlı oluşu programın daha kısa sürede tamamlanması sağlamıştır.

Programın süreç açısından değerlendirilmesiyle ilgili bir diğer önemli konu programın uygulandığı ortamdır. Bu çalışmada programın okul ortamında uygulanması, öğrencilerin bir araya getirilmesi ve görüşme odasının ayarlanması

konusunda okul yönetimi ve rehberlik servisinin desteğinin alınmasından dolayı sorun yaşanmamıştır. Uygulamaların ders saatleri içerisinde yapılmış olması da süre bakımından sorun yaşanmamasını sağlayan etkenler arasındadır. Bununla birlikte programın nispeten kısa süreli olması zamanın daha sınırlı olduğu klinikler gibi farklı ortamlarda da uygulanabilir olduğunu düşündürmektedir.

Süreç açısından göz önünde bulundurulabilecek bir başka faktör danışan ve danışman sayılarıdır. Watkins (2016) çalışmasında danışan sayısının 6 ile 12 arasında değişebileceğini ve programın 2 terapistle de uygulanabileceğini ifade etmektedir. Teismann ve diğerlerinin (2014) çalışmasında ise danışan sayıları 3 ile 9 arasında değişmektedir ve 2 terapistle çalışılmaktadır. Bu çalışmada ise danışan sayısı 12 olarak belirlenmiştir. Uygulamada herhangi bir aksaklık yaşanmamıştır ancak özellikle formların kullanıldığı ve küçük grupların oluşturulduğu çalışmalar oldukça uzun sürmüştür. Ayrıca bu uzamalar bazı danışanların sıkılmalarına ve grup ortamı için uygun olmayan davranışlar sergilemelerine sebep olmuş ve bu davranışların danışman tarafından kontrol edilmesi zaman almıştır. İleride yapılacak çalışmalarda danışan sayısının azaltılarak (6 veya 8 danışan gibi) grupların oluşturulmasının sürecin daha iyi işlemesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde ruminasyona yönelik bazı programların aile eğitimini de içerdiği görülmektedir. Varsayımlara göre ruminasyon çocukluk döneminde öğrenilmektedir; çocuk pasif başa çıkma tarzına sahip ebeveynleri örnek almış olabilir ya da aşırı eleştirel, kontrolcü ve müdahaleci ebeveyn tutumlarının bir sonucu olarak olumsuz duygulanımla aktif başa çıkma stratejilerini öğrenememiş olabilir (Nolen-Hoeksama, Wolfson, Mumme ve Guskin, 1995; Nolen-Hoeksama ve diğerleri 2008). Bununla birlikte ruminatif özellikler gösteren pek çok hasta ebeveynlerinden biri ya da ikisinin ya çok endişeli bireyler olduklarını ya da bir ruminatör olduklarını ifade etmektedir (Watkins, 2016: 29). Wilkinson ve Goodyer'in (2008) çalışmasında ergenlere yapılan müdahalenin yanı sıra aile terapisinin de uygulanmasının müdahalenin etkililiğini arttırdığı görülmektedir. Bu çalışmada yalnızca hazırlanan bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin ruminasyon düzeylerini azaltmadaki etkisi incelenmeye çalışılmış bu nedenle ayrıca bir aile eğitimi verilmemiştir. Grupla psikolojik danışmanın öncesinde bir oturum olarak düzenlenen aile toplantısında ruminasyon nedir, ergenlerde görülen

ruminasyon ve etkileri, ruminasyonun hangi problemlere yol açtığı ve müdahalenin neden gerekli olduğu konularında bilgi verilmiş ve grupla psikolojik danışmaya gelmeleri konusunda çocuklarını desteklemeleri istenmiştir. Ancak tüm bunlar bir aile eğitimi olarak değerlendirilemez. İleride yapılacak çalışmalara programın etkisini arttırmak adına aile eğitiminin de eklenmesinin programın etkililiğini arttıracığı düşünülmektedir.

5.5 Öneriler

Ergenlerin ruminasyon düzeylerini azaltmak amacıyla bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen grupla psikolojik danışma oturumlarında kendini izleme, ruminasyonun uyarı işaretlerini tanıma, ruminasyonu tetikleyen çevresel şartların düzenlenmesi, kaçınmayı azaltma ve yaklaşma davranışlarını arttırma, soyut düşünceden somut düşünceye geçiş, ruminasyonun işlevsel analizleri, yoğunlaşma egzersizleri, özduyarlılığın geliştirilmesi, atılganlık ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin yanı sıra gevşeme egzersizlerine yer verilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programının ergenlik dönemindeki bireylerin ruminasyon düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuca dayanarak aşağıda uygulama ve araştırmaya yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.5.1 Uygulamaya Yönelik Öneriler

1) Akademik ve sosyal yaşamda birçok zorluğa yol açtığı ve birtakım psikolojik bozukluklara zemin hazırladığı bilinen ruminasyonun erken yaşlarda önlenmesinin ergenlerin kişisel ve sosyal gelişimine önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada geliştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın özellikle ortaöğretim kurumlarında uygulanmasının etkililiği kanıtlanmış bir program olarak yararlı olacağı düşünülmektedir. Bir başka ifadeyle programın ergenlerin psiko-sosyal gelişimini tehdit eden ruminasyona karşı önleyici bir program olarak (önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında) kullanılması mümkündür.

2) Ergenlik dönemi bireyi oldukça zorlayan bir geçiş dönemi olmasının yanı sıra bireyin kendisiyle ilgili önemli kararlar almasını gerektiren de bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki bireyler alan seçimi, meslek seçimi, üniversite tercihi, eğitim hayatına devam edip etmeme, çalışma hayatına atılma gibi geleceğini doğrudan etkileyecek

olan kararları bu dönemde almaktadır. Karar almayı ve problem çözmeyi oldukça zorlaştıran ruminasyon bu önemli kararların alınmasını daha da zorlaştırabilir veya sağlıksız kararlar alınmasına yol açabilir. Bu nedenle özellikle ortaöğretim kurumlarında bu programın uygulanmasının bireylerin geleceğiyle ilgili sağlıklı kararlar almasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3) Bu araştırmada ruminasyon belli bir konuya özgü olacak şekilde ayrılmamış, katılımcıların öznel yaşantılarında ortaya çıkan genel ruminatif eğilimleri üzerine çalışılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda belirli bir soruna özgü ruminasyonlar (sınav, yas, sosyal kaygı, romantik ilişkiler gibi) üzerine çalışılıp programın etkililiği sınanabilir.

4) Bu çalışmadan elde edilen sonuçların katılımcıların, uygulayıcının ve ortamın özelliklerine bağlı olması ihtimal dahilindedir. Bu nedenle okul dışı ortamlarda (psikiyatri kliniği, muayenehane gibi), farklı kişiler tarafından farklı danışanlara uygulanması önerilmektedir.

5.5.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1) Bu çalışma ergenlik döneminde bireylerle gerçekleştirilmiş ve etkili sonuçlar elde edilmiştir. Programın farklı ergen popülasyonlarına uygulanmasıyla programdan elde edilen sonuçların kararlılığı sınanabilir.

2) Bu araştırmada ruminatif düşünce içeriğinden daha çok ruminatif döngü üzerinde çalışılmış ve bilişsel-davranışçı teknikler ruminatif döngüyü kırmaya yönelik seçilmiştir. Bununla birlikte uygulama esnasında danışanlardan gelen bazı paylaşımlar ruminatif düşünce içeriğine de müdahale edilebileceği fikrini uyandırmıştır. Örneğin bazı danışanların sıklıkla bilişsel çarpıtmalara başvurdukları (aşırı genelme, felaketleştirme, zihin okuma gibi) gözlemlenmiştir. Bu ve bunun gibi nedenlerden dolayı ileride yapılacak çalışmalarda ruminatif düşünce içeriğine müdahaleye yönelik bilişsel-davranışçı teknikler programa entegre edilerek etkililiği sınanabilir.

3) Bu araştırmada izleme ölçümleri programın tamamlanmasından 1 ay sonra gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda deneysel işlemin ardından belirli aralıklarla ve birden fazla izleme ölçümü yapılması durumunda çalışmanın ruminasyon üzerindeki etkisi ve kalıcılığı daha belirgin şekilde görülebilir.

4) Bu çalışmada deneysel işlemin uygulandığı gruplar 12 danışanın katılımıyla oluşturulmuştur. Özellikle formların kullanıldığı çalışmalar oldukça uzun sürmüştür. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda danışan sayısının azaltılarak programın uygulanması önerilebilir.

5) Araştırmalara göre ruminasyon çocukluk döneminde öğrenilmektedir ve ebeveyn tutumları çocukta ruminatif eğilimlerin gelişmesine sebep olabilmektedir. Bu çalışmada yalnızca hazırlanan bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin ruminasyonları üzerine etkisi incelendiğinden ayrıca bir aile eğitimi verilmemiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalara aile eğitiminin de eklenmesiyle programın etkililiğinin ve kalıcılığının arttırılabileceği düşünülmektedir.

6) Literatürde ruminatif eğilimleri ölçen farklı kuramsal yaklaşımlara dayalı olarak hazırlanmış birçok ölçek bulunmaktadır. Bu çalışmada ise Tepki Stilleri Teorisi temel alınarak geliştirilmiş olan geçerliği ve güvenirliği birçok çalışmayla kanıtlanmış ve literatürde çok yaygın bir şekilde kullanılan Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda katılımcıların ruminatif eğilimlerinin değerlendirilmesi amacıyla farklı kuramsal arka plana sahip ölçekler kullanılarak programın etkililiği sınanabilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. Z., Brozina, K. ve Haigh, E. P. (2002). An examination of the response style theory in third and seventh grade children: a short term longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30 (5), 515-527.
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde spss uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Alloy, L.B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., Kim, R. S. ve Lapkin, J. B. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (39), 403-418.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı*, Yeniden Gözden Dördüncü Baskı (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000'den çeviren Köroğlu E., Ankara: HYB.
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Plumb, V. J. C., Rose, R. D. ve Craske, M. G. (2012a). Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80 (5), 750-65.
- Arch, J. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Eifert, G. H. ve Craske, M. G. (2012b). Longitudinal treatment mediation of traditional cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 50 (7-8), 469-478.
- Arch, J. J., Ayers, C. R., Baker, A., Almklov, E., Dean, D. J. ve Craske, M. G. (2013). Randomized clinical trial of adapted mindfulness-based stress reduction versus group cognitive behavioral therapy for heterogeneous anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 186-196.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Barlow, H.D. (2002). *Anxiety and its disorder: the nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi* (2. Basım). Muzaffer Şahin (çev.), Ankara: Nobel.
- Botvin, G. J., Griffin, K. W. ve Williams, C. (2015). Preventing daily substance use among high school students using a cognitive-behavioral competence enhancement approach. *World Journal of Preventive Medicine*, 3 (3), 48-53.

- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (1), 17-42.
- Böke, K. (2009). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Alfa.
- Brent, D. A., Brunwasser, S. M., Hollon, S. D., Weersing, V. R., Clarke, G. N., Dickerson, J. F., Beardslee, W. R., Gladstone, T. R., Porta, G., Lynch, F. L., Iyengar, S. ve Garber, J. (2015). Effect of a cognitive-behavioral prevention program on depression 6 years after implementation among at-risk adolescents: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 72 (11), 1110-1118.
- Brian, A. F., Hersbenger, R., Bhatia, V. ve Davila, J. (2013). Negative social comparison on facebook and depressive symptoms: rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2 (3), 161-170.
- Brinker, J. K. ve Dozois, J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (1), 1-19.
- Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I, Jazaieri, H., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71 (3), 208-218.
- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyal-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011, Ekim). *Yaşam doyumunu ve affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü* [Öz]. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri, Ege Üniversitesi, İzmir. Erişim adresi: http://old.fedu.metu.edu.tr/web/tr/pub_detail.aspx?ID=1118
- 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.
- Bunmi, O. O., Davis, M. L., Powers, M. B. ve Smits, J. A. (2013). Cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: a meta-analysis of treatment outcome and moderators. *Journal of Psychiatric Research*, 47 (1), 33-41.
- Burwell, R. A. ve Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36 (1), 56-56.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem.
- Ciesla, J. A. ve Roberts, J. E. (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: a preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16 (4), 435-453.

- Compas, B. E., Forehand, R., Thigpen, J., Hardcastle, E., Garai, E., Mckee, L., Keller, G., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Rakow, A., Bettis, A., Reising, M., Cole, D. ve Sterba, S. (2015). Efficacy and moderators of a family group cognitive-behavioral preventive intervention for children of parents with depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83 (3), 541-553.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Tuncay Ergene (çev.). Ankara: Mentis.
- Cormier, S., Nurius, P. S. ve Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers* (6th ed.). USA: Books/Cole.
- Craske, M. G., Niles, A. N., Burklund, L. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Vilaradaga, J. C., Arch, J. J., Saxbe, D. E. ve Lieberman, M. D. (2014). Randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social phobia: outcomes and moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82 (6), 1034-1048.
- Davis, R. N. ve Nolen-Hoeksama, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), ss. 699-711.
- Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S., Schmalling, K. B., Kohlenberg, R. J., Addis, M. E., Addis, M. E., Gallop, R., McGlingchey, J. B., Markley, D. K., Gollan, J. K., Atkins, D. C., Dunner, D. L. ve Jacobson N. S. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (4), 658-670.
- Dobson, K. S. ve Block, L. (1988). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. Keith S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therapies* (s. 3-38) içinde. New York: Guilford.
- Dobson, K. S. ve Dozois, D. J. A. (2010). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. Keith S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (s.3-38) içinde. New York: Guilford.
- Dora, A. G., (2012). *Özdenetim, duygu yönetimi, ruminasyon ve cinsiyetin üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarına katkısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dökmen, Ü. (1995). *Sosyometri ve psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Driessen, E., Van, H. L., Don, F. J., Peen, J., Kool, S., Westra, D., Hendriksen, M., Schoevers, R. A., Cuijpers, P., Twisk, J. W. ve Dekker, J. J. (2013). The efficacy of cognitive-behavioral therapy and psychodynamic therapy in the outpatient treatment of major depression: a randomized clinical trial. *The American Journal of Psychiatry*, 170 (9), 1041-1050.

- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 267-280.
- Duy, B., (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ebert, D. D., Zarski, A. C., Christensen, H., Stikkelbroek, Y., Cuijpers, P., Berking, M. ve Riper, H. (2015). Internet and computer-based cognitive behavioral therapy for anxiety and depression in youth: a meta-analysis of randomized controlled outcome trials. *Plos One*, 10 (3), 1-15.
- Ekkers, W., Korrelboom, K., Huijbrechts, I, Smits, N., Cuijpers, P. ve van der Gaag, M. (2011). Competitive memory training for treating depression and rumination in depressed older adults: a randomized controlled trial. *Behavior Research and Therapy*. 49, 588-596.
- Elmacı, F., (2008). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdur-Baker, Ö. (2009). Peer victimization, rumination, and problem solving as risk contributors to adolescents' depressive symptoms. *The Journal of Psychology*, 143 (1), 78-90.
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N. ve Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 43-53.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız*. Ankara: Birleşik.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43 (4), 522-527.
- Fraenkel, J.R. ve Wallen, N.E. (2003). *How to Design and Evaluate Research in Education* (5th. ed.). New York: McGraw Hill.
- Freeston, M.H., Ladouceur, R., Gagnon, F., Thibodeau, N., Rheaume, J., Letarte, H. ve Bujold, A. (1997). Cognitive-behavioral treatment of obsessive thoughts: a controlled study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 65 (3), 405-413.
- Gall, M.D., Gall, J.P. ve Borg, W.R. (2003). *Educational research on introduction* (7th. ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Gansle, K. A. (2005). The effectiveness of school-based anger interventions and programs: a meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 43, 321-341.
- Granholm, E., Holden, J., Link, P. C., McQuaid, J. R. ve Jeste, D. V. (2013). Randomized controlled trial of cognitive behavioral social skills training for older consumers with schizophrenia: defeatist performance attitudes and

- functional outcome. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*”, 21 (3), 251-262.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551–573.
- Güloğlu, B. (2006). *Bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma programının ilköğretim okulu öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve otomatik düşünce biçimleri üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25 (4), 244-52.
- Hamamcı, Z. (2006). Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodramanın temel inançlar üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (19), 7-13.
- Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. ve Clark, D. M. (1998). The development and principles of cognitive-behavioral treatments. Hawton K., Salkovskis P. M., Kirk J. ve Clark D. M. (Ed.), *Cognitive behavior therapy for psychiatric problems: a practical guide* (s. 1-12) içinde. New York: Oxford Medical Publications.
- Heimberg, R. G. ve Becker, R. E. (2002). *Cognitive behavioral group therapy for social phobia*. New York: The Guilford Press.
- Hollon, S. D., Stewart, M. O. ve Strunk, D. (2006). Enduring effects for cognitive behavior therapy in the treatment of depression. *Annual Review of Psychology*, 57, 285-315.
- Hubbard, N. A., Faso, D. J., Krawczyk, D. C. ve Rypma, B. (2015). The dual roles of trait rumination in problem solving. *Personality and Individual Differences*, 86, 321-325.
- Hvenegaard, M., Watkins, E. R., Poulsen, S., Rosenberg, N. K., Gondan, M., Grafton, B., Austin, S. F., Howard, H. ve Moeller, S. B. (2015). Rumination-focused cognitive behaviour therapy vs. cognitive behaviour therapy for depression: study protocol for a randomised controlled superiority trial. *Trials*, 16: 344, 1-6.
- Ingram, R. E. ve Scott, W. D. (1990). Cognitive behavior therapy. Alan S. Bellack, Michel Hersen ve Alan E. Kazdin (Ed.), *International handbook of behavior modification and therapy* (2. ed.) (s. 53-66) içinde. New York: Plenum.
- Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., Addis, M. E., Koerner, K. Gollan, J. K., Gortner, E. ve Prince, S. E. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (2), 295-304.

- Jones, N.P., Siegle, G. J. ve Thase, M. E. (2008). Effect of rumination and initial severity on remission to cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy Research*, 32 (4), 1-18.
- Jose, P. ve Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37 (2), 180-192.
- Just, N. ve Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221–229.
- Kapçı, E. G., Uslu, R. İ., Suhhodolsky, D., Atalan-Ergin, D. ve Çokamay, G. (2012). Bilişsel-davranışçı terapi kaygı programının ilköğretim okulu öğrencilerinde sınanması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 121-126.
- Karademir, Ç. (2015). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupta psikolojik danışmanın ergenlerin değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.
- Karatepe, H.T., Yavuz, F.K. ve Türkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the ruminative thought style questionnaire. *Klinik Farmakolojik Bülteni*, 23 (3), 231-41.
- Kashdan, T.B. ve Roberts, J.E., (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 284-301.
- Kelleci, M., Avcı, D., Erşan, E. E. ve Doğan S. (2014). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 296-303.
- Kendall, P.C. ve Hollon, S.D. (1979). Cognitive-behavioral interventions: overview and current status. Philip C. Kendall ve Steven D. Hollon (Ed.), *Cognitive-behavioral interventions: theory, research and practice* (s. 1-7) içinde. New York: Academic Press.
- Kirk, J. (1989). Cognitive-behavioral assesment. Hawton K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. ve Clark D. M. (Ed.), *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: a practical guide* (ss. 13-51) içinde. Oxford: Oxford University Press.

- Kingston, T., Dooley, B., Bates, A., Lawlor, E. ve Malone, K. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms. *Psychology and Psychotherapy-Theory Research and Practice*, 80, 193-203.
- Kocovski, N.L. ve Rector, N.A. (2008). Post-event processing in social anxiety disorder: idiosyncratic priming in the course of cbt. *Cognitive Therapy Research*, 32, 23-36.
- Koçak, C. ve Önen, A.S. (2014). The analysis on interpersonal relationship dimensions of secondary school students according to their ruminative thinking skills. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 143, 784-787.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi* (11. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Le Grange, D., Lock, J., Agras, W. S., Bryson, S. W. ve Jo, B. (2015). Randomized clinical trial of family-based treatment and cognitive-behavioral therapy for adolescent bulimia nervosa. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54 (11), 886-894.
- Leichsenring, F., Salzer, S., Beutel, M. E., Herpertz, S., Hiller, W., Hoyer, J., Huesing, J., Joraschky, P., Nolting, B., Poehlmann, K., Ritter, V., Stangier, U., Strauss, B., Stuhldreher, N., Teflkow, S., Teismann, T., Willutzki, U., Wiltink, J. ve Leibing, E. (2013). Psychodynamic therapy and cognitive behavioral therapy in social anxiety disorder: a multicenter randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 170, 759-767.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksama, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksama, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190.
- Lyubomirsky, S. ve Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In Papageorgiou ve Adrian Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (s. 21-42) içinde. Costas West Sussex: Wiley.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D. ve Nolen-Hoeksama, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166–177.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041–1060.
- Manicavasagar, V., Perich, T. ve Parker, G. (2012). Cognitive predictors of change in cognitive behavior therapy and mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40 (2), 227-232.

- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. James S. Uleman ve John A. Bargh (Ed.), *Unintended thought* (s. 306-326) içinde. New York: Guilford Press.
- Martin, L.L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. Robert S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* (s. 1-47) içinde. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Martin, L.L., Shrira, I. ve Startup, H.M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. Papageorgiou ve Adrian Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (s. 153-175). Costas West Sussex: Wiley.
- Matthews, G. ve Wells, A. (2004). Rumination, depression and metacognition: the S-REF model. Papageorgiou ve Adrian Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (s. 125-151) içinde. Costas West Sussex: Wiley.
- McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R. ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*, 151, 313-320.
- McLaughlin, K. A., Wisco, B. E., Aldao, A. ve Hilt, L. M. (2014). Rumination as a transdiagnostic factor underlying transitions between internalizing symptoms and aggressive behavior in early adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 123 (1), 13-23.
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K. ve Susan, N. H. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122 (2), 339-352.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2011). *Ortaöğretim rehberlik ve yönlendirme dersi programı*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Moğulkoç, H. (2014). *Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Molina, S., Borkovec, T. D., Peasley, C. ve Person, D. (1998). Content analysis of worrisome streams of consciousness in anxious and dysphoric participants. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 109-123.
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (2. Basım). Füsün Akkoyun (çev. ed.). Ankara: Nobel.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Newman, M. G., Castonguay, L. G., Jacobson, N. C. ve Moore, G. A. (2015). Adult attachment as a moderator of treatment outcome for generalized anxiety

disorder: comparison between cognitive-behavioral therapy (cbt) plus supportive listening and cbt plus interpersonal and emotional processing therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83 (5), 915-925.

- Nezu, A.M., Nezu, C.M. ve D’Zurilla, T.J. (2007). *Solving life’s problems: a 5 step guide to enhanced well-being*. New York: Springer.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). Thanks for sharing that: ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801–814.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson, S. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101 (2), 259-82.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991a). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1998a). The other end of the continuum: the cost of rumination. *Psychological Inquiry*, 9, 216-219.
- Nolen-Hoeksema, S. (1998b). Ruminative coping with depression. In J. Heckhausen ve C. S. Dweck (Ed.), *Motivation and Self-Regulation Across the Life Span* (s. 237-256) içinde. New York: Cambridge University Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A. ve Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855–862.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. ve Fredrickson B. L. (1993). Response style and the duration of episodes of depressed mood. *Journal Of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., Wolfson, A., Mumme, D. ve Guskin, K. (1995). Helplessness in children of depressed and nondepressed mothers. *Developmental Psychology*, 31 (3), 377-387.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky S. (2008). Rethinking rumination. *Perspective on Psychological Sciences*, 3 (5), 400-424.

- Önal, A. A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Önen, A.S. ve Koçak, C. (2012). Analysis on professional maturity levels of secondary school students according to their ruminative thinking skills. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 47, 1894-1899.
- Öngider, N. ve Baykara, B. (2015). Anksiyete tanısı almış çocuklar üzerinde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 26-37.
- Özer, A. K. (1997). *Kaygı sınanma duygusuyla başedebilme*. İstanbul: Varlık.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (1999). Process and metacognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 156-162.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001a). Positive beliefs about depressive rumination: development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001b). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. Costas Papageorgiou ve Adrian Wells (Ed.), *Depressive rumination: nature, theory and treatment* (s. 3-20) içinde. England: Wiley.
- Pasyugina, I., Koval, P., De Leersnyder, J., Mesquita, B. ve Kuppens, P. (2015). Distinguishing between level and impact of rumination as predictors of depressive symptoms: an experience sampling study. *Cognition And Emotion*, 29 (4), 736-746.
- Pehlivan, H. (2016). Kadınların benlik saygısı ve yaşam doyumunu artırma: bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir grup müdahalesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24 (2), 479-492.
- Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T. ve Baer, R. A. (2015). Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: the utility of a multidimensional mindfulness model. *Journal of Clinical Psychology*, 71 (9), 871-884.
- Poulsen, S., Lunn, S., Daniel, S. I. F., Folke, S., Mathiesen, B. B., Katznelson, H. ve Fairburn, C. G. (2014). A randomized controlled trial of psychoanalytic psychotherapy or cognitive-behavioral therapy for bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 171, 109-116.
- Purdon, C. (2004). Psychological treatment of rumination. Costas Papageorgiou ve Adrian Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (s. 217-240) içinde. England: Wiley.

- Querstret, D. ve Croypley, M. (2013). Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry. *Clinical Psychology Review*, 33 (8), 996-1009.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Resick, P. A., Williams, L. F., Suvak, M. K., Monson, C. M. ve Gradus, J. (2012). Long-term outcomes of cognitive-behavioral treatments for posttraumatic stress disorder among female rape survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80 (2), 201-210.
- Robinson, M.S. ve Alloy, L.B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: a prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 275-292.
- Ruscio, A. M., Gentes, E. L., Jones, J. D., Hallion, L. S., Coleman, E. S. ve Swendsen, J. (2015). Rumination predicts heightened responding to stressful life events in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 124 (1), 17-26.
- Sapmaz, F., (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2015). Tekrarlayan olumsuz öz-derin düşünce ölçeği Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 5 (1), 70-80.
- Sarısoy, M. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin ruhsal belirti düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Savaşır, I. (1996). Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-davranışçı terapiler* (ss. 1-16) içinde. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schmalling, K. B., Dimidjian, S., Katon, W. ve Sullivan, M. (2002). Response styles among patients with minor depression and dysthymia in primary care. *Journal of Abnormal Psychology*, 111 (2), 350-356.
- Scott, M. C. ve Dryden, W. (1996). The cognitive behavioral paradigm. Ray Woolfe, Windy Dryden ve Sheelagh Strawbridge (Ed.), *Handbook of counselling psychology* (s. 161-179) içinde. London: SAGE.

- Seegerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E. ve Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy And Research*, 24 (6), 671-688.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N. ve Metzger A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255-284.
- Smith, J.M. ve Alloy, L.B. (2009). A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116-128.
- Southam-Gerow, M. A. ve Kendall, P. C. (2000). Cognitive behavioral therapy with youth: advances, challenges and future directions. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 343-366.
- Spasojevic, J. ve Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1, 25-37.
- Spasojevic, J. ve Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator?: developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16, 405-419.
- Spasojevic, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoun, D. ve Robinson, M. S. (2004). Reactive rumination: outcomes, mechanism, and developmental antecedents. Costas Papageorgiou ve Adrian Wells (Ed.), *Depressive rumination: nature, theory and treatment* (s. 43-58) içinde. West Sussex: Wiley.
- Stone, L.B. ve Gibb, B.E. (2015). Brief report: preliminary evidence that co-rumination fosters adolescents' depression risk by increasing rumination. *Journal of Adolescence*, 38, 1-4.
- Sungur, M. Z. (1997). Bilişsel davranışçı terapilerin gelişim öyküsü. Tangör A. (ed.), *Psikoterapiler el kitabı* (s. 50-66) içinde. İzmir: Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları.
- Sungur, M. Z. (2003). Bilişsel ve davranışçı terapilerin temel ilke ve özellikleri ve entegre yaklaşımın yararları. *Psikiyatri Psikolojik Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 11 (Ek: 2), 31-38.
- Sütçü, G. S. T. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Szabo, M. ve Lovibond, P.F. (2002). The cognitive content of naturally occurring worry episodes. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 167-177.
- Şafak, Y., Karadere, M. E., Özdel, K., Özcan, T., Türkçapar, M. H., Kuru, E. ve Yücens, B. (2014). Obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel davranışçı grup terapisinin etkinliğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25 (4), 225-33.

- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Şenormancı, G. ve Sungur, M. Z. (2012). Ruminatif yanıt biçimi ve fonksiyonel olmayan tutumların majör depresyonla ilişkisi. *Düşünen Adam*, 26, 239-247.
- Şenormancı, Ö., Konkan R., Güçlü O. ve Şenormancı, G. (2013). Ruminative response styles and metacognitions in internet addicts. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 167-172.
- Teasdale, J. D. (1997). The relationship between cognition and emotion the mind-in-place in mood disorders. Clark D. M. ve Fairburn C. G. (Ed.), Science and practice of cognitive behaviour therapy (s. 67-94) içinde. New York: Oxford University Press.
- Teismann, T., von Brachel, R. Hanning, S. Grillenberger, M. Hebermehl, L., Hornstein, I. ve Willutzki, U. (2014). A randomized controlled trial on the effectiveness of a rumination-focused group treatment for residual depression. *Psychotherapy Research*, 24 (1), 80-90.
- Tolin, D. F., Frost, R. O., Steketee, G. ve Muroff, J. (2015). Cognitive behavioral therapy for hoarding disorder: a meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 32, 158-166.
- Trapnell, P.D. ve Campbell J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksama, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 247-259.
- Trives, J. J. R., Bravo, B. N., Postigo, J. M. L., Segura, L. R. ve Watkins, E. D. (2016). Age and gender differences in emotion regulation strategies: autobiographical memory, rumination, problem solving and distraction. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, 1-9.
- Tucker, R. P., Wingate, L. R., O’Kefee, V. M. Mills, A. C., Rasmussen, K., Davidson, C. L. ve Grant, D. M. (2013). Rumination and suicidal ideation: the moderating roles of hope and optimism. *Personality and Individual Differences*, 55 (5), 606-611.
- Tuna, E., (2012). *Ruminatif süreçlerin düzenlenemeyen davranışlar üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Turan, N. (2009). *Ruminasyonun, içsel çalışan modellerin ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumların üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerine katkısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Türkçapar, H. ve Sargın, A. E. (2011). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1 (1), 7-14.
- Türkçapar, H., Sungur, M. ve Sargın, E. (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. E. Köroğlu ve H. Türkçapar (Ed.), *Psikoterapi yöntemleri kuramlar ve uygulama yönergeleri* (s. 77-144) içinde. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel terapiler* (6. Baskı). Ankara: HYB.
- Ulusoy, Y. ve Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13 (3), 1431-1446.
- van Aalderen, J.R., Donders, A. R. T., Giommi, F., Spinhoven, P., Barendregt, H. P. ve Speckens, A. E. M. (2012). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42 (5), 989-1001.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel-davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (3), 190-203.
- Voltan-Acar, N. (2002) *Grupla psikolojik danışmada alıştırma deneyleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Waller, J. M., Silk, J. S., Stone, L. B. ve Dahl, R. E. (2014). Co-rumination and co-problem solving in the daily lives of adolescents with major depressive disorder. *Journal American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 53 (8), 869-878.
- Watkins, E. ve Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods?. *Personality and Individual Differences*, 30, 723-734.
- Watkins, E. D. (2015). Psychological treatment of depressive rumination. *Current Opinion in Psychology*, 4, 32-36.
- Watkins, E.R. ve Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1179-1189.
- Watkins, E.R. ve Moberly, N.J. (2009). Concreteness training reduces dysphoria: a pilot proof-of-principle study. *Behaviour Research and Therapy*, 47 (1), 48-53.
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134 (2), 163-206.
- Watkins, E.R., (2016). *Rumination-focused cognitive behavioral therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Watkins, E.R., Baeyens, C.B. ve Read, R. (2009). Concreteness training reduces dysphoria: proof-of-principle for repeated cognitive bias modification in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 118 (1), 55-64.

- Watkins, E.R., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K., Bathurst, N., Steiner, H., Kennell-Webb, S., Moulds, M. ve Malliaris, R. (2007). Rumination-focused cognitive behavior therapy for residual depression: a case series. *Behavior Research and Therapy*, 45, 2144-2154.
- Watkins, E.R., Mullan, E., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., Eastman, R. ve Scott, J. (2011). Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for residual depression: phase II randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 199, 317-322.
- Wegner, D.M. ve Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.
- Wells, A. ve Matthews, G. (2015). *Attention and emotion: a clinical perspective*. New York: Psychology Press.
- Wells, A. ve Papageorgiou, C. (2004). Metacognitive therapy for depressive rumination. Costas Papageorgiou ve Adrian Wells (Ed.), *Depressive Rumination: nature, theory and treatment* (s. 259-273) içinde. England: Wiley.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.
- Wenzlaf, R. M. ve Luxton, D. D. (2003). The rule of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 293-308.
- Wenzlaf, R. M. (2004). Mental control and depressive rumination. Costas Papageorgiou ve Adrian Wells (Ed.), *Depressive Rumination: nature, theory and treatment* (s. 59-78). England: Wiley.
- Wilkinson, P.O. ve Goodyer, I.M. (2008). The effects of cognitive-behavioral therapy on mood-related ruminative response style in depressed adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2 (3), 1284-1291.
- Witvliet, C. V., Mohr, A. J. H., Hinman, N. G. ve Knoll, R. W. (2015). Transforming or restraining rumination: the impact of compassionate reappraisal versus emotion suppression on empathy, forgiveness, and affective psychophysiology. *The Journal of Positive Psychology*, 10 (3), 248-261.
- Yerlikaya, İ. (2014). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. *Route Educational and Social Science Journal*, 1 (1), 35-43.
- Yılmaz, A. E. (2014). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-9.
- Yılmaz, A. E. (2016). Depresyonun üstbilişsel modelinin türkiye'deki bir üniversite öğrencisi örnekleminde incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27 (2), 100-9.
- Yılmaz, B.Ş. ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 68-81.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı;

Ölçeklerdeki soruları dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen yanıtları işaretleyiniz. Ölçeklere verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amaçlı kullanılacaktır. Ad-soyad, cep telefonu ve e-posta bilgileriniz araştırma kapsamında gerek olduğu takdirde size tekrar ulaşabilmek amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Ahmet GENÇ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Doktora Öğrencisi

1. Yaş :
2. Cinsiyet : Kadın () Erkek ()
3. Sınıfınız : 9. () 10. () 11. () 12. ()
4. Anne eğitim durumu
() Okur-yazar değil () İlkokul ya da ortaokul mezunu
() Lise mezunu () Üniversite / yüksek öğretim ya da lisansüstü
5. Baba eğitim durumu
() Okur-yazar değil () İlkokul ya da ortaokul mezunu
() Lise mezunu () Üniversite / yüksek öğretim ya da lisansüstü
6. Anne-babanızın evlilik durumu
() Evli () Boşanmış () Ayrı yaşıyorlar
7. Ailenizin aylık ortalama geliri
() 0 – 1000 TL arasında () 1001 – 2000 TL arasında
() 2001 – 3000 TL arasında () 3001 TL ve üzeri
8. Ailenizdeki doğum sıranız
() Tek çocuğum () İlk çocuğum
() Ortanca çocuğum / çocuklardan biriyim () Son çocuğum

9. Devam etmekte olan psikolojik / psikiyatrik bir tedaviniz (ilaç, psikoterapi vb.) var mı?

Evet () Hayır ()

10. Bir önceki yıla ait yıl sonu başarı puanınız:

11. Bu yıla ait devamsız gün sayınız:

Ad – Soyad :

E-posta :

Cep telefonu :

EK-2: Ön Görüşme Formu

	Ön Görüşme Formu	Evet	Hayır
1	Yaşadığınız üzücü olayların tekrarlayıcı bir şekilde aklınızdan geçtiği oluyor mu?		
2	Sorunları zihninizde kesin olarak çözmeden harekete geçmemeyi mi tercih edersiniz?		
3	Bir problem hakkında saatlerce düşünseniz de bir sonuca varamadığınız oluyor mu?		
4	Bir olay/durumla ilgili saatlerce düşünmekten kendinizi alıkoyamadığınız oluyor mu?		
5	Bir olay/durumla ilgili düşünceleriniz bir karara varmaktan ziyade daha fazla düşünmenize mi yol açıyor?		
6	Yaşadığınız bir problem sonrası kendinize sıklıkla “Neden ben?” diye sorar mısınız?		
7	İstemeseniz de olay/durumla ilgili düşüncelerin aklınıza dolduğu oluyor mu?		
8	Yaşadığınız sorunu düşünmeden edemediğiniz ancak çözmek için de bir türlü harekete geçemediğiniz oluyor mu?		
9	Bir olay/durumu çözmeye çalışırken düşüncelerinizin kısır bir döngüye girdiğini fark ettiğiniz oluyor mu?		

EK-3: Ruminasyon Ölçeği

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

	Maddeler	Hiçbir zaman (1)	Bazen (2)	Çoğunlukla (3)	Her zaman (4)
1	“Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)
3	“Niye bu şekilde tepki gösteriyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Bir köşeye çekilip “neden bu şekilde hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Ne sıklıkla düşüncelerini yazıp, çözümlenmeye ve anlamaya çalışıyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Son zamanlarda yaşadığın olaylar hakkında “Keşke daha iyi sonuçlansaydı” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)
7	“Niye benim problemlerin var da, diğer insanların yok” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)
8	“Neden olayları daha iyi idare edemiyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Kişilik özelliklerini analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Ne sıklıkla tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-4: Bilgilendirilmiş Onam Formu

(Bilgilendirme)

Araştırmanın adı, “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Ruminasyon Düzeylerine Etkisi”dir. Araştırmada Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımaya dayalı olarak hazırlanmış grupla psikolojik danışma programının ergenlerin ruminasyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır? sorusuna cevap aranmaktadır. Araştırma 8 oturum süresince 12 kişilik grupla psikolojik danışma programı şeklinde gerçekleştirilecektir. Eğitime gönüllü katılım esastır.

(Gönüllünün Beyanı)

Sayın Uzm. Psk. Dan. Ahmet GENÇ tarafından OMÜ PDR bilim dalında araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Eğer bu araştırmaya katılırsam danışman ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine araştırma sırasında büyük özen ve saygı ile yaklaşılabileceğine inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bilgilendirildim.

Araştırmanın yürütülmesi esnasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim (Ancak araştırmacıyı zor durumda bırakmamak adına araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemin uygun olacağını bilincindeyim). Ayrıca psikolojik durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı da tutulabilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir sorumluluk altına girmiyorum. Araştırma için bana herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmanın bir eğitim araştırması olduğu konusunda bilgilendirildim.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntısıyla anlamış bulunmaktayım. Bu konuda yapılan daveti gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı	Danışman
Ad, Soyad:	Ad, Soyad: Ahmet GENÇ
Adres:	Adres: Zeytinlik Mh. Burhanettin Gazi Sk. Yunus Emre Orta Okulu Rehberlik Servisi
Tel.:	Tel.: 0 (362) 431 25 23
İmza:	İmza:

EK-5: Veli İzin Belgesi

Sayın Veli;

Uzm. Psk. Dan. Ahmet GENÇ tarafından Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT danışmanlığında OMÜ PDR bilim dalında “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Ruminasyon Düzeylerine Etkisi” isimli bir araştırma yürütülmektedir. Araştırma 8 oturum süresince 12 kişilik gruplara uygulanacak ve yaklaşık 1,5-2 saat sürecektir. Araştırmaya öğrencinizin katılmasına izin vermenizi rica ediyoruz. Saygılarımızla.

Ahmet GENÇ
OMÜ PDR Doktora Öğrencisi

Veli Ad, Soyad

.....

İmza

.....

Tarih

...../...../.....

EK-6: Hedeflerim Formu

HEDEFLERİM

Bu oturumlara katılmakla kendime kazandırmak istediklerim

1.

2.

3.

4.

5.

Ad-Soyad:

İmza:

EK-7: Ruminasyon Hakkında Önemli Bilgiler Formu

Ruminasyon Nedir?

(1/5)

Hiç kendinizi herhangi bir şey yapmaksızın tekrar tekrar aynı problem üzerinde düşünürken buldunuz mu? Nasıl hissettiğiniz ve kendiniz hakkında düşünmek için çok zaman harcadınız mı? Hatalarınızı veya başarısızlıklarınızı gözden geçirerek veya neden çökkün hissettiğinizi düşünerek kendinizi sıkışıp kalmış hissettiniz mi? Sıklıkla olan biten hakkında endişe duyar mısınız? Ne kadar sıklıkla kendinize “neden ben” diye sorarsınız? Kendinizi her biri başka bir üzücü anıyı çağrıştıran bir dizi olumsuz hatırayı hatırlarken buldunuz mu? Ne kadar iyi şeyler yaptığınızı kontrol edip, beklentilerinizi karşılayamadığımız noktalara odaklanarak, sürekli olarak kendinizi yargılayıp değerlendirir misiniz? İşte tekrarlayıcı türdeki bu tarz düşüncelerin tamamına **RUMİNASYON** diyoruz.

Ruminasyon zihninizdeki aynı düşünceler üzerinde dönüp durmayı içerir ve bu durum rahatsız edici bir çukurun içinde sıkışmaya benzer.

Şimdi kendi ruminatif deneyimlerinizi gözden geçirin ve bu tür düşüncelerin sizin üzerinizde olan etkilerine birkaç dakikanızı ayırın ve aşağıdaki soruları cevaplayın:

- Ruminasyon size kendini daha iyi veya daha kötü hissettiyor mu?

.....

- Ruminasyon enerjinizi artırır mı azaltır mı?

.....

- Ruminasyon planlarınızı ya da etkinliklerinizi devam ettirme olasılığınızı artırır mı azaltır mı?

.....

Ruminasyonun Etkileri

(2/5)

İnsanlar çoğu zaman ruminasyonun kendilerini kötü hissetmelerine neden olduğunu ve birşeyler yapma isteğini azalttığını söyler. Araştırmalar ruminasyonun özellikle depresyonun ortaya çıkması ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Dahası, ruminasyon insanları daha negatif yapar ve problem çözmede daha etkisiz hale getirir. Şimdi ruminasyon olmadığında hayatının nasıl olacağını ve nasıl hissedeceğini hayalinde canlandır.

Ruminasyonu Öğrenme

Ruminasyon hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak onunla başa çıkmak için iyi bir başlangıçtır. Aşağıda ruminasyonla ilgili önemli bilgiler yer almaktadır:

1. Ruminasyon zorluklara karşı verilen yaygın ve normal bir cevaptır. Hepimiz zaman zaman bazı şeyler hakkında ruminasyon yaparız. Bir problem olduğunda onu çözmeye çalışmak, üzerinde detaylı bir şekilde düşünmek ve mantıklı bir karar vermeye çalışmak son derece doğaldır. Aslında durumlar hakkında düşünmek, örneğin problemlerin pratik olarak nasıl çözülebileceğini analiz etmek, bize yardımcı olabilir. Bu düşünce tarzı insanoğlunun gerçekleştirmiş olduğu birçok bilimsel ve teknolojik gelişmeye yol açmıştır.

Ancak bununla birlikte problemi uzatırsanız bu sizin kendinizi çıkmaza girmiş hissetmenize yol açar, sizi herhangi bir çözüme ulaştırır gibi görünmez ve problemi çözmenizde size yardımcı olmaz. Bu tarz düşünceye ruminasyon diyoruz. Bu oturumlarda yapılacak önemli şeylerden biri herhangi bir şekilde çözüm bulmamızı engelleyen ve kendimizi sıkışmış hissetmemize yol açan ruminasyona karşılık problemlere çözüm bulmamıza yardımcı düşünceler arasındaki farkları bulmak ve uygulamak.

2. Problemler hakkında düşünmek bazen yardımcı olur bazen de yardımcı olmaz. Durumlar hakkında düşünme şeklimiz problemi çözme veya kendimizi sıkışmış hissetmemizin belirlenmesinde önemlidir. Bu oturumlarda bize yardımcı olacak düşünce tarzını nasıl geliştireceğimizi öğrenmek için zaman harcayacağız. Dolayısıyla, ruminasyon hakkında aklımızda tutmamız gereken ikinci şey düşünce tarzımızın durumların nasıl ortaya çıktığının belirlenmesinde önemli olduğudur. Özellikle, insanlar yanlış şeyleri düşünüyor ya da deniyorsa, örneğin cevabı olmayan sorular soruyorsa veya düşünme dengesi doğru değilse ruminasyon içerisinde sıkışıp kalır.

(3/5)

3. Problemler ve üzücü olaylar hakkında yardımcı olabilecek düşünce, eylem ve düşünce arasındaki iyi bir dengeyi gerektirir. Zorluklar ve problemler hakkında düşünmenin yardımcı olabilmesi için düşünce ve eylem arasında doğru kurulmuş bir dengeye ihtiyaç vardır. Tıpkı düşünmeden eyleme geçmenin yararsız olması gibi eyleme geçmeksizin çok fazla düşünmek de insanların kendilerini sıkışmış hissetmesine yol açar ve yararsızdır. Düşünme eylem yol gösterici olarak hareket ediyorsa yararlıdır ve daha sonra eylem daha ileri düşünceler için geri bildirim sağlar. Ancak bununla birlikte, eğer düşünme eylemden ziyade eylemin yerine geçerse kaçınma ve erteleme kaçınılmaz olur ve problem çözülmez.

Cep telefonunuzun açılmadığını hayal edin. Neden çalışmadığı ile ilgili olası nedenler üzerine düşünmek size yardımcı olabilir (bataryası çıkmış olabilir, şarj aletiniz bozulmuş olabilir, açılma tuşu arızalanmış olabilir). Ancak düşünmenize yardımcı olması için aktif bir şekilde araştırmanız gerekir (telefonun kapağını söküp kontrol etmek, şarj aletinin kablosunu kontrol etmek gibi farklı çözümleri denemek), yalnızca düşünmek problemi çözmez. Aynı şekilde, sorunun üzerinde düşünmeden yalnızca eylemde bulunmak da muhtemelen sorunu çözmeyecektir (telefonu açma düğmesine tekrar tekrar basmak gibi). Bu nedenle denge önemlidir.

Şimdi şu iki soru arasındaki farkı düşünün:

<i>Neden telefon açılmıyor? Nasıl düzeltebilirim?</i>	<i>Bu benim başıma neden geldi? Böyle şeyler de gelir hep beni mi bulur?</i>
---	--

Bu iki farklı soruyu sormanın etkisi nedir?

“Neden telefon açılmıyor? Nasıl düzeltebilirim?” sorularının neler olup bittiğine, telefonun neden çalışmadığına veya onu nasıl tamir edebileceğinize, odaklanmanıza nasıl yardımcı olduğunu gördünüz mü?

“Bu benim başıma neden geldi? Böyle şeyler de gelir hep beni mi bulur?” sorularının kendinize odaklanmanıza yol açtığını ve telefonun açılmamasının anlamı üzerine düşünmeye (“bugün de bana telefon o kadar lazımdı ki”, “böyle şeyler nasıl oluyor da gelip beni buluyor” veya “bu benim hatam” gibi başlamanıza neden olduğunu fark ettiniz mi?

Genellikle yaşantımızda olan bitenin anlamını değerlendirmeye yönelik “Neden?” sorusunu sormak sorunların üstesinden gelmek ve çözümler üretmek söz konusu olduğunda size yardımcı olmaz. Oturumlar boyunca “olayların anlamı üzerine düşünmek” ve “somut detaylar üzerine düşünmek” arasındaki farka odaklanacağız. Sizin yaşantılarınızdan yola çıkarak bu konudaki becerilerinizi geliştireceğiz.

4. Ruminasyon öğrenilmiş bir alışkanlıktır ve eski alışkanlıklar yenileriyle değiştirilebilir. Ruminasyon öğrenilmiştir çünkü o bize öğretilmiştir, geçmişimizde bir noktada ruminasyon sayesinde ödül elde etmişizdir. Ruminasyon yapan birçok kişi bu şekilde düşünmeyi ebeveynlerinin birinden veya her ikisinden birden öğrendiklerinden bahseder. Bazı insanlara göre ruminasyon kendilerine şu anda yardımcı olmasa da çocuklukları boyunca yardımcı olmuştur. Örneğin çok eleştirel ve kolayca öfkelenen ebeveynlerin elinde büyüyen çocuklar için ebeveyninin rahatsız olup olmadığı ve herşeyi doğru yapıp yapmadığı üzerine düşünmeye çok fazla zaman ayırmak cezadan ve eleştiriden kaçınmak için iyi bir strateji olabilir. Ancak bununla birlikte aşırı uyarılır ve her duruma uygulanırsa, herkesin davranışını aşırı şekilde analiz etmeye kalkışmak gibi, bu strateji daha sonra problem haline gelebilir.

Ana mesaj şudur: Öğrenilmiş herhangi bir davranış veya alışkanlık yeni ve daha yararlı bir alışkanlıkla değiştirilebilir. Yeni birşeyler yapmaya yönelik tekrarlayıcı girişimler bize yeni bir yanıt verme yöntemi öğrenmemizde yardımcı olabilir. Bu nedenle biz ruminasyon alışkanlığının değiştirilebileceği konusunda umutluyuz. Oturumlar boyunca sizlerden isteyeceğimiz ilk şeylerden biri ruminasyonlarınızı kaydetmeniz olacak. Bu yönde bir çalışma sizin bu alışkanlığınızın daha fazla farkında olmanıza yardımcı olacak. Bir alışkanlıkla ilgili artan farkındalık onu değiştirmek için atılacak ilk adımdır.

Anahtar Noktalar

1. Ruminasyon bazı psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli bir faktördür.
2. Ruminasyon problemlere verilen yaygın ve normal bir cevap türüdür.
3. Ruminasyon düşünce ve eylem arasındaki denge kaybedildiğinde yardımcı olma özelliğini kaybeder.
4. Ruminasyon öğrenilmiş bir alışkanlıktır.
5. Bu oturumlar yararsız ruminasyonu bırakmanıza ve daha etkili yeni düşünme alışkanlıkları edinmenize yardımcı olacak.

Yapılacaklar

1. Her hafta, günlük ruminasyon günlüklerini (Ruminasyon ve Kaçınmayı İzleme Formu ve Ruminasyonu Kaydetme Formu) kullanarak ruminasyonumuzun daha fazla farkında olmaya çalışacağız.
2. Yararlı ve yararsız düşünme arasındaki farklılıkları öğrenmeye çalışacağız. Bir plan yapma veya problem çözmeye yardımcı olacak düşünceleriniz olduğunda bunları ön plana çıkarmaya ve onları kendinizi sıkışmış ve kötü hissettiğiniz zamanki düşüncelerinizle karşılaştırmaya çalışacağız. Bu iki durumu karşılaştıracamız ve aralarındaki farkı görmeye çalışacağız.

(Watkins, 2016: 311-314)

EK-8: Kendini İzleme Formu

Kendini İzleme Formu

(1/3)

Bu yaklaşımın önemli özelliklerinden biri kaçınma ve ruminasyonun **kendini izleme** yoluyla izlenmesidir, böylelikle her iki davranışı da olabildiğince erken tespit edebilirsiniz.

Kendini izleme bu çalışmanın önemli bir parçasıdır; çünkü hem kaçınma hem de ruminasyon düşünmeden gerçekleşen otomatik alışkanlıklardır. Bu nedenle bu otomatik alışkanlıklar siz farkında olmadan gerçekleşir.

Kendini İzlemenin Anahtar Yönleri

1. Bir alışkanlığı değiştirmede ilk adım onu yaptığınızı fark etmektir. Bir alışkanlığı yaptığınızda ya da fark ettiğinizde artık onu değiştirmeye başlayabilirsiniz. Oturumlar boyunca en çok yapacağımız şey düşüncelerinizi fark etmenizi sağlamaktır. Farkındalık olmaksızın bir alışkanlığı değiştirmek neredeyse imkansızdır.

2. En sık ve en erken fark edilen alışkanlık en iyisidir. Kaçınma ve ruminasyon ne kadar uzun süre devam ederse o kadar daha kötüleşir, durdurulması o kadar daha zor hale gelir ve o kadar daha öğrenilmiş, güçlenmiş ve otomatikleşmiş olur. Tam tersine onu ne kadar fazla belirlersek o kadar fazla onun farkında oluruz, daha az alışkanlık haline gelir ve o kadar çabuk zayıflatabiliriz. Ayrıca olumsuz şeyler üzerine fazlaca düşünmemize neden olan tetikleyicileri ve erken uyarı sinyallerini ne kadar çabuk belirleyebilirsek onları o kadar çabuk durdurabiliriz ve o kadar çabuk ruminasyonun yerine yeni yanıt türleri koyabiliriz.

Ruminasyonu mümkün olan en erken zamanda tespit edip mümkün olduğunca çabuk müdahale etmek ruminasyonsuz geçen sürenin uzamasını sağlar. Dahası, ruminasyonun erken işaretleri ortaya çıktığında yerine koyacağımız yeni yanıt türlerini tekrar tekrar kullanma fırsatı elde ederiz, böylelikle bu tetikleyiciler ruminasyon yerine yeni öğrendiğimiz pozitif yanıt türleriyle bağlantılı hale gelir. Bundan dolayı ruminasyonun tetikleyicilerinin farkında olmanın birçok avantajı vardır. Ruminasyonun erken sinyallerinin daha fazla farkında olmak size ruminasyonu daha en başında engelleme fırsatı verecek.

3. Ruminasyon ve kaçınmanın uyarı işaretlerine dikkat etme.

Ruminasyon ve kaçınmayı belirlemeye çalışırken bu davranışların başlamasıyla ilişkili tetikleyicileri ve sinyalleri fark etmek önemlidir. Bu erken uyarı işaretlerini fark etmek ruminasyon yerine daha yararlı tepkiler vermeniz konusunda size fırsat verir.

Tetikleyiciler şunları içerebilir:

1. Hisler ve duygular (öfke, kızgınlık ve kaygı gibi). Yüz ifadenize, duruşunuza ve içsel heyecanlarınıza dikkat etmek duygularınızdaki değişimleri fark etmenize yardımcı olabilir.
2. Fiziksel duyular (yorgunluk, ağrı, gerilim, baş ağrısı gibi)
3. Düşünceler ve zihninizde canlanan görüntüler (olumsuz bir yaşantıyı hayal etmek, kendinizi başkalarıyla karşılaştırmak gibi)
4. Davranışlar (biriyle yüzleşmek gibi)
5. Çevrenizdeki ipuçları (belirli bir yere gitmek, günün belirli bir zamanı gibi)
6. Başkalarının size nasıl davrandıkları.

Ruminasyon ve kaçınmayla ilgili ipuçlarını ararken bu farklı olasılıkları göz önüne almakta fayda vardır.

4. İpuçlarını yakalama. Bu noktada “hazine avı” benzetmesini kullanmak faydalıdır. Her hafta ruminasyon ve kaçınmaya ait ipuçlarını daha da erken bulmanın yollarını ararız. Kendimize şunu sorarız: “Bu hafta ne gibi yeni ipuçları fark ettim?”

Bir durumu ya da ruminasyonu önlemek için onunla ilgili işaretleri ne kadar erken fark ederseniz, ruminasyonu veya kaçınmayı durdurma konusunda o kadar başarılı olacaksınız.

5. İzleme formlarını kullanma. Oturumlarda sizlerden ruminasyon ve kaçınmanın hangi sıklıkta meydana geldiğini kaydederek oturumlar arasında ruminasyon izleme formlarını doldurmanı istenir. Böylelikle kendini izleme çalışması yerine getirilmiş olur.

Her hafta dolduracağınız bu formlar ruminasyon, kaçınma ve onların tetikleyicilerinin daha fazla farkında olmanız için düzenlenmiştir. Her bir formu her hafta doldurmanız önemlidir. Her oturumda kendini izlemenin nasıl ilerlediğini ve yeni işaretlerin olup olmadığını görmek için bu formları gözden geçireceğiz.

Anahtar Noktalar

1. Bir alışkanlığı değiştirmenin ilk adımı onu yaptığını fark etmektir.
2. Bir alışkanlığı ne kadar erken belirlerseniz sonuç o kadar iyi olur.
3. Ruminasyon ve kaçınmanın uyarı işaretlerine dikkat edin.
4. İpuçlarını yakalayın.
5. İzleme formlarını kullanın.

Yapılacaklar

1. Her hafta ruminasyon ve kaçınmayı izleme formunu tamamla.
2. Fark edilen işaret ve ipuçlarının bir listesini tutmak ve güncellemek de yararlı olabilir.

(Watkins, 2016: 320-321)

EK-9: Ruminasyon ve Kaçınmayı İzleme Formu

Ruminasyon ve Kaçınmayı İzleme Formu

Tarih:

Ne sıklıkta tekrarlı kendiniz, geleceğiniz, mevcut problemlerinizi, geçmişte yaşadığınız üzücü olaylar veya duygularınızla meşgul olduğunuz, üzerine endişelendiğiniz, kafa yordüğünüz ve tekrarlayıcı bir şekilde düşündüğünüzün kaydını tutabilirseniz bu size çok fazla yardımcı olacaktır. Bu durum **ruminasyon** olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca durumlardan ne sıklıkta kaçındığınızı da takip edin (kendinizi göstermemek, belirli yerlere gitmemek, yeni ve farklı şeyler denemekten kaçınmak, planları takip etmemek, aktivitelerden geri çekilmek, yapmanız gerekenleri ertelemek gibi). Her hafta oturumlardan önce aşağıdaki soruları cevaplamanız hem kendinizin hem de danışmanınızın negatif şey üzerine ne kadar kafa yordüğünüzü anlamana yardımcı olacaktır.

Geçen hafta, zamanınızın yüzde kaçını üzücü bir olay, sorun veya problem hakkında negatif düşüncelerle zihninizi meşgul ederek veya üzerine tekrarlayıcı bir şekilde düşünerek harcadınız (0 = Hiç, 100 = Tamamı)? ____/100

Geçen hafta, tekrarlayıcı endişeyle ilgili olarak ne kadar çok kontrole sahip olduğunuzu hissediyorsunuz (0 = Hiç, 100 = Tamamı)? ____/100

Geçen hafta, yapmak istediğiniz şeyler hakkında sizi durduran veya planlarınızı bozan olumsuz şeyler üzerine ne kadar çok kafa yordunuz (0 = Hiç, 100 = Tamamı)? ____/100

En kötü ruminasyon dönemi ne kadar sürdü? _____ dakika.

Ruminasyon bütün hafta boyunca toplamda ne kadar sürdü? _____ dakika.

Geçen hafta, ne sıklıkta işlerden kaçındınız veya işinizi ertelediniz (0 = Hiç, 100 = Tamamı)? ____/100

Geçen hafta kaçınma üzerine ne kadar kontrol hissettiniz – bunu yapmayı hissetmediyseniz bile bir şey yapıp yapmadığınızı ne kadar kontrol edebildiniz (0 = Hiç, 100 = Tamamı)? ____/100

Geçen hafta, kaçınmanız yapmak istediğiniz şeyleri ne kadar durdurdu veya engel oldu (0 = Hiç, 100 = Tamamı)? ____/100

TEŞEKKÜRLER.

(Watkins, 2016: 322)

EK-10: Ruminatif Dönemleri Kaydetme Formu

RUMİNATİF DÖNEMLERİ KAYDETME FORMU							
<p>Üzücü bir şey üzerine kafa yordunuz ya da endişelendiğinizde, bu iki dönemle ilgili detayları her hafta doldurunuz. Bu bilgi bize sizin canınızı sıkkan şey ve bunun üstesinden nasıl gelebileceğimizi anlamamıza yardımcı olacak. Burada ruminasyon ifadesiyle tekrarlayıcı bir şekilde düşünmek, kafa yormak endişelenmek ya da duygularınız, kendiniz, geleceğiniz, mevcut problemleriniz ve geçmişteki üzücü olaylara yönelik zihinsel meşguliyetten bahsedilmektedir. Her bir örnekle ilgili olarak, ne zaman oldu, o başlamadan hemen önce ne oldu, öncesinde nasıl hissediyordunuz, ne kadar sürdü, neyle ilgiliydi, sizin üzerinizde nasıl bir etki bıraktı ve nasıl durduğunu lütfen kaydedin. Formu nasıl doldurduğunuzdan endişe etmeyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur, dilbilgisi veya gramer önemli değildir. Bu form düşünceleriniz hakkında yararlı bilgiler toplamının bir yoludur.</p>							
Tar ih	Zaman	Ruminasyon başlamadan hemen önce ne oldu?	Öncesinde nasıl hissediyordun?	Ne hakkında düşünüyordun?	Ne kadar sürdü?	Duygusal durumunuz ve eylemlerinize ilgili olarak ruminasyonun sonuçları neydi?	Ruminasyonu ne durdurdu? Onu durdurmaya denedin mi? İşe yaradı mı?
10 mıs an	23.30	Yatmaya gittim	Kaygılı, üzgün	Neden böyle kötü hissediyorum? Neden uyuyamıyorum? Bugün hiçbir şey yapamadım.	Yaklaşık 2 saat	Uyuyamadım. Çok daha kötü hissetmeye başladım.	Bir uyku hapi alduktan sonra uyuyabildim.

(Watkins, 2016: 323)

EK-11: Kaçınma Formu

Kaçınma Nedir?

(1/4)

Kaçınma birçok insanın olumsuz duygu durumunun devam etmesine neden olan ortak bir unsurdur. Kaçınma birçok farklı şekilde kendini gösterebilir:

1. Erteleme: bir karar almaksızın kafanızdaki şeyler üzerine tekrarlı inceleme.
2. Duygusal ve üzücü olayları düşünmekten kaçınmaya çalışma.
3. Duyguları bastırma.
4. Mücadele etmeyi veya risk almayı denememek.
5. Sosyal geri çekilme veya diğer insanlardan gizlenme.
6. Beğendiğiniz veya hoşunuza giden aktivitelerden vazgeçme.
7. Atılgan olmama ya da başkalarına duygularını ifade etmeme.
8. Harekete geçme yerine düşünmeyi tercih etme.
9. Alkol ya da uyuşturucu kullanma.

.....
.....
.....
.....
.....

Bu türden kaçınma davranışlarından hangisini ya da hangilerini kullandığınızı belirleyiniz. Bu listede olmayanları da yukarıdaki boşluğa ekleyebilirsiniz.

Kaçınmaya çalıştığınız temel şeyleri ise aşağıdaki boşluğa yazınız. Mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde yazmaya çalışınız:

.....
.....
.....
.....
.....

Kaçınmayla İlgili Önemli Bilgiler

1. **Kaçınma tehdit ve zorluklar karşısında verilen normal bir tepkidir.** Kısa vadeli problemler için yararlıdır. Kısa süreli ve aniden gelişen zorluklar için kaçınma oldukça etkili bir stratejidir. Saldırıya uğramak gibi aniden gelişen bir tehditle karşılaşıldığında kaçmak ve kurtulmak en mantıklı şeydir. Aynı şekilde, önemli bir iş üzerinde çalışırken, en azından iş bitinceye kadar, rahatsız edici düşüncelerden uzaklaşmaya çalışmak yararlı olabilir. Ancak bununla birlikte kaçınma kendi kendine hızlı bir şekilde çözülemeyen uzun vadeli problemlere uygulandığında daha az yardımcı olur.

Ancak bununla birlikte kaçınma kendi kendilerine hızlı bir şekilde çözülemeyen uzun vadeli problemlere uygulandığında daha az yardımcı olur.

2. Kaçınma uzun vadede daha az yardımcı olur. Uzun vadede kaçınmanın bazı dezavantajları vardır.

Kaçınma sürmekte olan bir problemle doğrudan temasa girmememize neden olur. Sorunla yüzleşmekten kaçındığınızda sorunu çözmek gibi bir şansınız kalmaz, ancak sorun daha fazla sıkıntıya ve zorluğa yol açacak şekilde devam eder. Örneğin sizi rahatsız edecek şekilde davranan birisine rahatsızlığınızı söylemediğiniz takdirde o kişi aynı şekilde davranmaya devam edecek ve bu sizi daha fazla sıkıntıya sokacak.

Kaçınma yaşantınızı daraltır. Kaçınma yayılma eğilimi gösterir, gittikçe daha fazla şeye uygulamaya başlarsınız ve bu da tatmin edici bir hayat sürmenize engel olur. Kötü şeylerden kaçmaya çalışarak, faaliyetlerimizi giderek daha az yapmaya başlarız ve bundan dolayı da hayatımızda olumlu şeyler daha az meydana gelmeye başlar. Başarısızlık riskinden kaçınan kişi aynı zamanda başarıya veya yeni birşeyler öğrenme şansını da kaybeder. Kaçınma kendinizi canlı hissetmenizi sağlayan birkaç faaliyet kalıncaya kadar genişleyebilir, bu da kendinizi daha da kötü hissetmenize neden olur. İçinde bulunduğunuz olumsuz duygu durumu azaltmak için, seçeneklerinizi çoğaltmanız, kendinize heyecan verici ve ödüllendirici faaliyetler yapma şansı sunmanız gerekir. Kaçınma ise bunları engeller ve sınırlandırır.

Kaçınmaya Dair Kendi Yaşantılarınız

Kaçınmaya dair kendi yaşantılarınız kısa vadede acıdan ve rahatsızlıklardan kurtulmanıza yardımcı olmasına rağmen uzun vadede işlerinizin daha iyiye veya daha kötüye gitmesine neden oldu mu?

.....

Birşeylerden kaçınmaya başladığınızda kaçınma davranışının zamanla arttığını ya da azaldığını fark ettiniz mi?

.....

Kaçınmayı Azaltma

1. Yaklaşmayla kaçınmayı yer değiştirme – yeni şeyler deneme: Kaçınmayı azaltmak zor olabilir. Kaçınma bir alışkanlık haline gelir ve güvende hissettirir. Başarısızlık ya da işlerin daha da kötüye gitme korkusu, aşağılanma ya da insanların kötü tepki vermesinden korkma değişmeye çalışmayı zorlaştırır. Ancak bununla birlikte bu oturumlarda odaklanacağımız şeylerden biri de kaçınmayı azaltma ve onu yaklaşma davranışlarıyla yer değiştirmektir. Mümkün olduğunca az rahatsızlık duymaya çalışmaktansa hayata sarılmak için neler yapabileceğimize bakacağız.

2. Önce küçük adımlar atmayı deneyerek başlayın: Yaptığınız ve sizi eğlendiren şeyleri belirleyin ve ilk olarak onları düzenlemeye çalışın.

Her görevi daha küçük ve yönetilebilir adımlara bölün ve hepsini tek seferde yapmaya çalışmayın.

3. Kaçınmanın olumlu ve olumsuz yönlerini inceleme: Kaçındığınız her bir etkinlik için, bu etkinliği yapmanın ve yapmanın avantaj ve dezavantajlarını değerlendirin. Onu ertelemekten ziyade yaptığınızda mı kendinizi daha iyi hissedeceksiniz?

4. Bir şeyi iyi yapıp yapamamaktan ziyade kendiniz için bir şeyler yapmaya odaklanın: Kaçınma çoğunlukla birşeyi iyi yapamamaktan korkmaktan kaynaklanır. Yaptığınız şeyin sonuçlarına odaklanmaktan ziyade, elinizden gelenin en iyisi yaparak, yaptığınız şeyin sürecine odaklanın ve bunu yapmış olmanın kendine özgü tadını çıkarın. Örneğin spor yaparken kazanmak ve kaybetmek yerine tekniğinizi geliştirmenize ya da bu etkinlikte yer almış olmanıza odaklanabilirsiniz.

5. İşlerin üstesinden gelmenin pratik yapmak gerektirdiğini unutmayın.

6. Birşeylerin nasıl olacağı hakkında tahminde bulunmaya çalışmak çoğu zaman gerçeklikten daha korkutucudur. Bu nedenle, birşeyler yapmaya çalışmak işlerin düşündüğünüz kadar kötü gidip gitmediğini görmek konusunda oldukça faydalıdır.

7. İyi bir hazırlık yapmak yeni şeyler denemeyi kolaylaştırmaya yardımcı olabilir. Önceden birşeylerin nasıl ortaya çıkabileceğini hayal etmek faydalı olabilir. Bir etkinliği yaptığınızda nasıl hissedeceğinizi mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde hayal edebilirsiniz kendinizi onu yapmak için daha iyi motive edebilirsiniz.

8. İyi bir rutine sahip olun. Aynı aktiviteleri aynı yerde ve aynı zamanda yapmaya çalışmak kaçınmayı azaltmaya yardımcı olabilir.

9. İşleri yapmayı planlarken, bunları nerede, ne zaman ve nasıl yapacağınızı söylemek faydalıdır. Örneğin “Cumartesi sabah saat 10’da yüzmeye gideceğim ve bir gece öncesinden çantamı, mayomu ve havlumu hazırlayacağım. Yapacağınız şeyleri nerde ve ne zaman yapacağınızı söylemeniz onları başka bir güne ertelemekten ziyade yerine getirme olasılığınızı arttırır.

Yapılacaklar

1. Kaçınılması gereken şeylerin listesini gözden geçirin. Bu şeyleri yapmamanın avantaj ve dezavantajlarını değerlendirin.
2. Haftalık kayıtlarla kaçınmayı izlemeye devam edin (Ruminasyon ve Kaçınmayı İzleme Formu, Ek-9).
3. Kaçınılması gereken bir aktivite belirleyin ve onu nasıl tekrar yapmaya başlayacağınızı planlayın.
4. Seçilecek en iyi aktiviteler en kolay geri dönenler ve yaptığımızda hissettiklerinizi geliştirecek olduğunu bildiklerinizdir.
5. Yeni etkinliklerinize nasıl başlayacağınızı belirleyin.

(Watkins, 2016: 315-317)

EK-12: Daha Etkili Olma Formu - I

DAHA ETKİLİ OLMA - I

(1/5)

Düşünme ve eylemlerde daha etkili olmak düşüncelerinizi ve eylemlerinizi yönlendirmeyi öğrenmeyi içerir. Böylece istediğiniz hedeflere ulaşmada daha başarılı olabilirsiniz. Daha önceden ruminasyonun genellikle yararlı eylemlere yol açmayan düşünmeyi nasıl içerdiğini görmüştük. Daha etkili olmamız ise ruminasyonu azaltacaktır.

Problemler üzerinde farklı şekillerde nasıl düşünebildiğimizi hatırlayalım:

1. Bazen sorunlar üzerinde düşünmek yararlıdır ve kendimizi daha iyi hissederek sorunları çözmemizi sağlar.

2. Hiçbir şekilde ilerleme kaydetmeksizin, sorunlar üzerinde tekrar tekrar ruminasyon yapmak kendimizi daha kötü ve sıkışmış hissetmemize yol açabilir.

Bu noktada ruminasyonu ve yararsız düşünceyi azaltarak yararlı düşünceyi arttırmak için kendi yaşantılarımızdan nasıl öğrenebileceğimizi üzerine odaklanacağız.

Daha etkili olmanın anahtarı neyin işe yaradığını öğrenmek için kendi deneyimlerimizi kullanmak ve sonrasında daha iyi olması için düşünce ve davranışlarımızı değiştirmektir.

Kendi Yaşantılarımızdan Öğrenme

Daha etkili olmak nelerin işe yaradığı nelerin işe yaramadığını öğrenmek anlamına gelir. Daha etkili olmak kendi deneyimlerimizden olabildiğince fazla yararlanmayı içerir. Bunu geçmişte nelerin işe yaradığına ve yaramadığına dikkat ederek ve bu yaşantılar arasındaki farklılıkları fark ederek yaparız.

Hepimiz kendi deneyimlerimizden daha etkili olmayı öğreniriz. Hayatımızı tekrar gözden geçirelim ve bizi daha iyi duruma getiren becerileri düşünelim. Hem başarılarımızdan hem de başarısızlıklarımızdan nasıl öğrendiğimizi hatırlayalım.

Olumsuz/çökkün duygusal durum ve ruminasyon yaşantılarımızdan öğrenme becerinizi azaltabilir. İnsanlar olumsuz/çökkün duygusal duruma kapıldıklarında (depresyon, anksiyete gibi) değişimleri fark etmeme eğilimindedirler. Herşeyin aynı kaldığı ve ilerlemediğini düşünürler. Bu durum onların başarılarından ve başarısızlıklarından birşeyler öğrenmesini zorlaştırır. Benzer şekilde ruminasyon da durumlar arasındaki benzerliklere bakma eğilimi içerir. Ruminatif bireyler farklı durumlar arasındaki genel ve ortak olan soyut temalara odaklanırlar. Sıklıkla kişisel yetersizlikleri üzerine düşünürler ve kendilerine “Ben başarısız biriyim” derler. Ruminasyon esnasında bir olumsuz düşünce veya anı bir diğeriyle bağlantılı hale gelir ve hızlı bir şekilde olumsuz anılardan oluşan kısır bir döngü oluşur.

Daha etkili olabilmek için olumsuz/çökkün duygu durum ve ruminasyonun etkilerini bertaraf edebilecek sistematik bir yaklaşıma ihtiyacımız vardır. Bu yaklaşımın adı “işlevsel analizdir” ve oturumlarımız esnasında biz bu yaklaşımı pratik edeceğiz.

Fonksiyonel Analizin Anahtar Noktaları

Değişime Odaklanma: Durumlar Arasındaki Farklılıklara ve Durumların Zaman İçerisinde Nasıl Değiştiğine Dikkat Etme

Başarılı veya başarısız olmamıza yol açan faktörleri araştırmak ve başarılı ve başarısız olduğumuz zamanları fark etmek daha başarılı hale gelmek için düşünce ve davranışlarımızı değiştirmede önemli bir adımdır. Kasıtlı bir şekilde durumların ya da olayların nasıl değiştiğini incelemek içinde bulunduğumuz olumsuz duygusal durum tarafından üretilen hiçbir şeyin değişmediğini düşüncesinin üstesinden gelmek için önemlidir.

Örneğin Jale'nin bazı önemli şeyleri yapmak istediğini (ödevlerini yapmak, projesini yazmak, sınava hazırlanmak gibi) ancak bunlara başlama konusunda zorlandığını ve sürekli ertelediğini hayal edin. Daha sonra Jale enerjisinin kalmadığını, kendisini yorgun hissettiğini düşünmeye başlar ve kendi kendisine şunu söyler: Neden bunu yapamıyorum?

Daha etkili olabilmek için Jale farklı yollardan yaptıkları arasında farklılık olup olmadığı üzerine düşünebilir. Aslında Jale sonrasında işlerini yaparken oldukça iyi zamanlar geçirdiği anların yanı sıra işlerini oldukça zor bulduğu ve yapmakta zorlandığı zamanların da olduğunu hatırlar.

O zamanlara bakarak aradaki farklılıkları görebilir:

Yapabildiği Zamanlar

- Jale dikkatini dağıtacak şeylerden uzakta, düzenli bir alana sahip.
- Jale yapacağı işin detaylarına adım adım yaklaşıyor.

Yapamadığı Zamanlar

- Jale'nin çalışma alanı oldukça dağınık.
- Jale ne kadar iyi yaptığını değerlendirmeye odaklanmıştır – bu kadar yapmış olmak yeterli midir?

Dolayısıyla Jale'nin işlerini kolaylaştırması için düzenli ve temiz bir yerde çalışmaya ve performansını kontrol etmekten ziyade birer birer üzerinde çalıştığı her ögeye odaklanması gerekir.

Çevremizdeki dünyadaki farklılıklar, insanların nasıl düşündüğü ve düşündükleri problemler hakkında düşünmenin yararsız mı (problem çözme) yoksa yararlı mı (ruminasyon) olduğunu belirleyebilir. Bir problem üzerine düşünmeye başladığımızda ne olacağını düşünün. Bir problemi düşündüğünüz ve 15 dakika içerisinde hızlı bir şekilde bir karar verdiğiniz veya bir plan yaptığınız zamanı düşünün.

Durumu mümkün olduğunca canlı bir şekilde hatırlayın. Ne yaptığınızı, ne düşündüğünüzü, nerede olduğunuzu ve soruna nasıl yaklaştığınızı not edin.

.....

Şimdi, bir problem hakkında düşündüğünüz ancak bir karara varmakta ya da bir plan yapmakta zorlandığınız bir zamanı düşünün. Herhangi bir başarı elde etmeksizin sorunun üzerinden saatlerce gidip geldiniz. Durumu mümkün olduğunca canlı bir şekilde hatırlayın. Ne yaptığınızı, ne düşündüğünüzü, nerede olduğunuzu ve soruna nasıl yaklaştığınızı not edin.

.....

Bu iki durum arasındaki farklılık nedir? Sorunlar nasıl birbirinden farklıydı? Onların farklılıkları düşündüğün şekilde miydi? Bu yaşantıdan ne öğrenebilirsin?

.....

Her Bir Durumu Benzersiz Kılan Şeylere Dikkat Edin: Özel Durumları Fark Edin

Her bir eylem girişimi farklı koşullar altında ve farklı bir bağlamda meydana gelir. Ne yaptığının, nasıl yaptığının, ne zaman yaptığının, nerede yaptığının, neden yaptığının, başka kimlerin dahil olduğunun, fiziksel ve zihinsel durumun, hangi koşullar altında olduğunun kombinasyonları farklı ve benzersizdir. Bütün bu unsurları tam olarak tanımlamak hangi faktörlerin başarıyı etkilediğini belirlemek için önemlidir.

Örneğin Jale etkili olduğu ve olmadığı zamanlar arasındaki farklılıkların ne olduğunu fark edebilmesi için yapmaya çalıştığı her seferin detaylarını hatırlaması gerekir.

Hızlı bir şekilde kendisine sorabileceği yararlı sorular şunlardır:

Jale için bu sorular şu bilgileri sağlayabilir:



Bir durumun özel ve benzersiz yönlerine odaklanmak birçok durumu yalnızca bir duruma genelleştirme eğiliminde olan ruminasyonun aksi yönde hareket edilmesini sağlar. “Başarısız oldum çünkü yorgun ve hazırlıksızdım” şeklinde düşünmek “Ben başarısızın tekiyim” demekten çok daha yararlı bir düşünme şeklidir. Duruma özgü bilgileri içeren açıklamalar daha az geneldir ve performansınızı geliştirmek için bir dahaki sefere ne yapmanız gerektiği hakkında ipuçları verir.

Herhangi Bir Eylemin Sonuçlarına Dikkat Edin:

Eylemin tekrarlanma olasılığını arttıran herhangi bir ödül ya da faydası var mı? Eylem hangi amaçlara hizmet ediyor? Bir eylemin sonuçlarını anlamak yararlı olup olmadığını (İstediğimi alabiliyor muyum?) ve başka alternatifler olup olmadığını (Aynı amaçlara ulaşmak için başka yollar var mı?) belirleyebilir mi?

Örneğin Jale için çalışmayı bırakmak kendini yargılamaktan kaçınmanın bir yolu olabilir. Çalışmaya geri dönmek için Jale'nin kendisini sürekli değerlendirmeye tabi tutmaksızın çalışmak için bir yol bulması gerekebilir. Yine de Jale yazdığı zaman daha kontrollü ve verimli hissetmeye başlar.

İşlevsel Analizleri Uygulamak

Her bir durum için farklılıklar, özel koşullar ve sonuçlar hakkında düşünmek neler olup bittiğiyle ilgili daha faydalı bir bakış açısı geliştirmeye yardımcı olacak, ruminasyonu azaltacak ve gelecekle ilgili planlara rehberlik edecektir.

Zamanla bu formlar yararlı eylem ve düşünce oluşturma ihtimalinizi arttırmak için faydalı bilgiler sağlayacak. Bu bilgiler daha sonra daha iyi planlar yapmak için kullanılabilir.

Anahtar Noktalar

1. Daha etkili olmak nelerin işe yaradığını ve yaramadığını öğrenmek demektir.
2. Daha etkili olmayı kendi deneyimlerimizden öğrenebiliriz.
3. Olumsuz/çökkün duygudurum ve ruminasyon kendi deneyimlerimizden öğrenme becerimizi azaltır.
4. Daha etkili olmak, olumsuz/çökkün duygudurum ve ruminasyon etkilerini bertaraf eden sistematik bir yaklaşım (işlevsel analizler) gerektirir.
5. İşlevsel analizlerin anahtar noktaları:
 - Değişime dikkat edin: durumlar arasındaki farklılıklara ve durumların zamanla nasıl değiştiğine dikkat edin.
 - Her bir durum için benzersiz olana dikkat edin: özel koşulları not edin.
 - Herhangi bir eylemin sonuçlarına dikkat edin.

Yapılacaklar

1. Daha Etkili Olma Formunu ruminasyon ve kaçınmanın uyarı sinyallerine cevaben düzenli bir şekilde doldur.
2. Bu formları doldururken öğrendiklerinizi gözden geçirin. Hangi yaklaşımlar diğerlerinden daha yararlıdır? Bu bilgilerden yola çıkarak durumları ele alma şeklinizi değiştirin.

(Watkins, 2016: 325-329)

Ek-13: Daha Etkili Olma Formu - II

Daha Etkili Olma Formu - II		
Her başarı yada başarısızlıktan sonra bu formu doldur. Her bir sütünü tamamlamak için formdaki soruları kullanın ve planınızı/kararınızı not edin.		
Detaylı Sorular	Mevcut Durum* (başarı/başarısızlık) (bir şey yapma niyetinde olmak ve yapmak gibi)	Karşıt Sonuçla Benzer Bir Durum** (başarı/başarısızlık) (bir şey yapma niyetinde olmak ve yapmamak gibi)
Ne? Hedef, olay, eylem, duygular, fiziksel durum, sonuç.		
Nerede? Konum, düzenleme, durum.		
Ne zaman? Gün, saat, o durumun öncesinde olanlar.		
Nasıl? Durumun nasıl ortaya çıktığını ve bu duruma nasıl yaklaştığınızı adım adım izleyin.		
Kim?		

* Bu durumu diğerlerinden farklı kılan neydi? Her sorunun cevabında olayın bağlamını ayrıntılı olarak açıklayın. Sonuçta başarılı mı oldunuz başarısız mı?
** Bu hafta veya daha önce gerçekleşen farklı bir sonuca sahip benzer bir durumu veya görevi açıklayın. Durumları farklı kılan ne? Bundan ne öğrenebilirsiniz.

Plan / Karar:

(Watkins, 2016: 330)

Ek-14: Problem Çözme Formu

PROBLEM ÇÖZME FORMU	
Problem	
Olası Çözümler	
Karar	
En Küçük Adım	
Değerlendirme	

Ek-15: Gevşeme Egzersizleri Formu

Gevşeme Egzersizleri Formu

(1/2)

- 1. Baskın El:** Öncelikle baskın olan elinizi düşünün. Yumruğunuzu sıkın. Olabildiğince sıkın, elinizdeki ve ön kolunuzdaki gerginliği hissedin. Gerginliğe odaklanın. Şimdi bırakın. Elinizi rahat bırakın ve sandalyenin koluna yaslanın. Gerginlik ve rahatlama arasındaki farkı hissedin (10 saniye bekle).
- 2. Baskın olmayan el:** Şimdi aynı uygulamayı diğer elimizle yapacağız. Yumruğunu sık. Gerginliği hisset (5 saniye bekle) ve şimdi bırak. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 3. Bilekler (biri veya ikisi birden):** Şimdi ön koldaki ve ellerinizin arkasındaki kasları germek için bileklerinizi arkaya doğru bükün. Parmaklarınızı yukarı doğru çevirin. Gerginliği hissedin ve şimdi rahatlayın. Gerginlik ve rahatlama arasındaki farkı hissedin (10 saniye bekle).
- 4. Pazılar (biri veya her ikisi):** Yumruklarınızı sıkın ve ellerinizi omuz hizasına kadar kaldırın. Bunu yaparken pazılarınızı sıkın. Gerginliği hissedin ve rahatlayın. Kollarınızı aşağıya doğru bırakın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 5. Omuzlar:** Şimdi omuzlarımıza geçiyoruz. Omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın ve kulak hizasına getirmeye çalışın. Omuzlarındaki gerginliği hissedin ve böylece bekleyin. Şimdi her iki omzunuzu da gevşetin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 6. Alın:** Şimdi yüz kaslarımızla çalışmaya başlıyoruz. Öncelikle kaşlarınızı çatın ve alınınızı kırıştırın. Kırışıklık çıkıncaya kadar bunu yapın. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Alnınızı düzleştirin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 7. Gözler:** Şimdi gözlerinizi sıkıca kapatın. Gözlerinizdeki gerginliğe odaklanın (5 saniye bekle). Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 8. Çene:** Şimdi dişlerinizi ısırarak çenenizi sıkın. Ağzınızı kenarlarından geriye doğru çekin. Çenenizdeki gerginliği hissedin (5 saniye bekle). Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 9. Dudaklar:** Dudaklarınızı birbirine doğru bastırın ve sıkın. Bunu yaparken ağız çevrenizdeki gerilime dikkat edin (5 saniye bekle). Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

Gevşeme Egzersizleri Formu

(2/2)

10. Baş: Şimdi boyun kaslarına geçiyoruz. Başınızı sandalyeye dayayın ve geriye doğru bastırın. Boynunuzun arkasındaki ve sırtınızı üst kısmındaki gerilime odaklanın. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

11. Boyun: Şimdi boyun bölgesine odaklanmaya devam edin. Başınızı öne doğru eğin. Çenenizi iyice göğsünüze doğru bastırın. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

12. Sırt: Şimdi sırt bölgesine geçiyoruz. Göğsünüz ve mideniz birbirine yapışacakmış gibi sırtınızı kabartın. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

13. Göğüs kasları: Şimdi derin bir nefes alın. Ciğerlerinizi havayla doldurun ve tutun. Göğsünüz ve mide bölgenizdeki gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın ve doğal bir şekilde nefesinizi bırakın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

14. Karın kasları: Şimdi midenizi düşünün. Karın kaslarınızı sıkın ve öylece tutun. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

15. Kalça kasları: Şimdi kalçalarınıza odaklanın. Kalçalarınızı birbirine doğru çekin ve iyice gerdirin. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

16. Bacaklar: Şimdi bacaklarınıza odaklanın. Her iki bacağınızı da gerin ve uyluklarınızdaki gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

17. Ayak parmakları: Son olarak bacaklarınızın alt kısmına ve ayaklarınıza odaklanın. Ayak parmaklarınızı yukarı doğru gererek baldırlarınızı sıkın. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

(Cormier ve diğerleri, 2009: 465-466)

Ek-16: Derin Nefes Alıp Verme Egzersizi Formu

Derin Nefes Alıp Verme

Bu alıştırmayı birçok farklı pozisyonda deneyebilirsiniz ancak bir halı ya da battaniye gibi yumuşak bir zemin üzerine sırt üstü uzanarak yapmanızı tavsiye ederiz. Öncelikle ayaklarınızı dizden kırın ve topuklarınız hafifçe dışa dönük olsun.

Gözlerinizi kapayın, sağ elinizi karın boşluğunuzun sol elinizi ise göğsünüzün üzerine yerleştirin. Yavaş bir şekilde burnunuzdan nefes alın. Bu şekilde yaptığınızda karın boşluğunuzun şişmesi gerekir. Göğsünüz karın boşluğunuz kadar olmasa da o da az bir miktar şişecektir. Bunu birkaç kez tekrarlayalım.

Şimdi tekrar burnunuzdan yavaşça derin bir nefes alın ve nefesinizi ağzınızdan bir üfleme sesi çıkararak yavaşça verin. Bu şekilde nefes alıp vermeyi yaklaşık 5 dakika boyunca sürdüreceğiz. Uygulamayı günde 3-4 kez tekrarlayın. Tekrarlar sonunda, bu yöntemi ruminasyonun uyarı sinyallerini fark ettiğiniz durumlarda, otururken ya da ayaktaiken de uygulayabilirsiniz. Uygulamayı yaparken karnınızın iniş çıkışlarına, havanın ciğerlerinizi giriş çıkışına odaklanın.

(Özer 1997: 118-119)

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı 09.10.1982 Samsun doğumludur. Lise öğrenimini Samsun Namık Kemal Lisesi'nde tamamlamıştır. Lisans eğitimini 2000-2004 yılları arasında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimini Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında tamamlamıştır. 2012-2017 arasında aldığı doktora eğitimini bu çalışmayla tamamlamış bulunmaktadır. 2004 yılında başladığı rehber öğretmenlik görevini halen Samsun Yunus Emre Ortaokulu'nda sürdürmektedir.

