



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM İLE OTOMATİK
DÜŞÜNCE VE RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Senanur DEMİR

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Senanur DEMİR

**YETİŞKİN BİREYLERDE ÇÖZÜM
ODAKLI YAKLAŞIM İLE OTOMATİK
DÜŞÜNCE VE RUMİNATİF DÜŞÜNCE
BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM İLE OTOMATİK DÜŞÜNCE
VE RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Senanur DEMİR

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Ayşe Buran**

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Onay

Senanur DEMİR tarafından hazırlanan “**Yetişkin Bireylerde Çözüm Odaklı Yaklaşım ile Otomatik Düşünce ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma, 20/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

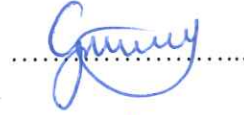
Jüri Başkanı:

Yrd.Dç.Dr Fahriye Balkır



Jüri Üyesi:

Yrd.Dç.Dr Gizem Öneri Uzun



Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Ayşe BURAN



Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

20./06/2025

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

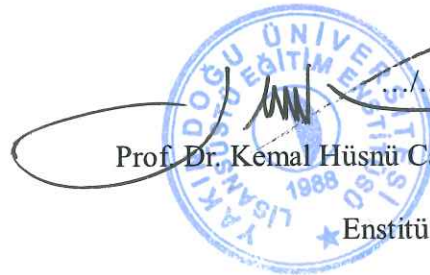
Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Senanur DEMİR

.../...../2025

Teşekkür

Bu tez çalışmasını tamamlarken, bana destek olan ve katkı sağlayan herkese teşekkür etmek isterim.

İlk olarak, tez konumla ilgili değerli rehberliği, bilgi birikimi ve yönlendirmeleriyle çalışmama büyük katkı sağlayan danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Ayşe Buran’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca bilgi ve deneyimlerimi zenginleştiren, her zaman cesaretlendirip motive eden tüm öğretmenlerime içtenlikle teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte, bana her zaman sabır ve anlayışla destek olan aileme teşekkürlerimi iletmek isterim.

Ayrıca, bu süreçte yanımda olup desteğini esirgemeyen arkadaşlarıma ve tüm yakınlarıma teşekkürü borç bilirim.

Son olarak, elimden gelen özveriyi göstermeye, önceliklerimi ideallerim doğrultusunda şekillendirmeye özen gösterdiğim için kendime de teşekkür etmek isterim.

Senanur DEMİR

Özet

Yetişkin Bireylerde Çözüm Odaklı Yaklaşım ile Otomatik Düşünce ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Senanur DEMİR

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2025, 79 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde çözüm odaklı yaklaşım ile otomatik düşünceler ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmada, ilişkisel model benimsenmiş olup, evrenini Türkiye Cumhuriyeti sınırları içerisinde yaşayan 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi, gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilen 388 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aşamasında; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, çözüm odaklı yaklaşımın genel düzeyi ve tüm alt boyutları ile otomatik düşünceler ve alt boyutları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde, çözüm odaklı yaklaşımın genel düzeyi ile problemden ayırma ve hedefe yönelim alt boyutlarının ruminatif düşünce biçimi ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ancak, çözüm odaklı yaklaşımın kaynakları harekete geçirme boyutu ile ruminatif düşünce biçimi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Diğer taraftan, otomatik düşünceler ve tüm alt boyutları ile ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, çözüm odaklı yaklaşımın problemden ayırma boyutunun ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Buna karşılık, çözüm odaklı yaklaşımın hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme boyutları ile otomatik düşüncelerin tüm alt boyutlarının ruminatif düşünce biçimini anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında, özellikle çözüm odaklı yaklaşımın "problemten ayırma" boyutunun ruminatif düşünce üzerindeki anlamlı yordayıcı etkisi dikkate alınarak, klinik uygulamalarda ve psiko-eğitim programlarında bu boyuta yönelik müdahale tekniklerine (bilişsel yeniden yapılandırma, problemi dışsallaştırma stratejileri) ağırlık verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *çözüm odaklı yaklaşım, otomatik düşünce, ruminatif düşünce*

Abstract

Investigation of the Relationship Between Solution-Focused Approach and Automatic Thought and Ruminative Thought Forms in Adult Individuals

Senanur DEMİR

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2025, 79 pages

The main purpose of this study is to examine the relationships between solution-oriented approach, automatic thoughts and ruminative thought patterns in adults. In the study, a relational model was adopted and the population of the study consisted of individuals aged 18 and over living within the borders of the Republic of Turkey. The sample of the study consists of 388 participants selected by random sampling method. In the data collection phase; Socio-Demographic Information Form, Solution-Focused Inventory, Automatic Thoughts Scale and Ruminative Thinking Style Scale were used. As a result of the analysis, negative and statistically significant relationships were found between the general level of solution-focused approach and all its sub-dimensions and automatic thoughts and its sub-dimensions. Similarly, it was found that the general level of solution-focused approach and its sub-dimensions of separation from the problem and goal orientation showed negative and statistically significant relationships with ruminative thinking style. However, no significant relationship was found between the resource mobilization dimension of the solution-focused approach and ruminative thinking style. On the other hand, there were positive and significant relationships between automatic thoughts and all of its sub-dimensions and ruminative thinking style. According to the regression analysis results, it was found that the problem separation dimension of the solution-focused approach predicted ruminative thinking in a negative and significant way. On the other hand, goal orientation and resource mobilization dimensions of the solution-focused approach and all sub-dimensions of automatic thoughts did not significantly predict ruminative thinking. In the light of these findings, considering the significant predictive effect of the “separation from the problem” dimension of the solution-focused approach on ruminative thinking, it is recommended to focus on intervention techniques (cognitive restructuring, problem externalization strategies) for this dimension in clinical practices and psycho-education programs.

Keywords: *solution-focused approach, automatic thinking, ruminative thinking*

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi.....	viii
Kısaltmalar Listesi	x

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar.....	3
Araştırmanın Önemi.....	3
Sınırlılıklar.....	4
Tanımlar.....	4

BÖLÜM II

Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	5
Çözüm Odaklı Yaklaşım.....	5
Çözüm Odaklı Terapi ve Çözüm Odaklı Yaklaşım	5
Çözüm Odaklı Yaklaşımın Varsayımları	6
Otomatik Düşünceler	9
Ara İnançlar ve Kurallar	10
Temel İnançlar	11
Ruminatif Düşünce	11
Tepki Stilleri Kuramı.....	12
Kaçınma Hipotezi ile Ruminasyon	12
İlgili Araştırmalar.....	13

BÖLÜM III

Yöntem	18
Araştırmanın Modeli	18
Evren ve Örneklem	18
Veri Toplama Araçları	20
Sosyo-Demografik Bilgi Formu	20

Çözüm Odaklı Envanter	20
Otomatik Düşünceler Ölçeği	21
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	21
Veri Toplama Süreci	21
Veri Analizi	22
Çalışma Planı	24
BÖLÜM IV	
Bulgular	25
BÖLÜM V	
Tartışma	43
BÖLÜM VI	
Sonuç ve Öneriler	55
Sonuç	55
Öneriler	57
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	57
Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler	57
Kaynakça	59
Ekler	69
Ek-1 Bilgilendirme Formu	69
Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu	70
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	71
Ek-4 Çözümlü Odaklı Envanter	72
Ek-5 Otomatik Düşünceler Ölçeği	73
Ek-6 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	74
Ek-7 Ölçek İzinleri	75
Ek-8 Özgeçmiş	77
Ek-9 İntihal Rapor Oranı	78
Ek-10 Etik Kurul Onay Formu	79

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Verilerine Yönelik Dağılımı.....	19
Tablo 2. Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler	23
Tablo 3. Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	25
Tablo 4. Çözüm Odaklı Envanter Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması	26
Tablo 5. Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması	27
Tablo 6. Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	29
Tablo 7. Çözüm Odaklı Envanter Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	30
Tablo 8. Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması	31
Tablo 9. Çözüm Odaklı Envanter Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 10. Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	34
Tablo 11. Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	35
Tablo 12. Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Alkol/Madde Kullanımı Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	36
Tablo 13. Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Tanısı Konmuş Bir Psikiyatrik Rahatsızlığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 14. Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	40

Tablo 15. Çözüm Odaklı Envanter ve Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarının Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	41
---	----

Kısaltmalar Listesi

ÇOE	:Çözüm Odaklı Envanter
ODÖ	:Otomatik Düşünceler Ölçeği
RDBÖ	:Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği
SPSS	:Sosyal Araştırmalar için İstatistiksel Program Paketi

BÖLÜM I

Giriş

Psikolojik müdahale yaklaşımlarında, bireylerin zihinsel süreçlerinin anlaşılması ve bu süreçlere yönelik müdahalelerin geliştirilmesi önemli bir araştırma alanı teşkil etmektedir. Özellikle otomatik düşünce biçimleri ve ruminatif düşünce kalıplarının bireylerin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri, bilişsel-davranışçı kuramın temel bileşenleri olarak tartışılmaktadır (Norton ve Price, 2007). Bu düşünce süreçlerinin bireylerin duygusal durumlarını, stresle başa çıkma mekanizmalarını ve genel yaşam kalitelerini belirleyici nitelikte olduğu ileri sürülmektedir. Buna paralel olarak son yıllarda giderek popülerlik kazanan çözüm odaklı yaklaşım, bireylerin mevcut sorunlara değil, potansiyel çözüm ve kaynaklarına odaklanarak müdahalede bulunmayı amaçlamaktadır (Doğsal ve Karakartal, 2021).

Otomatik düşünceler, kişinin farkında olmadan ortaya çıkan ve olaylara dair olumsuz değerlendirmelerin hızla zihne yerleşmesi şeklinde tanımlanırken, ruminatif düşünce biçimi ise özellikle stres ve depresif belirtilerle ilişkilendirilen, tekrarlayan ve kontrol edilemeyen olumsuz düşüncelerin sürekliliğini ifade etmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins, 2007). Bu düşünce biçimleri, bireylerin duygu durumlarını olumsuz yönde etkileyebilir ve psikopatolojik durumların gelişiminde belirleyici bir rol oynayabilmektedir (Beevers, 2003).

Çözüm odaklı yaklaşım, problemlerin kökenine inmek yerine, bireyin sahip olduğu kaynaklar, güçlü yönler ve geleceğe dair umutlu senaryolar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu yaklaşımın, otomatik ve ruminatif düşünce kalıpları üzerinde olumlu yönde değişiklikler yapabileceğine dair bulgular hem klinik uygulamalar hem de kuramsal literatürde artan ilgi uyandırmaktadır (Yaşar ve Aydoğdu, 2022). Özellikle yetişkin bireylerde yapılan çalışmalar, çözüm odaklı müdahalelerin bilişsel süreçlerde meydana gelen olumsuz sapmaları azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir (Doğsal ve Karakartal, 2021).

Son yıllarda, bu olumsuz düşünce biçimlerini azaltmaya yönelik çeşitli psikoterapötik yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bunlardan biri olan çözüm odaklı yaklaşım, bireylerin mevcut kaynaklarını ve güçlü yönlerini kullanarak sorunlarını çözmeye odaklanan, kısa süreli ve gelecek odaklı bir terapi yöntemidir. Bu yaklaşım, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını kırmalarına ve daha işlevsel düşünce biçimleri geliştirmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir (De Shazer vd., 2021). Çözüm

odaklı yaklaşımın özellikle otomatik ve ruminatif düşünce biçimleri üzerindeki etkisi, son dönemde yapılan çalışmalarda incelenmeye başlanmıştır (Grant, 2012; Franklin vd., 2012).

Problem Durumu

Psikolojik sorunların yönetilmesinde bilişsel süreçlerin, bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik hallerini belirleyici bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Özellikle otomatik düşünceler ve ruminatif düşünce biçimleri, çeşitli ruhsal bozuklukların patolojisinde önemli bir yere sahiptir (Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins, 2011). Otomatik düşünceler, bireylerin farkında olmadan genellikle olumsuz ve karamsar biçimde çevresel uyarıcılara tepki olarak ortaya çıkan zihinsel süreçlerdir. Bu tür düşünceler, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik durumların gelişmesinde etkili olabilmektedir (Beck, 1976). Ruminatif düşünceler ise bireylerin belirli bir olaya veya soruna odaklanarak sürekli ve tekrarlayan düşüncelerle bu durumu anlamlandırmaya çalışmaları olarak tanımlanmaktadır. Bu düşünce biçimi, özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarında sıklıkla gözlemlenmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins, 2012).

Otomatik ve ruminatif düşünceler arasındaki ilişki, psikolojik bozuklukların gelişimi üzerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Otomatik düşünceler genellikle anlık, hızlı ve yüzeysel zihinsel süreçler olarak ortaya çıkarken, ruminasyon daha derinlemesine, sürdürülebilir ve kontrol edilemeyen bir düşünme biçimi olarak tanımlanabilmektedir. Bu iki düşünme biçimi arasındaki etkileşim, bireylerin duygusal tepkilerini yönlendirebilmekte ve bu süreçler, klinik müdahalelerin hedeflemesi gereken kritik noktalar arasında yer almaktadır (Watkins, 2007).

Çözüm odaklı yaklaşım, bireylerin sorunlarının sebeplerine değil, çözüm yollarına odaklanarak psikolojik iyilik hallerini iyileştirmeyi amaçlamaktadır (de Shazer, 1990). Bu yaklaşım, bireylerin zihinsel süreçlerinde yerleşik olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeyi hedeflemekte ve psikoterapi süreçlerinde etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Çözüm odaklı terapinin, bireylerin otomatik ve ruminatif düşüncelerini nasıl etkileyebileceği konusunda yapılan araştırmalar sınırlıdır. Bununla birlikte, çözüm odaklı müdahalelerin, bireylerin bu olumsuz düşünceleri nasıl daha sağlıklı bir biçimde yönetebileceğine dair önemli ipuçları sunabileceği düşünülmektedir (Soylu, 2024; Yaşar ve Aydoğdu, 2022). Ancak otomatik düşünce ve ruminatif düşünce arasındaki ilişkinin çözüm odaklı yaklaşım

çerçevesinde nasıl modüle edildiğine dair literatürde henüz net bir model sunulamamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın problem cümlesi, yetişkin bireylerde çözüm odaklı yaklaşım ile otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimleri arasında ilişki var mıdır? olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada temel olarak yetişkin bireylerde çözüm odaklı yaklaşım ile otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Alt Amaçlar

1. Yetişkin bireylerin çözüm odaklı yaklaşımları, otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimlerinde sosyo-demografik özellikler açısından anlamlı farklılık var mıdır?
2. Yetişkin bireylerde çözüm odaklı yaklaşım, otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Yetişkin bireylerin çözüm odaklı yaklaşım ve otomatik düşünce düzeyleri ruminatif düşünce biçimlerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Psikolojik müdahalelerde bilişsel süreçlerin işlevi ve bu süreçlerin düzenlenmesi, bireylerin duygusal iyilik halleri ve ruhsal bozuklukların tedavisinde kritik bir öneme sahiptir. Özellikle otomatik düşünceler ve ruminatif düşünce biçimleri, bireylerin psikolojik sağlıklarını belirleyici derecede etkileyen faktörlerdir. Otomatik düşünceler, bir olay karşısında bilinçli farkındalık olmadan anında ortaya çıkan zihinsel tepkilerdir ve genellikle olumsuz yöndedir (Beck, 1976). Bu düşünceler, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik rahatsızlıkların gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminatif düşünceler ise bireylerin olumsuz olaylar üzerinde uzun süreli, tekrarlayan ve yoğun bir şekilde düşünmeleri olarak tanımlanırken depresif belirtilerle güçlü bir ilişki içindedir (Watkins, 2016).

Yetişkin bireylerde otomatik düşünceler ve ruminatif düşünce biçimlerinin çözüm odaklı yaklaşım aracılığıyla nasıl etkileşimde bulunduğu incelenmesi, psikoterapi uygulamalarında önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca bireylerin psikolojik iyilik hallerinin iyileştirilmesine yönelik etkili müdahale stratejilerinin

geliştirilmesine ışık tutacaktır. Çözüm odaklı terapinin otomatik ve ruminatif düşüncelere etkisinin daha fazla araştırılması, klinik uygulamalarda psikoterapistlerin ve danışmanların daha hedeflenmiş ve etkili müdahale yöntemleri geliştirmelerini sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 18 yaş ve üzeri Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan 388 katılımcı ile,
2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Çözüm Odaklı Yaklaşım: Çözüm odaklı yaklaşım, psikoterapi ve danışmanlık alanında kullanılan, sorunlar yerine çözümlere odaklanan bir terapi yöntemidir (Franklin vd., 2012).

Otomatik Düşünce: Otomatik düşünceler, kişinin bilinçli çaba harcamadan hızla ve spontan bir şekilde zihninde beliren düşüncelerdir (Butler vd., 2006).

Ruminatif Düşünce: Ruminatif düşünce, genellikle olumsuz duygularla ilişkilendirilen ve tekrarlayan, düşünce biçimidir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

BÖLÜM II

Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Çözüm Odaklı Yaklaşım

Çözüm odaklı yaklaşım, bireylerin mevcut potansiyellerini ve içsel kaynaklarını harekete geçirerek olumlu dönüşümler yaratmayı amaçlayan, uygulamalı ve kanıta dayalı bir psikolojik müdahale yöntemidir. Bu model, sorunların kökenine takılmak yerine doğrudan çözüm yollarına odaklanmaktadır. Sürecin merkezinde problem yerine çözüme yönelmek, geçmişten ziyade geleceğe odaklanmak ve eksiklikler yerine işe yarayan unsurları değerlendirmek yer almaktadır (Jackson ve McKergow, 2007).

Çözüm odaklı terapi yaklaşımının teorik temelleri, Milton H. Erickson'un 20. yüzyılın ortalarında yaptığı klinik araştırmalarla atılmıştır. Özellikle Erickson'un hipnotik teknikler ve terapötik diyalog üzerine geliştirdiği yöntemler, bu yaklaşımın ortaya çıkışında belirleyici olmuştur (Greene ve Grant, 2003). Erickson, bireylerin kendi güçlü yönlerini fark etmelerini sağlamak ve sorunlarına çözüm üretmelerine yardımcı olmak amacıyla çalışmıştır. O, danışanların geçmişteki problemlerine odaklanmak yerine mevcut durumları için etkili çözümler geliştirmelerine yönlendirmiştir. Bu anlayıştan ilham alan Steve de Shazer, çözüm odaklı yaklaşımı sistematik bir teorik çerçeveye oturtarak geliştiren isimlerden biri olmuştur. Zaman içerisinde bu yöntem geniş bir kullanım alanına yayılmış ve eğitimden çocuklardaki davranışsal problemlere, madde bağımlılığı danışmanlığından aile terapisine kadar pek çok alanda etkili bir şekilde uygulanmaya başlanmıştır (Sharf, 2014).

Çözüm Odaklı Terapi ve Çözüm Odaklı Yaklaşım

Çözüm odaklı kısa terapi, Mental Research Institute (Zihinsel Araştırmalar Enstitüsü) tarafından geliştirilen stratejik terapi yaklaşımından ortaya çıkmıştır. Bu yöntem, geleneksel terapilerden farklı olarak geçmişteki sorunlara değil, bireyin mevcut durumu ve gelecekteki hedeflerine odaklanmaktadır (Corey, 2008). Temel prensibi, problemlerin neden ortaya çıktığını incelemek yerine danışanın yaşamında uygulanabilir çözümler üretmesine yardımcı olmaktır. Bu yöntemi kullanan terapistler, danışanın geçmişte yaşadığı zorlukları ya da neden-sonuç ilişkilerini derinlemesine irdelemekten kaçınarak onun hayatında olumlu değişimler yaratabilecek yolları keşfetmesine destek olmaktadır. Seanslar genellikle beş ile on

arasında sınırlandırılmakta ve danışanın değişim sürecine dair beklentileri ön planda tutulmaktadır (Sharf, 2014).

Çözüm odaklı yaklaşımda temel amaç, sorunlara takılıp kalmak yerine bireylerin çözüm üretme becerilerini geliştirerek onlara destek olmaktır. Terapötik süreçte, danışanın problemlerine odaklanmak yerine bu problemlerin ortaya çıkmadığı veya hafiflediği anlara vurgu yapılmaktadır. Çözüm odaklı yaklaşım, geleceğe yöneliktir ve bireyin hedeflerini netleştirerek olumlu bir perspektif sunmayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede, danışanın ne istediği açık bir şekilde belirlenir ve güçlü yönlerini daha da geliştirmesi sağlanmaktadır. Geleneksel yaklaşımların aksine bireyin geçmişine yoğun bir şekilde odaklanmak yerine onun sahip olduğu olumlu özellikleri keşfetmek ve güçlendirmek esas alınmaktadır (Corey, 2008).

Öncelikle danışmanlık ve terapi alanında geliştirilen çözüm odaklı yaklaşım, zamanla bireylerin dönüşüm süreçlerini destekleyen bir yöntem olarak benimsenmiş ve koçluk uygulamalarında da kendine yer bulmuştur. Bu yaklaşım, bireylerin olumlu değişimlerini teşvik ederken, onların güçlü yönlerini ve içsel kaynaklarını ön plana çıkarmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, danışanların hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıran ve değişim sürecini yapılandıran bir model olarak da işlev görmektedir (Grant, 2011).

Çözüm odaklı yaklaşım, birçok terapötik süreçte etkili bir yöntem olarak kullanılmıştır. Bu yaklaşım, çocukların davranış sorunlarının yönetilmesinde (Corcoran, 2006) ve evlilikle ilgili yaşanan problemleri çözmede (Zimmerman vd., 1997) başarılı sonuçlar vermiştir. Bunun yanı sıra ebeveynlerin çocuklarıyla daha sağlıklı iletişim kurmasını desteklemekte, kaygı ve stres seviyelerini azaltmada yardımcı olmakta ve ergenlerde görülen sorunlu davranışları yönetmede etkili bir yol sunmaktadır (Kim, 2008).

Çözüm Odaklı Yaklaşımın Varsayımları

Çözüm odaklı yaklaşım, bireylerin güçlü yönlerine ve mevcut kaynaklarına odaklanarak, yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda değerlendirilen varsayımlar şu şekildedir:

“Her birey, farkında olmasa bile içinde bulunduğu zorluklarla başa çıkabilecek belli kaynaklara ve güçlü yönlere sahiptir.” Önemli olan, kişinin kendisini problemle özdeşleştirmemesi, aksine sorunun kendisini ayrı bir olgu olarak görmesidir. Bu ayrımı yapmak basit bir detay gibi görünse de aslında oldukça

kritiktir. Çünkü birey, sahip olduğu güçlü yanları ve kaynaklarını keşfettiğinde, sorunları aşma konusunda daha büyük bir başarı elde edebilmektedir (Cooley, 2015).

“Eğer başarıya odaklanılırsa, olumlu değişimlerin de doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.” İnsanlar, zorluklar ve hatalar üzerine yoğunlaşmak yerine sahip oldukları yetenekleri ve başarılı oldukları alanları keşfetmeye odaklandıklarında, süreci çok daha verimli hale getirebilmektedir. Problemler üzerinde durmak yerine çözüme yönelik bir yaklaşım benimsemek, kararlı bir çaba ve sistemli bir uygulama gerektirmektedir (Sklare, 2014).

“Eğer bir yöntem başarılıysa, onu sürdür; eğer sonuç vermiyorsa, yeni bir yaklaşım dene.” Bu varsayım, bireylerin sorun yaşamadığı dönemlerde etkili olan yöntemleri tekrar etmelerinin, sorunun çözümüne yardımcı olabileceğini ifade etmektedir (Cooley, 2015). Eğer bir yaklaşım sonuç vermiyorsa, başka alternatifler denemek önemlidir. Bunun aksine insanlar çoğu zaman aynı yöntemleri kullanarak aynı olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır (O'Hanlon ve Weiner-Davis, 2003).

“Sorunlar her zaman mevcut değildir; bazen sorunların hiç olmadığı veya oldukça az olduğu anlar da vardır.” İnsanlar genellikle yaşamlarında sürekli bir problem olduğunu düşünme eğilimindedir (Sklare, 2014). Ancak bu bakış açısını değiştirmek için problem olmayan zamanların farkına varılmalıdır. Birey, sorunların olmadığı anları gözlemleyerek, bu dönemlerdeki olumlu davranışları nasıl artırabileceğine dair stratejiler geliştirebilecektir. Problemin istisnalarını görmek, kişiye kendi güçlü yönlerini nasıl daha fazla kullanabileceği konusunda rehberlik edebilecektir (O'Hanlon ve Weiner-Davis, 2003).

“Büyük problemleri çözmek, her zaman karmaşık ve zorlayıcı bir süreç gerektirmez.” Çözüm odaklı yaklaşım, problemleri daha basit bir şekilde ele almanın ve etkili çözümler bulmanın mümkün olduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşım, bazen en etkili çözümün basitlikten geçtiğini ve çok karmaşık yöntemlere başvurmanın her zaman gerekli olmadığını belirtmektedir. Ayrıca yaratıcı düşüncenin bu süreçte büyük bir rol oynadığına vurgu yapmaktadır (Cooley, 2015).

“Bir alanda gerçekleşen değişimler, diğer tüm alanlarda da etkiler yaratacaktır.” Hayatın bir bölümündeki değişimler, genellikle diğer bölümlerde de bir etki yaratmaktadır. Burada kritik olan şey, ilk adımı atarak değişim sürecini başlatabilmektir (Cooley, 2015). Bazen bir bireyin davranışındaki küçük bir değişiklik, geniş bir etki alanı yaratabilmektedir. Bu ilk değişim, tıpkı bir zincirin halkaları gibi, diğer alanlarda da benzer değişiklikleri tetiklemektedir. Bu zincirleme

reaksiyonun sonunda bireyin diğer yönlerinde de değişim süreçleri başlamakta ve bu değişimler daha büyük bir dönüşümü teşvik edebilmektedir (Sklare, 2014).

“Bir kişi, zaman zaman kafası karışsa ya da kendine olan güveni sarsılsa bile, yine de kendi problemleri konusunda en yetkin kişi olarak görülür” (Cooley, 2015). Çözüm odaklı yaklaşımda, danışanın sorunuyla ilgili bilgisi, danışmanın bilgisine kıyasla daha kapsamlı kabul edilmektedir. Buradaki amaç, bireye ne yapması gerektiğini doğrudan söylemek değil, onun kendi hedeflerini net bir şekilde ifade etmesine yardımcı olmak ve bu hedeflere ulaşabilmesi için uygun stratejiler geliştirmesine rehberlik yapmaktır (Murdock, 2012).

“Çözüm problemin kendisiyle alakalı olmayabilir.” Çözüm odaklı yaklaşımdan hareketle, danışmanın sahip olduğu merak ve keşfetme isteği, görüşmenin yönünü bireyin güçlü yanlarına ve mevcut kaynaklarına çevirmeye yönlendirmektedir. Bu süreçte, problem yerine bireyin potansiyelini ortaya çıkaracak unsurlar öne çıkmaktadır (Cooley, 2015).

“Değişim, her zaman kaçınılmaz bir süreçtir.” Bireylerin bu süreçte iki ana yönelimden birini seçmesi beklenmektedir. Buna göre birey ya karşılaştığı problemi ya da bu problemi çözmeye yönelik olasılıkları ele almalıdır. Danışmanların rolü, bireyleri bu değişim sürecine dahil etmek ve onlara bu süreçte aktif bir katılım için cesaret vermektir. Bunun için doğru ve yerinde sorular sorarak, bireylerin farkındalıklarını artırmak ve onları, farklı olasılıkları görmeye yönlendirmek önemlidir. Nihai amaç, bireylerin bilinçli ve doğru tercihlerde bulunmalarına yardımcı olmaktır (O'Hanlon ve Weiner-Davis, 2003).

Stave de Shazer (1985), sorunların birer kilit, çözümlerin ise bu kilitlerin açılmasını sağlayan anahtarlar olduğu fikrini öne sürmüştür. Ancak her sorunun sadece bir çözümü olduğunu düşünmek yerine daha doğru bir benzetim olarak maymuncukları kullanmıştır. Maymuncuklar, birden fazla kilidi açma kapasitesine sahip araçlardır ve bu nedenle, çözüm sürecinde kilidin değil, anahtarın önemli olduğu vurgulanmaktadır. Shazer, danışanların terapiye getirdikleri problemler ne olursa olsun, çeşitli ve etkili müdahale yöntemlerinin bulunduğunu belirtmiştir. Bu müdahaleler arasında "ilk görüşmenin hazırlanması, mucize soruları, problem istisnalarının bulunması ve derecelendirme soruları" gibi stratejiler yer almaktadır. Anahtar, kilidi açarken çözüm, her zaman doğrudan problemle ilişkili olmayabilmektedir. Bu bakış açısına göre, bir kapıyı açmanın birçok farklı yolu vardır, tıpkı kilit ve maymuncuk arasındaki birebir uyumun gerekliliği gibi, problem

ile çözüm arasında da her zaman doğrudan bir ilişki kurmak gerekmemektedir (Cooley, 2015).

Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, bireylerin çoğu zaman farkına varmadan hızla zihinde beliren ve genellikle çaba gerektirmeyen düşüncelerdir. Bu tür düşünceler, zihinsel yapıların ve imgesel formların temelini oluşturarak, bireyin bilişsel süreçlerinde hızlıca meydana gelmektedir. Genellikle bireyler bu düşünceleri değil, bu düşüncelerin doğurduğu duyguları ve davranışları daha fazla fark etmektedir. Otomatik düşünceler, bu nitelikler göz önünde bulundurularak bu şekilde tanımlanmaktadır (Beck, 2021).

Bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri, genellikle beklenmedik bir şekilde ortaya çıkarak olumsuz duygularla birlikte bireyin yaşam kalitesinde düşüşlere yol açabilmektedir (Özcan ve Çelik, 2017). Bu tür düşünceler, bireyler için mantıklı olmasına rağmen duyguların oluşmasında belirleyici bir rol oynamaktadır (Yavuzer ve Karataş, 2012; Yalçın Koçkan, 2015). Ayrıca öfke gibi duyguların tetiklenmesine neden olan bu düşünceler, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde saldırgan davranışlar sergilemelerine yol açabilmektedir. Otomatik düşünceler, stresle başa çıkma yetisini de olumsuz etkileyerek, kendine zarar verme eylemlerine zemin hazırlayabilmektedir (Oncu ve Sakarya, 2013).

Savaşır ve Batur (2003) otomatik düşüncelerin birkaç belirgin özelliğini tanımlamıştır. Bu özellikler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

Birey, herhangi bir çaba harcamadan, istemeden zihnine gelen düşüncelerle karşılaşmaktadır. Bu düşünceler, bireyin aklında aniden belirir ve sürekli olarak tekrar etmektedir.

Düşünceler, sözel veya imgesel biçimde ortaya çıkabilmektedir. Yalnızca psikolojik sorunlar yaşayan kişilerde değil, her bireyde bu tür düşünceler görülebilmektedir.

Düşünceler, duygusal çöküntü dönemlerinde daha sık görülse de , her durumda ortaya çıkabilmektedir.

Bireylerin duygusal olarak yoğun deneyimler yaşadığı dönemlerde de bu tür düşünceler daha yaygındır.

Otomatik düşünceler, bireyde üzüntü, acı ve işlevsel olmayan davranışlar gibi olumsuz duygusal tepkilere yol açabilmektedir. Bu düşünceler, herhangi bir dışsal

yönlendirme ya da içsel güdülenme ile değil, yalnızca içsel bir süreçle ortaya çıkmaktadır.

Birey, bu tür düşünceleri sorgulamadan kabul ederken genellikle gerçekçi olduklarını düşünmektedir.

Literatürde, üç ana türde otomatik düşünceden bahsedilmektedir. İlk tür, kanıtların mevcut olmasına rağmen olayların yanlış bir şekilde algılanması ve yorumlanmasıdır; bu tür düşünceler, otomatik düşüncelerin büyük bir kısmını oluşturmaktadır. İkinci türde ise objektif ve gerçekçi bir şekilde ele alınan durumların sonuçları yanlış bir biçimde değerlendirilmektedir. Üçüncü türde, olay ve sonuçlar doğru olmasına rağmen işlevsel olmayan bir şekilde ele alınmaktadır (Murdock, 2012).

Bireylerin, yaşadıkları olayları ve durumları değerlendirirken geçmiş deneyimlerinden edindikleri bilgiler önemli bir rol oynamaktadır. Eğer bu geçmiş bilgiler olumsuz nitelikteyse, kişi işlevsel olmayan duygular ve davranışlar sergilemeye eğilimli olabilmektedir. Otomatik düşünceler, bu tür tepkilerin temelinde yer alan unsurlardır (Yığman vd., 2020). Kişinin bu düşünceleri, çoğunlukla sorgulamadan ve doğruluğu üzerinde durulmadan kabul edilmekte ve genellikle bilindik, alışıldık bir şekilde içselleştirilmektedir. İncelendiğinde ise bu düşüncelerin bilişsel çarpıtmalar içerdiği görülmektedir. Ayrıca bu tür düşünceler, bireyin temel inançlarına ve ara inançlarına ulaşmayı etkileyen bir yapı oluşturmaktadır (Beck, 2021).

Ara İnançlar ve Kurallar

Otomatik düşünceler, bireyin açıkça dile getirmediği fakat inandığı ara inançlar, varsayımlar ve kurallar tarafından şekillendirilmektedir. Bu inançlar, kişi tarafından doğrudan ifade edilmemekte ancak davranışlarını yönlendiren soyut birer kılavuz işlevi görmektedir. Başka bir deyişle, bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla olan etkileşimleri, yaşadığı olaylar ve deneyimler, zamanla içselleştirilen kurallar ve beklentiler aracılığıyla şekillenmektedir. Bu kurallar ve varsayımlar, belirli durumlara göre bireyin uyumunu zorlaştıran veya işlevsellikten uzaklaşan bir özellik gösterebilmektedir (Türkçapar, 2018). Ara inançlar, çevresel faktörlerden etkilenecek, yaşanan olayları temel inançlar açısından değerlendirip uygun bir tepki üretmeye yönelik kurallar, tutumlar ve varsayımlar geliştirmektedir. Bu doğrultuda,

ara inançlar hem olayların analizinde hem de hangi temel inancın uygulanacağına karar verme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Süler, 2017).

Temel İnançlar

Bireyin geçmiş deneyimleri ve yaşadığı olaylar, onun temel inançlarını şekillendirmektedir. Bu inançlar, kişinin çevresel ve kişisel bilgileri nasıl işlediğini ve aynı zamanda kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkındaki genel varsayımlarını belirleyen bilişsel yapılar olarak tanımlanabilmektedir. Erken çocukluk döneminde edinilen deneyimler, özellikle yakın çevredeki önemli kişilerle yapılan özdeşimler yoluyla bu temel inançların temelleri atılmakta ve zamanla yaşam boyunca karşılaşılan benzer durumlar ve öğrenimler aracılığıyla güçlenmektedir. Beck, temel inançları üç ana kategoriye ayırmıştır: güç, başarı ve performans eksikliği ile ilgili çaresizlik, duygusal yetersizlik ile ilgili sevilmemeye ve ahlaki eksiklik ve suçlulukla ilgili değersizlik. Bu inançlar, oldukça geniş kapsamlı, kalıcı ve genellenebilir özelliklere sahip olup, derin ve köklü bir yapıya sahiptir (Türkçapar, 2018). Temel inançlar, genellikle dirençli olmaları ve zaman içinde değişime karşı koymalarıyla tanınırken; bu da onları diğer bilişsel yapıların önünde belirgin bir yer tutan, güçlü ve sürekli inançlar yapmaktadır (Özcan ve Çelik, 2017).

Ruminatif Düşünce

Ruminatif düşünceler, bir kişi bir durumu ya da olayı sürekli olumsuz bir şekilde tekrar düşündüğünde ortaya çıkan düşüncelerdir (Öcalan ve Özçetin, 2020). Bu düşünceler, aynı zamanda ruminasyon olarak adlandırılmaktadır. Ruminasyon, bireyin zorlayıcı bir durumu ele alırken sürekli ve işlevsiz bir şekilde aynı düşünceleri tekrar etmesiyle karakterizedir. Ruminatif düşünceler bilimsel alanda farklı şekillerde tanımlanmıştır. İlk kez 1999 yılında Trapnell ve Campbell tarafından tanımlanan "reflektif düşünce" kavramı, ruminasyonun aksine kişisel iç değerlendirmelerde bulunmayı ve merak duygusunu içermektedir.

Ruminatif düşünceler, bireylerin kendilerine dair endişeler, duygusal sıkıntılar ya da üzücü olaylarla ilgili olarak uzun süre tekrarlayan olumsuz düşünceler geliştirmesidir. 1991 yılında Nolen-Hoeksema, ruminasyonu stres yaratan bir olaya karşı herhangi bir çözüm geliştirmeksizin sadece olayın nedenleri ve sonuçları üzerinde takılı kalmak olarak tanımlamıştır. Ruminasyon, iki ana boyuta ayrılmaktadır. Birincisi, düşünsel geviş getirmedir; burada birey, yaşadığı zorluklar

üzerinde fazlaca durarak olumsuz düşünceler üretir ve mevcut durumu gerçeklikten uzak olasılıklarla kıyaslamaktadır. İkinci boyut ise derinlemesine düşünme olarak adlandırılır; bu boyut daha geniş bir perspektife sahip olup, depresif belirtileri hafifletmek için kişinin kendi düşüncelerinde çözüm arayışına girmesini içermektedir (Ophir ve Mor, 2014).

Tepki Stilleri Kuramı

Bu kuramda ruminasyon, sorunun çözümüne odaklanmaktan ziyade problem ve onun olası sonuçları üzerinde sürekli düşünmenin tekrar edilmesidir (Nolen-Hoeksema, 2008). Bu kurama göre, etkili baş etme stratejilerinin önündeki engel, olumsuz duygulardan kaçınmaya yardımcı olan dikkat süreçlerinin tıkanmasıdır. Ruminasyon süreci, depresif duygularla ilişkili hatıraların ve düşüncelerin kişisel hafızada daha kolay bir şekilde gün yüzüne çıkmasına yol açabilmektedir. Ayrıca ruminasyonun etkisiyle bireyler kendilerini ifade ederken genellikle olumsuz ifadeler kullanması depresif ruh halini desteklemektedir. Olumsuz ifadelerin kişinin işlevselliğini zayıflatması ve problem çözme becerilerini önemli ölçüde kısıtlaması kritik bir etkiye sahiptir (Thanoi ve Klainin-Yobas, 2015).

Kaçınma Hipotezi ile Ruminasyon

Stroebe ve arkadaşlarının sunduğu bu hipoteze göre, ruminasyonun uyumsuz bir başa çıkma biçimi olarak görülmesinin yanı sıra, aslında bir kaçınma davranışı da sergileyebileceği ifade edilmektedir. Bu bağlamda, bireyin mevcut durumu üzerine düşünmek yerine durumla ilgisiz başka konular üzerinde tekrar eden düşünceler geliştirmesi söz konusu olmaktadır. Bu hipotez, bilişsel kaçınma süreciyle ilişkilendirilerek daha iyi anlaşılmaktadır (Eisma ve Stroebe, 2017).

Ruminatif düşünceler üzerine yapılan çalışmalar, depresyon araştırmalarıyla sıklıkla kesişmiştir. Bunun nedeni, ruminasyon tarzı düşüncelerin depresyon semptomlarıyla pozitif bir ilişki göstermesidir (Wisco, 2008). Psikolojik araştırmalarda, özellikle işlevsel olmayan bilişsel süreçlere odaklanılmasının ardından ruminatif düşünceler üzerine yapılan incelemeler artmıştır. Ayrıca bilişsel hatalar gibi önemli unsurlarla yapılan araştırmalar da işlevsel olmayan bilişsel düşüncelerle bağlantılı olarak yoğunlaşmıştır. Çeşitli çalışmalar, ruminasyonun sıklıkla bireylerin duygusal durumlarını kötüleştirdiğini ortaya koymuştur (Moberley, 2008).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) yaklaşımının düşüncelere dair yapılan çalışmalarda genellikle olumlu etkiler gösterdiği anlaşılmaktadır (Wells vd., 2019). Bu yaklaşım, bireyin şu anı olduğu gibi kabul etmesine ve deneyimleri herhangi bir yargı olmadan gözlemlemesine imkân tanıyan bir bilişsel durumdur. Kişi, duygu ve düşüncelerini, bedensel hislerini ve duygusal algılarını kabul ederek, merak ve açıklıkla farkında olmaktadır (Bishop vd., 2004). Bu uygulamalar, zihinde beliren düşünceleri, ana odak noktalarına ve dış uyaranlara göre düzenlemeye yönlendiren bir yaklaşım sunmaktadır ve ruminatif düşünme biçiminin tersine işleyen bir pratiği temsil etmektedir (Banerjee, 2018). Araştırmalar, bilinçli farkındalık tekniklerinin ruminasyonu azaltma etkisine sahip olduğunu (Foroughi vd., 2019) ve bu iki olgunun arasında ters bir ilişki bulunduğunu (George ve Collard, 2024) ortaya koymaktadır.

İlgili Araştırmalar

Bowles ve diğerleri (2001) tarafından yapılan bir araştırmada, hemşirelerin iletişim becerilerini geliştirmek amacıyla çözüm odaklı yaklaşıma dayalı bir eğitim programı uygulanmıştır. Bu çalışmada, hemşirelere 6 hafta boyunca çözüm odaklı iletişim teknikleri öğretilmiş ve bu eğitimin etkileri nitel yöntemlerle incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, eğitimi tamamlayan hemşirelerin hasta iletişimde daha aktif ve istekli hale geldiklerini göstermiştir. Ayrıca bu hemşirelerin kişilerarası ilişkilerde problem çözme yeteneklerinin geliştiği, iletişim tarzlarının daha yapıcı ve olumlu bir yöne evrildiği tespit edilmiştir. Eğitime katılan bireylerin, süreç boyunca yaşadıkları özgüven sorunları ve duygusal zorlanmalarında da ciddi bir iyileşme kaydedilmiştir. Bu sonuçlar, çözüm odaklı iletişim eğitiminin hemşirelerin mesleki ve kişisel gelişimlerine önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır.

Grant ve O'Connor'un (2010) çalışmasında, problem ve çözüm odaklı yaklaşımların bireyler üzerindeki etkileri karşılaştırılmıştır. Çalışmada, iki farklı grup oluşturularak bir gruba problem odaklı oturumlar uygulanırken, diğer gruba çözüm odaklı oturumlar düzenlenmiştir. Problem odaklı oturumlarda, katılımcıların karşılaştıkları sorunlar anında nasıl tepki verdikleri, bu sorunlara ilişkin olumsuz duyguları ve kendilerini algılama biçimleri gibi konular ele alınmıştır. Çözüm odaklı oturumlarda ise katılımcıların mevcut kaynaklarını kullanarak sorunlara çözüm bulmaları ve olumlu bir bakış açısı geliştirmeleri hedeflenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, her iki grupta da katılımcıların kendilerini algılama biçimlerinde

olumlu artış ve olumsuz duygularında azalma gözlemlenmiştir. Problem odaklı yaklaşım uygulanan katılımcılarda, problem çözme becerileri ve olumlu duygular açısından dikkate değer bir değişim gözlenmemiştir. Buna karşılık çözüm odaklı yaklaşımın kullanıldığı grupta hem sorunları çözme yeteneklerinde hem de pozitif duygularında anlamlı düzeyde bir artış meydana gelmiştir. Bu bulgular, çözüm odaklı yaklaşımın, bireylerin sorunlarla başa çıkma ve olumlu bir bakış açısı geliştirme konusunda daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Javanmiri ve diğerlerinin (2013) yaptığı bir araştırma, çözüm odaklı grup danışmanlığının ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin depresyon seviyeleri üzerindeki etkisini incelemektedir. Araştırma, depresyon belirtileri gösteren 20 kız öğrenciyi çalışmaya dahil etmiştir. Deneysel çalışma tasarımı, deney ve kontrol grupları rastgele seçilmiş ve deney grubuna çözüm odaklı psikolojik danışma, toplamda sekiz oturum şeklinde uygulanmıştır. Her bir oturum 1 saat sürmüştür. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Elde edilen bulgular, deney grubundaki katılımcıların depresyon düzeylerinde azalma yaşandığını, buna karşın kontrol grubunda anlamlı bir değişim gözlenmediğini göstermiştir.

Sarıçam (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli müdahale programının ruminasyon düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya, Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde farklı bölümlerde eğitim alan 901 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilerin ruminasyon seviyeleri, Self-Ruminasyon Ölçeği ile ölçülmüş ve yüksek puan almış 104 öğrenci arasından rastgele 33 öğrenci seçilmiştir. Çalışmaya katılan öğrenciler, her biri 11 kişiden oluşan deney, kontrol ve plasebo gruplarına rastgele dağıtılmıştır. Deney grubuna, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan çözüm odaklı kısa süreli müdahale programı uygulanmıştır. Plasebo grubuna ise 6 oturumluk Eğitici Facebook Kullanımı ve Medya Okuryazarlığı eğitimi sunulmuştur. Kontrol grubunda ise bir uygulama gerçekleştirilmemiştir. Araştırma sonuçları, çözüm odaklı müdahale programının deney grubundaki katılımcıların ruminasyon seviyelerini azalttığını ve bu etkinin kalıcılık ölçümlerinde de sürdüğünü göstermektedir. Plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ise ön-son test ve kalıcılık testlerinde herhangi bir değişiklik gözlemlenmemiştir.

Yılmaz-Bingöl ve Akın (2018) tarafından yürütülen araştırmada, çözüm odaklı kısa süreli grup rehberliğinin ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik algılarına etkisi incelenmiştir. Çalışma kapsamında, Bakırköy'de öğrenim gören 145 ortaokul öğrencisiyle bir uygulama gerçekleştirilmiş ve katılımcılar Öz Yeterlik Ölçeği

aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ölçek sonuçlarına göre, en düşük ve en yüksek puan alan öğrenciler belirlenmiş, ardından her biri 10 kişiden oluşan deney ve kontrol grupları rastgele seçilmiştir. Çalışmanın bulguları, uygulanan programın deney grubundaki öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinde bir yükselişe yol açtığını ortaya koymuştur. Ayrıca bu olumlu etkinin izleme testlerinde de korunduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık kontrol grubunda ön-son test ve izleme ölçümleri arasında kayda değer bir farklılık gözlenmemiştir.

Topal'ın (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, 11-14 yaş grubundaki ergenler üzerinde sosyal kaygı, sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonuçları, sosyal kaygının sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler tarafından anlamlı şekilde tahmin edildiğini göstermiştir. Bununla birlikte kız öğrencilerin sosyal kaygı ve otomatik düşünce düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Castagna ve diğerleri (2019), 7-16 yaş arasındaki çocuklar ve ergenleri kapsayan araştırmalarında, otomatik düşüncelerin sosyal kaygı ile depresyon arasındaki ilişkiye etkisini incelemiştir. Araştırmada, otomatik düşüncelerin bu iki değişken arasında aracı bir rol oynayıp oynamadığı değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, sosyal kaygı ve depresyon arasında doğrudan anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını ancak otomatik düşüncelerin bu etkileşimde belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Çalikuşu ve Sürücü'nün (2020) gerçekleştirdiği çalışmada, ergenlik dönemindeki bireylerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre, ergenlerin özgüven seviyeleri arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerinde belirgin bir azalma gözlemlenmiştir. Bu sonuç, özgüvenin yükselmesinin, olumsuz düşünceleri azaltmada önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Bedel ve Özdemir (2021) tarafından İstanbul'da ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışma, otomatik düşünceler, karar verme stilleri ve problem çözme yetenekleri arasındaki bağlantıyı ele almıştır. Araştırmanın temel hedefi, öğrencilerin otomatik düşünceleri ve karar verme stratejilerinin, problem çözme becerilerini nasıl etkilediğini incelemektir. Elde edilen bulgular, otomatik düşüncelerin yoğunlaşmasıyla birlikte problem çözme kapasitesinin düştüğünü göstermektedir. Ayrıca problem çözme becerileri arttıkça, öğrencilerin daha bilinçli ve etkili kararlar aldığı gözlemlenmiştir.

Ayhan ve Kavak Budak (2021), depresyon tanısı konmuş 151 bireyin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler arasındaki bağlantıyı incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular, depresyon yaşayan bireylerde bilinçli farkındalık seviyesi arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerin azaldığını göstermiştir.

Yaşar ve Aydoğdu (2022) tarafından yürütülen bu çalışma, kadın öğretim üyelerinin çözüm odaklı yaklaşımları ile ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin nasıl bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir. Araştırma kapsamında, 307 kadın öğretmenin verileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, çözüm odaklı düşünme becerisi ve psikolojik esnekliğin ruminatif eğilimleri azaltmada rol aldığını göstermektedir. Bunun yanı sıra çözüm odaklı düşünmeyle psikolojik esneklik ilişkili bulunmamıştır. Psikolojik esneklik, ruminasyonun çözüm odaklı düşünme üzerindeki olumsuz etkilerini kısmen dengelediği için bir köprü görevi görmektedir. Bu sonuçlar ışığında, kadın öğretmenlerde psikolojik esnekliğin artırılmasının, ruminatif düşüncelerin olumsuz etkilerini azaltarak çözüm odaklı yaklaşımları güçlendirebileceği öne sürülebilmektedir.

Güler (2023) tarafından yapılan araştırma, evli bireylerde ruminatif düşünce tarzı, evlilik uyumu, kaygı, kaçınmacı bağlanma ile partnerle ilişkiler ve romantik ilişkilerle ilgili obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bulguları, ruminatif düşünmenin ve kaygılı kaçınmacı bağlanmanın romantik ilişkiler ve partnerle ilgili obsesif-kompulsif belirtiler üzerinde anlamlı bir şekilde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir. Ayrıca evlilik uyumunun bu belirtiler üzerinde anlamlı bir şekilde olumsuz bir etki yarattığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile romantik ilişkilerdeki obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişki, ruminatif düşünme ve evlilik uyumu tarafından kısmi olarak aracılık edilmektedir.

Tamm ve diğerlerinin (2024) çalışması, ruminasyonun altında yatan bilişsel süreçleri incelemiştir. 18-85 yaş aralığındaki 500 katılımcıyla yürütülen araştırmada, ruminasyonla güçlü şekilde ilişkili olduğu belirlenen olumlu ruminasyon inançları, bilişsel öz-bilinç ve çaba gerektiren kontrol mekanizmalarının yanı sıra depresyon ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon üzerindeki nedensel etkileri ortaya konmuştur. Endişe ile ruminasyon arasında anlamlı bir korelasyon saptanmakla birlikte, endişenin kendine özgü bilişsel mekanizmalar barındırdığı görülmüştür. Bu bulgular,

ruminasyon ve endişenin bilişsel temellerine ilişkin bütünleşik teorilere ampirik destek sağlamakta ve söz konusu zihinsel süreçlerin klinik değerlendirme ve müdahalelerde ayrı ayrı ele alınması gerekliliğine işaret etmektedir.

Tanrıverdi (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışma, hemşirelerde çözüm odaklı düşünme ile stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. 163 hemşirenin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları, çözüm odaklı düşünmeyle anksiyete, stres ve depresyon arasında anlamlı negatif korelasyonlar olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, çözüm odaklı düşünme becerilerinin psikolojik problemlerin azaltılmasında önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Kambara ve diğerlerinin (2025) çalışması, ruminasyon eğilimi gösteren bireylerde görülen davranışsal hareketsizliğin altında yatan mekanizmaları incelemek amacıyla, düşünce tarzlarını soyut-analitik ve somut-deneyimsel olarak ikiye ayıran işleme modu teorisi çerçevesinde 1.030 Japon yetişkinle bir yıl boyunca beş farklı zaman noktasında veri toplanarak yürütülmüştür. Analizler, yüksek düzeyde depresif belirti gösteren bireylerde soyut analitik düşüncenin zaman içinde kaçınma davranışlarını anlamlı derecede artırdığını, ancak düşük depresif belirti grubunda bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, özellikle klinik düzeyde depresif semptomlar gösteren bireylerde bilişsel terapi müdahalelerinin soyut analitik düşünceyi azaltmaya odaklanmasının, davranışsal aktivasyonu artırmada etkili bir strateji olabileceğine işaret etmektedir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yetişkin bireylerde çözüm odaklı yaklaşımın otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimlerine etkisinin incelenmesi amacı ile nicel araştırma deseni olan ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel yöntem, araştırmacıların değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için kullandığı bir araştırma desendir. Bu yöntem, birden fazla değişken arasında var olan bağlantıyı analiz ederek bu ilişkinin niteliğini, derecesini ve yönünü ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan bireylerden oluşturmaktadır. Örneklem ise gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilen, 18 yaş ve üzeri 388 katılımcıdan oluşmaktadır. Gelişigüzel örnekleme, evrenden örneklem seçerken her bir birimin eşit seçilme şansına sahip olduğu bir tekniktir. Bu yöntem, araştırmacıların evreni temsil eden, tarafsız ve nesnel bir örneklem oluşturmaya olanak tanımaktadır (Creswell ve Creswell, 2018). Araştırmanın örneklem büyüklüğü, evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılarak hesaplanmıştır. %95 güven aralığı ve %5 hata payı parametreleri dikkate alındığında, çalışma için gerekli minimum katılımcı sayısının 384 kişi olması gerektiği tespit edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2016). Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1.*Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Bilgilerine Göre Dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	218	56,2
Erkek	170	43,8
Yaş		
18-24	113	29,1
25-31	195	50,3
32 ve üzeri	80	20,6
Medeni Durum		
Bekar	211	54,4
Evli	177	45,6
Öğrenim Düzeyi		
Ortaöğretim ve altı	52	13,4
Lise	108	27,8
Üniversite ve üzeri	228	58,8
Gelir Düzeyi		
Düşük	57	14,7
Orta	247	63,7
Yüksek	84	21,6
Sigara Kullanımı		
Evet	189	48,7
Hayır	199	51,3
Alkol/Madde Kullanımı		
Evet	85	21,9
Hayır	303	78,1
Tanısı Konmuş Psikiyatrik Rahatsızlık		
Evet	59	15,2
Hayır	329	84,8
Total	388	100

Tablo 1, araştırmaya katılan bireylerin (n=388) demografik özelliklerini cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, gelir düzeyi, sigara kullanımı, alkol/madde kullanımı ve tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumu açısından özetlemektedir. Katılımcıların %56,2'si (n=218) kadın, %43,8'i (n=170) erkektir. Yaş gruplarına göre dağılıma bakıldığında, %29,1'inin (n=113) 18-24 yaş aralığında, %50,3'ünün (n=195) 25-31 yaş aralığında ve %20,6'sının (n=80) 32 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Medeni durum açısından incelendiğinde, katılımcıların %54,4'ünün (n=211) bekar, %45,6'sının (n=177) evli olduğu

belirlenmiştir. Öğrenim düzeyi bakımından, %13,4'ü (n=52) ortaöğretim ve altı, %27,8'i (n=108) lise, %58,8'i (n=228) ise üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların gelir düzeyi incelendiğinde, %14,7'sinin (n=57) düşük, %63,7'sinin (n=247) orta ve %21,6'sının (n=84) yüksek gelir seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Sigara kullanımı açısından, %48,7'si (n=189) sigara kullandığını belirtirken, %51,3'ü (n=199) sigara kullanmadığını ifade etmiştir. Alkol veya madde kullanımı konusunda, katılımcıların %21,9'u (n=85) bu maddeleri kullandığını, %78,1'i (n=303) ise kullanmadığını bildirmiştir. Tanısı konmuş psikiyatrik bir rahatsızlığa sahip olma durumu açısından değerlendirildiğinde, %15,2'sinin (n=59) psikiyatrik bir tanıya sahip olduğu, %84,8'inin (n=329) ise herhangi bir psikiyatrik tanısının bulunmadığı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin elde edilmesi amacıyla katılımcılara dört farklı ölçme aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek-3), Çözüm Odaklı Envanter (Ek-4), Otomatik Düşünceler Ölçeği (Ek-5) ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (Ek-6) uygulanmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu sosyo-demografik bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, meslek, gelir düzeyi, birlikte yaşanılan kişi, sigara kullanımı, alkol/madde kullanımı ve tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlık gibi katılımcıların kişisel özelliklerini belirleyen 10 soru yer almaktadır.

Çözüm Odaklı Envanter

Çözüm Odaklı Envanter (ÇOE), bireylerin problem çözme becerilerini ve olumlu yaklaşımlarını değerlendirmek amacıyla Grant ve diğerleri (2012) tarafından tasarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, problemden ayırmada 0.92, hedefe yönelimde 0.94 ve kaynakları harekete geçirmede 0.91 şeklinde belirlenmiştir. Türkçe versiyonu ise Şanal Karahan ve Hamarta (2014) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, 12 maddeden oluşmakta olup Cronbach alfa değeri .84 olarak belirlenmiştir ve 6 dereceli Likert tipi bir yapıya sahiptir (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 6 = Kesinlikle katılıyorum).

Ayrıca 1., 2., 4. ve 5. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan örneklem analizinde, alt boyutlar için elde edilen iç tutarlık katsayıları problemden ayırma için .77, hedefe yönelim için .84 ve kaynakları harekete geçirme için ise .70'tir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği

Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiş olan Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ), bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini ölçmek için kullanılan bir araçtır. Yapılan güvenirlik analizlerine göre, toplam ölçek için Cronbach α değeri .97, alt boyutlardan kendine yönelik negatif düşünceler için .94, şaşkınlık/kaçınma fantezileri için .87, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri için .89, yalnızlık/izolasyon için .86 ve ümitsizlik için .86 olarak belirlenmiştir. Türkçe versiyonu ise Şahin ve Şahin (1992) tarafından uyarlanmıştır. Bu ölçek, 1 ile 5 arasında puanlama yapılabilen toplam 30 maddeden oluşan bir Likert tipi ölçektir ve yüksek puanlar, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklığını yansıtmaktadır. Faktör analizi ile ölçeğin beş ana boyutu olduğu belirlenmiştir. Türkçe uyarlama için yapılan güvenirlik analizinde, toplam ölçek için Cronbach α değeri .94, kendine yönelik negatif düşünceler için .84, şaşkınlık/kaçınma fantezileri için .77, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri için .87, yalnızlık/izolasyon için .81 ve ümitsizlik için .73 olarak hesaplanmıştır.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ), Jay ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiş ve ruminatif düşünme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir araçtır. Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Türkçeye uyarlaması ise Karatepe (2010) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, 20 maddeden oluşmakta olup, katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerini belirlemek için 7 dereceli Likert tipi bir puanlama sistemi kullanmaktadır. Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik analizleri, 262 sağlıklı deneğin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup, iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplama amacıyla katılımcılara, 21/12/2024 - 21/02/2025 tarihleri arasında araştırmacı tarafından hazırlanan çevrimiçi anket formları

verilmiştir. Bu formlar katılımcılara internet aracılığı (whatsapp ve instagram) ile çevrimiçi şekilde iletilmiştir. Araştırmaya dahil olan katılımcılar, aydınlatılmış onam formu ile araştırmacı tarafından araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük esası ve anket formlarının cevaplanması ile ilgili bilgilendirilmiştir aynı zamanda katılımcıların formları içten ve doğru bir şekilde cevaplandırmaları adına araştırmanın sınırları ve gizliliği hakkında açık bir şekilde bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılara herhangi bir teşvik sağlanmamıştır.

Veri Analizi

Araştırmanın veri analiz sürecinde, Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 27.0 yazılımından yararlanılmıştır. Çalışmada kullanılan Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğinden elde edilen puanlar üzerinde betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, her bir ölçek için minimum ve maksimum puanlar, aritmetik ortalamalar ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları analiz edilerek test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ sınırları içinde kaldığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığını ve dolayısıyla parametrik test yöntemlerinin uygulanabilirliğini desteklemektedir (Field, 2012). Tablo 2'de, hesaplanan tanımlayıcı istatistiklere ilişkin ayrıntılı verilere yer verilmiştir.

Tablo 2.

Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık		
Problemden Ayırma	4	24	15,05	4,954	0,036	0,124	-0,715	0,247
Hedefe Yönelim	4	24	18,4	4,377	-1,097	0,124	1,371	0,247
Kaynakları Harekete Geçirme	4	24	17,92	4,355	-0,864	0,124	0,682	0,247
Çözüm Odaklı Envanter	12	72	51,37	10,03	-0,252	0,124	0,466	0,247
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	10	50	17,48	8,59	1,225	0,124	0,795	0,247
Şaşkınlık/Kaçma Fantazileri	6	30	12,01	5,878	0,830	0,124	-0,123	0,247
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	3	15	6,76	3,043	0,402	0,124	-0,761	0,247
Yalnızlık/İzolasyon	4	20	8,49	3,657	0,497	0,124	-0,556	0,247
Ümitsizlik	4	20	7,63	3,872	0,939	0,124	0,051	0,247
Otomatik Düşünceler Ölçeği	30	147	58,11	25,757	0,841	0,124	0,034	0,247
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	20	120	74,34	23,268	-0,346	0,124	-0,574	0,247

Tablo 2’de, katılımcıların Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği’nden elde edilen puanlara dair betimsel istatistikler yer almaktadır. Ayrıca verilerin dağılımını incelemek amacıyla hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları da tabloda sunulmuştur.

Çözüm Odaklı Envanterinin toplam puan ortalaması 51,37 (Ss = 10,03) iken alt boyutları incelendiğinde, problemden ayırma puan ortalaması 15,05 (Ss = 4,954), hedefe yönelim 18,40 (Ss = 4,377) ve kaynakları harekete geçirme 17,92 (Ss = 4,355) olarak hesaplanmıştır. Otomatik Düşünceler Ölçeğinin toplam puan ortalaması ise 58,11 (Ss = 25,757) olarak belirlenmişken; alt boyutlarda kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler alt boyutunun ortalaması 17,48 (Ss = 8,59), şaşkınlık/kaçma fantazileri 12,01 (Ss = 5,878), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri 6,76 (Ss = 3,043), yalnızlık/izolasyon 8,49 (Ss = 3,657) ve ümitsizlik 7,63 (Ss = 3,872) olarak hesaplanmıştır. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğinin puan ortalaması 74,34 (Ss = 23,268) olarak bulunmuştur.

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin analizi sonucunda, ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, çalışmada parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testi tercih edilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Pearson korelasyon analizi

uygulanmıştır. Bunun yanı sıra ölçek puanlarının yordayıcı etkilerini belirlemek için regresyon analizi yöntemine başvurulmuştur.

Çalışma Planı

Araştırmanın ilk aşamasında, Çözüm Odaklı Envanter (Ek-4), Otomatik Düşünceler Ölçeği (Ek-5) ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğini (Ek-6) geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır.	Ekim 2024
Araştırmanın ikinci aşaması olan etik onay sürecinde, çalışmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'na resmi başvuru yapılmıştır. 21 Kasım 2024 tarihli ve YDÜ/SB/2024/1907 sayılı kurul kararı ile bu çalışma için gerekli etik izin resmi olarak alınmıştır.	Kasım 2024
Üçüncü aşamada, ölçekler çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığıyla düzenlenmiştir. Araştırma kapsamında, 18 yaş ve üzeri 388 gönüllü katılımcıya çevrimiçi olarak ölçekler ulaştırılmış ve veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir.	Aralık-Şubat 2025
Çalışma konusuyla ilgili temel kavramlar ve kuramsal yaklaşımlar detaylı şekilde incelenmiştir. Bu kapsamda, bilimsel çalışmalar, güncel araştırma bulguları ve teorik modeller sistematik bir şekilde analiz edilmiştir.	Mart 2025
Çalışmada örneklem grubundan toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonrası sonuçlar, mevcut literatür ışığında ele alınmıştır ve tartışılmıştır. Elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda hem akademik çevrelere hem de uygulayıcılara yönelik öneriler verilmiştir.	Nisan 2025

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Problemden Ayırma	Kadın	218	14,87	4,875	-0,831	0,407
	Erkek	170	15,29	5,058		
Hedefe Yönelim	Kadın	218	18,7	3,967	1,557	0,120
	Erkek	170	18,01	4,835		
Kaynakları Harekete Geçirme	Kadın	218	17,91	4,188	-0,061	0,952
	Erkek	170	17,94	4,573		
Çözüm Odaklı Envanter	Kadın	218	51,48	9,467	0,241	0,810
	Erkek	170	51,23	10,737		
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	Kadın	218	17,39	8,632	-0,227	0,821
	Erkek	170	17,59	8,561		
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Kadın	218	12,51	6,198	1,927	0,055
	Erkek	170	11,36	5,389		
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Kadın	218	6,94	3,082	1,355	0,176
	Erkek	170	6,52	2,984		
Yalnızlık/İzolasyon	Kadın	218	8,77	3,666	1,674	0,095
	Erkek	170	8,14	3,627		
Ümitsizlik	Kadın	218	7,95	4,039	1,895	0,059
	Erkek	170	7,21	3,614		
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Kadın	218	59,3	26,262	1,037	0,300
	Erkek	170	56,57	25,088		
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	Kadın	218	78,15	22,141	3,709	0,000*
	Erkek	170	69,46	23,825		

*p<0,05

Tablo 3'te, katılımcıların cinsiyetlerine göre Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğinden elde ettikleri puanların bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

Çözüm Odaklı Envanter toplam puanı ($t = 0,241$; $p > 0,05$) ile problemden ayırma ($t = -0,831$; $p > 0,05$), hedefe yönelim ($t = 1,557$; $p > 0,05$), kaynakları harekete geçirme ($t = -0,061$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanı ($t = 1,037$; $p > 0,05$) ile alt boyutları olan kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ($t = -0,227$; $p > 0,05$), şaşkınlık/kaçma fantezileri ($t = 1,927$; $p > 0,05$), kişisel uyumsuzluk ve

değişme istekleri ($t = 1,355$; $p > 0,05$), yalnızlık/izolasyon ($t = 1,674$; $p > 0,05$), ümitsizlik ($t = 1,895$; $p > 0,05$) puanlarında da cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği toplam puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = 3,709$; $p < 0,05$). Kadın katılımcılar erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek ruminatif düşünce puanlarına sahiptir.

Tablo 4.

Çözüm Odaklı Envanter Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Problemden Ayırma	18-24	113	14,87	4,529	5	24			
	25-31	195	14,93	4,943	4	24	0,65	0,522	
	32 ve üzeri	80	15,61	5,543	4	24			
Hedefe Yönelim	18-24	113	17,73	4,018	5	24			
	25-31	195	19,02	3,904	4	24	3,985	0,019*	2-1
	32 ve üzeri	80	17,83	5,623	4	24			
Kaynakları Harekete Geçirme	18-24	113	18,39	3,976	4	24			
	25-31	195	17,96	4,215	4	24	1,926	0,147	
	32 ve üzeri	80	17,15	5,094	4	24			
Çözüm Odaklı Envanter	18-24	113	50,99	8,681	29	72			
	25-31	195	51,91	9,498	25	72	0,603	0,548	
	32 ve üzeri	80	50,59	12,764	12	72			

* $p < 0,05$

Tablo 4'te, farklı yaş grupları arasında Çözüm Odaklı Envanter puanları açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmasına dair sonuçlar sunulmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre, Çözüm Odaklı Envanter toplam puanı ($f = 0,603$; $p > 0,05$) ile problemden ayırma ($f = 0,65$; $p > 0,05$) ve kaynakları harekete geçirme ($f = 1,926$; $p > 0,05$) alt boyutu puanları açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak hedefe yönelim alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir

farklılık saptanmıştır ($f = 3,985$; $p < 0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre, 25-31 yaş grubu, 18-24 ve 32 yaş ve üzerine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır.

Tablo 5.

Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
	18-24	113	18,22	8,513	10	44			
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	25-31	195	18,11	8,716	10	50	4,598	0,011*	1-3 2-3
	32 ve üzeri	80	14,91	7,984	10	47			
	18-24	113	13,54	6,037	6	30			
Şaşkınlık/Kaçma Fantazileri	25-31	195	12,13	5,700	6	30	11,460	0,000*	1-3
	32 ve üzeri	80	9,55	5,318	6	30			
	18-24	113	7,63	2,845	3	14			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	25-31	195	6,84	2,968	3	15	14,153	0,000*	1-3
	32 ve üzeri	80	5,35	3,024	3	15			
	18-24	113	9,08	3,365	4	19			
Yalnızlık/İzolasyon	25-31	195	8,90	3,614	4	18	13,517	0,000*	1-3 2-3
	32 ve üzeri	80	6,66	3,621	4	20			
	18-24	113	8,27	3,915	4	19			
Ümitsizlik	25-31	195	7,77	3,856	4	20	6,137	0,002*	1-3
	32 ve üzeri	80	6,36	3,594	4	20			
	18-24	113	62,92	24,841	30	139			
Otomatik Düşünceler Ölçeği	25-31	195	59,68	25,57	30	147	9,556	0,000*	1-3
	32 ve üzeri	80	47,48	24,815	30	147			
	18-24	113	77,12	21,483	21	119			
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	25-31	195	74,17	23,089	20	120	1,733	0,178	
	32 ve üzeri	80	70,83	25,788	20	117			

* $p < 0,05$

Tablo 5, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre ANOVA testi ile karşılaştırılmasını göstermektedir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanı ($f = 9,556$; $p < 0,05$) ile alt boyutları olan kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ($f = 4,598$; $p < 0,05$), şaşkınlık/kaçma fantezileri ($f = 11,460$; $p < 0,05$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($f = 14,153$; $p < 0,05$), yalnızlık/izolasyon ($f = 13,517$; $p < 0,05$) ve ümitsizlik ($f = 6,137$; $p < 0,05$) puanlarında yaş grupları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, 18-24 ve 25-31 yaş aralığındaki katılımcıların kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünce ve yalnızlık/izolasyon puanları 32 yaş ve üzeri gruba kıyasla anlamlı derecede daha yüksekken; 18-24 yaş grubundaki katılımcıların şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, ümitsizlik ve genel otomatik düşünce puanları 25-31 ile 32 ve üzeri yaş grubuna kıyasla daha yüksektir.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanları açısından ise yaşa göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($f = 1,733$; $p > 0,05$).

Tablo 6.

Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort.	Ss.	t	p
Problemden Ayırma	Bekar	211	14,91	5,073	-0,614	0,539
	Evli	177	15,22	4,816		
Hedefe Yönelim	Bekar	211	18,25	4,714	-0,716	0,475
	Evli	177	18,57	3,944		
Kaynakları Harekete Geçirme	Bekar	211	17,52	4,592	-2,000	0,046*
	Evli	177	18,4	4,015		
Çözüm Odaklı Envanter	Bekar	211	50,68	10,572	-1,484	0,139
	Evli	177	52,19	9,307		
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	Bekar	211	17,73	9,231	0,608	0,543
	Evli	177	17,19	7,774		
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Bekar	211	12,31	6,245	1,117	0,265
	Evli	177	11,64	5,403		
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Bekar	211	6,82	3,177	0,387	0,699
	Evli	177	6,69	2,882		
Yalnızlık/İzolasyon	Bekar	211	8,65	3,809	0,923	0,357
	Evli	177	8,31	3,47		
Ümitsizlik	Bekar	211	7,64	4,112	0,101	0,919
	Evli	177	7,6	3,576		
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Bekar	211	59,03	27,439	0,774	0,439
	Evli	177	57	23,625		
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	Bekar	211	76,07	22,918	1,603	0,110
	Evli	177	72,28	23,577		

*p<0,05

Tablo 6’da, katılımcıların medeni durumlarına göre Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarının bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

Çözüm Odaklı Envanter toplam puanı ($t = -1,484$; $p > 0,05$) ile problemden ayırma ($t = -0,614$; $p > 0,05$) ve hedefe yönelim ($t = -0,716$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak kaynakları harekete geçirme boyutunda medeni duruma göre fark saptanmıştır ($t = -2,000$; $p < 0,05$). Evli bireyler, bekar bireylerden daha yüksek kaynakları harekete geçirme puanına sahiptir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanı ($t = 0,774$; $p > 0,05$) ile alt boyutlarından kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler ($t = 0,608$; $p > 0,05$), şaşkınlık/kaçma fantezileri ($t = 1,117$; $p > 0,05$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($t = 0,387$; $p > 0,05$), yalnızlık/izolasyon ($t = 0,923$; $p > 0,05$) ve

ümitsizlik ($t = 0,101$; $p > 0,05$) puanlarında evli ve bekar bireyler arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarında da medeni duruma göre anlamlı fark gözlemlenmemiştir ($t = 1,603$; $p < 0,05$).

Tablo 7.

Çözüm Odaklı Envanter Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Öğrenim durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Probleminden Ayırma	Ortaöğretim ve altı	52	15,1	4,819	4	24	0,003	0,997	
	Lise	108	15,03	5,033	4	24			
	Üniversite ve üzeri	228	15,05	4,967	5	24			
Hedefe Yönelim	Ortaöğretim ve altı	52	17,12	5,234	4	24	5,608	0,004*	3-1
	Lise	108	17,76	4,565	4	24			
	Üniversite ve üzeri	228	18,99	3,969	4	24			
Kaynakları Harekete Geçirme	Ortaöğretim ve altı	52	17,54	5,166	4	24	0,399	0,671	
	Lise	108	17,78	4,498	4	24			
	Üniversite ve üzeri	228	18,07	4,091	4	24			
Çözüm Odaklı Envanter	Ortaöğretim ve altı	52	49,75	10,508	28	69	1,667	0,190	
	Lise	108	50,56	11,127	12	72			
	Üniversite ve üzeri	228	52,12	9,321	26	72			

* $p < 0,05$

Tablo, öğrenim durumu değişkenine göre Çözüm Odaklı Envanter puanlarının bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılması sonuçlarını içermektedir.

Çözüm Odaklı Envanter toplam puanı ($f = 1,667$, $p > 0,05$) ile probleminden ayırma ($f = 0,003$; $p > 0,05$) ve kaynakları harekete geçirme ($f = 0,399$; $p > 0,05$) alt boyutlarında eğitim grupları arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Hedefe yönelim boyutu puanları ise eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır ($f = 5,608$; $p < 0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre, üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip

katılımcıların hedefe yönelim puanları lise ile ortaöğretim ve altı eğitim gruplarına göre daha yüksektir.

Tablo 8.

Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Öğrenim durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	Ortaöğretim ve altı	52	18,29	9,987	10	50			
	Lise	108	19,38	9,521	10	47	4,767	0,009*	2-3
	Üniversite ve üzeri	228	16,40	7,592	10	44			
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Ortaöğretim ve altı	52	11,65	6,284	6	30			
	Lise	108	12,74	6,448	6	30	1,169	0,312	
	Üniversite ve üzeri	228	11,74	5,484	6	30			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Ortaöğretim ve altı	52	7	3,314	3	15			
	Lise	108	6,87	3,318	3	15	0,371	0,690	
	Üniversite ve üzeri	228	6,65	2,845	3	14			
Yalnızlık/İzolasyon	Ortaöğretim ve altı	52	8,12	3,843	4	19			
	Lise	108	8,91	3,916	4	20	1,077	0,342	
	Üniversite ve üzeri	228	8,38	3,483	4	18			
Ümitsizlik	Ortaöğretim ve altı	52	8,02	4,037	4	20			
	Lise	108	8,34	4,367	4	20	3,562	0,029*	2-3
	Üniversite ve üzeri	228	7,20	3,527	4	19			1-3
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Ortaöğretim ve altı	52	58,69	29,076	30	147			
	Lise	108	62,41	28,227	30	147	2,346	0,097	
	Üniversite ve üzeri	228	55,93	23,492	30	128			
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	Ortaöğretim ve altı	52	76,31	23,655	21	120			
	Lise	108	73,01	22,861	20	112	0,368	0,692	
	Üniversite ve üzeri	228	74,52	23,434	20	120			

*p<0,05

Tablo 8’de, katılımcıların öğrenim durumlarına göre Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarının bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasına dair sonuçlara yer verilmiştir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları ($f = 2,346$; $p > 0,05$) ile şaşkınlık/kaçma fantezileri ($f = 1,169$; $p > 0,05$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($f = 0,371$; $p > 0,05$) ve yalnızlık/izolasyon ($f = 1,077$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında eğitim düzeyine göre fark tespit edilmemiştir. Kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ($f = 4,767$; $p < 0,05$) ve ümitsizlik ($f = 3,562$; $p < 0,05$) alt boyutlarında ise eğitim durumu gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Tukey testi sonuçları göre, lise eğitim düzeyine sahip katılımcıların kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri boyutu puanları ortaöğretim ve altı ile üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksekken; üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların ümitsizlik puanları diğer katılımcılardan daha düşüktür. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanları açısından da eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($f = 0,368$; $p > 0,05$).

Tablo 9.

Çözüm Odaklı Envanter Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Gelir durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Problemden Ayırma	Düşük	57	13,96	4,705	4	24			
	Orta	247	15,11	4,859	5	24	1,928	0,147	
	Yüksek	84	15,61	5,326	5	24			
Hedefe Yönelim	Düşük	57	16,39	5,126	4	24			
	Orta	247	18,55	3,99	4	24	8,297	0,000*	3-1
	Yüksek	84	19,31	4,55	4	24			
Kaynakları Harekete Geçirme	Düşük	57	16,60	4,728	4	24			
	Orta	247	18,08	4,121	4	24	3,253	0,040*	3-1
	Yüksek	84	18,36	4,643	4	24			2-1
Çözüm Odaklı Envanter	Düşük	57	46,95	11,696	12	69			
	Orta	247	51,74	9,462	26	72	7,464	0,001*	3-1
	Yüksek	84	53,27	9,692	32	72			

* $p < 0,05$

Tablo 9, gelir durumu değişkenine göre Çözüm Odaklı Envanter puanlarının bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasını içermektedir.

Çözüm Odaklı Envanter toplam puanları ($f = 7,464$; $p < 0,05$) ile alt boyutlarından hedefe yönelim ($f = 8,297$; $p < 0,05$) ve kaynakları harekete geçirme ($f = 3,253$; $p < 0,05$) puanlarında gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre, yüksek gelire sahip katılımcıların genel çözüm odaklı envanter ve hedefe yönelim alt boyutu puanları orta ve düşük gelir grubundakilere daha yüksekken; düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların kaynakları harekete geçirme boyutu puanları orta ve yüksek gelir grubuna kıyasla daha düşüktür. Problemden ayırma boyutunda ise gelir durumuna göre fark bulunmamıştır ($f = 1,928$; $p > 0,05$).

Tablo 10.

Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Gelir durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
	Düşük	57	22,65	10,371	10	47			
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	Orta	247	17,06	8,172	10	50	14,449	0,000*	1-3
	Yüksek	84	15,23	7,041	10	37			
	Düşük	57	14,95	6,81	6	30			
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Orta	247	11,89	5,753	6	30	11,083	0,000*	1-3
	Yüksek	84	10,35	4,788	6	24			
	Düşük	57	8,44	3,162	3	15			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Orta	247	6,67	2,951	3	15	13,048	0,000*	1-3
	Yüksek	84	5,88	2,804	3	13			
	Düşük	57	10,09	4,01	4	20			
Yalnızlık/İzolasyon	Orta	247	8,46	3,535	4	17	8,870	0,000*	1-3
	Yüksek	84	7,50	3,427	4	18			
	Düşük	57	9,84	4,304	4	20			
Ümitsizlik	Orta	247	7,51	3,769	4	20	14,208	0,000*	1-3
	Yüksek	84	6,45	3,239	4	15			
	Düşük	57	73,00	29,476	30	147			
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Orta	247	57,30	24,701	30	147	14,357	0,000*	1-3
	Yüksek	84	50,38	22,002	30	113			
	Düşük	57	78,28	23,279	29	120			
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	Orta	247	74,46	22,913	20	120	1,532	0,217	
	Yüksek	84	71,32	24,138	20	118			
	Düşük	57	78,28	23,279	29	120			

*p<0,05

Tablo 10, gelir durumuna göre Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasını göstermektedir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları ($f = 14,357$; $p < 0,05$) ile kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ($f = 14,449$; $p < 0,05$), şaşkınlık/kaçma fantezileri ($f = 11,083$; $p < 0,05$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($f = 13,048$; $p < 0,05$), yalnızlık/izolasyon ($f = 8,870$; $p < 0,05$) ve ümitsizlik ($f = 14,208$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar

tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların otomatik düşünce puanları orta ve yüksek gelir düzeyindeki katılımcılardan daha yüksektir.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarında ise gelir düzeyine göre fark bulunmamıştır ($f = 1,532$; $p > 0,05$).

Tablo 11.

Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Sigara Kullanımı	N	Ort.	Ss.	t	p
Problemden Ayırma	Evet	189	14,71	4,996	-1,308	0,192
	Hayır	199	15,37	4,904		
Hedefe Yönelim	Evet	189	18,50	4,241	0,463	0,643
	Hayır	199	18,30	4,51		
Kaynakları Harekete Geçirme	Evet	189	17,63	4,568	-1,281	0,201
	Hayır	199	18,20	4,136		
Çözüm Odaklı Envanter	Evet	189	50,85	10,307	-0,999	0,318
	Hayır	199	51,86	9,761		
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	Evet	189	18,30	8,894	1,825	0,069
	Hayır	199	16,71	8,24		
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Evet	189	12,82	6,065	2,674	0,008*
	Hayır	199	11,24	5,601		
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Evet	189	7,15	2,932	2,463	0,014*
	Hayır	199	6,39	3,107		
Yalnızlık/İzolasyon	Evet	189	9,05	3,613	2,943	0,003*
	Hayır	199	7,96	3,63		
Ümitsizlik	Evet	189	7,89	3,94	1,303	0,193
	Hayır	199	7,38	3,798		
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Evet	189	61,40	26,139	2,469	0,014*
	Hayır	199	54,98	25,055		
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	Evet	189	77,24	23,112	2,41	0,016*
	Hayır	199	71,58	23,136		

* $p < 0,05$

Tablo 11'de, bağımsız gruplar t-testi kullanılarak sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır.

Çözüm Odaklı Envanter toplam puanı ($t = -0,999$; $p > 0,05$) ile alt boyutlarından problemden ayırma ($t = -1,308$; $p > 0,05$), hedefe yönelim ($t = 0,463$; $p > 0,05$) ve kaynakları harekete geçirme ($t = -1,281$; $p > 0,05$) puanı açısından sigara kullanan ve kullanmayan katılımcılar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanı ($t = 2,469$; $p < 0,05$) ile alt boyutlarından şaşkınlık/kaçma fantezileri ($t = 2,674$; $p < 0,05$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($t = 2,463$; $p < 0,05$) ve yalnızlık/izolasyon ($t = 2,943$; $p < 0,05$) puanları sigara kullanan bireylerde sigara kullanmayanlara kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ancak kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ($t = 1,825$; $p > 0,05$) ve ümitsizlik ($t = 1,303$; $p > 0,05$) alt boyutu puanlarında sigara kullanımına göre fark saptanmamıştır.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği toplam puanı açısından ise sigara kullanımına göre anlamlı bir fark tespit edilmiş; sigara kullananlar, kullanmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($t = 2,41$; $p < 0,05$).

Tablo 12.

Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Alkol/Madde Kullanımı Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Alkol/Madde Kullanımı	N	Ort.	Ss.	t	p
Problemden Ayırma	Evet	85	14,46	5,14	-1,249	0,212
	Hayır	303	15,22	4,896		
Hedefe Yönelim	Evet	85	17,91	5,054	-1,171	0,242
	Hayır	303	18,53	4,166		
Kaynakları Harekete Geçirme	Evet	85	17,12	4,849	-1,929	0,054
	Hayır	303	18,15	4,187		
Çözüm Odaklı Envanter	Evet	85	49,48	11,725	-1,969	0,049*
	Hayır	303	51,90	9,456		
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	Evet	85	17,08	8,593	-0,485	0,628
	Hayır	303	17,59	8,601		
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Evet	85	12,41	5,607	0,717	0,474
	Hayır	303	11,89	5,956		
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Evet	85	7,07	2,939	1,064	0,288
	Hayır	303	6,67	3,07		
Yalnızlık/İzolasyon	Evet	85	8,91	3,574	1,180	0,239
	Hayır	303	8,38	3,678		
Ümitsizlik	Evet	85	7,42	3,486	-0,546	0,585
	Hayır	303	7,68	3,977		
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Evet	85	58,85	24,769	0,300	0,764
	Hayır	303	57,9	26,063		
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	Evet	85	76,44	22,986	0,939	0,348
	Hayır	303	73,75	23,35		

* $p < 0,05$

Tablo 12’de, alkol veya madde kullanımı olan ve olmayan katılımcıların Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğinden elde ettikleri puanlar bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırmaktadır.

Çözüm Odaklı Envanter alt boyutlarından problemden ayırma ($t = -1,249$; $p > 0,05$), hedefe yönelim ($t = -1,171$; $p > 0,05$) ve kaynakları harekete geçirme ($t = -1,929$; $p > 0,05$) puanları açısından alkol veya madde kullanan ve kullanmayan katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak Çözüm Odaklı Envanter toplam puanı alkol veya madde kullanmayan katılımcılarda anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t = -1,969$; $p < 0,05$).

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanı ($t = 0,300$; $p > 0,05$) ile alt boyutlarından kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ($t = -0,485$; $p > 0,05$), şaşkınlık/kaçma fantezileri ($t = 0,717$; $p > 0,05$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($t = 1,064$; $p > 0,05$), yalnızlık/izolasyon ($t = 1,180$; $p > 0,05$) ve ümitsizlik ($t = -0,546$; $p > 0,05$) açısından alkol veya madde kullanımına göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanları da alkol veya madde kullanma durumuna göre farklılaşmamıştır ($t = 0,939$; $p > 0,05$).

Tablo 13.

Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarının Tanısı Konmuş Bir Psikiyatrik Rahatsızlığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Tanısı Konmuş Psikiyatrik Rahatsızlık	N	Ort.	Ss.	t	p
Problemden Ayırma	Evet	59	13,15	3,999	-3,237	0,001*
	Hayır	329	15,39	5,036		
Hedefe Yönelim	Evet	59	16,86	3,66	-2,95	0,003*
	Hayır	329	18,67	4,442		
Kaynakları Harekete Geçirme	Evet	59	16,68	3,65	-2,394	0,017*
	Hayır	329	18,14	4,438		
Çözüm Odaklı Envanter	Evet	59	46,69	7,91	-3,96	0,000*
	Hayır	329	52,21	10,149		
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	Evet	59	23,41	9,572	6,008	0,000*
	Hayır	329	16,42	7,964		
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Evet	59	15,36	6,485	4,89	0,000*
	Hayır	329	11,41	5,563		
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Evet	59	8,24	2,867	4,132	0,000*
	Hayır	329	6,50	3,001		
Yalnızlık/İzolasyon	Evet	59	10,34	3,412	4,306	0,000*
	Hayır	329	8,16	3,606		
Ümitsizlik	Evet	59	9,92	4,288	5,088	0,000*
	Hayır	329	7,22	3,65		
Otomatik Düşünceler Ölçeği	Evet	59	74,53	26,814	5,516	0,000*
	Hayır	329	55,16	24,462		
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	Evet	59	79,80	22,082	1,963	0,049*
	Hayır	329	73,36	23,371		

*p<0,05

Tablo 13'te, psikiyatrik bir rahatsızlık tanısı bulunan ve bulunmayan katılımcıların Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanları bağımsız gruplar t-testi ile incelenmektedir.

Çözüm Odaklı Envanter toplam puanı ($t = -3,96$; $p < 0,05$) ile problemden ayırma ($t = -3,237$; $p < 0,05$), hedefe yönelim ($t = -2,95$; $p < 0,05$) ve kaynakları harekete geçirme ($t = -2,394$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığa sahip olmayan katılımcılarının Çözüm Odaklı Envanter puanları tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığı olan katılımcılardan daha yüksektir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanı ($t = 5,516$; $p < 0,05$) ile kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ($t = 6,008$; $p < 0,05$), şaşkınlık/kaçma

fantezileri ($t = 4,89$; $p < 0,05$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ($t = 4,132$; $p < 0,05$), yalnızlık/izolasyon ($t = 4,306$; $p < 0,05$) ve ümitsizlik ($t = 5,088$; $p < 0,05$) alt boyutlarında tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığı olan katılımcıların puanları psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarında tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre fark saptanmıştır ($t = 1,963$; $p < 0,05$). Tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığı bulunan bireylerin ruminatif düşünce biçimi puanları psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayanlara göre daha yüksektir.

Tablo 14’te katılımcıların Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri değerlendirmek için yapılmış olan Pearson korelasyon analizi katsayılarına yer verilmiştir.

Çözüm Odaklı Envanter toplam ve tüm alt boyut puanları ile Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($p < 0,01$).

Çözüm Odaklı Envanter toplam ve problemden ayırma ve hedefe yönelim alt boyutu puanları ile Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunurken ($p < 0,01$); Çözüm Odaklı Envanterin kaynakları harekete geçirme alt boyutu puanları ile Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları ile Ruminatif Düşünce Biçim Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p < 0,01$).

Tablo 15.

Çözüm Odaklı Envanter ve Otomatik Düşünceler Ölçeği Puanlarının Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	90,146	6,869		13,124	0,000
Problemten Ayırma	-2,221	0,201	-0,473	-11,074	0,000*
Hedefe Yönelim	-0,016	0,271	-0,003	-0,06	0,952
Kaynakları Harekete Geçirme	0,077	0,251	0,014	0,307	0,759
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	-1,071	0,81	-0,395	-1,322	0,187
Şaşkınlık/Kaçma Fantazileri	0,601	0,839	0,152	0,717	0,474
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	1,248	0,999	0,163	1,249	0,212
Yalnızlık/İzolasyon	0,54	0,905	0,085	0,597	0,551
Ümitsizlik	-0,664	0,861	-0,11	-0,771	0,441
Otomatik Düşünceler Ölçeği	0,346	0,68	0,383	0,508	0,612
R=0,675	R²=0,456		F(9;387)=35,177	P<0,01	

Bağımlı değişken: Ruminatif Düşünce Biçimi

Tablo 15, Çözüm Odaklı Envanter ve Otomatik Düşünceler Ölçeği puanlarının Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarını ne ölçüde yordadığını inceleyen regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Çözüm Odaklı Envanterin problemten ayırma alt boyutu puanları ruminatif düşünce biçimi puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=-$

0,473; $p < 0,01$). Ancak hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme alt boyutu puanları ruminatif düşünce biçimi puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ($p > 0,05$).

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları ruminatif düşünce biçimi puanlarını anlamlı şekilde yordamamaktadır ($p > 0,05$).

Regresyon modelinde bağımsız değişken olarak belirlenen Çözüm Odaklı Envanter ve Otomatik Düşünceler Ölçeği puanları Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarındaki toplam varyansın %45,6'sını açıklamaktadır ($R^2=0,456$; $p < 0,01$).

BÖLÜM V

Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde yetişkin bireylerde çözüm odaklı yaklaşım ile otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin analiz edilmesi sonrasında elde edilen veriler değerlendirilip ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ve bu yaklaşımın problemden ayırma, hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme boyutlarında cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır. Bu bulgu, çözüm odaklı yaklaşımın cinsiyetten bağımsız olarak bireylerin problem çözme becerileri ve başa çıkma stratejileri üzerinde benzer bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, çözüm odaklı yaklaşımın evrensel bir psikolojik süreç olarak işlev görebileceğine işaret etmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir. Grant ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir çalışma, çözüm odaklı yaklaşımın cinsiyetler arasında benzer düzeyde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde De Shazer ve diğerleri (2007), çözüm odaklı terapi uygulamalarında cinsiyet farklılıklarının önemsiz olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Franklin ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışması, çözüm odaklı yaklaşımın farklı demografik gruplar arasında tutarlı bir şekilde etkili olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler, şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık veya izolasyon hissi ve ümitsizlik gibi boyutlarında cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır. Bu bulgu, otomatik düşüncelerin cinsiyetten bağımsız olarak bireylerin duygusal ve bilişsel süreçlerinde benzer şekilde ortaya çıktığını göstermektedir. Bu durum, otomatik düşüncelerin evrensel bir psikolojik fenomen olarak değerlendirilebileceğine işaret etmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Beck ve Haigh (2014) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışması, otomatik düşüncelerin cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Nolen-Hoeksema ve diğerleri (2008), otomatik düşüncelerin depresyon ve kaygı gibi duygusal bozukluklarda cinsiyet farklılıklarına bağlı olmaksızın benzer şekilde işlev gördüğünü belirtmiştir. Ayrıca, Clark ve Beck (2010) tarafından yürütülen bir çalışma, otomatik düşüncelerin bilişsel çarpıtmalar ve duygusal tepkiler üzerindeki etkilerinin cinsiyetler arasında farklılaşmadığını göstermiştir.

Çalışma kapsamında, ruminatif düşünce biçimi açısından cinsiyetler arasında fark gözlemlenmiştir. Kadın katılımcılar, erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde ruminatif düşünce eğilimi göstermiştir. Bu sonuç, kadınların olumsuz duyguları ve yaşadıkları sorunları daha fazla analiz etme ve tekrarlayıcı bir şekilde düşünme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, ruminatif düşüncenin cinsiyetler arasında farklılaşan bir psikolojik süreç olabileceğine işaret etmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Nolen-Hoeksema (2012) tarafından yapılan bir çalışma, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde ruminatif düşünce eğilimi gösterdiğini ve bu durumun kadınlarda depresyon ve kaygı bozukluklarının daha yaygın görülmesine katkıda bulunabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Johnson ve Whisman (2013) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışması, ruminatif düşüncenin cinsiyetler arasında önemli bir farklılık gösterdiğini ve kadınların bu tür düşünce biçimine daha yatkın olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Aldao ve diğerleri (2010) tarafından yürütülen bir çalışma, ruminatif düşüncenin duygu düzenleme stratejileri açısından cinsiyet farklılıklarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ve bu yaklaşımın problemden ayırma ile kaynakları harekete geçirme boyutları açısından yaş durumuna göre fark bulunmamıştır. Bu sonuç, çözüm odaklı yaklaşımın temel unsurlarının yaştan bağımsız olarak benzer şekilde işlediğini ve bireylerin problem çözme becerileri ile kaynaklarını harekete geçirme yeteneklerinin yaşla önemli ölçüde değişmediğini göstermektedir. Ancak hedefe yönelim boyutunda yaş durumuna göre fark tespit edilmiştir. Özellikle, 25-31 yaş aralığındaki bireyler, 18-24 ve 32 yaş üzerinelere kıyasla hedefe yönelim açısından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, 25-31 yaş aralığındakilerin hem genç yetişkinliğin dinamizmini hem de olgunluğunu taşıyarak hedef belirleme ve bu hedeflere odaklanma konusunda daha başarılı olduğunu düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Arnett (2015) tarafından yapılan bir çalışma, 25-31 yaş aralığının "genç yetişkinlik" dönemi olarak adlandırıldığını ve bu dönemde bireylerin kariyer, ilişkiler ve kişisel hedefler konusunda daha net bir odaklanma sergilediklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, Carstensen ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, bu yaş grubundaki bireylerin geleceğe yönelik planlar yapma ve bu planları uygulama konusunda daha motive olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, Heckhausen ve diğerleri (2010) tarafından

yürütülen bir çalışma, 25-31 yaş aralığının hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda daha yüksek bir öz-yeterlilik algısına sahip olduğunu göstermiştir.

Araştırma bulgularına göre, yaş grupları arasında otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler, şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık veya izolasyon hissi ve ümitsizlik boyutlarında fark tespit edilmiştir. Özellikle 18-24 ve 25-31 yaş aralığındaki bireyler, 32 yaş ve üzerinelere kıyasla kendileriyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler ile yalnızlık veya izolasyon hissi açısından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar, şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, ümitsizlik ve genel otomatik düşünce düzeyleri açısından 25-31 ve 32 yaş üzerinelere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, genç yetişkinlerin duygusal ve bilişsel süreçlerde daha fazla zorluk yaşadığını ve bu durumun yaşla birlikte azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Arnett (2015) tarafından yapılan bir çalışma, 18-24 yaş aralığındakilerin "beliren yetişkinlik" döneminde olduğunu ve bu dönemde bireylerin kimlik arayışı, gelecek kaygısı ve sosyal ilişkilerdeki belirsizlikler nedeniyle daha yüksek düzeyde olumsuz otomatik düşüncelere sahip olabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Nolen-Hoeksema ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, genç yetişkinlerin duygu düzenleme stratejilerinde daha az etkili olduklarını ve bu durumun otomatik düşüncelerin artmasına neden olabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca Carstensen ve diğerleri (2011) tarafından yürütülen bir çalışma, yaş ilerledikçe bireylerin duygusal denge ve bilişsel esneklik kazandığını, bu nedenle otomatik düşüncelerin azaldığını göstermiştir.

Araştırma bulgusunda, medeni duruma göre çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ve bu yaklaşımın problemden ayırma ile hedefe yönelim boyutlarında fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, çözüm odaklı yaklaşımın temel unsurlarının medeni durumdan bağımsız olarak benzer şekilde işlediğini ve bireylerin problem çözme becerileri ile hedef belirleme yeteneklerinin evlilik durumuna göre önemli ölçüde değişmediğini göstermektedir. Ancak kaynakları harekete geçirme boyutunda evli ve bekar bireyler arasında fark tespit edilmiştir. Evli bireyler, bekar bireylere kıyasla kaynakları harekete geçirme açısından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, evliliğin bireylere sosyal destek, finansal istikrar ve duygusal güvenlik gibi kaynaklar sağlayarak problem çözme süreçlerinde daha etkili olmalarını

kolaylaştırdığını düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Proulx ve diğerleri (2007) tarafından yapılan bir çalışma, evli bireylerin sosyal ve duygusal kaynaklara daha kolay erişebildiğini ve bu durumun problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Waite ve Gallagher (2000) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, evliliğin bireylere finansal ve duygusal destek sağlayarak stresle başa çıkma ve kaynakları harekete geçirme konusunda avantajlar sunduğunu belirtmiştir. Ayrıca Bodenmann (2005) tarafından yürütülen bir çalışma, evli bireylerin eşlerinden aldıkları destek sayesinde zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini göstermiştir.

Araştırmada, eğitim durumuna göre çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ve bu yaklaşımın problemden ayırma ile kaynakları harekete geçirme boyutlarında fark bulunmamıştır. Bu bulgu, çözüm odaklı yaklaşımın temel unsurlarının eğitim düzeyinden bağımsız olarak benzer şekilde işlediğini ve bireylerin problem çözme becerileri ile kaynaklarını harekete geçirme yeteneklerinin eğitim durumuna göre önemli ölçüde değişmediğini göstermektedir. Ancak hedefe yönelim boyutunda eğitim durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Özellikle üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireyler, lise ile ortaöğretim ve altı eğitim gruplarına kıyasla hedefe yönelim açısından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin hedef belirleme, planlama ve bu hedeflere odaklanma konusunda daha donanımlı olduğunu düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Heckhausen ve diğerleri (2010) tarafından yapılan bir çalışma, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin geleceğe yönelik hedefler belirleme ve bu hedefleri gerçekleştirme konusunda daha motive olduklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Bandura (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, eğitim düzeyinin bireylerin öz-yeterlilik algılarını artırarak hedefe yönelimlerini güçlendirdiğini belirtmiştir. Ayrıca Carstensen ve diğerleri (2011) tarafından yürütülen bir çalışma, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin zaman yönetimi ve stratejik planlama becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermiştir.

Çalışma bulgularına göre eğitim düzeyine göre otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile yalnızlık veya izolasyon hissi gibi boyutlarında fark bulunmamıştır. Bu bulgu, bu tür otomatik düşüncelerin eğitim düzeyinden bağımsız olarak benzer şekilde ortaya çıktığını ve bireylerin bu tür düşüncelere sahip olma eğilimlerinin

eğitim durumuna göre önemli ölçüde değişmediğini göstermektedir. Bununla birlikte, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler ile ümitsizlik boyutlarında eğitim durumuna göre fark tespit edilmiştir. Özellikle lise eğitim düzeyine sahip bireyler, ortaöğretim ve altı ile üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylere kıyasla kendileriyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler açısından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireyler, diğer eğitim gruplarına kıyasla ümitsizlik düzeyleri açısından daha düşük bulunmuştur. Bu bulgular, eğitim düzeyinin bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler ile ümitsizlik düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Mirowsky ve Ross (2003) tarafından yapılan bir çalışma, eğitim düzeyinin bireylerin öz-değerlendirmeleri ve umutsuzluk düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Cutler ve Lleras-Muney (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha iyi bir öz-farkındalık ve duygu düzenleme becerisine sahip olduklarını, bu nedenle ümitsizlik düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Twenge ve Campbell (2002) tarafından yürütülen bir çalışma, lise eğitim düzeyine sahip bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerinin daha yüksek olduğunu ve bu durumun geleceğe yönelik beklentilerini olumsuz etkilediğini göstermiştir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, gelir durumuna göre çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ve bu yaklaşımın hedefe yönelim ile kaynakları harekete geçirme boyutlarında fark tespit edilmiştir. Özellikle yüksek gelir düzeyinde olanlar orta ve düşük gelir düzeyindekilere kıyasla genel çözüm odaklı yaklaşım ve hedefe yönelim açısından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin daha fazla kaynağa ve fırsata erişimlerinin, hedef belirleme ve bu hedeflere odaklanma konusunda daha avantajlı bir konumda olmalarını sağladığını düşündürmektedir. Bununla birlikte, düşük gelir düzeyine sahip bireyler, orta ve yüksek gelir düzeyindeki bireylere kıyasla kaynakları harekete geçirme boyutunda daha düşük bulunmuştur. Bu durum, düşük gelirli bireylerin kaynaklara erişimde yaşadıkları sınırlılıkların, problem çözme süreçlerinde kaynakları etkin bir şekilde kullanmalarını engelleyebileceğini göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Diener ve Biswas-Diener (2002) tarafından yapılan bir çalışma, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin hedef belirleme ve bu hedeflere

ulařma konusunda daha motive olduklarını ve kaynaklara daha kolay erişebildiklerini ortaya koymuřtur. Benzer řekilde, Conger ve Donnellan (2007) tarafından gerçekleřtirilen bir arařtırma, dūřuk gelir dūzeyine sahip bireylerin kaynak yetersizlięi nedeniyle problem çözme süreçlerinde daha fazla zorluk yařadıklarını belirtmiřtir. Ayrıca, Lachman ve Weaver (1998) tarafından yürütölen bir çalıřma, gelir dūzeyinin bireylerin öz-yeterlilik algıları ve kaynakları kullanma becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduęunu göstermiřtir.

Çalıřma kapsamında, gelir durumuna göre otomatik dūřünceler ve bu dūřüncelerin kiřinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve dūřünceler, řařkınlık veya kaçma fantezileri, kiřisel uyumsuzluk ve deęiřme istekleri, yalnızlık veya izolasyon hissi ve ümitsizlik boyutlarında fark olduęu tespit edilmiřtir. Özellikle dūřuk gelir dūzeyine sahip bireyler, orta ve yüksek gelir dūzeyindeki bireylere kıyasla otomatik dūřünce dūzeyleri açısından daha yüksek bulunmuřtur. Bu bulgu, dūřuk gelirli bireylerin yařadıkları ekonomik zorlukların, olumsuz otomatik dūřüncelerin artmasına neden olabileceęini göstermektedir. Ekonomik stres, kaynak yetersizlięi ve geleceęe yönelik belirsizlikler, bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz duygu ve dūřünceler geliřtirmelerine ve yalnızlık veya ümitsizlik gibi duygusal durumlara daha yatkın olmalarına yol açabilmektedir. Literatürdeki alıřmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Evans ve Kim (2013) tarafından yapılan bir çalıřma, dūřuk gelir dūzeyine sahip bireylerin kronik stres ve ekonomik belirsizlik nedeniyle daha yüksek dūzeyde olumsuz otomatik dūřüncelere sahip olduklarını ortaya koymuřtur. Benzer řekilde, McLeod ve Shanahan (1996) tarafından gerçekleřtirilen bir arařtırma, dūřuk gelirli bireylerin yalnızlık ve ümitsizlik gibi duygusal zorluklarla daha sık karřılařtıklarını belirtmiřtir. Ayrıca Adler ve Snibbe (2003) tarafından yürütölen bir çalıřma, ekonomik zorlukların bireylerin öz-deęerlendirmelerini olumsuz yönde etkiledięini ve bu durumun otomatik dūřüncelerin artmasına neden olduęunu göstermiřtir.

Araştırma bulgularına göre, sigara kullanımına göre otomatik dūřünceler ve bu dūřüncelerin şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile yalnızlık veya izolasyon hissi boyutlarında fark tespit edilmiştir. Sigara kullanan bireyler, sigara kullanmayan bireylere kıyasla bu boyutlarda daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sigara kullanımının bireylerin olumsuz otomatik dūřüncelerini artıran bir faktör olabileceğini göstermektedir. Sigara kullanımı, bireylerin stresle bařa çıkma mekanizması olarak işlev görebilir, ancak bu durum

aynı zamanda olumsuz düşüncelerin ve duygusal zorlukların artmasına da neden olabilmektedir. Özellikle, şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve yalnızlık hissi gibi boyutların sigara kullanan bireylerde daha yaygın olması, bu bireylerin duygu düzenleme ve stresle başa çıkma süreçlerinde daha fazla zorluk yaşadıklarını düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Kassel ve diğerleri (2003) tarafından yapılan bir çalışma, sigara kullanımının bireylerin olumsuz duygusal durumlarını geçici olarak hafiflettiğini, ancak uzun vadede otomatik düşüncelerin artmasına neden olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Parrott (1999) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, sigara kullanan bireylerin stres ve kaygı durumlarında daha fazla olumsuz düşünceye sahip olduklarını belirtmiştir. Ayrıca Boden ve Fergusson (2010) tarafından yürütülen bir çalışma, sigara kullanımının bireylerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediğini ve bu durumun otomatik düşüncelerin artmasına yol açtığını göstermiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, alkol veya madde kullanımına göre çözüm odaklı yaklaşımın problemden ayırma, hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme boyutlarında fark bulunmamıştır. Bu bulgu, çözüm odaklı yaklaşımın bu boyutlarının alkol veya madde kullanımından bağımsız olarak benzer şekilde işlediğini göstermektedir. Ancak çözüm odaklı yaklaşımın genel düzeyi açısından alkol veya madde kullanmayan bireyler, kullanan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, alkol veya madde kullanımının bireylerin genel çözüm odaklı yaklaşım düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Alkol veya madde kullanımı, bireylerin problem çözme becerilerini zayıflatabilir ve bu durum, çözüm odaklı yaklaşımın genel düzeyinde bir düşüşe neden olabilmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Moos ve Moos (2006) tarafından yapılan bir çalışma, alkol veya madde kullanımının bireylerin problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkilediğini ve bu durumun çözüm odaklı yaklaşım düzeylerini düşürdüğünü ortaya koymuştur. Benzer şekilde Witkiewitz ve Marlatt (2004) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, alkol veya madde kullanımının bireylerin bilişsel işlevlerini zayıflatarak çözüm odaklı yaklaşımı engelleyebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Kelly ve diğerleri (2011) tarafından yürütülen bir çalışma, alkol veya madde kullanmayan bireylerin daha etkili problem çözme stratejilerine sahip olduklarını ve bu durumun çözüm odaklı yaklaşım düzeylerini artırdığını göstermiştir.

Araştırma kapsamında psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre çözüm odaklı yaklaşımın problemden ayırma, hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme boyutlarında fark olduğu tespit edilmiştir. Psikiyatrik tanısı bulunmayan bireylerin, bu rahatsızlığa sahip olan bireylere kıyasla çözüm odaklı yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, psikiyatrik rahatsızlıkların bireylerin problem çözme becerilerini ve çözüm odaklı yaklaşım stratejilerini olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Psikiyatrik rahatsızlıklar, bireylerin bilişsel ve duygusal işlevlerinde bozulmalara neden olarak, problemden ayırma, hedef belirleme ve mevcut kaynakları kullanma gibi süreçleri zorlaştırabilmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir. Grant ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir çalışma, psikiyatrik rahatsızlıkların bireylerin bilişsel esnekliklerini azaltarak problem çözme becerilerini zayıflattığını ve bu durumun çözüm odaklı yaklaşım düzeylerini düşürdüğünü ortaya koymuştur. Benzer şekilde Cuijpers ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz, psikiyatrik rahatsızlıkların bireylerin hedef belirleme ve kaynak kullanma becerilerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca, Hofmann ve diğerleri (2012) tarafından yürütülen bir çalışma, psikiyatrik rahatsızlıkların bireylerin duygusal düzenleme ve bilişsel işlevlerinde bozulmalara yol açarak çözüm odaklı yaklaşım stratejilerini engelleyebileceğini göstermiştir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, otomatik düşüncelerin kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler, şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık veya izolasyon hissi ve ümitsizlik boyutlarında psikiyatrik rahatsızlığı bulunan bireyler, bu rahatsızlığı bulunmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, psikiyatrik rahatsızlıkların bireylerin bilişsel süreçlerini önemli ölçüde etkilediğini ve olumsuz otomatik düşüncelerin daha yoğun bir şekilde deneyimlenmesine neden olduğunu göstermektedir. Psikiyatrik rahatsızlıklar, bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz algılar geliştirmelerine, gerçeklikten kaçma eğilimlerine ve sosyal izolasyon gibi duygusal zorluklara yol açabilmektedir. Bu durum, özellikle ümitsizlik ve yalnızlık hislerinin artmasıyla kendini göstermekte ve bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Beck ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir çalışma, psikiyatrik rahatsızlıkların bireylerin otomatik düşüncelerini olumsuz yönde şekillendirdiğini ve bu durumun depresyon, anksiyete gibi bozukluklarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde,

Teasdale ve Barnard (1993) tarafından geliştirilen Bilişsel Çıkarım Modeli, olumsuz otomatik düşüncelerin psikiyatrik rahatsızlıklarda merkezi bir rol oynadığını ve bu düşüncelerin duygusal ve davranışsal süreçleri etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca Segal ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen bir çalışma, psikiyatrik rahatsızlıkları olan bireylerin daha fazla ümitsizlik ve yalnızlık hissi yaşadıklarını ve bu durumun otomatik düşüncelerin olumsuz içeriğini artırdığını göstermiştir.

Çalışma kapsamında, ruminatif düşünce biçimi açısından psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre fark tespit edilmiştir. Psikiyatrik rahatsızlığı bulunan bireyler, bu rahatsızlığı bulunmayan bireylere kıyasla ruminatif düşünce düzeyleri açısından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, psikiyatrik rahatsızlıkların bireylerin düşünce süreçlerini önemli ölçüde etkilediğini ve ruminatif düşünce eğilimlerini artırdığını göstermektedir. Ruminasyon, bireylerin geçmişteki olumsuz deneyimler veya mevcut sorunlar üzerinde tekrarlayıcı ve olumsuz bir şekilde odaklanmalarına neden olarak, duygusal sıkıntıyı artırabilmekte ve psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Nolen-Hoeksema (2000) tarafından yapılan bir çalışma, ruminatif düşünce biçiminin özellikle depresyon ve anksiyete gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla güçlü bir ilişkisi olduğunu ve bu rahatsızlıklara sahip bireylerin daha fazla ruminasyon eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Watkins ve Brown (2002) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, ruminatif düşüncenin psikiyatrik rahatsızlıkların sürdürücü bir faktörü olabileceğini ve bu durumun tedavi süreçlerini zorlaştırabileceğini belirtmiştir.

Araştırmanın önemli bulgusuna göre, çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ve bu yaklaşımın tüm alt boyutları ile otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu, çözüm odaklı yaklaşımın bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini azaltmada etkili bir rol oynadığını göstermektedir. Çözüm odaklı yaklaşım, bireylerin problem çözme becerilerini geliştirerek, olumsuz düşünceler yerine daha işlevsel ve yapıcı düşünme biçimlerini teşvik etmektedir. Bu durum, çözüm odaklı yaklaşımın bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Grant ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir çalışma, çözüm odaklı yaklaşımın bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini azaltarak duygu düzenleme becerilerini artırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde De Shazer ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilen bir

araştırma, çözüm odaklı terapi uygulamalarının bireylerin bilişsel çarpıtmalarını azaltarak daha olumlu bir zihinsel duruma ulaşmalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Franklin ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen bir meta-analiz çalışması, çözüm odaklı yaklaşımın otomatik düşünceler üzerinde anlamlı bir azalma sağladığını göstermiştir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusuna göre, çözüm odaklı yaklaşımın genel düzeyi ile probleminden ayırma ve hedefe yönelim boyutları, ruminatif düşünce biçimi ile negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, çözüm odaklı yaklaşımın bireylerin ruminatif düşünce eğilimlerini azaltmada etkili bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle, probleminden ayırma ve hedefe yönelim boyutları, bireylerin olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak daha yapıcı ve çözüm odaklı bir zihinsel duruma geçmelerine yardımcı olmaktadır. Bu durum, çözüm odaklı yaklaşımın ruminatif düşünceyi azaltarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklediğini düşündürmektedir. Ancak çözüm odaklı yaklaşımın kaynakları harekete geçirme boyutu ile ruminatif düşünce biçimi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu, kaynakları harekete geçirme boyutunun ruminatif düşünce üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Nolen-Hoeksema ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir çalışma, çözüm odaklı yaklaşımın ruminatif düşünceyi azaltarak bireylerin duygu düzenleme becerilerini artırdığını göstermiştir. Benzer şekilde Watkins ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, probleminden ayırma ve hedefe yönelim stratejilerinin ruminatif düşünceyi önemli ölçüde azalttığını belirtmiştir. Ayrıca Grant ve diğerleri (2012) tarafından yürütülen bir çalışma, çözüm odaklı yaklaşımın bireylerin olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak daha işlevsel bir zihinsel duruma ulaşmalarına yardımcı olduğunu göstermiştir.

Çalışma bulgularına göre, otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin tüm alt boyutları ile ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgu, otomatik düşüncelerin ruminatif düşünceyi tetikleyen veya artıran bir rol oynadığını göstermektedir. Otomatik düşünceler, bireylerin zihninde tekrarlayan ve genellikle olumsuz içerikli düşünceler olarak ortaya çıkmakta ve bu düşünceler, ruminatif düşünce süreçlerini besleyerek bireylerin olumsuz duygusal durumlarını pekiştirmektedir. Bu durum, otomatik düşünceler ile ruminatif düşünce arasında güçlü bir bağ olduğunu düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Örneğin, Nolen-Hoeksema ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir çalışma, otomatik düşüncelerin ruminatif düşünceyi besleyerek depresyon ve

kaygı gibi duygusal bozuklukların sürdürülmesine katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Watkins ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, otomatik düşüncelerin ruminatif düşüncüyü artırarak bireylerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca Beck ve Haigh (2014) tarafından yürütülen bir meta-analiz çalışması, otomatik düşünceler ile ruminatif düşünce arasındaki pozitif ilişkinin psikopatolojik süreçlerde önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, çözüm odaklı yaklaşımın problemden ayırma boyutu, ruminatif düşünce biçimini negatif yönde yordamaktadır. Bu bulgu, problemden ayırma boyutunun bireylerin ruminatif düşünce eğilimlerini azaltmada etkili bir rol oynadığını göstermektedir. Problemden ayırma, bireylerin olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak daha yapıcı ve çözüm odaklı bir zihinsel duruma geçmelerine yardımcı olmaktadır. Bu durum, çözüm odaklı yaklaşımın ruminatif düşüncüyü azaltarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklediğini düşündürmektedir. Ancak çözüm odaklı yaklaşımın hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme boyutları, ruminatif düşünce biçimini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Bu bulgu, hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme boyutlarının ruminatif düşünce üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Örneğin, Treynor ve diğerleri (2003) tarafından yapılan bir çalışma, problemden ayırma stratejilerinin ruminatif düşüncüyü azaltarak bireylerin duygu düzenleme becerilerini artırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Lyubomirsky ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, problemden ayırma boyutunun ruminatif düşüncüyü önemli ölçüde azalttığını belirtmiştir. Ayrıca, Neff ve Germer (2013) tarafından yürütülen bir çalışma, çözüm odaklı yaklaşımın bireylerin olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak daha işlevsel bir zihinsel duruma ulaşmalarına yardımcı olduğunu göstermiştir.

Çalışma kapsamında, otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin tüm alt boyutları ruminatif düşünce biçimini yordamamaktadır. Bu bulgu, otomatik düşüncelerin ruminatif düşüncüyü doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Otomatik düşünceler, bireylerin zihninde tekrarlayan ve genellikle olumsuz içerikli düşünceler olarak ortaya çıkmakta, ancak bu düşüncelerin ruminatif düşüncüyü doğrudan tetiklemediği anlaşılmaktadır. Bu durum, otomatik düşünceler ile ruminatif düşünce arasındaki ilişkinin daha karmaşık ve dolaylı bir yapıya sahip olduğunu

düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Joormann ve Gotlib (2010) tarafından yapılan bir çalışma, otomatik düşüncelerin ruminatif düşünceyi doğrudan etkilemediğini, ancak duygu düzenleme süreçleri aracılığıyla dolaylı bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Koster ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, otomatik düşüncelerin ruminatif düşünceyi besleyebileceğini, ancak bu ilişkinin doğrudan bir yordayıcı olmadığını belirtmiştir. Ayrıca Aldao ve diğerleri (2010) tarafından yürütülen bir meta-analiz çalışması, otomatik düşünceler ile ruminatif düşünce arasındaki ilişkinin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ve bu ilişkide başka psikolojik etkenlerinde aracı rol oynayabileceğini göstermiştir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırma sonucunda, ruminatif düşünce biçimi açısından cinsiyetler arasında fark gözlemlenmiştir. Kadın katılımcılar, erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde ruminatif düşünce eğilimi göstermiştir.

Analiz sonuçlarına göre, hedefe yönelim boyutunda yaş durumuna göre fark tespit edilmiştir. Özellikle, 25-31 yaş grubundaki bireyler, 18-24 yaş ve 32 yaş üzeri gruplara kıyasla hedefe yönelim açısından daha yüksektir.

Yaş durumuna göre otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler, şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık veya izolasyon hissi ve ümitsizlik boyutlarında fark tespit edilmiştir. Özellikle, 18-24 ve 25-31 yaş aralığındaki bireyler, 32 yaş ve üzeri gruba kıyasla kendileriyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler ile yalnızlık veya izolasyon hissi açısından daha yüksek eğilim göstermiştir.

Medeni duruma göre, kaynakları harekete geçirme boyutunda evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Evli bireyler, bekar bireylere kıyasla kaynakları harekete geçirme açısından daha yüksektir.

Eğitim grupları arasında, hedefe yönelim boyutunda eğitim durumuna göre fark tespit edilmiştir. Özellikle, üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireyler, lise ile ortaöğretim ve altı eğitim gruplarına kıyasla hedefe yönelim açısından daha yüksektir.

Eğitim düzeyine göre, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler ile ümitsizlik boyutlarında eğitim durumuna göre fark tespit edilmiştir. Özellikle, lise eğitim düzeyine sahip bireyler, ortaöğretim ve altı ile üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylere kıyasla kendileriyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler açısından daha yüksektir.

Gelir durumuna göre, çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ve bu yaklaşımın hedefe yönelim ile kaynakları harekete geçirme boyutlarında fark tespit edilmiştir. Özellikle, yüksek gelir düzeyine sahip bireyler, orta ve düşük gelir grubundaki bireylere kıyasla genel çözüm odaklı yaklaşım ve hedefe yönelim açısından daha yüksektir.

Gelir durumuna göre, otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler, şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık veya izolasyon hissi ve ümitsizlik boyutlarında fark tespit edilmiştir. Özellikle, düşük gelir düzeyine sahip bireyler, orta ve yüksek gelir düzeyindeki bireylere kıyasla otomatik düşünce düzeyleri açısından daha yüksektir.

Sigara kullanımına göre, otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile yalnızlık veya izolasyon hissi boyutlarında fark tespit edilmiştir. Sigara kullanan bireyler, sigara kullanmayan bireylere kıyasla bu boyutlarda daha yüksektir.

Alkol veya madde kullanımına göre, çözüm odaklı yaklaşımın genel düzeyi açısından alkol veya madde kullanmayan bireyler, kullanan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre, çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ve bu yaklaşımın problemden ayırma, hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme boyutlarında fark tespit edilmiştir. Tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan bireyler, bu rahatsızlığa sahip olan bireylere kıyasla çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri açısından daha yüksektir.

Ayrıca otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin kişinin kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler, şaşkınlık veya kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık veya izolasyon hissi ve ümitsizlik gibi boyutlarında psikiyatrik rahatsızlığı bulunan bireyler, bu rahatsızlığı bulunmayan bireylere kıyasla daha yüksektir. Benzer şekilde ruminatif düşünce biçimi açısından da psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre fark bulunmuştur. Psikiyatrik rahatsızlığı bulunan bireyler, bu rahatsızlığı bulunmayan bireylere kıyasla ruminatif düşünce düzeyleri açısından daha yüksektir.

Çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ve bu yaklaşımın tüm alt boyutları ile otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Benzer şekilde, çözüm odaklı yaklaşımın genel düzeyi ile problemden ayırma ve hedefe yönelim boyutları, ruminatif düşünce biçimi ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Öte yandan, otomatik düşünceler ve bu düşüncelerin tüm alt boyutları ile ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Çözüm odaklı yaklaşımın problemden ayırma boyutu, ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, çözüm odaklı yaklaşım ve otomatik düşünceler puanları, ruminatif düşünce biçimi puanlarındaki toplam varyansın %45,6'sını açıklamaktadır.

Öneriler

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu çalışmada kadınların ruminatif düşünce eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İleride yapılacak araştırmalarda, bu farklılığın altında yatan psikolojik, sosyokültürel veya biyolojik faktörlerin detaylı olarak incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, ruminatif düşünceyi azaltmaya yönelik cinsiyete özgü müdahale programlarının geliştirilmesi ve etkililiğinin test edilmesi önemli bir araştırma alanı olabilir.

Bu çalışmada, özellikle 18-24 yaş grubundaki bireylerin otomatik düşünce düzeylerinin daha yüksek olduğu ve 25-31 yaş grubunun hedefe yönelim açısından daha başarılı olduğu bulunmuştur. İleride yapılacak araştırmalarda, farklı yaş gruplarına yönelik hedefe yönelimi artırmaya ve otomatik düşünceleri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve bu programların etkililiğinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerin çözüm odaklı yaklaşım düzeylerinin daha düşük olduğu ve ruminatif düşünce eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İleride yapılacak araştırmalarda, psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerde çözüm odaklı yaklaşımı güçlendirmeye yönelik terapötik müdahalelerin geliştirilmesi ve bu müdahalelerin ruminatif düşünce üzerindeki etkilerinin incelenmesi önerilmektedir.

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçları, kadınların ruminatif düşünce eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgudan hareketle, özellikle kadınlarda ruminatif düşünceyi azaltmaya yönelik psikolojik müdahale programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu programlar, bilişsel davranışçı terapi (BDT) veya mindfulness temelli yaklaşımlar gibi kanıta dayalı yöntemlerle desteklenebilir.

Araştırma, 25-31 yaş grubundaki bireylerin hedefe yönelim açısından daha başarılı olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak, özellikle genç yetişkinler (18-24 yaş) ve ileri yaş grupları (32 yaş ve üzeri) için hedef belirleme, planlama ve motivasyonu artırmaya yönelik eğitim programlarının tasarlanması önerilmektedir. Bu programlar, kişisel gelişim ve kariyer danışmanlığı ile entegre edilebilir.

Düşük gelirli bireylerin otomatik düşünce düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kaynakları harekete geçirme konusunda daha düşük eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, düşük gelirli bireylere yönelik psikolojik destek programlarının yanı sıra, kaynak yönetimi ve problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimlerin sunulması önerilmektedir. Bu tür programlar, toplum merkezleri veya sosyal hizmetler aracılığıyla yaygınlaştırılabilir.

Kaynakça

- Adler, N. E., & Snibbe, A. C. (2003). The role of psychosocial processes in explaining the gradient between socioeconomic status and health. *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 119–123.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Ayhan, M. O., & Kavak Budak, F. (2021). The correlation between mindfulness and negative automatic thoughts in depression patients. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1944–1949.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44.
- Banerjee, M., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2018). Barriers to mindfulness: A path analytic model exploring the role of rumination and worry in predicting psychological and physical engagement in an online mindfulness-based intervention. *Mindfulness*, 9(3), 980–992.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy. In A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Beutler, & H. Arkowitz (Eds.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 21–36). Springer.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed.). Guilford Press.
- Beck, J. S. (2021). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (M. Şahin, Çev.; 2. baskı). Nobel Yayıncılık. (Orijinal eser 2011’de yayımlandı).

- Bedel, A., & Özdemir, B. (2021). Ortaokul öğrencilerinin problem çözme becerilerinde otomatik düşüncelerinin ve karar verme stillerinin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 309–325.
- Beevers CG. (2005). Cognitive vulnerability to depression: a dual process model. *Clin Psychol Rev*. Nov;25(7):975-1002.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Boden, J. M., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2010). Cigarette smoking and depression: Tests of causal linkages using a longitudinal birth cohort. *British Journal of Psychiatry*, 196(6), 440–446.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association.
- Bowles, N., Mackintosh, C., & Torn, A. (2001). Nurses' communication skills: An evaluation of the impact of solution-focused communication training. *Journal of Advanced Nursing*, 36(3), 347–354.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 17–31.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- Castagna, P. J., Calamia, M., & Davis, T. E. (2019). Negative self-statements mediate social anxiety and depressive symptomatology in youth: The role of working memory. *Journal of Child and Family Studies*, 28(6), 1595-1603.

- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175-199.
- Corcoran, J. (2004). *Building strengths and skills: A collaborative approach to working with clients*. Oxford University Press.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık. (Orijinal eser 2005'te yayımlandı).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Cuijpers, P., van Straten, A., Andersson, G., & van Oppen, P. (2008). Psychotherapy for depression in adults: A meta-analysis of comparative outcome studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 909-922.
- Cutler, D. M., & Lleras-Muney, A. (2010). Understanding differences in health behaviors by education. *Journal of Health Economics*, 29(1), 1-28.
- Çalikuşu, H., & Sürücü, A. (2020). Ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (83), 491-508.
- de Shazer, S. (1990). *Constructing solutions*. Norton.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Doğasal, O., & Karakartal, D. (2021). Çözüm odaklı kısa süreli terapiye kuramsal bir bakış. *International Journal of Humanities and Education (IJHE)*, 7(15), 130-142.
- Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2017). Rumination following bereavement: An overview. *Bereavement Care*, 36(2), 58-64.

- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48.
- Foroughi, A., Sadeghi, K., Parvizifard, A., Parsa Moghadam, A., Davarinejad, O., Farnia, V., & Azar, G. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 42(2), 138-146.
- Franklin, C., Trepper, T. S., Gingerich, W. J., & McCollum, E. E. (2012). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice*. Oxford University Press.
- George, M. G., & Collard, J. J. (2024). The influence of core self-evaluation, mindfulness, and rumination on emotional distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 1-18.
- Grant, A. M. (2011). The Solution-Focused Inventory: A tripartite taxonomy for teaching, measuring and conceptualising solution-focused approaches to coaching. *The Coaching Psychologist*, 7(2), 98-106.
- Grant, A. M. (2012). An integrated model of goal-focused coaching: An evidence-based framework for teaching and practice. *International Coaching Psychology Review*, 7(2), 146-165.
- Grant, A. M., & O'Connor, S. A. (2010). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions: A pilot study with implications for practice. *Industrial and Commercial Training*, 42(2), 102-111.
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2012). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(5), 396-407.
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2018). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(8), 821-836.
- Greene, J., & Grant, A. (2003). *Solution-focused coaching: Managing people in a complex world*. Pearson Education.

- Güler, S. (2023). *Ailede çocuğun sosyalleşmesi* (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32-60.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Jackson, P. Z., & McKergow, M. (2007). *Solutions focus*. Nicholas Brealey Publishing.
- Javanmiri, L., Kimiaee, S. A., & Abadi, B. A. G. H. (2013). The study of solution-focused group counseling in decreasing depression among teenage girls. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 105.
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.
- Kambara, K., Hihara, S., & Umegaki, Y. (2025). Ruminative processing mode exacerbates avoidance behaviors in individuals with dysphoria. *International Journal of Cognitive Behavioral Therapy*, 1-14.
- Kassel, J. D., Stroud, L. R., & Paronis, C. A. (2003). Smoking, stress, and negative affect: Correlation, causation, and context across stages of smoking. *Psychological Bulletin*, 129(2), 270-304.
- Kelly, J. F., Stout, R. L., Magill, M., Tonigan, J. S., & Pagano, M. E. (2011). Spirituality in recovery: A lagged mediational analysis of Alcoholics Anonymous' principal theoretical mechanism of behavior change. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 35(3), 454-463.
- Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107-116.
- Koster, E. H. W., De Lissnyder, E., Derakshan, N., & De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective:

- The impaired disengagement hypothesis. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 138-145.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763-773.
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, S. K. (2015). Thinking about rumination: The scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 1-22.
- McLeod, J. D., & Shanahan, M. J. (1996). Trajectories of poverty and children's mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 37(2), 207-220.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Education, social status, and health*. Aldine de Gruyter.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 314-323.
- Moos, R. H., & Moos, B. S. (2006). Rates and predictors of relapse after natural and treated remission from alcohol use disorders. *Addiction*, 101(2), 212-222.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla* (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Nobel Yayın Dağıtım. (Orijinal eser 2009'da yayımlandı).
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Norton, P. J., & Price, E. C. (2007). A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(6), 521-531.
- O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (2003). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy* (2nd ed.). W.W. Norton & Company.
- Oncu, B., & Sakarya, A. (2013). Role of cognitive factors and distortions in adolescent suicides. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 5(2), 232-246.
- Ophir, Y., & Mor, N. (2014). If I only knew why: The relationship between brooding, beliefs about rumination, and perceptions of treatments. *Behavior Therapy*, 45(4), 553-563.
- Öcalan, S., & Özçetin, Y. S. Ü. (2020). Rumination and its impact on mental health during the COVID-19 pandemic. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17(4), 354-358.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Journal of Child Psychiatry-Special Topics*, 3(2), 115-120.
- Parrott, A. C. (1999). Does cigarette smoking cause stress? *American Psychologist*, 54(10), 817-820.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Savaşır, I., & Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. In G. Savaşır, S. Soygüt, & E. Kabakçı (Eds.), *Bilişsel-davranışçı terapiler* (ss. 145-172). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.

- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar* (N. V. Acar, Çev. Ed.). Nobel Yayın Dağıtım. (Orijinal eser 2012'de yayımlandı).
- Sklare, G. B. (2014). *Okul danışmanları için çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma* (D. M. Siyez, Çev.; 5. baskı). Pegem Akademi. (Orijinal eser 2005'te yayımlandı).
- Soylu, S. (2024). *Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı psikoeğitimin hemşirelik son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Süler, M. (2017). Çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi uygulamaları: Bir gözden geçirme. *Çocuk ve Medeniyet Dergisi*, 2(3), 29-42.
- Tamm, G., Koster, E. H., & Hoorelbeke, K. (2024). Evaluating theories of repetitive negative thinking: Replication and extension. *Cognitive Therapy and Research*, 1-16.
- Tanrıverdi, Ö. (2024). The effect of solution-focused thinking on the psychological status of nurses. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 13(4), 1838- 1843.
- Teasdale, J. D., & Barnard, P. J. (1993). *Affect, cognition, and change: Re-modelling depressive thought*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Thanoi, W., & Klainin-Yobas, P. (2015). Assessing rumination response style among undergraduate nursing students: A construct validation study. *Nurse Education Today*, 35(5), 641-646.
- Topal, M. (2019). *Ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rolü* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Trapnell, P. D., & 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., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.

- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (2. bs). Epsilon Yayınevi.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 59-71.
- Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially*. Doubleday.
- Watkins, E., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K., Bathurst, N., Steiner, H., Kennell-Webb, S., Moulds, M., & Malliaris, Y. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy for residual depression: A case series. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2144-2154.
- Watkins, E. R., Taylor, R. S., Byng, R., Baeyens, C., Read, R., Pearson, K., & Watson, P. (2012). Guided self-help concreteness training as an intervention for major depression in primary care: A Phase II randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42(7), 1359-1371.
- Watkins, E. R., Mullan, E., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., Eastman, R., & Scott, J. (2011). Rumination-focused cognitive-behavioural therapy for residual depression: A case series. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 917-920.
- Wells, R. E., Beuthin, J., & Granetzke, L. (2019). Complementary and integrative medicine for episodic migraine: An update of evidence from the last 3 years. *Current Pain and Headache Reports*, 23(2), 10.
- Wisco, B. E., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Ruminative response style. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp. 221-236). Elsevier Academic Press.
- Witkiewitz, K., & Marlatt, G. A. (2004). Relapse prevention for alcohol and drug problems: That was Zen, this is Tao. *American Psychologist*, 59(4), 224-235.
- Yalçın Koçkan, S. (2015). *Evli çiftlerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yaşar, S., & Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4(1), 126-145.
- Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 1-7.
- Yiğman, F., Özdel, K., & Efe, C. (2020). Investigation of the relationship between disease severity and automatic thought and dysfunctional schemes in patients with depression and non-clinical group: A structural equation modeling study. *Current Psychology*, 41(1), 1-9.
- Yılmaz Bingöl, T., & Akın, A. (2018). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlik inancına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 321-340.
- Zimmerman, T. S., Prest, L., & Wetzel, B. (1997). Solution-focused couples therapy groups: An empirical study. *Journal of Family Therapy*, 19(2), 125-144.

Ekler

Ek-1 Bilgilendirme Formu

Bu çalışma, yetişkin bireylerin çözüm odaklı yaklaşımları ile otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmektedir. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler bireylerin çözüm odaklı yaklaşımları,otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkiyi anlamamız için kullanılacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Araştırma da bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından adınızı yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır. Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz.

Katılımınız için tekrar teşekkür ederiz.

Psk. Senanur Demir

E-posta : (nursenademiir99@gmail.com)

Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerin çözüm odaklı yaklaşımlarının, otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım. Evet ()

Psk.Senanur Demir

E-posta : (nursenademiir99@gmail.com)

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1) Cinsiyet: () Kadın () Erkek

2) Yaş: () 18-25 () 26-31 () 32 ve üzeri

3) Medeni Durum: () Bekar () Evli ()

4) Öğrenim Düzeyi: Ortaöğretim ve altı () Lise () Üniversite ve üstü

5) Meslek:

6) Gelir Düzeyi: () Düşük () Orta () Yüksek

7) Sigara Kullanımı: () Var () Yok

8) Alkol/Madde Kullanımı: () Var () Yok

9) Tanısı Konmuş Psikiyatrik Rahatsızlık: () Var () Yok

Ek-4 Çözümlü Odaklı Envanter

Aşağıda çözüm odaklı düşünmeyi temel alan bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatli okuyunuz ve bu ifadelere katılıp katılmadığınızı 1-6 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Her bir maddeye tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

1: Kesinlikle katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Biraz katılmıyorum 4: Biraz katılıyorum
5: Katılıyorum 6: Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5	6
1.Olası çözümlere ağırlık vermektense zamanımın çoğunu problemlerimi analiz etmeye yönelirim.	1	2	3	4	5	6
2.Problemlerimi düşünmeye takılıp kalmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5	6
3.Her problemin mutlaka bir çözümü vardır.	1	2	3	4	5	6

Ek-5 Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç 2=Ender Olarak 3=Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2	Hiçbir işe yaramıyorum.					
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?					

Ek-6 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

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

1 2 3 4 5 6 7

(Hiç)

(çok iyi)

1. ____Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. ____Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
3. ____Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.

Ek-7 Ölçek İzinleri



FAİKA ŞANAL KARA...

10 May



alıcı: ben

merhaba çözüm odaklı envanteri kullanabilirsiniz.

Senanur Demir <nursenademir99@gmail.com>, 8 May 2024 Çar, 21:03 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar , Ben Psikolog Senanur Demir. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim.Yüksek lisans öğrenimimin tez aşamasındayım.Çözüm odaklı envanter ölçeğini kullanmayı planlamaktayım. Bu konuda kullanım izniniz, ölçek formu ve yönergesinin tarafıma iletilmesini talep etmekteyim.

Alıcı nursenademir99@gmail.com
nursenademir99@gmail.com

Tarih 21 May 2024 00:08

Standart şifreleme (TLS)
Daha fazla bilgi

Merhaba Senanur,
Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam,Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını ve belirtilen kaynakları da kullanmanızdır. Ayrıca, Envanterin orijinalini geliştiren araştırmacılarla ilgili gerekli referansların da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim,

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

285 Madison Ave

Madison, NJ 07940

e-mail: nesrinhislisahin@gmail.com

 HASAN TURAN KARATEPE... 9 Eki
alıcc: ben, hasan.karatepe@ihu.edu.tr

Selamlar,

tabii kullanabilirsiniz

ölçek metnin online ortamda bulabilirsiniz

Gönderen: Senanur Demir

<nursenademir99@gmail.com>

Gönderildi: 6 Ekim 2024 Pazar 01:27:01

Kime: hasan.karatepe@ihu.edu.tr; HASAN TURAN KARATEPE

Konu: Ölçek izni

Merhaba, ben Psikolog Senanur Demir. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans öğrenimimin tez aşamasındayım. Ruminatif Düşünce Biçimi ölçeğini kullanmayı planlamaktayım. Bu konuda kullanım izniniz, ölçek formu ve yönergesinin tarafıma iletilmesini talep etmekteyim.

Ek-8 Özgeçmiş

Senanur DEMİR, Zonguldak'ta doğmuş ve burada ilkokul, ortaokul ve lise eğitimini tamamlamıştır. Üniversite eğitimini Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi'nde yüksek onur derecesiyle tamamlayarak mezun olmuştur. Lisans tezi olarak "COVID-19 Tanısı Alan Bireylerin Koronavirüs Kaygısı, OKB ve Ölüm Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi" isimli konuyu çalışmıştır. Lisans eğitimi sürecinde, Zonguldak'ta bulunan Psikozon Psikoloji Danışmanlık Merkezi'nde staj yapmış ve İzmir Psikoloji Enstitüsü'nden yas danışmanlığı yöntemleri ve teknikleri konusunda eğitim almıştır. Ayrıca, yetişkinlerle, çocuk ve ergenlerde kısa süreli çözüm odaklı terapi eğitimi de tamamlamıştır. Yüksek lisans sürecinde ise Yakın Doğu Hastanesi'nde staj yapmış ve eğitimine halen Yakın Doğu Üniversitesi'nde devam etmektedir.

Senanur DEMİR

Ek-9 İntihal Rapor Oranı

YETİŞKİN BİREYLERDE ÇÖZÜM ODAKLI YAKLAŞIM İLE OTOMATİK DÜŞÜNCE VE RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ			
ORJİNALLIK RAPORU			
% 13	% 10	% 9	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%4	
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2	
3	www.ijetsar.com İnternet Kaynağı	%1	
4	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	%1	
5	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	%1	
6	Koc, Hayri. "Universite ogrencilerinin Kisilerarasi Problem cozme Yaklasimlarinin cozum Odakli Yaklasim Ve Mizah Tarzlari Acisindan Incelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2022 Yayın	<%1	
7	Okur, Sinan. "Üniversite Öğrencilerinde Akran Kiskançlığı: Bır Karma Yöntem Çalışması", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<%1	
8	Varol, Sema. "The Role of Institutionalization Perception of the Managers in Family Companies on Their Org. Change Perception", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2021 Yayın	<%1	

Ek-10 Etik Kurul Onay Formu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

21.11.2024

Sayın Senanur Demir

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1907 proje numaralı ve **“Yetişkin Bireylerde Çözüm Odaklı Yaklaşım ile Otomatik Düşünce ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü