



2024, 13 (5), 2214-2236 | Araştırma Makalesi

Zihinsel Yankıların İki Yüzü: Tefekkür ve Ruminasyon Arasındaki Çizgi

Muharrem Aka¹

Öz

Tefekkür; bireylerin olayları daha geniş bir perspektiften değerlendirmesini, içsel refahını ve zorluklarla daha esnek bir şekilde başa çıkma kapasitesini destekleyen önemli bir zihinsel süreçtir. Ruminasyon ise bireylerin sürekli olarak olumsuz düşüncelere odaklanmalarını ve bu düşünceleri tekrar tekrar zihinden geçirmelerini ifade eden bir kavramdır. Ruminasyon, bireyin mevcut anı yaşamasını engelleyerek, sürekli bir stres kaynağı yaratır ve bu da genel yaşam kalitesini düşürür. Bu çalışma, tefekkür ve ruminasyon kavramlarını zıt kutuplarda bulunan iki ayrı düşünme biçimi olarak irdeleyerek, bu düşünme biçimlerinin bireylerin bilişsel ve duygusal deneyimleri üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemeyi ve söz konusu kavramlar arasındaki farklılaşmayı ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın ana hedefi, tefekkür ve ruminasyonun bireylerin günlük yaşamlarındaki, psikolojik iyi oluşlarındaki ve genel zihinsel sağlıklarındaki rollerini anlamaktır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Bu kapsamda, tefekkür ve ruminasyon kavramlarına ilişkin literatürdeki kuramsal ve ampirik çalışmalar incelenmiş, bu iki kavramın bireylerin bilişsel ve duygusal süreçleri üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik bir teorik çerçeve oluşturulmuştur. Araştırma deseni, tefekkür ve ruminasyonun olumlu ve olumsuz etkilerini ayrıntılı bir şekilde karşılaştırmayı hedefleyen betimsel bir analiz yaklaşımına dayanmaktadır. Araştırmanın bulguları, tefekkürün bireylerin olayları daha geniş bir perspektiften değerlendirmelerine olanak tanıyarak duygusal dengeyi korumalarına ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına katkıda bulunduğunu göstermektedir. Buna karşılık, ruminasyon bireylerin olumsuz düşüncelere sürekli odaklanmalarına yol açarak zihinsel strese ve yaşam kalitesinde düşüşe neden olmaktadır. Çalışma, tefekkürün sağlıklı düşünme ve duygu yönetimi süreçlerini desteklediğini, ruminasyonun ise bireylerin zihinsel sağlıklarını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonuçları, tefekkürün bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini, ruminasyonun ise olumsuz etkilerini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, tefekkürün sağlıklı düşünme ve duygu yönetimi süreçlerine olan katkısı, ruminasyonun olumsuz etkileriyle birlikte ele alınarak, bireylerin zihinsel sağlıklarını güçlendirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine ışık tutması beklenmektedir. Bu çerçeve, araştırmanın daha geniş bir akademik bağlamda değerlendirilmesine olanak tanımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji, Din, Tefekkür, Ruminasyon, Farkındalık

Aka, M. (2024). Zihinsel Yankıların İki Yüzü: Tefekkür ve Ruminasyon Arasındaki Çizgi. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 13(5), 2214-2236. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1558869>

Geliş Tarihi	01.10.2024
Kabul Tarihi	18.12.2024
Yayın Tarihi	31.12.2024
*Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir.	

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kilis, Türkiye
muhammed.aka@kilis.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3195-8946



2024, 13 (5), 2214-2236 | Research Article

The Two Sides Of Mental Echoes: The Line Between Contemplation and Rumination

Muharrem Aka¹

Abstract

This study aims to deeply explore the effects of reflection and rumination on individuals' cognitive and emotional experiences. Contemplation is an important mental process that enables individuals to evaluate events from a broader perspective, supporting their inner well-being and enhancing their capacity to cope with challenges more resiliently. This process allows individuals to engage in profound thinking about their thoughts and emotional experiences, helping them maintain emotional balance and manage life's difficulties effectively. By increasing self-awareness, reflection facilitates healthier management of thought and emotional processes. In contrast, rumination refers to the tendency of individuals to focus persistently on negative thoughts, repeatedly cycling through them in their minds. This phenomenon hinders one's ability to live in the present moment, creating a continuous source of stress that diminishes overall quality of life. The main goal of this research is to understand the roles of reflection and rumination in individuals' daily lives, psychological well-being, and overall mental health. The findings emphasize the positive effects of reflection on psychological health, while highlighting the detrimental impacts of rumination. Using document analysis as a qualitative research method, a theoretical framework regarding reflection and rumination has been developed, allowing for a broader academic evaluation of the study. The results aim to significantly contribute to academic research exploring the multifaceted nature of reflection and rumination, as well as psychological well-being. Ultimately, the study seeks to highlight how reflection can contribute to individuals' psychological recovery processes, while addressing the negative effects of rumination, thereby aiding in the development of strategies to strengthen mental health.

Keywords: Psychology, Religion, Contemplation, Rumination, Mindfulness

Aka, M. (2024). The Two Sides Of Mental Echoes: The Line Between Contemplation and Rumination. *Journal of the Human and Social Science Researches*, 13(5), 2214-2236. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1558869>

Date of Submission	01.10.2024
Date of Acceptance	18.12.2024
Date of Publication	31.12.2024
*This is an open access article under the CC BY-NC license.	

¹ Asst. Prof., Kilis 7 Aralık University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, Kilis, Türkiye, muharrem.aka@kilis.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3195-8946

Giriş

Düşünme anlamına gelen tefekkür kavramı, Arapça f-k-r kökünden türetilmiş (Efendi, 2013, 2260). İsfahani' ye göre tefekkür; sadece düşünmek değil, akılı kullanarak bilinenden yola çıkıp yeni bilgilere ulaşmaya çalışmaktır (El-İsfahani, 2010, 805). Tefekkür, sadece insanlar için geçerlidir ve İslami literatürde bu düşünme eyleminin gerçekleştiği yer kalptir. Tefekkür, insanın kalbinde bir düşünce biçiminin oluşmasını ifade ettiği için bu kavram, Allah'a atfen kullanılması uygun görülmez. Kur'an'da tefekkür; nesnelere, olaylar ve oluşlar üzerine akıl yorup bir sonuç çıkarmak, ders almak, bu nesne, olay ve oluşların kabuğuyla gizlenen gerçeğe ulaşma çabası olarak tanımlanmıştır (Ünal, 1986, 437).

Felsefi anlamda tefekkür "zihnin, tüm faaliyetlerini, duyuların etkisi olmaksızın kendi malzemesiyle gerçekleştirdiği bir eylem"dir (Bolay, 2018, 70). Bu bağlamda, düşünme eylemi yalnızca zihnin içsel süreçlerine dayanır ve duyuşal girdilerden bağımsızdır. Psikolojik açıdan Jung, düşünme kavramına farklı bir boyut kazandırarak düşünmeyi; duygu, duyarlık ve sezgi ile birlikte kişiliğin dört temel ruhsal işlevinden biri olarak değerlendirir. Ona göre düşünme "kendi yasalarına uygun olarak fikir oluşturma sürecinde, içerikler arasında kavramsal bağlantı kurarak bu içerikleri birbiriyle ilişkilendiren bir psikolojik işlemdir" (Jung, 2016, 21). Jung'un psikolojik yorumunda tefekkür daha geniş bir bağlamda ele alınarak, insanın kişisel ve ruhsal işleyişindeki temel işlevlerden biri olarak yorumlanır. Düşünme eyleminde birey, mevcut bilgilerini kullanarak bilinmeyenleri üretmeye ve bildiklerini birbirleriyle ilişkilendirerek çoğaltmaya çalışır. Bu süreçte, bir yandan yeni anlamlar hayata aktarılırken, diğer yandan bu bilgilerin derinlemesine anlaşılması için analiz ve sentez yapılır. Düşünsel ürünlerin eksiklik ve üstünlükleri değerlendirilerek üst düzey bilişsel bir etkinlik ortaya konur (Karaca, 2018, s. 107). Düşünme eylemi, mantıksal akıl yürütme, problem çözme, değerlendirme gibi çeşitli özel ve genel becerileri içerir (Lipman, 2003, 178).

Tefekkür kelimesinin İngilizce karşılığı olan "contemplation" kavramı, ruhsal bir yoğunlaşmayı ifade eder. Contemplation, "özel bir adanmışlıkla ruhani şeylere odaklanmak, Tanrı'nın varlığına dair mistik bir farkındalık yaşamak ve dikkatlice düşünmektir" (Merriam-Webster, 2023). Tefekkür, bu süreçte bireyin derinlemesine düşünmesi ve sürekli olarak belirli bir konuyu göz önünde bulundurmasıyla ilişkilidir. Bu nedenle, tefekkür, contemplation kavramıyla benzer bir derinlik ve ruhsal yoğunluk taşır; her ikisi de düşünmenin öznel ve ruhsal bir boyutunu vurgular.

İnsan zihninin bir diğer yankısı olan ruminasyon, İngilizce'de "zihinde birşeyi tekrar tekrar ve genellikle gelişigüzel veya yavaşça gözden geçirmek, tefekkürle meşgul olmak, derin düşüncelere dalmak" anlamındadır. Ruminasyon, mecazi olarak "bir şeyi çiğnemek" veya "geviş getirmek" anlamına da gelir. Bu süreç, bireylerin düşüncelerini derinlemesine tekrar gözden geçirmesi ve bu düşünceleri uzun bir süre boyunca incelemesiyle oluşur (Merriam, 2023). Ruminasyon, olumsuz olayların ve duyguların nedenlerini, sonuçlarını ve çıkarımlarını sürekli tekrar eden bir düşünme biçimidir. Bu tarz düşünme, özellikle kişisel sorunlar ve yetersizlikler üzerinde yoğunlaşmayı ve neyin yanlış gittiğini gözden geçirmeyi içerir. Ruminasyon yapan bireyler, sorunlarını ve eksikliklerini analiz etmenin ruh hallerini iyileştireceğine inanırlar. Ancak, deneysel araştırmalar ruminasyonun depresif ruh halini sürdürdüğünü göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 1991, 562).

Ruminasyon obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ile ilgili çalışmaları olan Charles William Ingram (1961, 385) tarafından daha çok OKB'den bağımsız bir düşünce problemi olarak tanımlanmıştır. 1970'li yıllarda post travmatik stres bozukluğu (PTSB) üzerine yapılan araştırmalarda "zorlayıcı ruminasyon" terimi kullanılmıştır. Zorlayıcı ruminasyon, istenmeden ortaya çıkan ve genellikle tek bir düşünce etrafında dönen, bireyin günlük eylemlerini engelleyen, kontrol edilmesi ve bastırılması zor olan tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlanır (Rachman, 1971, 232).

Rippere'a (1977, 186) göre, ruminasyon, olumsuz bir duygu durumuna yanıt olarak oluşan tekrarlayıcı depresif düşüncelerdir. 1990'lı yıllara kadar ruminasyon genellikle OKB ve anksiyete bozukluklarıyla ilişkilendirilmiştir. Ancak 1991 yılında Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilen Depresyonun Tepki Biçimleri Teorisi ile ruminasyon yeniden tanımlanmıştır (Karatepe, 2010, 6). Bu teoriye göre, ruminasyon, bireyin depresyon belirtileri ve bu belirtilerin olası nedenleri ve sonuçları hakkında tekrarlayan pasif düşünmelerini ifade eder (Nolen-Hoeksema, 2003, 107). Bu teori sayesinde, depresif ruminasyon ile ilgili birçok teori ve model geliştirilmiş, ruminasyonun depresyon, sosyal fobi, OKB, PTSD ve intihar ile olan ilişkileri, diğer bilişsel süreçlerle etkileşimleri ve aralarındaki farklılıkları araştırılmıştır (Smith - Alloy, 2009, 117).

Ruminasyon süreci ruhsal sağlık üzerinde önemli etkiler yaratabilir. Bireylerin düşünme süreçlerine ilişkin sahip oldukları inançlar ve tutumlar, üstbilişsel inançlar olarak adlandırılır ve ruminasyonu etkileyebilir. Bu bağlamda, ruminasyonla ilgili olumlu ve olumsuz inançların depresif ruminasyonla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Papageorgiou - Wells, 2003, 18). Ruminasyon, sadece depresyonla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda anksiyete belirtileriyle de örtüşmektedir. Ruminasyon ile sosyal fobi, travma belirtileri, travma sonrası stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk gibi çeşitli psikopatoloji türleri arasında önemli ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca, bazı kuramcılar ruminasyonun ruhsal sağlık kadar fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz etkileri olabileceğini savunmaktadır (Smith - Alloy, 2009, 119).

Ruminasyonu ilginç ve önemli bir çalışma konusu haline getiren, onun irade dışı gelişmesi ve ortadan kaldırılmasının zor olmasıdır. Bu durum, ruminasyonun uzun süreli hale gelmesine ve bireyin zihinsel yaşamına hâkim olabilmesine yol açar. Bireyler, bu düşüncelerden kurtulmak için çaba sarf etseler bile, yıllarca ruminatif düşüncelerle yaşamaya devam edebilirler (Silver vd., 1983, 85). Ruminasyon, bilişsel, duygusal ve davranışsal olgularla ilişkilidir. Sürekli tekrar eden istenmeyen düşünceler, huzursuzluğa yol açmaktadır. Ayrıca, ruminasyonun bireylerin problem çözme yeteneğini, tutumları sürdürmeyi ve diğer bilişsel becerileri olumsuz etkilediği de gösterilmiştir (Martin - Tesser, 1996, 1). Türkiye'de ruminasyon ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Mevcut araştırmalar, afet sonrası psikolojik tepkiler, depresif belirtiler, yardım arama davranışları ve bağlanma modelleri ile kendini affetme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmalar, ruminasyonun psikolojik sorunlarla olan ilişkisi açısından uluslararası literatürdeki bulgularla benzerlik göstermektedir (Bugay - Erdur-Baker, 2011, 191).

Bu çalışma, zihinsel süreçler olarak tefekkür ve ruminasyon arasındaki farkları ve bu iki kavramın bireylerin bilişsel ve duygusal deneyimleri üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemektedir. Çalışmada, tefekkür ve ruminasyon kavramlarına ilişkin teorik bir çerçeve oluşturmak amacıyla doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma

kapsamında, tefekkür ve ruminasyon kavramlarının tanımları, ilgili psikolojik kuramlar ve bu kavramların insan düşüncesine etkileri hakkında kitaplar, makaleler, raporlar ve diğer akademik dokümanlar incelenmiştir. Doküman analizinde içerik analizi yaklaşımı benimsenmiş ve inceleme sonucunda tefekkür ve ruminasyonla ilgili ana temalar belirlenmiştir. Bu yöntemin seçilmesinin temel nedeni, tefekkür ve ruminasyon üzerine yapılmış geniş çaplı teorik ve ampirik çalışmaların varlığıdır. Bu teknik, mevcut literatürün derinlemesine incelenmesine olanak sağlamış ve yeni bir teorik çerçeve oluşturmak için zengin bir kaynak sunmuştur. Bu süreç, ilgili kavramların detaylı bir şekilde analiz edilmesini ve karşılaştırılmasını mümkün kılmış; ayrıca literatürdeki bilgi boşluklarını tespit ederek gelecekteki araştırmalar için öneriler geliştirilmesine zemin hazırlamıştır.

Tefekkür ve ruminasyonun, bireylerin günlük yaşamlarında, psikolojik iyi oluşlarında ve genel zihinsel sağlıklarında nasıl rol oynadığını ve bu iki olgu arasındaki farkları belirlemek bu çalışmanın ana hedeflerinden biridir. Araştırmanın problemi, tefekkür ve ruminasyonun bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin daha iyi anlaşılmasıdır. Araştırmanın literatüre katkıları, tefekkür ve ruminasyon kavramlarının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmak, bu kavramların terapi süreçlerindeki rollerini incelemek ve psikolojik sağlığı iyileştirmeye yönelik yeni yaklaşımlar geliştirmektir. Tefekkür ve ruminasyonun bireylerin bilişsel ve duygusal süreçlerindeki yerini anlamak, bu iki kavramın etkilerini optimize etmek açısından önemlidir. Araştırmada, tefekkür ve ruminasyon konusundaki önceki araştırmalar analiz edilmiştir. Bu analizler, tefekkürün bireylerin zihinsel gelişimine, problem çözme yeteneklerine ve duygusal dengelerine olumlu katkılar sağladığını göstermektedir. Tefekkür süreci, bireylerin olayları daha geniş bir perspektiften değerlendirmelerine, içsel farkındalıklarını artırmalarına ve duygusal tepkilerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Tefekkür eden bireyler, zorluklar karşısında daha esnek ve dayanıklı olma eğilimindedir. Bu durum, tefekkürün bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini artırarak genel yaşam kalitelerini iyileştirdiğini göstermektedir.

1. Tefekkür

Tefekkürün; nazar, tedebbür, i'tibâr ve taakul gibi anlamları da vardır. Nazar, "görülmesi istenilen nesneyi görmek için göz bebeğini ona doğru yöneltip evirip çevirmek" (Kılıç, 2018, 50) "kalp gözüyle bakmak" ve "bir şey hakkında tefekküre dalmak, nazarî araştırmalarda bulunmak" (Kutluer, 1994, 10/53) anlamlarına gelmektedir. Nazar, bir işin sonucunu düşünmeyi ifade ederken, tedebbür bir işin sonucunu baştan düşünmeyi, yani tedbir almayı belirtir. Tedebbür, "bir nesnenin arka kısmı ve gerisi" anlamına gelen dübür kelimesinden türetilmiştir. Her nesnenin bir görünür tarafı olduğu gibi, bir de görünmeyen tarafı vardır. Bu kökten türeyen tedbir ise, "bir işin veya olayın arkasını, gerisini ya da sonucunu planlayıp düzenlemek" anlamına gelir. Tedbir, tedebbürün sonucu olarak gereken önlemi almak anlamındadır. Geçmişe yönelik düşünmeyi ifade eden tezekkür kelimesi, zikir kavramının türevidir ve "ezberleme", "hatırlama", "anma" ya da "yâd etme" anlamlarındadır. Bu bağlamda, tezekkür geçmiş deneyimlerin değerlendirilmesi ve hatırlanması ile ilgilidir (Erbaş, 2018, 28). Bu çerçevede tefekkür bir ayağı geçmişte bir ayağı gelecekte kendisi de şimdi de olan bir eylemdir. Üst düzey bilişsel bir etkinlik olan tefekkür hem bireyin anlamını öğrendiklerini hayata aktarması hem öğrendiklerini derinden kavramak için parçalayıp analiz etmesi hem de yeniden birleştirerek özgün sonuçlara ulaşarak sentez yapmasıdır (Karaca, 2018, 59).

Son olarak tefekkür bilişsel öğrenme hiyerarşisinin 'uygulama' aşamasına denk gelmektedir. Psikolojik olarak üst düzey bir bilişsel etkinlik olan tefekkür; bireyin öğrendiği şeyleri anlamlandırarak hayata uygulamasını, konuları derinlemesine anlamasını, analiz etmesini ve sentez yapmasını içerir. Bu sentez sürecinde, orijinal fikirlerin gözden geçirilip eleştirilmesi de önemlidir. Tefekkür, bir dizi süreci içererek yaratıcı sonuçlar ortaya koyar ve sonunda varoluşsal bir boyuta ulaşır. Bu süreç, dinî ve manevi bir motivasyonla desteklenebilir. Dinî boyutta tefekkür, ibadetin bir parçası olan zikri gerçekleştirmeyi, Allah'ın gücünü düşünmeyi ve gelecek için Ahiret'e hazırlıklı olmayı içerir (Karaca, 2018, 109). Tefekkürün bu sonuçları, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin duygusal dengeyi koruma, stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık süreçlerinde tefekkürün önemli bir rol oynadığını ortaya koyan araştırmalarla desteklenmektedir (Carr - Sharp, 2014, 103).

Tefekkür ve düşünme kelimeleri İslam felsefesi geleneği içinde psikolojinin bir konusu olarak ele alınmıştır. Zihinsel bir faaliyet olarak düşünme daha çok insanın nasıl bildiğini temellendirme, analitik düşünme, bilgiye yönelme, bilme çabası şeklinde ele alınmıştır. Modern psikoloji ise bilmeyi, felsefenin epistemoloji disiplinine bırakmışken, kendisi daha çok düşünmenin zihni bir süreç olarak nasıl gerçekleştiği üzerinde durmuştur (Kutluer, 1994, 10/56). Kur'an-ı Kerim'de ise tefekkür çok sayıda ayette geçmiş ve sürekli teşvik edilmiş bir zihinsel eylemdir. Tefekkür kavramıyla eş anlamlı olarak kabul edilen akletmek, anlamak, nazar gibi ayetleri de kapsayacak şekilde yaklaşık beş yüz ayette bu kavram geçmektedir. Bu çerçevede Kur'an'da yer alan ayetlerin neredeyse her on tanesinden biri, tefekkür ve düşünmeyle ilgili mesajlar içermektedir (Keklik, 1996, 189).

Tefekkür etmenin dinî ve ahlaki açıdan önemi hem Kur'an-ı Kerim'de hem de hadislerde sürekli bir şekilde vurgulanmaktadır. İnsan tefekkür sayesinde kendi varlık gayesini anladığı gibi Allah, evren ve diğer insanlarla ilişkisine dair çeşitli tasavvurlara da sahip olur. Bu anlayış ile insan varoluş gayesine erişir ve tefekkür ile kendisine yüklenen sorumlulukların bilincine erer (Sözen, 2018, 88).

Kur'an-ı Kerim'de düşünme fiili kalbe nispet edilmiştir*. İlgili ayetler, kalbin idrak etme, düşünme, ilim ve marifet aracı olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda, söz konusu ayetler kalbin işlevinin düşünme ve anlama kapasitesine dayandığını açıkça ortaya koymaktadır (Uludağ, 2001, s.230). Tefekkür ile ilgili bu ayetler Kur'an'ın düşünmeye verdiği önem ile birlikte düşünmenin biçiminin, hareket noktalarının ve amacının da nasıl olması gerektiği göstermektedir. Düşünme ile ilgili bu ayetler aslında düşünmenin önemli bir kulluk görevi ve ibadet olduğunu ortaya koymaktadır. Kur'an'ın ne düşünülmesi gerektiği ile ilgili telkinlerine bakıldığında da Allah âlem ilişkisi, insan âlem ilişkisi ve Allah insan ilişkisinin önemli bir yer tuttuğu görülmektedir (Kutluer, 1994, 10/53).

* Kaf 50/37: *Yeryüzünde gezip dolaşmadılar mı ki düşüncecek kalpleri, işitecek kulakları olsun? Çünkü gerçekte gözler değil, göğüslerdeki kalpler kör olur. (Hac, 22/46)", "Andolsun biz, cinlerden ve insanlardan birçoğunu cehennem için yarattık. Bunların kalpleri vardır ama onlarla kavrayamazlar; gözleri vardır ama onlarla göremezler, kulakları vardır ama onlarla işitemezler. Onlar hayvanlar gibidir, hatta daha da şaşkındırlar. İşte asıl gafiller onlardır. (Ar'af, 7/179)", "Kalbi olanlar için bunda öğüt vardır.*

Kur'an'ın düşünme fiilini kalbe nispet etmesi, İslami literatürdeki dil bilginleri tarafından da benimsenmiştir. Akıl ile kalb özdeş kavramlar olarak kabul edilmiş, kalp kelimesinin geçtiği yerlerde bu kelimeyi akıl olarak anlamakta tereddüt göstermemişlerdir. Bir şeyi akletmek, onu anlamak, kişinin akleden bir kalbinin olması, onun anlayışının yerinde olduğu sonucunu çıkarmaktadır. Düşünme ile ilgili anlamlar taşıyan diğer kavramlar ise teemmül ve re'y kavramlarıdır. Teemmül; "bir nesne hakkındaki düşünceyi zihinde yoğunlaştırma" (Kutluer, 1994, s. 53) anlamına gelmektedir. Re'y ise nazar kelimesinde olduğu gibi hem gözle hem de akılla (kalple) bakıp görmek anlamına gelir. İnsanda göz ve kalp (akıl) aracılığıyla elde edilen gözlemler sonucunda oluşan fikri kanaat re'y olarak adlandırılmaktadır. Re'y ve rü'yet kavramlarını Kur'an'da hem hissî hem de akfî olarak 'anlamak' manasındadır. İsfahânî (2010, 451-452) re'y kavramını psikolojinin temel kavramları olan hissî, hayalî, vehmî ve akfî idrak açısından tefekkür ve akletmeyle bağlantılı anlamlarını ayetlerden örnekler getirerek açıklamıştır.

Malik Bedri, "Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study" adlı eserinde contemplation terimini, tefekkür kelimesinin karşılığı olarak kullanmaktadır. Bedri, tefekkür kavramının İngilizce sözlüklerde genellikle 'meditasyon' ile eş anlamlı olarak yer aldığını fakat bu durumun yanıltıcı olabileceğini vurgular. Meditasyon, doğu dinlerinde bilinç hallerinin değişimini sağlamak amacıyla bilinçli düşünmenin terk edilmesini gerektiren bir eylemdir. Tefekkür ise, zihnin, duyguların ve ruhun birleştirildiği hem bilişsel hem de ruhsal bir faaliyettir. Bu bağlamda, tefekkür derin düşünme ve yansıtma içeren ruhsal bir etkinlik olarak tanımlanabilir (Bedri, 2018, 6).

1.1. Tefekkürün Yansımaları

Tefekkürün hem hayret, şaşkınlık, acizlik, hayranlık, sevgi ve saygı gibi duygusal yansımaları hem de farkındalık gibi bilişsel yansımaları vardır. Bireyin daha önce fark etmediği unsurları keşfetmesi, tefekkürün bir sonucudur. Bireyin kendisiyle ilgili yeni farkındalıklar geliştirmesi, bilişsel ürünler ortaya çıkarır. Öte yandan, Allah ile ilgili farkındalıklar ise daha çok duygusal ürünler doğurur. Bu bağlamda, tefekkürün bilişsel bir ürünü olan farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri önemlidir. Farkındalık temelli geliştirilmiş pek çok terapi kuramlarında yeni yöntemler geliştirilmiştir (Karaca, 2018, 110).

Bilişsel bir çıktı olan farkındalık ve bilinçli farkındalık (mindfulness), Batı psikolojisine Budist ruhani gelenekten geçmiştir. Farkındalık (mindfulness) ve bilinçli farkındalık (conscious mindfulness) terimleri, aynı temel kavramı ifade etmekle birlikte, kullanım alanlarında bazı farklılıklar vardır. "Farkındalık" genel anlamda bireyin dikkatini yargısızca mevcut ana odaklamasını ifade ederken, "bilinçli farkındalık" bireyin hem farkında olduğu şeyleri hem de bu farkındalığı bilinçli bir şekilde yönetmesini ifade eder (Uzun - Kral, 2021, 17). Bu çalışmada "farkındalık" kavramının tercih edilmesinin nedeni, mindfulness teriminin temel anlamını daha yalın ve kapsayıcı bir şekilde karşılamasıdır. Farkındalık, bireyin dikkatini yargısızca içinde bulunduğu ana odaklama sürecini ifade eder ve mindfulness'ın Batı psikolojisindeki anlamı ile örtüşmektedir (Çatak - Ögel, 2010, 86). Farkındalık, mindfulness'ın özü olan bilinçli ve amaçlı dikkatin, herhangi bir yargı olmaksızın mevcut anın deneyimine yönlendirilmesini vurgular. Ayrıca, farkındalık kavramı dilsel olarak daha geniş bir kitleye hitap edebilmekte ve mindfulness'ın özünü daha anlaşılır hale getirmektedir. Kavramın hem bireysel farkındalığı hem de bu

farkındalığın getirdiği psikolojik süreçleri basit bir şekilde ifade etmesi, çalışmada bu kavramın kullanılmasını sağlamıştır (Baer, 2003, 128).

Farkındalık, Budizm gibi birçok ruhani geleneğe uzun zamandır önemli bir uygulama olarak görülmektedir. Budist psikolojide "sati" teriminin karşılığı olan "mindfulness" kavramı, 2500 yıllık bir geçmişe sahiptir. Batı literatürüne bu kavram, Jon Kabat-Zinn tarafından "mind" (zihin) ve "full" (dolu) kelimelerinin birleşimiyle tanıtılmıştır. Sıfat olarak "mindful" terimi "dolu zihin" anlamına gelirken, isim hali "mindfulness" olarak kullanılmaktadır ve farkındalık durumunu ifade eder (Uzun - Kral, 2021, 17). Bu kavramın İngilizce tam karşılığı her ne kadar olmasa da Kabat-Zinn mindfulness kavramını zihnin bilinçli ve yargısız biçimde içinde bulunulan an'a getirilmesi olarak tanımlamıştır (Kabat-Zinn, 2003, 145). Kavramın içeriğinin çok zengin olmasından dolayı farklı dillere çevirisi çok zordur. Türkçe alan yazında bu kavramı ifade eden farklı kullanımlar olmuştur (Uzun - Kral, 2021, 17). Çatak ve Ögel (2010, 86) 'farkındalık' kavramını seçerken Karacaoğlan ve Hisli Şahin 'bilinçli farkındalık' kavramlarını tercih etmişlerdir (Karacaoğlan - Şahin, 2016, 425). Farkındalık, genellikle şu ortak özelliklerle tanımlanmaktadır: Kavramsal ve yargılayıcı olmayan, sözcüklere bağlı olmayan, özgürleştirici, keşfe dayalı, amaçlı ve bireyin gözlemlerine dayanan bir süreçtir (Snel, 2013, 14). Batı psikolojisi ve psikiyatrisinde farkındalığın psikolojik sağlığa uygulanması, 1970'lerde başlamıştır (Bishop vd., 2004, 233). Klinik sorunlara yönelik davranışsal müdahale tekniği olarak farkındalık, ilk kez Jon Kabat-Zinn tarafından kronik ağrı çeken hastaların tedavisinde kullanılmıştır (Kabat-Zinn, 1982, 38).

İlk olarak, Jon Kabat-Zinn tarafından Farkındalık Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) adıyla bir müdahale tekniği geliştirilmiştir. Bunu takiben, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT) kurulmuş ve Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy - DBT) ile Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy - ACT) gibi farkındalık ilkelerini ve uygulamalarını içeren diğer terapiler de geliştirilmiştir (Keng vd., 2011). Bu gelişmelerle birlikte, farkındalığın psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen çok sayıda teorik ve ampirik araştırma yapılmıştır. Budist geleneklerde farkındalık, kişisel acıların sona erdirilmesi için geliştirilen ve merkezi bir role sahipken, çağdaş psikolojide farkındalık, daha çok duygusal sıkıntılara ve uyumsuz davranışlara neden olan bilişsel süreçlere müdahale etmeyi amaçlayan bir yaklaşım olarak benimsenmiştir (Bishop vd., 2004, 230).

Farkındalık, dikkatin anlık deneyimlere odaklanmasını ve bu deneyimlerle kendini düzenlemeyi içerir. Bu sayede birey, şu andaki zihinsel deneyimlere karşı bir merak, açıklık ve kabullenme geliştirebilir. Farkındalık, dikkatin sürekli olarak kendini düzenlemesi, dikkati değiştirme ve ayrıntılı işlemleri engelleme süreçlerini kapsar. Bu da farkındalığın üst bilişsel süreçlerle ilişkili olduğunu gösterir (Bishop vd., 2004, 232). Dikkatin kendini düzenlemesi, her an duyuların, düşüncelerin ve duyguların gözlemlenmesini ifade eder. Burada dikkat, hem bir duruma odaklanma hem de bilinçli bir şekilde deneyimin farklı yönleri arasında geçiş yapabilme becerisini içerir (Keng vd., 2011, 1052). Farkındalık bağlamında 'kabullenme', pasiflik ya da boyun eğme anlamına gelmez; aksine, bireyin deneyimini bastırmadan veya aşırı meşgul olmadan tam anlamıyla deneyimleyebilmesi yeteneğini ifade eder. Klinik bağlamda farkındalık, bireyin her an yaşadığı deneyimi yargılamadan ve kabul ederek farkında olma durumudur (Cardaciotto vd., 2008).

Farkındalık, sağlıklı ve etkili psikolojik işlevsellik için önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir. Ancak her birey için aynı derecede etkili olduğu varsayımı doğru olmayabilir. Yine de birçok araştırma, farkındalığın psikolojik sağlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Caprara - Cervone, 2003, 65). Çünkü farkındalık bireyin kendini kontrol etmesini, zihinsel dağınıklığı toparlamasını ve her anı tam anlamıyla yaşamasını sağlayan bir beceridir. Bu beceri, teorik ve ampirik çalışmalarla psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmiştir (Hanh, 1999, 45). Farkındalığın temel unsurları, bireyin her an yaşadığı deneyimin farkında olması ve bunu yargılamadan kabul etmesidir. Bu özellikler, ruminasyon, kaygı, endişe, korku ve öfke gibi yaygın psikolojik sıkıntılara karşı etkili bir çözüm olarak görülmektedir. Çünkü bu sıkıntılar, genellikle bireyin rahatsız edici düşünce ve duygularından kaçınma, bastırma ya da onlarla aşırı meşgul olma eğilimlerinden kaynaklanır (Hayes - Feldman, 2004, 258).

1.2. Tefekkür ve Ruhsal Sağlık

Psikolojik sağlık ile tefekkürün bilişsel yansıması olan farkındalık arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar, farkındalık düzeyi yüksek bireylerin duygusal tepkilerini daha iyi düzenleyebildiklerini ve benlik ile ilgili olumsuz düşünceleri azaltmada daha başarılı olduklarını göstermektedir (Frewen vd., 2008). Farkındalık meditasyonu yapan bireylerin daha yüksek farkındalık, öz-şefkat ve genel iyilik hali bildirdikleri, ayrıca daha düşük psikolojik belirtiler, ruminasyon, düşünce bastırma ve duygusal zorluklar yaşadıkları tespit edilmiştir (Lykins - Baer, 2009). Ortner ve arkadaşlarının (2007, s. 273) çalışmalarında, farkındalık meditasyonu yapan kişilerin dikkatlerinin uyarılardan daha kolay ayrıldığı, duygusal tepkilerinin azaldığı ve psikolojik iyi oluşlarının arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca düzenli meditasyonun bilişsel esenlik ve dikkat işlevlerinde artış sağladığı da bulunmuştur. Korelasyon araştırmaları, farkındalığın yaşam memnuniyeti, canlılık, duygusal denge ve düşük psikopatolojik belirtiler gibi sağlık göstergeleriyle olumlu ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, farkındalığın psikolojik sağlık üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir (Hodgins - Adair, 2010).

Farkındalığın olumlu psikolojik etkileri nedeniyle, son yirmi yılda MBSR, MBCT, DBT ve ACT gibi birçok farkındalık odaklı müdahale tekniği geliştirilmiştir. MBSR tekniği, bireylerin tekrarlanan eğitimlerle deneyimlerine daha az tepkisel ve yargılayıcı olmayı öğrenebileceklerini, uyumsuz düşünce ve davranış kalıplarını tanıyıp bunlardan kurtulabileceklerini savunur. MBSR'nin etkisini inceleyen randomize kontrollü çalışmalarda, bu tekniğin anksiyete, öfke, depresyon, ruminasyon (Jain vd., 2007, 13) algılanan stres, kaçınma semptomları, (Bränström vd., 2010) bilişsel düzensizlik, travma sonrası belirtiler (Williams vd., 2001) gibi psikolojik sıkıntılar üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda MBSR'nin; olumlu duygular, maneviyat, (Astin, 1997; Shapiro vd., 1998) empati, uyum, farkındalık, affedicilik, öz şefkat, (Shapiro vd., 2005) yaşam memnuniyeti ve yaşam kalitesini artırma konusunda hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonlarda etkili olduğu tespit edilmiştir (Grossman vd., 2010; Koszycki vd., 2007; Shapiro vd., 2005).

Sekiz haftalık MBCT programı, depresyonun tekrarını önlemeye yönelik olarak MBSR modelinden uyarlanmıştır. Bu program, bilişsel terapi ve farkındalık eğitimi unsurlarını birleştirir (Segal vd., 2013, 71). MBCT, katılımcıların olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyonu sürdürmedeki rolünü fark etmelerini, bu düşünceleri bir gerçeklik olarak değil, zihinsel olaylar olarak görmelerini sağlamayı amaçlar (Barnhofer vd., 2009).

Böylece, olumsuz düşüncelerin psikolojik etkilerinden uzaklaşmalarına yardımcı olur. MBCT, bireylerin düşünce ve duygularına dair farkındalığını artırmayı hedefler ve özellikle olumsuz düşünceler ile depresif duygular arasındaki bağı gevşetmeye çalışır. Randomize kontrollü çalışmalar, MBCT'nin depresyonun tekrarını azaltmada veya nüksetme süresini uzatmada etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, depresyondaki hastalarda bu programın depresif semptomları azaltmada standart tedavilere göre daha etkili olduğu bulgulanmıştır (Godfrin - Heeringen, 2010).

DBT, başlangıçta borderline kişilik bozukluğu olan bireylerde kronik intihar ve kendine zarar verme davranışlarının tedavisi için geliştirilmiştir. DBT, bilişsel davranışçı terapinin Zen felsefesi ile birleştirilmesiyle oluşturulmuş olup, hastaların duygularını düzenleme becerilerini geliştirmeyi ve davranış değişiklikleri yaratmayı amaçlar (Linehan, 1993, 19). Bu terapide farkındalık becerileri, hastaların zorlayıcı duygular ve korku tepkilerinden kaçınmayı bırakıp, kendilerini kabul etmelerini sağlamaya yönelik maruz bırakma stratejisi olarak öğretilir. Farkındalığı geliştirmek için ise düşünce, duygu ve hisleri gökyüzünden geçen bulutlar gibi görselleştirme, nefesi izleyerek sayma ya da ayak sesleriyle nefesi koordine etme teknikleri kullanılır. DBT, özellikle kendine zarar verme geçmişi olan bireylerde bu davranışların sıklığını ve şiddetini azaltmada etkili bulunmuştur (Koons vd., 2001; Linehan vd., 2006). Ayrıca, hastanede yatış gün sayısını azaltmada ve borderline kişilik bozukluğu ile madde kullanımı bozukluğu olan bireylerde madde kullanımını düşürmede başarılı olduğu tespit edilmiştir (Linehan vd., 2002). Takip çalışmaları, DBT'nin etkilerinin bir yıla kadar sürdüğünü göstermektedir. Bu terapi, intihar davranışlarının azalması, sosyal uyumun artması ve kriz hizmetlerinin kullanımının azalması gibi sonuçlar vermiştir. Aynı zamanda yeme bozukluğu, bulimia (Safer vd., 2001) ve yaşlılarda kronik depresyon tedavisinde de etkili olduğu bulunmuştur (Lynch vd., 2003).

Farkındalık üzerine yapılan deneysel çalışmalar, farkındalığın işlevleri ve olumlu psikolojik etkileri hakkında önemli bulgular sağlamıştır. Bu araştırmalar, kısa süreli farkındalık eğitimlerinin bile tutarlı sonuçlar verdiğini göstermektedir. Ayrıca, farkındalık konusunda önceden geniş bir eğitim almadan bile bazı acil faydaların deneyimlenebileceği bulunmuştur (Keng vd., 2011, 1048). Özellikle farkındalık eğitimlerinin maneviyat duygusu, dindarlık öz şefkat ve olumlu zihinsel durumlarda artış sağladığı tespit edilmiştir (Carmody vd., 2008). Ayrıca, travma sonrası kaçınma semptomları, algılanan stres, ruminasyon, sürekli kaygı ve genel psikolojik sıkıntı gibi olumsuz durumlarda da azalma sağladığı görülmüştür (Carmody vd., 2008, 392).

2. Ruminasyon

Ruminatif düşüncenin içeriğine dair farklı modeller, ruminasyonun işleyişine ve etkilerine ilişkin farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Bazı modeller, ruminasyonun olumsuz duygulara ve bu duyguları tetikleyen koşullara odaklandığını savunmaktadır. Diğer modeller ise ruminasyonun üzücü bir olaydan sonra, kişinin mevcut durumu ile arzuladığı durum arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını öne sürer (Smith - Alloy, 2009, 123). Zaman açısından bakıldığında da ruminasyonun farklı odak noktaları olduğu görülmektedir. Bazı teoriler, ruminasyonun geçmiş, şimdi ve gelecek arasında gidip geldiğini belirtirken, bazıları sadece geçmişe veya şimdije odaklandığını ileri sürmektedir. Endişe ile karşılaştırıldığında, ruminasyonun daha çok geçmişle ilgili düşünceler içerdiği ifade edilmektedir (Watkins - Moulds, 2005, 322). Ayrıca, bir çalışma,

ruminasyon süresince zaman yöneliminin değiştiğini, bireylerin önce geçmişe odaklandığını, sonra şimdiki zaman ve gelecekle ilgili düşüncelerinin arttığını göstermiştir (McLaughlin vd., 2007, 28).

Ruminasyon, bazı teorilere göre yanlış yönlendirilmiş bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilir. Bu yaklaşıma göre bireyler, sorunları çözme, hedeflerine ulaşma veya stresli olaylarla başa çıkma amacıyla ruminasyona başvururlar. Ancak, başa çıkma stratejisi olarak ruminasyon, kaçınmacı bir yöntem olarak tanımlanır ve bazen kaçınılan düşüncelerin daha da artmasına yol açabilir (Hayes - Feldman, 2004, 258). Yüksek ruminasyon düzeyine sahip bireyler genellikle olumsuz duygulardan kaçınmaya çalışsalar da bu süreç olumsuz ruh hallerini daha da kötüleştirebilir. Bu nedenle, ruminasyon problem çözme yeteneği ve motivasyonla karmaşık bir ilişki içerisindedir. Duygusal kaçınma stratejisi olarak ruminasyon, alkol kullanımında artışa neden olabilir. Buna karşılık, duyguların doğrudan deneyimlenmesi ve olayların neden-sonuç ilişkisi üzerinde düşünme, daha olumlu sonuçlar verir. Ayrıca, duygu durum bozukluğu olan bireylerde ruminasyonu azaltan farkındalık eğitiminin etkili olduğu bulunmuştur (Smith - Alloy, 2009, 122).

2.1. Ruminasyonun Etkileri

Nolen-Hoeksema'nın geliştirdiği Tepki Biçimleri Teorisi (The Response Styles Theory – RST), ruminasyonu depresyona bilişsel yatkınlık ve kırılganlık oluşturan önemli bir faktör olarak kabul etmiştir (Nolen-Hoeksema, 2003, 107). Bu teori, ruminasyon kavramını merkeze alarak, depresyona verilen edilgen bir tepki olarak tanımlar ve bu düşünce tarzının bireyler arasında farklılık gösterse de bireysel anlamda genellikle istikrarlı ve değişmez bir yapıya sahip olduğunu öne sürer (Nolen-Hoeksema - Davis, 1999, 811). RST, ruminasyonun üzüntü veya depresyona eşlik eden tekrarlayıcı bir düşünce biçimi olduğunu vurgular. Teori, ruminasyonun olumsuz düşünceleri artırarak bireylerin problem çözme yeteneklerini zayıflattığını, etkili başa çıkma stratejilerini engellediğini ve sosyal destek ağını zayıflatarak depresyonu sürdürdüğünü belirtir. Ayrıca, RST bu kavramı ölçmek amacıyla ilk kez bir ölçek geliştirmiş ve böylece gelecekteki araştırmaların bu konuda ilerlemesine öncülük etmiştir (Nolen-Hoeksema vd., 2008, 401).

RST, depresyon sonucunda gelişen ruminasyon tepkisinin bireyin kalıcı huzursuzluk ve memnuniyetsizlik (disfori) yaşamasına yol açtığını belirtmektedir. Ruminasyon, depresyonun belirtilerinin şiddetini ve süresini artırarak kronikleşmesine neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema - Morrow, 1993, 563). Bu teori, depresyonun şiddetini uzatmasını dört mekanizma ile açıklar: İlk olarak, ruminasyon olumsuz düşüncelerin gelişmesine yol açarak bireyin mevcut durumlarını olumsuz bir şekilde değerlendirmesine neden olur. İkinci olarak, bu durum bireylerin sorunlarla baş etme yeteneklerini azaltır; disforik bireyler sorunları çözülemez olarak görmeye eğilimli hale gelir ve etkili çözüm becerileri azalır (Papageorgiou - Wells, 2003, 8). Üçüncü olarak, ruminasyon depresyonla ilişkili disforik durumu artırarak bireylerin sosyal ve davranışsal aktivitelerini kısıtlar, bu da dikkat dağıtıcı aktivitelere katılımı azaltır (Benight - Bandura, 2004, 1135). Son olarak, ruminatif bireyler bireylerarası ilişkilerde güçlendirici tutumlar geliştirmekte zorlanır; affetme ve bağışlama eğilimleri azalarak öz alma eğilimleri artar (McCullough vd., 1998, 1592). Bu nedenle, ruminatif düşüncelere sahip bireylerin başkalarına iyilik yapma, sorumluluk hissi, muhtaçlık gibi sosyal uyum

gerektiren durumlarda yetersiz kaldıkları gözlemlenmektedir (Nolen-Hoeksema - Jackson, 2001, 42).

RST her ne kadar ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkiye odaklansa da, ruminasyonun farklı psikopatoloji türlerini öngörme potansiyeli de bulunmaktadır. Abramson ve arkadaşları, ruminatif düşüncelerle başa çıkmaya çalışan bireylerin, bu düşünceleri geçici olarak bastırmak amacıyla tıknırcasına yeme ve içme gibi kaçış davranışlarına yöneldiğini belirlemiştir (Abramson vd., 2006, 332). Yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada, ruminasyonun zamanla alkol bağımlılığı belirtilerini artırdığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, ruminasyon puanları yüksek olan ergen kızlarda depresyonun yanı sıra alkol kullanımında artış belirtileri de tespit edilmiştir. Ayrıca, ruminatif eğilim gösteren kızların bulimia nevroza semptomları ve özellikle tıknırcasına yeme bozukluğu olasılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur (Nolen-Hoeksema - Harrell, 2002, 395). Hilt ve arkadaşlarının ergen kızlarla gerçekleştirdiği kesitsel bir çalışmada ise intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışları ile ruminasyon arasında önemli bir ilişki saptanmıştır (Hilt vd., 2008, 68).

Depresyon ve anksiyete arasındaki güçlü ilişki göz önüne alındığında, ruminasyonun yalnızca depresyonu değil, aynı zamanda anksiyete bozukluklarını da artıran bir risk faktörü olabileceği düşünülmektedir. Yapılan boylamsal çalışmalar, zihinsel geviş getirme eğiliminde olan bireylerin genel anksiyete düzeyleri ile travma sonrası stres semptomlarının yüksek olduğu ortaya konmuştur (Lyubomirsky - Nolen-Hoeksema, 1993, 1049). Ruminasyon, patolojik durumlarla ilişkili olmasının yanı sıra farklı işlevler de taşımaktadır. Ruminasyon yapan bireyler, sorunlarını çözmeye çalıştıklarını iddia etseler de, zihinsel geviş getirme, bireylerin çözümlerini uygulamalarının önünde engeller oluşturmakta, üretilen çözümlerin hayata geçirilmesine karşı isteksizlik yaratmakta ve bireylerin gerçek hayattaki sorunlarla yüzleşmek yerine onlardan kaçma eğilimlerini artırmaktadır (Ward vd., 2003, 103).

Ruminatif Tepki Skalası ile yapılan araştırmalarda, ruminasyon skorları yüksek olan bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmak için daha fazla alkol tükettikleri ve bu nedenle işten kovulma, akşamdan kalma ve alkollü araç kullanmaktan tutuklanma gibi sosyal sorunlarla sık sık karşılaştıkları tespit edilmiştir (Nolen-Hoeksema, 2003, 110). Ruminasyon yapan bireylerin, önemli durumların kontrol edilebilir olup olmadığı konusunda belirsizlik yaşadığı gözlenmiştir. Araştırmalar, çevresini kontrol etme konusundaki belirsizliğin kaygının temel nedeni olduğunu göstermektedir. Ruminasyon, bireylerin kendileri ve geleceği hakkında olumsuz değerlendirmeler yapmalarına yol açmakta ve bu da depresif durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Lyubomirsky vd., 1999, 1048). Bireylerin ruminasyonu seçmesi, bunun işlevselliği ile ilgili bir inançla da bağlantılıdır. Çünkü bireyler, depresyonlarıyla ilgili çözüm bulmak ya da geçmişteki hatalarını önlemek için ruminasyon yapmaları gerektiğine inanabilirler (Nolen-Hoeksema, 2003, 110). Ruminasyon yapan disforik kişiler, sorunlarına zayıf çözümler ürettiklerini belirtirken, aynı zamanda bu süreçte kendileri ve sorunları hakkında içgörü kazandıklarını ifade etmektedirler (Lyubomirsky - Nolen-Hoeksema, 1993, 346). Ancak, bu içgörü hissi ve ruminasyon yapanların düşündüğü sorunların zorluğu, geviş getirme eylemi başladıktan sonra bunu sona erdirmekte zorlanmalarına neden olabilir (Nolen-Hoeksema, 2003, 111).

Yapılan araştırmalar, ruminasyon yapan bireylerin yaşamlarında daha fazla kronik sorun bildirdiğini ortaya koymaktadır. Toplumda rastgele seçilen yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, duşuk gelir, tatmin edici olmayan evlilikler ve iş koşulları gibi kronik stres faktörleriyle karşılaşan bireylerin ruminasyon yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Nolen-Hoeksema - Davis, 1999, 812). Benzer Şekilde, yas süreçleri üzerine yapılan araştırmalar, sevdikleri kişiinin kaybı veya kronik hastalık gibi stresli durumlarla karşılaşan bireylerin geviş getirme olasılıklarının arttığını göstermektedir. Kronik stresle karşılaşan bireyler, yaşamlarının neden istedikleri gibi gitmediği ve sürekli hayal kırıklıkları yaşadıkları konusunda derin düşüncelere dalmakta, bu da ruminasyonların oluşumuna yol açmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2003, 111). Ayrıca, bireylerin kişilik özelliklerinin ruminasyon eğilimi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ruminasyon, özellikle nevroitik kişilik özellikleri ile önemli ölçüde ilişkilidir. Ktmsерlik ve çaresizlik duygularının ruminasyon ile birleşmesi ise depresyonun gelişiminde önemli bir etki oluşurmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 1994, 93).

Nolen-Hoeksema ve arkadaşları, ruminasyon eğiliminde dört önemli faktörün etkili olduğunu belirtmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 1994). İlk olarak, kadınların ruminasyona erkeklerden daha yatkın olduğu ifade edilmektedir. Araştırmalar, kadınların özgün ruh hallerine odaklanma olasılığının erkeklerden önemli ölçüde fazla olduğunu göstermektedir. Özellikle z bildirim araştırmalarında, kadınların erkeklere göre daha fazla geviş getirme tepkileri geliştirdikleri gözlemlenmiştir (Butler - Nolen-Hoeksema, 1994, 335). Kadınlardaki yüksek ruminasyon oranının nedenleri arasında dşuk gelir ve tatmin edici olmayan evlilikler gibi stres faktörleri yer almaktadır. Ayrıca, kadınların cinsel istismar gibi travmatik olaylara maruz kalma oranları erkeklere göre daha yüksektir. Özellikle ocuk yaşta istismara uğrayan kadınların, depresyon düzeyleri kontrol edilebile yetişkinlik dönemlerinde ruminasyon gösterme olasılıkları yüksektir. Kadınların ilişkilerde kendilerini sorumlu hissetmeleri, her detaya dikkat etmeleri, sorunlara karşı tetikte olmaları ve başkalarını mutlu etme düşüncelerinin ruminasyona yol açan diğer faktörler olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2003, 112). İkinci olarak, yaşlı bireylerin sevdiklerinin ölümüne ek olarak yaşadıkları iş kaybı, evlilik sorunları veya sağlık sorunları gibi stres faktörleri ruminatif tepkileri artırmaktadır. nc olarak, yüksek kaliteli sosyal desteğin olmaması, bireylerin geviş getirme eğilimlerini etkilemektedir. Sosyal olarak yalıtılmış yaşlı bireylerin ruminasyon için daha fazla fırsata sahip oldukları görülmektedir. Arkadaş ve aile desteği bulunsa bile bu desteğin yetersiz olması, yaşlı bireylerin ruminasyon yapma olasılığını artırmaktadır. Son olarak, kayıpların hemen ardından büyük depresif semptomların yaşanması durumunda ruminasyon riski daha yüksektir. Depresyon durumu, bireyin depresyon belirtileri üzerinde sürekli düşünmesine neden olmakta ve geviş getirici tepkilerden kaçınmayı zorlaştırmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 1994, 95).

2.2. Ruminasyon ve Diğer Bilişsel Yapılar Arasındaki İlişkiler

Ruminasyonun diğer bilişsel yapılarla benzerlikleri ve farklılıkları bulunmaktadır. Ruminasyon, endişe ile bazı ortak yönler taşısa da belirgin farklılıklar da mevcuttur. Ruminasyon, özellikle kayıplar ve başarısızlıklar hakkında geçmişte daha fazla düşünmeyi ifade ederken, endişe gelecekteki olası tehditlere odaklanma eğilimindedir (Wells - Matthews, 2014, 68). Ruminasyon, endişeye kıyasla daha az sözel içeriğe sahiptir ve harekete geçme dürtüsü ile problem zme konusunda daha dşuk gayret ve güvenle ilişkilidir. Ayrıca, ruminasyon ve endişe zaman yönelimleri açısından da farklılık

göstermektedir. Endişe, geleceğe yönelik bir düşünce biçimidir ve henüz gerçekleşmemiş ancak potansiyel tehditlere odaklanır. Örneğin, insanlar sosyal ortamlarda geçmişte yaptıkları bir gaf hakkında endişelendiklerinde bile, genellikle bu olayın gelecekteki olası etkileri üzerine düşünürler. Bu bağlamda, ruminasyon ve endişe, zihinsel süreçlerde farklı yönelimler ve içerikler barındırmaktadır (Papageorgiou - Wells, 1999, 158). Ruminasyon ve endişe, kendine odaklı ve aşırı genel düşünme biçimleri olarak benzerlik gösterir (Watkins vd., 2000, 915). Her iki süreç de bilişsel esneklik eksikliği ve olumsuz uyarılardan dikkati uzaklaştırma güçlüğü ile ilişkilidir. Bu durumlar, performans düşüklüğü, konsantrasyon ve dikkat sorunları, ayrıca problem çözme yetersizlikleri gibi ortak sonuçlara yol açabilir. Ruminasyon ve endişe, depresyon ve anksiyete ile bağlantılıdır ve bu psikopatolojilerin şiddetini artırma potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, bu iki bilişsel yapı arasındaki etkileşim ve etkileri ruh sağlığı alanında dikkate alınmalıdır (Schwartz - Koenig, 1996, 18).

Ruminatif düşüncenin içeriği, bilişsel kuramcılar tarafından otomatik düşünceler, şemalar ve olumsuz bilişsel stiller gibi olumsuz unsurlar bağlamında kapsamlı bir şekilde incelenmiştir (Burns, 2012, 52). Ancak ruminasyon, belirli düşüncelerin içeriğinden ziyade bireyin duyguları ve sorunları üzerine ısrarlı bir düşünme süreci olduğundan, dikkatin bireyin sorunlarının belirtilerine yöneltilmesini ve bu belirtilerin nedenleri ile sonuçlarının analiz edilmesini içerir. Ruminasyon, otomatik düşüncelerden ayrı bir mekanizma olmasına rağmen, olumsuz çıkarımsal stiller, işlevsiz tutumlar, umutsuzluk, kötümserlik, düşük yeterlilik algısı, sosyal bağımlılık ve nevroitiklik gibi çeşitli uyumsuz bilişsel stillerle ilişkilidir (Ciesla - Roberts, 2002, 443). Ayrıca, ruminasyon, bireyin ruh halinden bağımsız olarak kendine odaklanma ve öz-analiz yapma eğilimi ile öz-bilinçten ayrılmaktadır. Ruminasyon, depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olarak kabul edilirken, öz-bilinç depresyon üzerinde benzer bir etkiye sahip değildir (Nolen-Hoeksema - Morrow, 1993, 565).

3. Tefekkür ile Ruminasyon Arasındaki Benzerlik ve Farklılıklar

Tefekkür, dinî, felsefi ve psikolojik boyutları olan bir kavram olarak İslam literatüründe genellikle psikolojik bir konu bağlamında ele alınmış, ancak psikolojik ve psikiyatrik yönleri üzerinde yeterince durulmamıştır (Bedri, 2018, 28). İslami perspektiften incelenen tefekkür, aslında önemli psikolojik süreçlerle de ilişkilidir. Özellikle tefekkürün bilişsel bir çıktısı olarak kabul edilen farkındalık, modern psikoterapilerin gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Psikoterapi literatüründe ruminasyon, psikolojik sağlık üzerinde çeşitli olumsuz etkilere sahiptir. Tefekkür ve ruminasyon, insan zihninin iki farklı işleyiş biçimini temsil eder ve tefekkür, ruminasyonun zararlı etkilerine karşı bir panzehir potansiyeli olabilmektedir.

Tefekkür ve ruminasyon, iki farklı zihinsel süreç olarak belirgin ayrılıklar gösterir. Tefekkür, bilinçli ve amaçlı bir düşünme sürecidir. Genellikle bir sorunu çözmeye, bir konuyu anlamaya veya bir durumu değerlendirmeye yöneliktir. Bu süreç, pozitif ve yapıcı düşünceler içerir ve bireyin özgün çözümler üretmesine katkı sağlar. Tefekkür, farkındalığı artırarak bireyin psikolojik refahını yükseltir ve stresin azalmasına, mutluluğun artmasına yardımcı olur (Deniz, Erus, & Büyükbeci, 2017, s. 23). Ayrıca, geçmiş hataları değerlendirme ve tekrar etmenin önüne geçme imkânı sunar. Ruminasyon ise daha çok olumsuz ve tekrarlayıcı düşüncelerle karakterizedir. Bu süreçte birey, genellikle geçmişteki hatalar veya olumsuz deneyimler üzerine yoğunlaşır. Sonuç

olarak, bireyin duygusal durumu kötüleşir ve bu, stres, anksiyete ve depresyon gibi duygusal sorunlara yol açabilir. Ruminasyon, kişinin kendisini daha fazla sıkıntı ve ruhsal zorlanmalarla karşı karşıya bırakma riskini artırır (Nolen-Hoeksema vd., 2008, 412).

Tefekkür, belirli bir amaç doğrultusunda gerçekleşen ve genellikle sınırlı bir süre içinde tamamlanan bilinçli bir düşünme sürecidir. Sorunlar çözüldüğünde veya bir konu anlaşıldığında, tefekkür sona erer. Bu süreç, bireyin gelişimini destekler ve olumlu duygusal sonuçlar sağlar. Ruminasyon ise genellikle sonuca ulaşamayan, sürekli olarak aynı negatif düşüncelerin tekrarlandığı bir süreçtir. Bu düşünceler uzun süre zihinde döner ve bireyde duygusal sıkıntılara neden olur. Ruminasyon, stres, anksiyete ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarını artırabilir (Butler - Nolen-Hoeksema, 1994, 338). Bu nedenle, zihinsel sağlık açısından ruminasyonu azaltmak ve tefekkürü teşvik etmek önemlidir.

Tefekkür; yapıcı düşünmeyi, açık fikirliliği ve kendini yansıtmayı teşvik ederek kişisel büyümeyi ve içgörü gelişimini kolaylaştırır. Ruminasyon ise olumsuz düşünceler üzerinde tekrarlayan bir karakterle sıkıntı ve duygusal kargaşanın artmasına sebep olur (Nolen-Hoeksema vd., 2008, 402). Tefekkür düşüncelerin çeşitli açılardan incelenmelerine olanak sağlayarak güçlenme duygusunu teşvik eder ve bireyin kendisi ve dünya hakkında anlayışlar geliştirir. Farklı ihtimallerin keşfedilmesini teşvik eder, uyum ve yaratıcılığı destekler (Deniz vd., 2017, s. 24). Ruminasyon ise bireyleri olumsuz düşünceler döngüsüne hapsederek bireyin bakış açısını daraltır ve çözüm bulma becerilerini sınırlar. Ruminasyon insanların hayatlarındaki sorunların farkında olmalarını sağlayabilir; fakat bu sorunlara yönelik çözümler üretebilmelerine ve hayatlarını değiştirecek girişimlerde bulunmalarına yönelik umutsuz ve karamsar bir tutum geliştirir. Bu sebeple de zihinsel geniş getirenler pasiflik ve umutsuzluk döngülerine takılıp kalmakta bazen de 'bir şeyler yapmak' için dürtüsel veya akılsızca girişimlerde bulunabilmektedir. Bu durumda, ruminasyonun depresyonun kronikleşmesine ve diğer durumlarla ilişkili olabileceği düşünülebilir. Örneğin, anksiyete ve alkol bağımlılığı gibi ek psikolojik sorunlarla da bağlantılı olabilir (Ciesla - Roberts, 2002, 442).

Ruminasyon eğilimli bireyleri olumsuz düşüncelerin etkisinden kurtarmak ve daha yapıcı düşüncelerini teşvik etmek için tefekkür becerilerini bir reçete olarak sunmak önemli olabilir. Bilişsel davranışçı terapiler ve tefekkürün bir türevi olan farkındalık temelli teknikler ruminasyonu gidermek ve tefekkürü geliştirmek için kullanılabilir. Tefekkür bireylerin olumsuz düşünce kalıplarına meydan okumalarına, bilişsel çarpıtmaları belirlemelerine ve daha dengeli ve gerçekçi düşünce geliştirmelerine yardımcı olabilir. Tefekkür kişinin düşünceleri ve duyguları hakkında farkındalığının artmasını sağlayarak bireylerin bunları yargulamadan gözlemlemesine ve daha şefkatli ve kabullenici bir zihniyet geliştirmesine olanak tanır (Creswell vd., 2007, 562).

Sonuç

Çalışmada zihinsel süreçler olarak tefekkür ve ruminasyon arasındaki farkları ve bu iki kavramın bireylerin bilişsel ve duygusal deneyimleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma üç ana başlık altında yapılandırılmıştır. İlk olarak, tefekkür kavramının derinlemesine analizi yapılmış ve tefekkürün bilişsel ve duyuşsal deneyimler üzerindeki

etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, tefekkürün bilişsel çıktısı olan farkındalık kavramının psikolojik sağlık üzerindeki etkileri ve farkındalık temelli terapi yaklaşımları ele alınmıştır. İkinci bölümde, ruminasyon kavramı ve ruminasyonun psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileri ile ruminasyonun endişe ve öz-düşünüm ilişkileri incelenmiştir. Üçüncü bölümde ise, tefekkür ve ruminasyonun benzerlikleri ve farklılıkları karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Literatür taraması sonucunda, tefekkürün bireylerin içsel farkındalığını artırarak daha derin düşüncelerine, duygusal dengelerini korumalarına ve stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür. Ruminasyon, bireylerin zihinsel sağlığını olumsuz etkileyerek depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara yol açmakta, ayrıca bireylerin geçmişte yaşanan olumsuz olaylara veya gelecekte olabilecek kötü senaryolara odaklanmalarına sebep olarak mevcut anı yaşamalarını engellemektedir. Terapötik uygulamalar açısından tefekkürün farkındalık temelli terapilerde kullanılması, ruminasyonun olumsuz etkilerini azaltmada etkili olabileceği sonucuna varılmıştır. Bu süreç, bireylerin duygusal farkındalıklarını artırarak daha sağlıklı düşünme ve duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Farkındalık temelli terapiler aynı zamanda tefekkür sürecini geliştirerek bireylerin ruminasyonu tanınmasına ve bu döngüden çıkmasına da yardımcı olur. Bireylerin geçmişteki olumsuz deneyimlere takılıp kalmaları olarak tanımlanan ruminasyon, farkındalık sayesinde yönetilebilir hale gelebilir. Farkındalık, bireylerin olumsuz düşüncelerinin farkına varmalarını sağlayarak, bu düşüncelerden uzaklaşmalarına yardımcı olur. Farkındalık temelli terapiler, bireylerin düşüncelerini yargılamadan gözlemlmelerine olanak tanıyarak, düşünce süreçlerini yeniden yapılandırılmalarına yardımcı olur. Bu yaklaşımlar, ruminasyonun olumsuz etkilerini azaltırken, tefekkür yoluyla daha derin ve anlamlı bir düşünsel süreç geliştirmeyi teşvik eder. Terapilerde uygulanan çeşitli teknikler, bireylerin dikkatlerini şimdiki ana odaklamalarını sağlar, bu da ruminasyon döngüsünden çıkmalarına yardımcı olur.

Araştırma, tefekkür ve ruminasyon kavramlarının daha iyi anlaşılmasına ve terapi süreçlerindeki rollerinin incelenmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Tefekkür ve ruminasyonun bilişsel ve duygusal süreçler üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılması, bu kavramların sağlıklı bir yaşam sürdürmeye olan katkılarını optimize etmek açısından önem taşımaktadır. Nihai olarak, tefekkürün bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri söz konusuysa, ruminasyonun genellikle olumsuz sonuçlara yol açtığı ortaya konmuştur. Bu bulgular, tefekkür ve ruminasyonun daha derinlemesine araştırılması gerektiğini ve tefekkürün terapi süreçlerinde potansiyel kullanımının desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	<i>Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.</i>
Benzerlik Taraması	Yapıldı - İthenticate
Etik Bildirim	itobiad@itobiad.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	<i>It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.</i>
Plagiarism Checks	Yes - İthenticate
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	itobiad@itobiad.com
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Kaynakça / References

Abramson, Lyn Y. vd. "Cognitive Vulnerability to Bulimia". *Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders*. ed. L. B. Alloy - J. H. Riskind. 329-364. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006.

Astin, John A. "Stress Reduction Through Mindfulness Meditation: Effects on Psychological Symptomatology, Sense of Control, and Spiritual Experiences". *Psychotherapy and Psychosomatics* 66/2 (1997), 97-106.

Baer, Ruth A. "Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review". *Clinical Psychology: Science and Practice* 10/2 (2003), 125-143.

Barnhofer, Thorsten vd. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy as a Treatment for Chronic Depression: A Preliminary Study". *Behaviour Research and Therapy* 47/5 (2009), 366-373.

Bedri, Malik. *Contemplation An Islamic Psychospiritual Study*. Herndon: International Institute of Islamic Thought, 2018.

Benight, Charles C. - Bandura, Albert. "Social Cognitive Theory of Posttraumatic Recovery: The Role of Perceived Self-Efficacy". *Behaviour research and therapy* 42/10 (2004), 1129-1148.

Bishop, Scott R. vd. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice* 11/3 (2004), 230-241.

Bolay, Süleyman Hayri. *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Atlas Kitap, 2018.

Bränström, Richard vd. "Self-Report Mindfulness as a Mediator of Psychological Well-Being in a Stress Reduction Intervention for Cancer Patients—a Randomized Study". *Annals of behavioral medicine* 39/2 (2010), 151-161.

Bugay, Aslı - Erdur-Baker, Özgür. "Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi Age and Gender Differences in Rumination". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4/36 (2011), 191-201.

Burns, David. *İyi Hissetmek*. çev. Esra Tuncer. İstanbul: Psikonet Yayınları, 2012.

Butler, Lisa D. - Nolen-Hoeksema, Susan. "Gender Differences in Responses to Depressed Mood in a College Sample". *Sex Roles* 30/5 (1994), 331-346.

Caprara, Gian - Cervone, Daniel. "A Conception of Personality for a Psychology of Human Strengths: Personality as an Agentic, Self-Regulating System." *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. ed. Lisa G. Aspinwall - Ursula M. Staudinger. 61-74. Washington, D.C: American Psychological Association (APA), 2003.

Cardaciotto, Leeann vd. "The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale". *Assessment* 15/2 (2008), 204-223.

Carmody, James vd. "Mindfulness, Spirituality, and Health-Related Symptoms". *Journal of Psychosomatic Research* 64/4 (Nisan 2008), 393-403.

Carr, Deborah - Sharp, Shane. "Do Afterlife Beliefs Affect Psychological Adjustment to Late-Life Spousal Loss?" *The Journals of Gerontology: Series B* 69B/1 (01 Ocak 2014), 103-112.

Ciesla, Jeffrey A. - Roberts, John E. "Self-Directed Thought and Response to Treatment for Depression: A Preliminary Investigation". *Journal of Cognitive Psychotherapy* 16/4 (2002), 435-453.

Creswell, J. David vd. "Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling". *Psychosomatic medicine* 69/6 (2007), 560-565.

Çatak, Pelin Devrim - Ögel, Kültegin. "Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler". *Klinik Psikiyatri* 13 (2010), 85-91.

Deniz, Mehmet Engin vd. "Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü" 7/47 (2017), 17-31.

Efendi, Mütercim Ahmed Âsım. *Muhtasar El Kamûsu'l Muhit Tercümesi*. ed. Mustafa Koç - Eyyüp Tanrıverdi. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2013.

El-İsfahani, Ragıb. *Müfredat Kur'an Kavramları Sözlüğü*. çev. Abdülbaki Güneş - Mehmet Yolcu. İstanbul: Çıra Yayınları, 2010.

Erbaş, Muammer. "Kur'ân Ve Sünnet Işığında Dini Tefekküre DaİR Bazı Kavramların Tahlili". *Diyanet İlmî Dergi* 54/4 (2018), 13-40.

Frewen, Paul A. vd. "Letting Go: Mindfulness and Negative Automatic Thinking". *Cognitive Therapy and Research* 32/6 (01 Aralık 2008), 758-774.

Godfrin, K. A. - Heeringen, C. "The Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Recurrence of Depressive Episodes, Mental Health and Quality of Life: A Randomized Controlled Study". *Behaviour Research and Therapy* 48/8 (2010), 738-746.

Grossman, Paul vd. "Ms Quality of Life, Depression, and Fatigue Improve After Mindfulness Training: A Randomized Trial". *Neurology* 75/13 (2010), 1141-1149.

Hanh, Thich Nhat. *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press, 1999.

Hayes, Adele M. - Feldman, Greg. "Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy". *Clinical Psychology: Science and Practice* 11/3 (2004), 255-262.

Hilt, Lori M. vd. "Nonsuicidal Self-Injury in Young Adolescent Girls: Moderators of the Distress-Function Relationship". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76/1 (2008), 63-71.

Hodgins, Holley S. - Adair, Kathryn C. "Attentional Processes and Meditation". *Consciousness and cognition* 19/4 (2010), 872-878.

Ingram, I. M. "Obsessional İllness in Mental Hospital Patients". *Journal of Mental Science* 107/448 (1961), 382-402.

Jain, Shamini vd. "A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction". *Annals of behavioral medicine* 33 (2007), 11-21.

- Jung, Carl Gustav. *Analitik Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Pinhan, 2016.
- Kabat-Zinn, Jon. "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results". *General hospital psychiatry* 4/1 (1982), 33-47.
- Kabat-Zinn, Jon. "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future."
- Karaca, Faruk. "Günümüzde Dinî Tefekkürün Yüzleştiği Temel Problemler". *Diyanet İlmî Dergi* 54/4 (2018), 107-116.
- Karacaoğlan, Burak - Şahin, Nesrin Hisli. "Bilgece Farkındalık Ve Duygu Düzenleme Becerisinin İş Tatminine Etkisi". *İşletme Araştırmaları Dergisi* 8/4 (2016), 421-444.
- Karatepe, Hasan Turan. *Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması (Psikiyatri Uzmanlık Tezi)*. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, 2010.
- Keklik, Nihat. *Türk-İslam Felsefesi Açısından Felfenin Temel İlkeleri*. Ankara: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, 1996.
- Keng, Shian-Ling vd. "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies". *Clinical Psychology Review* 31/6 (2011), 1041-1056.
- Kılıç, Sadık. "Kur'an'da Tefekkürün Semantik Evreni". *Diyanet İlmî Dergi* 54/4 (2018), 41-86.
- Koons, Cedar R. vd. "Efficacy of Dialectical Behavior Therapy in Women Veterans with Borderline Personality Disorder". *Behavior Therapy* 32/2 (2001), 371-390.
- Koszycki, Diana vd. "Randomized Trial of a Meditation-Based Stress Reduction Program and Cognitive Behavior Therapy in Generalized Social Anxiety Disorder". *Behaviour Research and Therapy* 45/10 (2007), 2518-2526.
- Kutluer, İlhan. "Düşünme". *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 10/53-57. İstanbul: TDV Yayınları, 1994.
- Linehan, Marsha. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press, 1. Basım, 1993.
- Linehan, Marsha vd. "Dialectical Behavior Therapy Versus Comprehensive Validation Therapy Plus 12-Step for the Treatment of Opioid Dependent Women Meeting Criteria for Borderline Personality Disorder". *Drug and Alcohol Dependence* 67/1 (01 Haziran 2002), 13-26.
- Linehan, Marsha vd. "Two-Year Randomized Controlled Trial and Follow-up of Dialectical Behavior Therapy Vs Therapy by Experts for Suicidal Behaviors and Borderline Personality Disorder". *Archives of General Psychiatry* 63/7 (Temmuz 2006), 757-766.
- Lipman, Matthew. *Thinking in Education*. New York: Cambridge University Press, 2. Basım, 2003.

Lykins, Emily LB - Baer, Ruth A. "Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation". *Journal of cognitive Psychotherapy* 23/3 (2009), 226-241.

Lynch, Thomas R. vd. "Dialectical Behavior Therapy for Depressed Older Adults: A Randomized Pilot Study". *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 11/1 (2003), 33-45.

Lyubomirsky, Sonja vd. "Why Ruminators Are Poor Problem Solvers: Clues from the Phenomenology of Dysphoric Rumination." *Journal of personality and social psychology* 77/5 (1999), 1041-1060.

Lyubomirsky, Sonja - Nolen-Hoeksema, Susan. "Self-Perpetuating Properties of Dysphoric Rumination." *Journal of personality and social psychology* 65/2 (1993), 339.

Martin, Leonard L. - Tesser, Abraham. "Some Ruminative Thoughts". *Advances in Social Cognition*. ed. Robert S. Wyer. Psychology Press, 1. Basım, 1996.

McCullough, Michael E. vd. "Interpersonal Forgiving in Close Relationships: Ii. Theoretical Elaboration and Measurement." *Journal of personality and social psychology* 75/6 (1998), 1586-1603.

McLaughlin, Katie A. vd. "The Effects of Worry and Rumination on Affect States and Cognitive Activity". *Behavior Therapy* 38/1 (2007), 23-38.

Merriam, Websters. "Rumination". www.merriam-webster.com/. 16 Ağustos 2023. Erişim 27 Ağustos 2023. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/rumination>

Merriam-Webster. "Contemplation". 04 Eylül 2023. Erişim 12 Eylül 2023. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/contemplation>

Nolen-Hoeksema, S. - Davis, C. G. "'Thanks for Sharing That': Ruminators and Their Social Support Networks". *Journal of Personality and Social Psychology* 77/4 (Ekim 1999), 801-814.

Nolen-Hoeksema, Susan. "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes." *Journal of abnormal psychology* 100/4 (1991), 569.

Nolen-Hoeksema, Susan vd. "Rethinking rumination". *Perspectives on psychological science* 3/5 (2008), 400-424.

Nolen-Hoeksema, Susan vd. "Rethinking Rumination". *Perspectives on psychological science* 3/5 (2008), 400-424.

Nolen-Hoeksema, Susan vd. "Ruminative Coping with Depressed Mood Following Loss." *Journal of personality and social psychology* 67/1 (1994), 92-104.

Nolen-Hoeksema, Susan. "The Response Styles Theory". *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. ed. Costas Papageorgiou - Adrian Wells. West Sussex: Wiley, 1. Basım, 2003.

Nolen-Hoeksema, Susan - Harrell, Zaje A. "Rumination, Depression, and Alcohol Use: Tests of Gender Differences". *Journal of Cognitive Psychotherapy* 16/4 (2002), 391-403.

Nolen-Hoeksema, Susan - Jackson, Benita. "Mediators of the Gender Difference in Rumination". *Psychology of women quarterly* 25/1 (2001), 37-47.

Nolen-Hoeksema, Susan - Morrow, Jannay. "Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood". *Cognition & emotion* 7/6 (1993), 561-570.

Ortner, Catherine NM vd. "Mindfulness Meditation and Reduced Emotional Interference on a Cognitive Task". *Motivation and emotion* 31 (2007), 271-283.

Papageorgiou, Costas - Wells, Adrian. "Nature, Functions, and Beliefs about Depressive Rumination". *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. ed. Costas Papageorgiou - Adrian Wells. 3-21. West Sussex: Wiley, 1. Basım, 2003.

Papageorgiou, Costas - Wells, Adrian. "Process and Meta-Cognitive Dimensions of Depressive and Anxious Thoughts and Relationships with Emotional Intensity". *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice* 6/2 (1999), 156-162.

Rachman, S. "Obsessional Ruminations". *Behaviour Research and Therapy* 9/3 (1971), 229-235.

Rippere, V. "'What's the Thing to Do When You're Feeling Depressed?' --A Pilot Study". *Behaviour Research and Therapy* 15/2 (1977), 185-191.

Safer, Debra L. vd. "Dialectical Behavior Therapy for Bulimia Nervosa". *American Journal of Psychiatry* 158/4 (2001), 632-634.

Schwartz, Jennifer AJ - Koenig, Linda J. "Response Styles and Negative Affect Among Adolescents". *Cognitive Therapy and Research* 20 (1996), 13-36.

Segal, Zindel V. vd. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York London: Guilford Press, 2013.

Shapiro, Shauna L. vd. "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students". *Journal of Behavioral Medicine* 21 (1998), 581-599.

Shapiro, Shauna L. vd. "Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial." *International journal of stress management* 12/2 (2005), 164.

Silver, Roxane L. vd. "Searching for Meaning in Misfortune: Making Sense of Incest". *Journal of Social Issues* 39/2 (1983), 81-101.

Smith, Jeannette M. - Alloy, Lauren B. "A Roadmap to Rumination: A Review of the Definition, Assessment, and Conceptualization of This Multifaceted Construct". *Clinical psychology review* 29/2 (2009), 116-128.

Snel, Eline. *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents)*. Shambhala, First edition., 2013.

Sözen, Kemal. "Din-Tefekkür İlişkisi". *Diyanet İlmi Dergi* 54/4 (2018), 87-106.

Uludağ, Süleyman. "Kalb". *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 24/229-232. İstanbul: TDV Yayınları, 2001.

Uzun, Bilge - Kral, Tennur. "Fark Et, Anda Kal; Namıdiger Mindfulness: Farkandalık Uygulamalarının Dünü, Bugünü Ve Kültüre Duyarlılığı". *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi* 4/1 (2021), 16-27.

Ünal, Ali. *Kur'an'da Temel Kavramlar*. İstanbul: Beyan Yayınları, 1986.

Ward, Andrew vd. "Can't quite commit: Rumination and uncertainty". *Personality and social psychology bulletin* 29/1 (2003), 96-107.

Watkins, E. D. vd. "Decentring and Distraction Reduce Overgeneral Autobiographical Memory in Depression". *Psychological medicine* 30/4 (2000), 911-920.

Watkins, Ed - Moulds, Michelle. "Distinct Modes of Ruminative Self-Focus: Impact of Abstract versus Concrete Rumination on Problem Solving in Depression". *Emotion (Washington, D.C.)* 5/3 (Eylül 2005), 319-328.

Wells, Adrian - Matthews, Gerald. *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*. New York: Psychology Press, Classic Edition., 2014.

Williams, Kimberly A. vd. "Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial". *American Journal of Health Promotion* 15/6 (2001), 422-432.