

Algılanan Stres Düzeyi ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Rabia İslim Dalbaşı

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul, Türkiye

rabiadalbasi@stu.aydin.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-5183-0229>

Prof. Dr. Cebrail Kısa

*İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
İstanbul, Türkiye*

cebrailkisa@aydin.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-7245-0842>

Öz

Stres, insanların yaşadığı sorunlar sonucunda ortaya çıkan bir olgudur. Stresi yaşayan insanlar, stresi algıladıkları yönde deneyimler. İnsanların algıladıkları stres düzeyi, işlevsellikleri açısından önem arz etmektedir. İnsanlar, algıladıkları stres seviyesine göre düşünceler geliştirirler. İnsanlar, algıladıkları stres sonucunda derin düşünceler içerisine girerek, yineleyici biçimde düşünceler tasarlayabilir. Yineleyici düşünceler stresi algılama düzeyini artırarak, bireyin işlevselliğini olumsuz etkileyebilir. Fakat stresin ruminasyonu olumlu yönde etkilediği çalışmalar da mevcuttur. Konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde; her iki değişkenin de insanları olumlu ve olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna varılmaktadır. Dolayısıyla, algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin

anlaşılması önemlidir. Bu derleme makalesinde; algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin açıklanması amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: *Algılanan stres düzeyi, Ruminasyon, Stres, Düşünce.*

Examination of the Relationship Between Perceived Stress Level And Rumination

Abstract

Stress is a phenomenon that occurs as a result of the problems people experience. People experiencing stress experience stress in the way they perceive it. The level of stress people perceive is important in terms of their functionality. People develop thoughts based on the level of stress they perceive. As a result of the stress they perceive, people can enter into deep thoughts and design thoughts in a repetitive way. Repetitive thoughts can negatively affect the functionality of the individual by increasing the level of perception of stress. However, there are also studies in which stress affects rumination positively. Therefore, it is important to understand the relationship between perceived stress level and rumination. In this review article; It is aimed to explain the relationship between perceived stress level and rumination.

Keywords: *Perceived stress level, Rumination, Stress, Idea.*

GİRİŞ VE AMAÇ

Stres, kişinin ruhsal ve bedensel olarak olumsuz içsel ya da dışsal uyarılara verdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal yaşantılardır (Lazarus, 1966). Kişi stres anında yaşadığı duruma anlam yükleyerek, stresi algıladığı yönde etkilenir. Yani kişi stresi yararlı biçimde algılar ise stresin etkisi olumlu; zarar verici şekilde algılar ise stresin etkisi olumsuz olabilir (Lazarus, 1966). Stres, bireyi fiziksel, zihinsel ve çevresel açıdan dengesizleştirerek güçsüzleşmesine neden olur (Urgancı ve Eker, 2014). İnsanlar, herhangi bir durum için yeterli bulunmadıklarında, durumu tehlike olarak görüp, strese girebilirler. İnsanların stresi algılama seviyesi, tehlikeyi algılama seviyesi açısından farklılık göstermesine neden olur (Bülbüloğlu, 2018).

Bütün insanlar stresi değişik biçimlerde yaşantılayabilmektedir. Algılanan stres, stresin insanlar üzerindeki etkisini gösterir (Zehiroğlu ve Şencan, 2021). Algılanan stres, işlevselliğin kaybedilmesine neden olabilecek durumlarda kişinin, bu durumdan olumsuz etkilenmemesi amacıyla farklı tutumlar geliştirmesine yol açan, algılanan uyarılara karşı gösterilen bedensel, psikolojik ve kognitif reaksiyonlardır (Yılmaz, 2020). İnsanların, algılanan stres düzeyi

ve stres karşısındaki reaksiyonları farklıdır. Algılanan stres düzeyi yüksek olan bireyler, yaşadıkları olaylara daha fazla anlam yükleyerek, bu olaylardan daha çok etkilenirler (Liu, Lithopoulos, Zhang, Garcia-Barrera ve Rhodes, 2021).

Kişinin yaşadığı olumsuz olayların sonrasında, geliştirdiği kötü düşünceleri sonlandırmak için çaba harcamayıp, yaşadığı olumsuz olayın kendisine yaşatabileceği kötü durumlar üzerinde yineleyici düşüncelere kapılmasına ruminasyon denir (Lale ve Gülaçtı, 2021). Leahy'e göre (2002) ruminasyon yani; zihinsel geviş getirme düzeyi arttıkça, insanların hislerini denetleyebilmesi güçleşir (Leahy, 2002).

Lazarus ve Folkman (1987), stres ile baş edebilmenin Transaksiyonel teorisini öne sürmüştür. Transaksiyonel teori (1987), stresi uzun süre deneyimlemenin ruminasyona neden olabileceğini ifade eder. İnsanların, uzun süre ruminasyon yaşaması ise depresyon ile sonuçlanabilir (Lazarus ve Folkman, 1987).

Bu derleme makalesi; bireylerin algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişki ile ilgili mevcut bilgileri derlemek ve konuyu gündeme getirmek ile birlikte konu hakkında içgörüyü arttırarak, konu ile ilgili yapılacak çalışmalara katkı sağlamak amacı ile yazılmıştır.

1.1.Stres Tanımı ve Tarihçesi

Stres; canlılara psikolojik ve fiziksel açıdan baskı yapan, sınırlandıran ve olaylar karşısında ortaya çıkan ruhsal, fizyolojik ve zihinsel problemlerdir (Çakır, Çelik, Çırak ve Kaykaç, 2008). İnsanlar, stres yaşayarak dünyaya gelir ve bu durum yaşam boyu devam eder. Stres ile bu kadar karşı karşıya kalınmasına rağmen stresi mutlak olarak açıklamak oldukça güç bir durumdur (Kalkavan ve Ayyıldız, 2021). Stres, Latince “esterica” ve Fransızca “estrece” kelimelerinden meydana gelmiştir. Stres, 17. yüzyılda facia, çile, gam, acı ve felaket manalarında değerlendirilmiştir (Koçyiğit, 2019). 18. ve 19. asırlarda yapılan araştırmalar sonucunda stresin sözcük manası farklılaşarak; “kuvvet, sıkıntı, güçlük çekme” şeklinde değerlendirilmiştir. Araştırmacılar stresi, insanların karşılaştıkları kötü olayların ve bu olaylara yüklenen anlamların neden olduğu ruhsal ve fiziksel problemler üzerinden araştırmışlardır (Koçyiğit, 2019). Alan yazına bakıldığında stres ile ilgili değişik düşünceler ve betimlemeler ile karşılaşmaktadır. Alan yazındaki çalışmalara göre; insanların stres düzeylerinin daha çok demografik değişkenler ile ilişkisinin incelendiği görülür. Ulaşılan çalışmalarda stres düzeylerinin, demografik özellikler açısından farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (Kalkavan ve Ayyıldız, 2021). Çamkerten, Tatar ve Saltukoğlu'nun (2020), 510 sağlık

Çalışanın katılımıyla yaptıkları araştırmada; sağlık çalışanlarının demografik özellikler açısından stres düzeyleri incelenmiş ve demografik olarak yalnızca kişilerin gelir durumunun stres düzeylerini etkilediği sonucuna varılmıştır (amkerten, Tatar ve Saltukoğlu, 2020).Stresi, demografik açıdan inceleyen Göksel ve Tomruk'un (2016), 120 akademisyenin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmada ise akademisyenlerin demografik özelliklerine göre stres düzeyleri incelenerek; stresin cinsiyet ve yaş ve meslek faktörleri açısından farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (Göksel ve Tomruk, 2016).

Lazarus ve Folkmann'a (1984) göre stres, bireyin kontrolü dışında ve çevrenin etkisi ile oluşan, olumsuz duygu durumudur (Lazarus ve Folkmann, 1984). Lazarus ve Folkmann (1984), tepkisel stresi; insanın bir hadiseye karşı gösterdiği reaksiyon biçiminde tarif etmişlerdir. Lazarus ve Folkmann'a (1984) göre psikolojik stres ise, insanın başına gelen ve korkmasına neden olan bir olaya karşı savunmasız hissetmesi sonucunda gelişen strestir (Lazarus ve Folkmann, 1984). Stres, insanlarda farklı sebeplerden dolayı ortaya çıkabilir. Kişinin, stres yaşaması fiziksel ve ruhsal açıdan kendini sınırlamasına neden olur. Bu durumda yetişkin bireylerin, fiziksel ve ruhsal eşiklerinin ilerisine giderek psikolojik açıdan zorluk yaşayıp, birçok problem ile karşı

karşıya geldikleri bilinmektedir (Savcı ve Aysan, 2014). Yurtsever (2019)'in çalışmasında, yetişkin insanların; aile problemleri, iş sorunları, şahsi vazifeleri nedeniyle stres düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Yurtsever, 2019). Strese neden olan bir başka faktör de travmalardır (Arslan, 2018). Zara ve İçöz (2015)'ün çalışmasında, travmaya maruz kalan bireylerde stres seviyesi araştırılmıştır. Araştırma bulguları; travma yaşamış bireylerde stres görülme ihtimalinin çok yüksek olduğunu göstermiştir (Zara ve İçöz, 2015).

Stres üç farklı basamaktan oluşmaktadır. Bu basamaklar sırayla; alarm basamağı, direnç basamağı ve tükenme basamağıdır. Stresin birinci basamağı alarm evresidir. Bu evre; strese neden olan öğelerin anlaşıldığı ve herhangi bir canlı varlığın genetik reaksiyonlar ile korunmaya çalıştığı periyottur. Farklı bir bakış açısıyla alarm evresi, herhangi bir canlının, dış uyarı stres şeklinde yaşamasıdır (Şahin, 2018). Alarm evresinde beden, stres için tedbir alır ve stres düzeyi artarak, kalp ritminin artış göstermesi, vücut sıcaklığının artması benzeri farklı reaksiyonlar gösterir. Alarm evresinde canlı stres ile rekabet içerisinde olmaya ya da stresi uzaklaştırmak için çaba harcar (Şahin, 2018). Selye'ye göre (1957), stres seviyesi işlevselliğe zararlı olmadıkça insana yararlıdır. Stres, yönetilebildiği takdirde faydalıdır (Selye, 1957).

1.2. Algılanan Stres

Bireyin, yaşadığı olayları stresli şekilde algılamasına algılanan stres denir (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1994). Alanyazında algılanan stres ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; Savcı ve Aysan (2014)'ın, 302 üniversite talebesinin algılanan stres seviyesi ve baş edebilme yöntemlerinin korelasyonunun incelendiği çalışmada, baş edebilme yöntemleri ve algılanan stres arasında pozitif ilişki bulunurken; algılanan stres düzeyi, katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık göstermiştir (Savcı ve Aysan, 2014). Altunkol'un (2018) 484 üniversite talebesinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, katılımcıların algılanan stres düzeyi ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bulgular; algılanan stres seviyesinin öğrencilerin cinsiyetleri ve sosyo ekonomik seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Altunkol, 2018). Bedensel ve ruhsal hastalıkların oluşumunda ve devam etmesinde etkili olan stres; bireyi, gündelik yaşamında zihinsel ve davranışsal olarak zarar verme doğrultusunda tehdit eder (Leblebicioğlu, 2018). Stres sebepleri arasında yer alan maddeler içerisinde maddi sorunların mühim bir payı vardır. Bilhassa, daha iyi koşullarda hayatını sürdürmek insanların strese girmesine sebebiyet veren maddi nedenlerin başında bulunur (Gündüz, 2019). Stres, kişi ne iş yapıyor oluyorsa olsun bireyin performansını olumsuz etkiler (Sahi ve

Raghavi, 2016). Kişiler, algıladıkları stres ile baş edebilmek amacı ile stres sonucu ortaya çıkan ruhsal ve fiziksel reaksiyonların ya da bu reaksiyonları kontrol etmeye konsantre olurlar (Altun, 2019). Nakatani ve Aston (1978), yaptıkları çalışma sonucunda; insanların kullandıkları manasız sözcükler ve ses tonlarından algıladıkları stres seviyesinin belirlenebileceği sonucuna varmışlardır (Nakatani ve Aston, 1978). İnsanlarda bulunan ruhsal sistemin dahilinde stres de bulunmaktadır. Stres, insan hayatına etkisi bulunan önemli bir uyarandır ve algılama seviyesi, bireyden bireye farklılık gösterdiği gibi kişilerin stres ile baş edebilme yeteneği de farklıdır. Stres, insan yaşamına bütünüyle olumsuz etkilemez. Stres düzeyi kontrol edilebilir düzeyde ise stres olumlu etki edebilir. Fakat algılanan stres seviyesi çoğaldıkça stresin negatif tesirleri de çoğalır (Afat, 2018). Kişisel stres kökenlerini, şahsi gereksinimler, kabiliyet ve mizaç gibi faktörler meydana getirir. Algılama değişiklikleri, tecrübeler, ailesel problemler, ayrılık ve yitim gibi sebepler strese neden olan faktörlerdir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Algılanan stres, kişinin yaşadığı olaylara bağlı olarak algıladığı stres seviyesini gösterir. Kişinin yaşadığı olaylara karşı bakış açısı ne derece kötümser ise algılanan stres seviyesi de o derece fazladır (Asıcı ve Uygur, 2017). Alan yazın incelendiğinde; Arslan (2018)'in 194 yetişkinin katılımı ile gerçekleştirdiği

çalışmada; bireylerin depresyon düzeyi arttıkça algılanan stres seviyelerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır (Arslan, 2018). Algılanan stres seviyesinin artış göstermesi fizyolojiktir ve her bireyin stresi algılama düzeyi farklıdır (Afat, 2018). Bireylerin, algıladıkları stres düzeyi kişilik tipi nitelikleri açısından incelendiğinde farklılık göstermektedir. A ve B tipi kişilik niteliklerine sahip insanların, kişilik niteliklerinin algılanan stres düzeyini etkilediği fakat bu etkinin yetersiz olduğu neticesine ulaşılmıştır (Zehiroğlu, 2020). İnsanların, yaşayacakları yaşam ile alakalı istekleri ve tasarılarının bireyi tahakküm altında bıraktığı ve bu vaziyetin kişilerdeki stres seviyesinin artması sonucuna varılabileceği düşünülebilir (Çalışkan ve diğerleri, 2018). Bireyin uyumlu davranmasının gerektiği durumlar ve ortamlar çoğaldıkça, algılanan stres seviyesi de çoğalabilir Akhunlar Turgut, Ertürk, Karanlı ve Şakiroğlu (2020)'nin 269 üniversite talebesinin katılımı ile yaptıkları çalışmaya göre algılanan stres düzeyinin, öğrencilerin bulunduğu ortama uyum sağlamaya çabalaması ile ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Akhunlar Turgut, Ertürk, Karanlı ve Şakiroğlu, 2020).

1.3.Ruminasyon Tanımı ve Tarihiçesi

Ruminasyon, köken bilimsel olarak Latince “ruminare (geviş getirmek)” sözcüğünden meydana gelen bu kavram, İngiliz dilinde “geviş getirmek, çok uzun süre muhakeme etmek ve derin düşünelere dalmak” manasındadır. Ruminasyon, ilk olarak 1960 yılında I.M. Ingram ve McAdam aracılığı ile alan yazına geçmiştir. Psikoloji bilimi sahasında araştırmalar yapan Ingram ve McAdam (1960) ruminasyonu, saplantı zorlantı bozuklukları için “zihinsel geviş getirmek” manasında literatürde incelemiştir (Ingram ve McAdam, 1960). Ruminasyon ile alakalı çalışmalar yapan Nolen- Hoeksama (1991), ruminasyonun depresyona karşı bir reaksiyon şeklinde meydana geldiğini düşünmektedir. Ancak zihinsel geviş getirme, depresif duygu durumun sürdürülmesine neden olur (Nolen-Hoeksama, 1991). Kişilerin depresif tavırları, ruminatif düşünelerinden kaynaklanır. Bu düşüneler, kişinin kötü hissetmesine neden olur. İnsanlar tedirgin ya da depresif olduklarında kendilerini tekrar eden bir şekilde düşünmeye odaklanırlar ve bu durum ruminasyona yol açabilir (Lyubomirsky ve Tkach, 2003). Pamuk ve Gökçe (2020)’nin 306 öğretmenin katılımı ile yaptıkları çalışmada; ruminasyonun sıkıntıyı korumayı anlamlı seviyede yordadığı sonucuna ulaşmışlardır (Pamuk ve Gökçe, 2020). Birey, ruminasyonu kontrol edemez ise sorunun çözülmesi güç hale

gelir (Öcalan ve Özçetin, 2020). Alanyazında ruminasyon ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Erdur- Baker, Özgülük, Turan ve Demirci-Danışık'ın (2009), 555 lise talebesi ile yaptıkları çalışmada; kaygı seviyesi yüksek olan katılımcılarda, ruminasyon seviyesinin kaygı seviyesi düşük olan katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu sonucuna varmışlardır (Erdur- Baker, Özgülük, Turan ve Demirci-Danışık'ın 2009). Wisco, Lyubomirsky ve Hoeksama (2008), zihinsel geniş getirmenin kişinin olumsuz düşüncelerini artmasına ve işlevselliğinin bozulmasına yol açarak; depresyona sebep olabileceğini belirtmişlerdir (Wisco, Lyubomirsky ve Hoeksama, 2008). Birçok zihinsel geniş getirme stili mevcuttur. Bu stiller kıyaslanarak, çoğu nitelik ve korelasyon bakımından ruminasyon ve ruminasyona etki eden çeşitli çalışmalar ile ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaların temel gayesi; depresif ruh halini ve zihinsel geniş getirmeyi daha net biçimde anlaşılır yapmaktır. Bu amaçla, bilim insanları ruminasyon ile ilgili kuramlar geliştirmişlerdir (Smith ve Alloy, 2009). Alan yazında, zihinsel geniş getirme ile ilgili araştırmalarda en çok kullanılan teori Nolen-Hoeksama'nın 1991 yılında geliştirdiği Tepki Biçimleri Teorisi (The Response Styles Theory of Depression)'dir. Tepki Biçimleri Kuramı sonrasında zihinsel geniş getirme ile alakalı çalışmalar başlamış ve farklı kuramcılar tarafından teoriler oluşturulmuştur (Kaşıkara, 2019).

1.4. Ruminasyon ile İlgili Kuramlar

1.4.1. Tepki Biçimleri Kuramı (*Response Styles Theory*)

Tepki Biçimleri Kuramı, 1987 yılında Nolen-Hoeksama aracılığı ile meydana getirilmiştir. Teori, insanın depresif belirtileri ve bu belirtilerin muhtemel sebep ve neticeleri üzerinde yineleyici düşüncelerinin bulunması şeklinde tanımlanır. Bu sebeple; zihinsel geviş getirme esnasında kişinin; “Niçin gidemiyorum? Neyim var? Bu durum asla geçmeyecek” benzeri fikirleri mevcuttur (Nolen Hoeksama, 2004). Nolen Hoeksama'nın geliştirdiği Tepki biçimleri kuramına göre (1991), zihinsel geviş getirme; depresyona karşı gösterilen ve sorunun çözülmesine fayda sağlamayan tepki stilidir (Nolen-Hoeksama, 1991). Teoriye göre; insanların ruminatif düşünceleri olumsuz ruh halini sürdürerek, depresyonun süresini uzatmaktadır (Nolen-Hoeksama, 1991). Nolen- Hoeksama ve Davis (1999), ruminasyon yaşayan bireylerin, çevresindeki insanların desteğini kaybedeceklerine inandıkları için depresyon düzeylerinin artacağını belirtmişlerdir (Nolen-Hoeksama ve Davis, 1999).

Nolen-Hoeksama 1991 yılında, zihinsel geviş getirmeyi, stresi ve depresyonu 4 başlık altında incelemiştir:

1.Olumsuz Düşünce: Kişi mevcut vaziyetini ve şahsı ile alakalı negatif tasarı ve hatıraları ile kederli psikolojisini sürdürür.

2.Sorunlarla Baş Etme Becerisinde Azalma: Zihinsel geviş getirmeyi kuvvetlendirerek sorunlar ile baş etme yeteneklerini zedeler.

3.Davranışsal Tutumlarda Azalma: Zihinsel geviş getirme mücbir ve ket vurucu vaziyetlerde fazlalaşır ve tesirli tutumların hafiflemesine sebebiyet verir.

4.Sosyal Desteğin Azalması: Ruminatif tasarı stili bulunan kişilerin sosyal ilişkilerini zedeleyerek bireylerarası depresyona yol açabilir (Güzeller, 2021).

1.4.2. Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı (Rumination on Sadness Theory)

Üzüntü hakkında ruminasyon kuramı 2000 yılında Conway, Csank, Holm ve Blake tarafından geliştirilmiştir. Kuram, Conway ve arkadaşları (2000) tarafından “bireyin üzüntüsüne ve üzüntü nedenlerine ilişkin yinelenen düşünceler” biçiminde tanımlanmıştır (Conway Csank, Holm ve Blake, 2000). Üzüntü hakkında ruminasyon teorisine göre; ruminasyon, insanların depresyon seviyesini arttırır (Peled ve Moretti, 2007). Üzüntü hakkında ruminasyon teorisi, Nolen- Hoeksama'nın 1991 yılında geliştirdiği tepki stilleri kuramı ile benzetilmektedir. Kuramda, üzerinde durulan taraf zihinsel geviş getirmenin depresif ruh

haline karşı kognitif bir eğilim meydana getirmesidir (Ertuğ, 2018).

1.4.3. Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli (The Stress-Reactive Model of Rumination)

Strese karşı ruminasyon kuramı Robinson ve Alloy tarafından 2003 yılında Nolen Hoeksama'nın 1991 yılında geliştirdiği, depresif geniş getirme kuramını büyütmek amacıyla geliştirilmiştir. Robinson ve Alloy (2003) geliştirdikleri modeli; “kişinin yaşadığı stresli olayların kötü sonuçlarını tekrarlı şekilde düşünmesi” olarak tanımlamıştır (Robinson ve Alloy, 2003). Alloy ve Robinson, stres tepkisi zihinsel geniş getirme konsepti üzerinde çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Çalışmalarda edindikleri bulgular; strese reaksiyon gösteren zihinsel geniş getirme esnasında, kişi kaygılı bir hadise deneyimler ve negatif konjektürler üzerinde durduğunu göstermiştir (Shapiro, 2013). Alloy, Whitehouse, Robinson, Abramson, Hogan Rose ve Kim (2000), Aaron Beck'in Bilişsel Kuramı ve Nolen Hoeksema'nın Tepki Biçimleri Teorisi'ni esas tutarak “strese tepki olarak ruminasyon (stress reactive rumination)” fikrini düşünmüşlerdir. Bu stil açısından zihinsel geniş getirme; yaşanmış ve kişinin strese girmesine neden olmuş olaylar sonucunda ortaya çıkan kötü düşüncelerin, ruminasyona neden olabileceğini

savunmuşlardır (Alloy, Whitehouse, Robinson, Abramson, Hogan Rose ve Kim 2000). Alloy ve arkadaşlarının (2000), yaptıkları çalışmalarda kötü düşünceleri bulunan ve stresli bir hayatı olan bireylerde strese tepki olarak zihinsel geniş getiren bireylerde depresyon görülme olasılığının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Alloy ve diğerleri, 2000).

1.4.4. Hedefe İlerleme Kuramı (Goal Progress Theory)

Martin ve Tesser'a göre (1996), zihinsel geniş getirme Zeigarnik tesirinin bir modelidir (Martin ve Tesser, 1996). Zeigarnik etkisinde; tamamlanan işler, eksik kalan işlere oranla daha fazla hafızada kalır. Bu etkide, bitmemiş ve gerçekleşmesi zor amaçlar üzerinde ruminasyona rastlanılmıştır (Martin, Shrira ve Startup, 2004). Hedefe İlerleme Kuramı'nda ruminasyon, bir konuda yineleyici düşünmeye yatkınlıktır (McIntosh, Gillanders ve Rodgers, 2009). Kuram açısından ruminasyon, bireyin benliği ile tutarsızdır. Bir gayeyi gerçekleştirmek, yapılan çalışmanın sonuçlanamamasının ruminasyona yol açar ve nedeni bulunana dek ruminasyon süreci bitmez (Watkins, Roberts ve Wills, 2013). Martin ve Tesser (1996), amaca yönelik süreçteki ruminatif düşüncelerin daha yüksek bir amaç doğrultusundaki uyumsuzluktan kaynaklandığını savunur (Martin ve Tesser, 1996).

1.4.5. Benlik Düzenleyici/ Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (Self-Regulatory Executive Function Model)

Kuram, Gerald Matthews ve Adrian Wells (1996) tarafından Aaron Beck'in, şema teorisi ve kognitif modeli esas alınarak geliştirilmiştir. Matthews ve Wells (1996), Öz düzenleyici yürütücü işlev kuramını interaktif üç seviye üzerinden incelemiştir; iki düzeyi kapsayan özdevinimsel ve istemsiz şekilde kanalize edilen işlem birimleri seviyesi; dikkat ve özgüvenin gerektiği seviyedir. Üçüncü seviyede ise anksiyetenin, korkuya dönüşebilmesi ihtimali bulunur (Wells ve Matthews, 1996). Kendini düzenleyici yürütücü kuramına göre ruminasyon; zedeleyici ve nice duygudurum bozukluğu ile irtibatı bulunan çok yönlü bir kavramdır. Yani ruminasyon, negatif ruh hali veya depresif semptomlara yönelik olmayıp, çoğu ruhsal bozukluğun temelinde bulunan müşterek bir konstrüksiyondur (Neziroğlu, 2010). Kendini düzenleyici yürütücü işlevler teorisi açısından ruminasyon üç basamaklı bir süreçtir (Sarıçam, 2014).

Bu süreçler;

- 1) Düşük düzey ağları:*** Çevre ile alakalı tedbirli, peşin hükümlülük dahilindeki duygu durum bozukluğudur ve otomatik ve sorgulayıcı tasarıları içerir.

- 2) **Denetleyici yönetim:** Çevredeki uyaranlara karşı hiçbir ilgi reaksiyonel değil kognitiftir. Uyarıcılar ölçümlendikten sonra aykırılıklar açısından problem odaklı baş etme ve his odaklı baş etme planları ile normalleştirmek için uğraşılır.
- 3) **Kendini tanıma:** Birey bu aşamayı yalnız gerçekleştiremediği için bu aşama terapi üzerinden incelenir. Kendini tanımanın terapi açısından tesirleri ve bireyin tutumları incelenir (Wells ve Matthews, 2000).

1.4.6. Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi (Post-event Rumination Theory)

İnsanların yaşadıkları bir olay sonrasında dominant stillerin ve tasarıların algılanan muvaffakiyetsizlik ve tasarılarla dikkatlerini sabitlendiği toplumsal bir hadisenin olay sonrası zihinsel geniş getirme ile ilgilendikleri farz edilir (Penney ve Abbott, 2014). Hadise anında hissedilen duygular kötüdür. Teori, kişinin öz değerlendirmesi ile negatif olay sonrası zihinsel geniş getirme ile bir korelasyon bulunduğunu varsayar, fakat bireyin icraatine karşı öz eleştiri yapması ne derece negatif ise birey olay sonrası ruminasyonu o yoğunlukta yaşar (Penney ve Abbott, 2014). Tedeschi ve Calhaun (2004)'e göre; ruminasyon ile başa çıkabilmek için kişi yaşadığı olay

sonrası ortaya çıkan ruminatif düşünceler ile yaşamayı ve onun güçsüzleştirici bir tasa olduğunu kabullenmelidir. Bu durum yaşanan olumsuz olaya karşı bireyin tecrübe kazanmasını desteklemektedir (Tedeschi ve Calhaun, 2004).

1.4.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli (Multi-dimensional Rumination)

Çok boyutlu ruminasyon teorisi, zihinsel geviş getirmeyi 3 farklı kapsamda incelemektedir. Bunlar: duygu odaklı, anlam araştıran ve araçsal zihinsel geviş getirmedir (Çalı, 2021). Duygu-odaklı zihinsel geviş getirme; bedensel rahatsızlıklar ve negatif ruh hali sürekliliği ve yeğnililiğini oranını fazlalaştırarak sorunu gidermeyi zorlaştırmaktadır (Yiğit, 2018). Anlam araştıran zihinsel geviş getirme modeli ise bireylerde ruminasyon ile baş edebilmeyi güçleştiren ve kötü düşünceleri arttırarak, ruminatif düşünceler ile başa çıkabilmeyi zorlaştırmaktadır (Wentzell ve Katrina, 2000). Araçsal zihinsel geviş getirme, hadise ile ilgili problemlere çare bulmak gayesi ile zihni bir etkinliktir. Bu ruminasyon çeşidinde birey problemini çözmek için nasıl bir tutum sergileyeceğinin kararını verir (Karatepe, 2010).

1.5.Algılanan Stres Düzeyi ile Ruminasyon İlişkisi

Ruminasyon, insanların kötü düşüncelerini bastırmak amacıyla çabaladıkları fakat uyumlu olmayan neticeleri bulunan strese karşı gösterilen reaksiyondur. Zihinsel geviş getirme sorunu olan bir insan, yaşanan kötü olay sonrasında olayın sonuçlarının getireceği olumsuzluklara odaklanarak, devamlı düşünür (Erol-Korkmaz, 2014). Bu stil düşünceler, ruminatif düşüncelerdir. Bunun yanında ruminasyonlar, düşünce akışını bozan yineleyici tasarılar şeklinde de yorumlanmaktadır. İnsanlar stresli bir hadise yaşadıklarında ruminasyon geliştirebilmektedirler (Armutlu, 2019). İnsanların, ruminatif düşünceleri sonucunda stresi algılama düzeyi artar ve sık düşünmeye başlarlar. Bu durum da algılanan stres seviyesini arttırır. Ruminatif düşünceler, zihinsel şekilde gerçekleşse de dış etkenler sonucunda ortaya çıkabilirler (Martin ve Tesser, 1996). Zihinsel geviş getirme, çoğunlukla etkisiz bir baş edebilme tekniğidir ve insanların negatif hisleri ile baş edebilmek amacı taşır (Aksöz-Efe, 2018). Ruminatif düşünceler, insanların stres yaşadığı durumlarda ortaya çıkarak; insanların stresi algılama düzeylerini arttırır. Öcalan ve Üzar- Özçetin (2020)'nin çalışmasında kişinin

yaşadığı ruminasyonun, stres düzeyini arttırdığı sonucuna varılmıştır (Öcalan ve Üzar- Özçetin, 2020). İnsanların algıladıkları stres seviyesini indirmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmalarda ruminatif düşüncüyü indirgemedeki önemli ölçüde etkisinin bulunduğu sonucuna varılmıştır. Cenkseven-Önder ve Utkan (2018)'in 745 öğrencinin katılımı ile yaptıkları araştırmaya göre; ruminasyonun kişilerin algıladıkları stres üzerinde önemli ölçüde etkisi bulunmaktadır ve ruminasyon ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı ilişki vardır (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018).

2.LİTERATÜR TARAMASI

Alan yazın incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ve ruminasyon ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda makaleye rastlanmıştır. Ruminasyon ile alakalı literatür taraması yapıldığında zihinsel geniş getirmenin en fazla depresyon ile ilişkisinin incelendiği sonucuna varılmıştır. Alan yazındaki stres seviyesini düşürme çalışmalarının, ruminatif düşünme oranını azaltmada katkısının olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Gerçekleştirilen farklı çalışmalar incelendiğinde ise bireylerin algıladıkları stres seviyesinin ruminatif düşünme açısından önemli etkilerinin bulunduğu sonucuna varılmaktadır

(Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018). Petra Hampel ve Franz Petermann'ın 2006 senesinde gerçekleştirdikleri algılanan stres düzeyi ve ruminasyon ilişkisinin incelendiği çalışmaların neticesinde; cinsiyet faktörü kıyası yapıldığında kızların algılanan stres seviyesi erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır (Hampel ve Petermann, 2006). İnsanların deneyimledikleri stresli hadiselerle yükledikleri manalar, henüz yaşanılmamış durumların neticesi hakkında tahminde bulunmaya çalışmalarına sebebiyet verebilir. Yapılan araştırmalarda, insanların algılanan stres düzeyini düşürmek için zihinsel gevş getirme yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Armutlu, 2019). Cenkseven-Önder ve Utkan'ın 2018 senesinde algılanan stres düzeyi ve bilinçli farkındalık ilişkisini inceledikleri araştırmada; iki parametre arasındaki korelasyonda ruminasyon ve negatif his düzenleme ile ilgili deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada; zihinsel gevş getirmenin ve olumsuz duyguların stres üzerindeki etkisi incelenerek, algılanan stres ve ruminasyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018). Updegraff, Emanuel, Ciesla, Reilly ve Dickson (2012)'nin ergenlik çağındaki bireyler ile gerçekleştirdikleri araştırmada, ergen

bireylerin düşük bilgece farkındalık seviyelerinin depresif duygu durum, zihinsel geviş getirme ve algılanan stres seviyesi pozitif yönde korelasyonunun olduğu neticesine varılmıştır (Ciesla, Reilly, Dickson, Emanuel ve Updegraff, 2012). Kişilerin algıladıkları bütün hadiseler sonucunda aktif olan stres reaktif ruminasyon şeklinde adlandırılmaktadır (Erarslan-İngeç, Esin-Yılmaz ve Akyüz, 2020). Bell ve Collins 1997 yılında, algılanan stresin ve zihinsel geviş getirmenin bireyi saldırgan davranışlar sergilemesine neden olabileceği görüşünü öne sürmüşlerdir. Algılanan stresin sürekliliğinin ruhsal problemlerin oluşmasına zemin hazırlayacağı görüşü hakimdir. Edmondson 2004 yılında, zihinsel geviş getirmenin kötü düşünceler ve hisler ile ayırt edildiği takdirde bedensel ve ruhsal sıhhat açısından negatif yönde ilişki bulunabileceğini belirtmiştir (Yıldız, 2019). İdil Aksöz-Efe'nin (2018) olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 311 üniversite talebesi üzerinden çalışma gerçekleştirilmiş olup talebelerin yaşadıkları negatif hayat hadise sayısı ile ruminasyon reaksiyonları arasında ve bu öğrencilerin algılanan stres seviyesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki

bulunmuştur (Aksöz-Efe, 2018). Spada ve arkadaşlarının (2000) araştırmasında; algılanan stres, kaygı, depresif duygu durum ve meta-kognitif ile ilgili etkenler ile pozitif korelasyon bulunmuştur (Spada, Wells, Moneta ve Nikcevic, 2000). Kocalar (2019) tarafından 317 üniversite talebesinin oluşturduğu öz eleştirel ruminasyon ve algılanan stresle ilgili çalışmada; bağlanmaya yönelik anksiyete ile algılanan stres korelasyonunda öz eleştirel zihinsel geniş getirme ile olumlu korelasyonun olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin algılanan stres seviyesi artış gösterdikçe, kişilerin öz eleştirel ruminasyon skorları da artış göstermiştir. Bunun yanında, kaçınan bağlanma ve algılanan stres arasındaki korelasyonda öz eleştirel zihinsel geniş getirme arasında olumsuz yönde ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır (Kocalar, 2019). Ruminasyon ile alakalı alan yazın taraması yapıldığında ilk olarak depresif semptomlar bulunarak; kaygı, tasa, intihar, post travmatik stres bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi ruhsal problemler ile alakalı bir kavram olduğu sonucuna varılmaktadır. Korkman (2020)'nin araştırmasında; ruminasyon, mükemmeliyetçilik, öz duyarlılık düzeyi ve mesleki olarak tükenmişlik seviyeleri

ile algılanan stres ve kötü yaşanmışlıklar düzeyi arasında korelasyon bulunmuştur (Korkman, 2020). Lavadera, Millon, Paul, Tracey ve Shors (2020)'un, 31 tıp fakültesi öğrencisi ile yaptıkları araştırma sonucunda egzersiz yapan öğrencilerin, egzersiz yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek algılanan stres ve ruminasyon düzeyine sahip oldukları sonucuna varmışlardır (Lavadera, Millon, Paul, Tracey ve Shors, 2020). Kayla, Burnett, Willis ve Harvey (2016)'in 164 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada; kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla algılanan stres ve ruminasyon düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Kayla, Burnett, Willis ve Harvey, 2016). Schmeer'in 2019 senesinde 244 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin ruminasyon ve algılanan sürekli stres seviyesi ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda; zihinsel geniş getirmenin algılanan stres düzeyine etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmadaki bir başka sonuç ise; verilen ödevlerin öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve ruminasyon seviyesini arttırmıştır (Schmeer, 2019). Brian M. Galla'nın 2016 yılında 132 ergenin katılımıyla yaptığı çalışmada; öz şefkat seviyesi yüksek olan bireylerde algılanan stres, ruminasyon ve olumsuz duygu hali ile

negatif korelasyonun olduğu sonucuna varmıştır (Galla, 2016).

3.SONUÇ

Gerçekleştirilen alışma sonucunda alanyazında ruminasyon ve algılanan stresin farklı değişkenler ile incelendiği sonucuna varılmıştır. Yapılan incelemelerde, iki birbirleri ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılamamıştır. İnsanlar, stresli hissettikleri zaman ruminasyona eğilim gösterebilirler (Armutlu, 2019). Stres yaşayan bireylerde, ruminasyon görülme olasılığı yüksek olup; ruminasyon seviyesi yüksek olan bireylerin algılanan stres seviyeleri arasındaki ilişki pozitif yöndedir (Alloy, Whitehose, Robinson, Abramson, Hogan, Rose ve Kim, 2000). İnsanların ruminatif düşünceleri arttıka, stres seviyeleri de artar. İnsanların, ruminatif düşüncelerinin artmasının en büyük etkenlerinden biri streştir (Shapiro, 2013). Stresin, insanların ruminatif düşüncelerini arttırıp, kişileri daha fazla ruminasyona maruz bıraktığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Martin ve Tesser, 1996). Alan yazın incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ve ruminasyon ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda makaleye rastlanmıştır. Alan yazında Cenkseven-nder ve Utkan'ın 2018 senesindeki

araştırmalarında ruminasyon ve algılanan stres düzeyi arasında pozitif korelasyonun bulunduğu sonucuna varılmıştır (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018). Farklı bir araştırmada ise; katılımcıların ruminasyon, mükemmeliyetçilik, öz duyarlılık düzeyi ve mesleki olarak tükenmişlik seviyeleri ile algılanan stres ve kötü yaşanmişlıklar seviyeleri incelenmiş ve edinilen sonuçlarda algılanan stres seviyesi ve ruminasyon arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. (Korkman, 2020). Kocalar (2019)'un çalışmasında; ruminasyon ve algılanan stres düzeyi arasında pozitif korelasyon bulunduğu sonucuna varılmıştır (Kocalar, 2019). Algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara genel olarak bakıldığında ise; iki değişken arasında pozitif korelasyon bulunduğu sonucuna varılmaktadır.

4.ÖNERİLER

Algılanan stres ve ruminasyon arasındaki korelasyonlar farklı değişkenler ile incelenmiş olup, algılanan stres seviyesinin ruminasyonu arttırdığı çeşitli çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Literatürde stres ve ruminasyon arasındaki korelasyonda, ruminasyonun fonksiyonu açasından farklı çalışmaların bulunduğu sonucuna varılır.

Yapılmış olan çalışmalarda, ruminasyon ile algılanan stres düzeyinin korelasyonunu incelese de yalnızca bu iki değişkenin arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Algılanan stres düzeyi, ruminasyon ve farklı değişkenler ile yapılan çalışmalardaki ortak sonuç; kişilerde görülen algılanan stres düzeyi ruminasyonu arttırır ve iki değişken arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Algılanan stresin, ruminasyon geliştireceği durumların saptanarak, riskli bireylere özgü stillerin geliştirilmesi çok önemlidir. Algılanan stres seviyesi sonucu ruminasyon yaşayan kişilere farkındalık kazandırmak, gereken bilgilerin verilmesi, kişinin ruminasyon sürecini anlaması ve ruh sağlığı alanındaki uzmanlardan yardım alması ve etkili başa çıkma müdahalelerini yapabilmeyi öğrenmesi son derece mühimdir. Algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar yapılması, bu sorunu yaşayan bireyleri yaşanılan süreç hakkında bilgilendirip, daha kaliteli yaşamalarına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Afat, I. (2018). Üniversiteli Öğrencilerin Durum Düzenleme Becerisi ile Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akhunlar-Turgut, M.N., Sarıot- Ertürk, Ö., Karlı, F. & Şakiroğlu, M. (2020). Algılanan Stres ve Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinde Bir Aracı Değişken: Ayrılık Anksiyetesi Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi (2): 338-353.

Aksöz Efe, İ. (2018). Olumsuz Yaşam Olayları, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma, Ruminasyon ve Stres Arasındaki İlişki/Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) (2): 95-119.

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E, Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S. ve Kim, R. S. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability To Depression Project: Lifetime History Of Axis I Psychopathology in Individuals at High and Low Cognitive Risk for Depression, Journal of Abnormal Psychology (3):403-418.

Altun, A. (2019). Algılanan Stres Düzeyi ve Yürütücü İşlevlerin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Armutlu, İ. (2019). Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arslan, İ. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki, Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, (2): 73-86.

Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü/Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches (3):1353-1375.

Bülbüloğlu, E.N. (2019). Umut, Algılanan Stres ve Baş Etme Tutumlarının Psikolojik Belirtilerdeki Yordayıcı Rolünün

İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cenkseven Önder, F. & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Düzenlemenin Aracı Rolü, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi (3): 1004-1019.

Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S., Emanuel, A. S. ve Updegraff, J. A. (2012). Dispositional Mindfulness Moderates the Effects of Stress Among Adolescents: Rumination as a Mediator, *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology* (6): 760–770.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived Stress Scale, *Measuring Stress: A Guide For Health and Social Scientists* (2): 1-2.

Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, (75) 404–425.

Çalı, D. (2021). Kadınlarda Cinsel Doyum Üzerine Cinsel Mitlerin ve Ruminasyonun Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çamkerten, S., Tatar, A. & Saltukoğlu, G. (2020). Sağlık alışanlarının Stres Düzeylerinin İncelenmesi. Sağlık Akademisyenleri (4): 257-265.

Erdur-Baker, ., zgülk, S. B., Turan, N. & Demirci Danışık, N. (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik fkenin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon ve fke, İfade Tarzları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik, (32): 45-53.

Erol-Korkmaz, H. T. (2019). Örgütsel atışmaya Yönelik Bir Günlük alışması: atışmanın Olumsuz Etkilerini Artıran Unsurlar, Türk Psikoloji (83): 20-43.

Ertuğ, H. İ. (2018). Üniversite ğrencilerinde Algılanan Duygusal İstismar ve Ruminasyon İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Galla, B. M. (2016). Within-Person Changes in Mindfulness and Self-Compassion Predict Enhanced Emotional Well-Being in Healthy, but Stressed Adolescents, Journal of Adolescence (49): 204-217.

Goring, H. J., & Papageorgiou, C. (2008). Rumination and Worry: Factor Analysis Of Self-Report Measures in Depressed Participants, Cognitive Therapy and Research (4): 554-566.

Göksel, A. & Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkmada ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* (2): 315-343

Gümüştekin, Y.E. ve Öztemiz, A.B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (1): 271-288.

Gündüz, S. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Spor Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Güzeller, A. G. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Ruminasyon, Eşli Ruminasyon ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İlişkide Karar Verme Becerileri ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hampel, P. ve Petermann, F. (2006). Perceived Stress, Coping, and Adjustment in Adolescents. *Journal of Adolescent Health* (4): 409-415.

Ingram, I. M., & McAdam, W. A. (1960). The Electroencephalogram, Obsessional İllness and Obsessional Personality. *Journal of Mental Science* (443):686-691.

İngeç, Ö. E., Akyüz, Z., & Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi* (1): 39-51.

Kalkavan, A. & Ayyıldız, Y. (2021). Salgın Döneminde Sporcuların Algılanan Stres Düzeylerinin Araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi* (3): 14-20.

Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Yayınlanmamış Psikiyatri Uzmanlık Tezi. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Kaşıkara, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ruminasyon ve Depresyon İlişkisinde Okul Tükenmişliği ve Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kayra, D., Willis and Harvey, J. And Burnett, J.R. (2016). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with

Rumination, Self-Concept Clarity, and Resilience. North American Journal of Psychology (3): 1-16.

Kocalar, H. E. (2019). Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi ve Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik ile Akademik Erteleme İlişkilerinde Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracılık Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Koçyiğit, B. (2019). Özel ve Devlet Hastanesinde Çalışan Doktorlarda Tükenmişlik Sendromu ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Korkman, H. (2020). Öz-Kontrol ile Ruminasyon Arasındaki İlişki. Turkish Studies- Social, (5): 2575- 2586.

Lale, Z. & Gülaçtı, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimlerinin ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları (21): 201-231.

Lavadera, P., Millon, E.M. and Shors, T.J. (2020). MAP Train My Brain: Meditation Combined with Aerobic Exercise Reduces Stress and Rumination While Enhancing Quality of Life in

Medical Students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* (5): 418-423.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks*, ed. Harward Book List, New York: McGraw-Hill, s: 1-21.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, ed. M.R. Zales, New York: Springer, s: 260-444.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). *Transactional Theory and Research on Emotions and Coping*. *European Journal of Personality*, (3):141-169.

Leahy, R. L. (2002). *A Model Of Emotional Schemas, Cognitive and Behavioral Practice*, (3): 177-190.

Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C. Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). *Personality and Perceived Stress During COVID-19 Pandemic: Testing the Mediating Role of Perceived Threat and Efficacy, Personality and Individual Differences* (168): 110-351.

Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2003). The Consequences of Dysphoric Rumination. In C. ed. Papageorgiou & A. Wells, Rumination: Nature, Theory, and Treatment of Negative Thinking in Depression, Chichester, England: John Wiley & Sons, s: 21-41.

Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Clarifying Our Thoughts. *Ruminative Thought: Advances in Social Cognition*. ed. Robert S. Wyer, JR. 9 (13), Mahwah, NJ: Erlbaum, s: 189-209.

Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some Ruminative Thoughts/*Advances in Social Cognition Volume IX.*, (1996): 1-47.

Martin, L. L., Shrira, I. L. A. N., & Startup, H. M. (2004). Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (13): 3-19.

Matthews, G., & Wells, A. (2000). Attention, Automaticity and Affective Disorder, *Behavior Modification* (1): 69-93.

McIntosh, E, Gillanders, D & Rodgers, S., (2009), 'Rumination, Goal Linking, Daily Hassles and Life Events in Major Depression', *Clinical Psychology and Psychotherapy* (1):33-43.

Nakatani, L. H., & Aston, C. H. (1978). Perceiving the Stress Pattern of Words in Sentences, *The Journal of the Acoustical Society of America* (1): 55-55.

Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes, *Journal of Abnormal Psychology*, (4):569-582.

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for Sharing That": Ruminators and Their Social Support Networks, *Journal of Personality and Social Psychology*, (4): 801–814.

Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory: Depressive Rumination, Ed. Costas Papageorgiou and Adrian Wells, London: England, s: 107-24.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination, *Perspectives on Psychological Science* (5): 400-424.

Öcalan, S., & Özçetin, Y. S. Ü. (2020). Kanser Deneyiminde Ruminasyon, Tükenmişlik ve Psikolojik Sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* (3):421-433.

Öcalan, S., & Üzar-Özçetin, Y. S. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Ruminasyon ve Ruh Sağlığına Etkileri, Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma (4): 354-358.

Pamuk, M., & Gökçe, Z., (2020). Rehber Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Öz Eleştirel Ruminasyon, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Psikolojik Kırılganlık Bağlamında İncelenmesi, Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları (2): 63-78.

Peled, M., & Moretti, M. M. (2007). Rumination on Anger and Sadness in Adolescence: Fueling of Fury and Deepening of Despair, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* (1): 66-75.

Penney, E. S., & Abbott, M. J. (2014). Anticipatory and Post-Event Rumination in Social Anxiety Disorder: A Review Of The Theoretical and Empirical Literature, *Behaviour Change* (2): 79-101.

Roberts, H., Watkins, E. R., & Wills, A. J. (2013). Cueing an Unresolved Personal Goal Causes Persistent Ruminative Self-Focus: An Experimental Evaluation of Control Theories of

Rumination, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* (4): 449-455.

Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research* (3):275-291.

Sahi, M., & Raghavi, M. (2016). A Study of Personality in Relation to Resilience and Stress. *International Journal for Innovation Education and Research* (2): 10-18.

Sarıçam, H. (2014). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımına Dayalı Bir Müdahale Programının Ruminasyon Üzerinde Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Savcı, M. & Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* (3): 44-56.

Schmeer, S. (2019). The Relation Between Unfinished Tasks, Rumination and Perceived Stress Among University Students, Unpublished Bachelor Thesis, Holland: Universty Of Twente.

Selye, H. (1957). *Stress*. Ed. Scientifiche Einaudi. The Stres of Life. Canada: Montreal, Acta, Inc. Medical Publishers.

Shapiro, S. J. (2013). Workplace Incivility at the Daily Level: The Effects of Rumination on Performance and Revenge Motives, Unpublished Master Thesis, Pennsylvania: B.S., Pennsylvania State University, Ed. Scientifiche Einaudi.

Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A Roadmap to Rumination: A Review of the Definition, Assessment and Conceptualization of this Multifaceted Construct, *Clinical Psychology Review* (2): 116-128.

Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, Perceived Stress, and Negative Emotion. *Personality and Individual Differences* (5):1172-1181.

Şahin, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Fakülte Türü ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (1): 28-35.

Tedeschi, R. G., Calhaun, Lawrence, G. (2004), Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry* (1): 1-18.

Urgancı, Ç. & Eker, E. (2018). İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ve Algılanan Stresle Başa Çıkmada Evlilik Doyumunu Yordamlama Gücü. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi* (2): 35-60.

Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling Cognition in Emotional Disorders: The S-REF Model. *Behaviour Research and Therapy* (11-12): 881-888.

Wentzell, S., Katrina L. (2003). The Effects of Emotion-Focused Versus Instrumental Rumination on the Provision of Social Support, Unpublished Doctoral Dissertation, ABD: University of Pittsburgh, Submitted to the Graduate Faculty of Arts and Sciences in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Masters of Science.

Yıldız, B. (2019). Benlik Farklılaşması ve Affediciliğin Ruminasyonu Yordayıcı Rolü, *Ekev Akademi Dergisi* (80): 41-56.

Yılmaz, N. (2020). Görelî Yoksunluk ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Akademisyenler Üzerine Bir İnceleme, *İşletme Araştırmaları Dergisi* (2):1974-1983.

Yiğit, M. A. (2018). Ruminatif Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Depresif Duygudurum ile İlişkisi. *Yayınlanmamış*

Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yurtseven, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zara, A., & İçöz, F. J. (2015). Türkiye’de Ruh Sağlığı Alanında Travma Mağdurlarıyla Çalışanlarda İkincil Travmatik Stres, Klinik Psikiyatri (18): 15-23.

Zehiroğlu, Ç. (2020). Kabin Memurlarında Tip A/B Kişilik Yapısının Algılanan Stres Üzerindeki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zehiroğlu, Ç., ve Şencan, H. (2020). Kabin Memurlarında Tip A/B Kişilik Yapısının Algılanan Stres Üzerindeki Etkisi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (37): 139-153.

Web Kaynakları

Çakır, A., Çırak, S., Çelik, E., & Kaykaç, F. (2008). Acıbadem Sağlık Grubunda Çalışan Klinik Eğitim Hemşirelerinin Stres Kaynaklarının ve Stres İle Baş Etme Yollarının Belirlenmesi. Nevşehir’de Düzenlenen IV. Ulusal Hemşirelik

Eğitim Kongresi (22-25 Ekim 2008) Acibadem Sağlık Grubu.

<http://www.acibademhemsirelik.com/e>

[dergi/yeni_tasarim/files/bil_2.pdf](http://www.acibademhemsirelik.com/e/dergi/yeni_tasarim/files/bil_2.pdf) (17.02.2022).