

**ZİHİNLER GEVİŞ GETİRİR Mİ? “DÜŞÜNCE
LABİRENTİ” KAVRAMI İLE RUMİNASYONUN
YENİDEN TANIMLANMASINA YÖNELİK BİR ÖNERİ**

DO MINDS RUMINATE? A CONCEPTUAL
PROPOSAL FOR REFRAMING RUMINATION
AS THE “THOUGHT LABYRINTH”

Filiz DEMİR

55

ZİHİNLER GEVİŞ GETİRİR Mİ? “DÜŞÜNCE LABİRENTİ” KAVRAMI İLE RUMİNASYONUN YENİDEN TANIMLANMASINA YÖNELİK BİR ÖNERİ

DO MINDS RUMINATE? A CONCEPTUAL PROPOSAL FOR REFRAMING RUMINATION AS THE “THOUGHT LABYRINTH”

Filiz DEMİR ¹

Anahtar Kelimeler:

Ruminasyon,
Zihinsel Geviş Getirme,
Düşünce Labirenti

Keywords:

Rumination,
Mental Rumination,
Thought Labyrinth.

ÖZ

Yerli yazın incelendiğinde Türk dilinde ruminasyon kelimesine ilişkin kesin bir kavram birliğine varılamadığı, farklı çalışmalarda farklı kavramların kullanıldığı görülmektedir. “Zihinsel geviş getirme” de bunlardan birisidir. Zihinsel geviş getirme ifadesinin insana yönelik kullanımı gerek biyolojik ve kültürel uyumsuzluk gerekse alaycı bir algı oluşturabilmesi açısından tepki ile karşılanmaktadır. Dolayısıyla ruminasyonun öncülleri ve bireyler ve örgütler üzerindeki etkilerine yönelik kapsamlı araştırmalar sonucunda oluşacak yerli bir kavrama ihtiyaç duyulmaktadır. Böyle bir çalışmanın yapılması ruminasyon kelimesinin anlam kargaşasına açıklık getirerek hem kavramın daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacak hem de alandaki boşluğu dolduracaktır. Nitel araştırma desenlerinden keşifsel araştırma şeklinde tasarlanan çalışmada literatür taraması ve odak grup görüşmesi yöntemiyle elde edilen veriler, tematik analiz ve Meleis’in kavram geliştirme yöntemleri aracılığıyla incelenmiştir. Sonuç olarak “Saplantılı Zihinler,” “Zihinsel Dönme,” “Düşünce Girdabı” veya “Düşünce Sarmalı” gibi ifadeler üzerinde yoğunlaşarak “Düşünce Labirenti” kavramının önerilmesinde karar kılınmıştır. “Düşünce Labirenti” kavramının ruminasyonun gerçek doğasını yansıtarak bilimsel literatüre daha uygun olabileceği düşünülmektedir. Labirent kavramının, ruminasyonun hem olumsuz hem de içinden çıkılmaz sürekli bir döngü özelliğini tek kelimeyle yansıtmayı, ifadeyi teknik ve anlamsal açıdan oldukça etkili kılan bir karşılıktır.

ABSTRACT

When the Turkish literature is examined, it is seen that there is no definitive consensus regarding the term rumination, with various studies employing different expressions. Mental rumination (juggling the ideas) is one of them. The use of that term for human beings has drawn criticism due to its potential for biological and cultural incongruity, as well as its somewhat derisive connotation when applied to humans. Therefore, there is a need for a local concept being formed as a result of comprehensive research on the antecedents of rumination and its effects on individuals and organizations. Conducting such a study will both contribute to a better understanding of the concept and fill the gap in the field by clarifying its ambiguity. Designed as an exploratory study, qualitative data from literature review and focus group interviews were analyzed using thematic analysis and Meleis’s method of Concept Development. Thus, the decision was made to propose the concept of “Thought Labyrinth” by discussing expressions such as “Obsessive Minds”, “Mental Rotation”, “Thought Vortex”, or “Thought Spiral”. It is thought that the concept of “Thought Labyrinth” may be more appropriate to the scientific literature by reflecting complex and cyclical nature of rumination, capturing both its persistent and disorienting characteristics. The concept of the labyrinth, with its connotation of an inescapable, convoluted mental pathway, offers a succinct and semantically powerful alternative for the Turkish academic context.

¹ Doç. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, filizdemir@kmu.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-5906-6982

Alıntılanmak için/Cite as:
Demir F. (2025). Zihinler Geviş Getirir Mi? “Düşünce Labirenti” Kavramı İle Ruminasyonun Yeniden Tanımlanmasına Yönelik Bir Öneri, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 34 (2), 966-982

GİRİŞ

Ruminasyon, köken bilimsel olarak Latince “rumen” ve “ruminare” sözcüklerinden meydana gelen bir kavramdır. Rumen, geviş getiren hayvanlarda besinlerin ön sindiriminin gerçekleştiği midenin ilk bölümüne verilen isimdir (DePeters ve George, 2014). Bu kelimedenden türeyen ruminasyon kavramı, İngiliz dilinde asıl anlamı olan “geviş getirme” teriminden sonra, “çok uzun süre muhakeme etmek” ve “derin düşüncelere dalmak” anlamında da kullanılmaya başlamıştır. Ruminasyon, ilk olarak 1960 yılında Ingram ve McAdam aracılığı ile literatüre geçmiştir. Psikoloji bilim alanında çalışmalar yürüten araştırmacılar ruminasyonu, saplantı zorlantı bozuklukları için “zihinsel geviş getirmek” anlamında incelemişlerdir (Ingram ve McAdam, 1960). Bu kapsamda ruminasyon çok geniş anlamıyla, zihinsel geviş getirme ve tekrarlayan düşünceleri temsil eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Law, 2005).

Türkçe literatürde de kavramsal bir değişikliğe gidilmeden, ruminasyon kavramının terimsel açıklaması çalışmalara olduğu gibi aktarılmıştır. Ruminasyon kavramının ulusal yazında “zihinsel geviş getirme” olarak aktarıldığı ve kullanıldığı ilk iki çalışmaya 2009 ve 2010 yıllarında Tıp ve Psikoloji alanlarında rastlanmıştır (Güzel ve Avcı, 2009; Işık, 2009; Kazkondur, 2010). Araştırmalarında zihinsel kavramının yerine bilişsel ve düşünsel kavramlarını tercih eden Kuzucu vd. (2015) küçük bir değişikliklerle “bilişsel geviş getirme”, Akgün (2023) ve Akcan (2013) ise “düşünsel geviş getirme” ifadelerini kullanmışlardır. Devam eden yıllarda ruminasyon kavramının zihinsel geviş getirme ile birlikte kullanıldığı çalışmaların yine Tıp ve Psikoloji alanlarında 2015 itibarıyla kademeli olarak az da olsa artmaya başladığı görülmektedir (Bülbül ve Ketenci, 2020; Erzen ve Dikkatli, 2019; Kuzucu vd., 2015; Omay, 2019; Totan, 2015; Yağmur, 2018). 2019 yılından itibaren Ruminasyon kavramının iş yaşamıyla ilişkilendirilerek artık işletme, yönetim ve örgütsel davranış literatürüne de girdiği görülmeye başlanmıştır (Can ve Aydın, 2022; Dalbaşı ve Kısa, 2022; Karakavak vd., 2024; Karatepe, 2022; Oktaysoy vd., 2023; Sevinç, 2022; Yaşa, 2019; Yılmaz, 2023; Zengin, 2021) ancak çalışmalar nicelik açısından oldukça yetersiz kalmaktadır. Mevcut çalışmaların büyük oranda tez çalışmalarından

oluşması da dikkat çekicidir. Bu durum, ulusal alanyazında ruminasyonla ilgili çalışmalarda bir boşluk olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, alanyazındaki bu boşluğun giderilmesine bir katkı sağlamasını amaçlamaktadır.

Alanyazındaki boşluk yalnızca çalışmaların niceliksel yetersizliğinden kaynaklanmamaktadır. Aynı zamanda, ruminasyon olgusunun Türkçeleştirilmesinde bir kavram kargaşası yaşandığını da söylemek mümkündür. Bu çalışmaya karar verilmeden önce iş ruminasyonu konusuyla ilgili planlanan ampirik bir çalışma kapsamında, çevrimiçi gruplar aracılığıyla bir grup akademisyene anket doldurmaları için ricada bulunulmuştur. Anketin açıklama kısmında ruminasyon, literatüre dayandırılarak “zihinsel geviş getirme” terimiyle açıklanmıştır. Ancak bu terim, grup içindeki akademisyenler tarafından olumsuz tepkiyle karşılanmıştır. “Geviş getirme mi? Bu şekilde mi Türkçeleştirilmiş? Şaşırdım doğrusu. Geviş getirme şeklinde hiç yazmamak lazım. Bu terim tepki alır, bizlere bu konuda çok iş düşüyor...” şeklindeki geri bildirimler bu çalışmanın çıkış noktasını oluşturmuştur. Yapılan tartışmalar sonucunda ruminasyon kavramının ulusal alanyazın için yerli bir kavrama ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir. Ayrıca, tarayıcıda ruminasyon kavramı aratıldığında, sonuçlar arasında psikolojik anlamının yanı sıra yeme bozuklukları, süt inekleri, koyunlar ve keçilerle ilgili çalışmaların çıkması, bu kavramın disiplinler arası bir yaklaşımla incelenmesi gerekliliğini daha da artırmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın sorunsalı, ruminasyon kavramının alaycılıktan uzak ve Türk dili ve kültüründe anlam kargaşasına yol açmayacak şekilde nasıl tanımlanacağı ve bu tanımın çeşitli bilimsel mecralarda nasıl etkin bir şekilde kullanılabileceği üzerine odaklanmaktadır.

Bu amaçla çalışmanın yöntemi ve deseni nitel araştırma yöntemlerinden keşifsel bir araştırma olarak tasarlanmış olup literatür taraması, odak grup görüşmesi ve Meleis’in kavram geliştirme yöntemleriyle tematik bir analize tabii tutulmuştur.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Ruminasyon, etimolojik olarak Latince kökenli “Rumen” kelimesinden gelmektedir. Bu kelime geviş getiren hayvanların midelerinin ilk bölümünü ifade etmektedir

(Lebel, 2017). Psikiyatri biliminde kaba tabirle “zihinsel gevşetme” olarak tanımlanan ruminasyonun geniş tanımı yazardan yazara farklılık göstermektedir (Karataepe, 2010). Ruminasyon, daha önce işlenilmiş bir meselenin tekrar tekrar zihinde analize tabii tutulması anlamına gelmektedir. Özellikle geçmişte yaşanmış bir mesele hakkında sık sık, zorlayıcı ve istemsiz bir şekilde düşünme durumunu ifade etmektedir. Kaygı ve duygudurum bozuklukları ile ilişkili bulunan, tekrarlayıcı düşünce biçimlerinden olan ruminasyon kavramı, düşüncelerin sürekli olarak tekrarlanması, zihnin devamlı meşgul olması ve meditasyon hâlleri gibi durumlar olarak bilinmektedir (Kaplan ve Sadock, 2015: 282; Pravettoni vd., 2007; Rimé, 1995). Bir şeyler üzerine kafa yorma veya derin düşüncelere dalma sürecini ifade eden ruminasyon kavramı, bireyin yaşantıları sonucu ortaya çıkan, düşünceyi çağrıştıracak çevresel şartlar bulunmadığında dahi oluşan, zihinde dönüp duran tekrarlayıcı, anımsayıcı, problem çözücü ve beklenti içeren bir düşünme tarzıdır (Calhoun vd., 2000; Cropley vd., 2016; Martin ve Tesser, 1996).

Ruminatif düşünme biçiminde zihinden sıklıkla “Neden bunu yaşadım?”, “Neden üzgün hissediyorum?” gibi yaşanan durumlara yönelik düşünceler geçmektedir (Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991). Ancak olayın sebep ve sonuçları üzerine tekrar tekrar düşünen bireyler içinde bulundukları durumdan çıkmak üzere eyleme geçmekte zorlanmaktadır, bu olumsuz duygu durumu ise depresif belirtileri arttırmaktadır (Blaney, 1986). Bu düşünme biçimi geçmiş zamana ait stresli olaylar, güncel sorunlar ve gelecek zaman endişeleri gibi durum ve konularda ortaya çıkabilir. Hangi sebeple olursa olsun, hepsinin ortak yanı düşüncelerin olumsuz, tekrarlı, uzun süreli ve yararsız olmasıdır (Baer, 2015).

Ruminasyon, hayatın her alanında olduğu gibi, iş hayatında da görülmektedir. İş ruminasyonu, zihinsel olarak işten uzaklaşmama ve işle ilgili olumsuz duygu durumu yaratan inatçı düşünceler bütünüdür (Geisler vd., 2019: 2). İşle ilgili konular üzerinde düşünmenin de aynı şekilde huzursuzluk, duygusal yorgunluk hissi, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla sonuçlandığında bireylerin işsel ruminasyon yaşadıkları düşünülür (Querstret vd., 2017). İşle ilgili ruminasyon, işe ilişkin meseleleri sürekli olarak düşünmeyi ve akıldan çıkaramamayı ifade etmektedir.

İnsanların iş hakkında düşüncelerini etkileyebilecek çeşitli faktörler vardır. Mesai saatleri dışında bile işini düşünmek, bazen işte yaşanan bir sorunun sonucu olabildiği gibi bazen de yoğun çalışma temposunun bir sonucu olarak ortaya çıkabilir (Cropley ve Zijlstra, 2011).

Ruminasyonun açıklanmasıyla ilgili, çeşitli kuramlardan bahsedilebilir. Bunlardan ilk olarak Tepki Biçimleri Kuramı, Nolen-Hoeksama tarafından 1991 yılında önerilmiştir. Tepki Biçimleri Kuramına göre, depresif belirti gösteren insanlar bu belirtilerin muhtemel sebep ve sonuçları üzerinde yineleyici düşünceler bulundurmaktadır (Nolen Hoeksama, 2003). Buna benzer geliştirilen bir kuram da Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramıdır. Conway vd. (2000) tarafından geliştirilen Kuram, “bireyin üzüntüsüne ve üzüntü nedenlerine ilişkin yinelenen düşünceler” biçiminde açıklanmaktadır. Teoriye göre, ruminasyon insanların depresyon seviyesini artırmaktadır (Peled ve Moretti, 2007). İki teori arasındaki fark; Tepki Biçimleri Kuramında depresyonun düşünceyi arttırırken, Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramında ruminasyonun depresyonu arttırdığıdır. Nolen Hoeksama’nın 1991 yılında geliştirdiği kuramını büyütme amacıyla geliştirilen bir diğer kuram da Stres Tepkisi Ruminasyon Modelidir. Stres Tepkisi Ruminasyon Modeline göre “kişinin yaşadığı stresli olayların kötü sonuçlarını tekrarlı şekilde düşünmesi” ruminasyonun bir özelliğidir (Robinson ve Alloy, 2003). Ruminasyonla ilgili oluşturulan bu kuramlardan farklılaşan bir kuram ise Martin ve Tesser (1996)’ın geliştirdiği Hedefe İlerleme Kuramıdır. Kurama göre ruminasyon Zeigarnik etkisinin bir modelidir. Zeigarnik etkisinde, tamamlanmış işler eksik kalan işlere kıyasla hafızada daha fazla yer etmektedir. Dolayısıyla bu etkide, ruminasyonun tamamlanmamış ve gerçekleştirilmesi zor amaçlar üzerinde yoğunlaştığı öne sürülmektedir.

Görüldüğü gibi ruminasyonun sosyal ve iş hayatındaki etkileri ve bu olgunun altında yatan kuramsal açıklamalar, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlığını derinden etkileyen önemli faktörlerdir. Bu bağlamda, ruminasyonun doğasını anlamak ve bu durumu yönetebilmek hem bireysel refahı artırmak hem de iş performansını olumlu yönde etkilemek açısından kritik bir öneme sahiptir. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bu alandaki bilgi birikimini daha da derinleştirerek, ruminasyonun olumsuz etkilerini azaltmaya

yönelik stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayabilecektir.

YÖNTEM

Nitel araştırma desenlerinden keşifsel araştırma şeklinde tasarlanan çalışmada literatür taraması, odak grup görüşme yöntemi ve Meleis (2012)'in kavram geliştirme yöntemlerinden faydalanılmıştır. Odak grup görüşme yönteminin uygulanmasına “Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu” tarafından 10 Eylül 2024 tarihinde 12-2024/263 sayılı karar ile izin verilmiştir. Etik onay izninin ardından görüşme 15 Eylül 2024 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın Amacı ve Önemi

Türk dilinde ruminasyon kavramına ilişkin kesin bir kavram birliğine varılamadığı ve farklı çalışmalarda farklı terimlerin kullanıldığı gözlemlenmektedir. Özellikle, “zihinsel geviş getirme” ifadesinin insana yönelik kullanımı, biyolojik ve kültürel uyumsuzluklar ile alaycı bir algıya neden olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı, ruminasyon teriminin etrafındaki anlam karmaşasını gidererek kavramın daha iyi anlaşılmasını sağlamak ve bu konuda ulusal alanyazında mevcut olan boşluğu doldurmaktır. Literatür için ortak bir terminoloji geliştirilmesi, gelecekteki çalışmaların daha tutarlı ve karşılaştırılabilir olmasını sağlayacaktır. Dolayısıyla, kavramın daha net ve anlaşılır bir şekilde tanımlanması için terminolojik çeşitliliği sistematik olarak ele almak çalışmanın bir alt amacıdır.

Geçerlik ve Güvenilirlik

Çalışma, sonuçlarının geçerli ve güvenilir olması amacıyla, tek bir yöntemle sınırlı kalınmamış; literatür taraması,

odak grup görüşmesi ve Meleis'in kavram geliştirme yöntemi olmak üzere üç ayrı aşama ile pekiştirilmiştir. İlk aşamada odak grup görüşmesinin geçerliliğini sağlamak adına moderatörün konuya hâkim bir kişiden seçilmesine, görüşmeye yeterli sayıda (36 kişi) ve bilgi, birikim ve deneyime sahip katılımcının davet edilmesine ve katılımcıların fikirlerini özgürce ifade edebileceği bir ortamın oluşturulmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca elde edilen verilerin eksiksiz bir şekilde deşifre edilebilmesi için görüşmenin yapıldığı Zoom toplantısı kayıt altına alınmıştır (Bader ve Rossi, 2002; Krueger ve Casey, 2000). Literatür taraması aşamasında, ruminasyon kavramına alternatif oluşturabilecek terimlerin geçtiği çalışmaların büyük bir bölümüne ulaşılmaya çalışılmıştır. Alternatif terimlerin tekrar etmeye başlaması, çalışmanın bu aşamadaki güvenilirliğini sağlamaktadır. Son olarak, elde edilen verilerin Meleis'in kavram geliştirme yöntemiyle sistematik olarak analiz edilmesi, çalışmanın geçerlik ve güvenilirliğine katkı sağlamaktadır.

ARAŞTIRMA BULGULARI

Çalışma üç ayrı aşamada gerçekleştirilmiştir. “Zihinsel geviş getirme” terimiyle Türkçe literatüre geçen ruminasyon kavramına alternatif bir kavram önerisi geliştirebilmek adına literatür taraması, odak grup görüşme yöntemi ve Meleis'in kavram geliştirme yöntemleri izlenmiştir. Araştırmaya ilk olarak literatür taramasıyla başlanmıştır. Bu kapsamda ulusal alanyazında ruminasyon kavramına “zihinsel geviş getirme” terimi dışında farklı alternatif tanımlamalara yer veren bazı çalışmalar ve bilgileri aşağıda Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Ulusal Literatürde Ruminasyon Kavramı Tanımları

Yazar(lar) ve Yılı	Çalışmanın Başlığı	Çalışmada Geçen Ruminasyon Kavramına ait Tanımlamalar
Can ve Aydın, 2022	“Eylemsiz Düşünceler Sarmalına Kapılmak: Ruminasyon”	Eylemsiz düşünceler sarmalı
Oktaysoy vd., 2023	“Olumsuz Düşünce Döngüsü ve Kolektif Şükranın İşyeri Mutluluğuna Etkisi”	Olumsuz düşünce döngüsü
Karatepe, 2022	“Kritik Analitik Düşünmeye Tuzak Kuran İki Sinsi Kardeş; Ruminasyon ve Endişe”	Tekrarlayıcı düşünme biçimi, aşırı düşünme, saplantı haline getirme, kara kara düşünme, evirip çevirme, dert etme
Aydın ve Özcan (2021)	“Covid-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarında Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Ruminatif Düşünme Biçimi ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri”	Ruminatif düşünme biçimi
Çetiner, (2023)	“Lider-Üye Etkileşimi ile Çalışanların Bağlamsal Performansları ve Ruminatif Düşünme Düzeyleri Arasındaki İlişki: Ampirik Bir İnceleme”	Ruminatif düşünme biçimi
Kalfa ve Alkar, 2019	“Üstün Yetenekli Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçilik, Ruminasyon ve Depresyon İlişkisi: Derleme Çalışması”	Ruminatif düşünme biçimi, zihinde dolaşan tekrarlayıcı düşünceler
Yaşa, 2019	“Sağlık Çalışanlarının, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Öz Anlayış Düzeylerinin Anksiyete Düzeyleri ile İlişisinin İncelenmesi”	Tekrarlayıcı düşünce
Zengin, 2021	“Hemşirelerde Tükenmişlik Düzeyinin Ruminatif Düşünce Biçimleri ve Örgütsel Affedicilik Açısından İncelenmesi”	Israrla düşünme süreci, tekrarlayıcı ve otomatik düşünceler
Pamuk ve Gökce, 2020	“Rehber Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Öz Eleştirel Ruminasyon, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Psikolojik Kırılganlık Bağlamında İncelenmesi”	Uyumsuz tekrarlayan düşünme şekli, sıkıntı semptomlarının olası sebeplerine ve sonuçlarına pasif olarak ve tekrar tekrar odaklanmayı içeren sıkıntıya cevap verme modu
Sevinç, 2022	“İş Gücünü Oluşturan Bireylerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin Beceri Uyuşmazlığı, İşsel Ruminasyon ve Mesleki Doyum Kapsamında İncelenmesi”	Tekrarlanan ve kontrol edilmesi güç düşünceler, bireyin olumsuz yaşantısını tekrarlayıcı bir şekilde düşünmesi
Yılmaz, 2023	“Çalışma Yaşamında Ruminasyon”	Kişinin olumsuz bir yaşam olayına ya da yaptığı bir hataya ilişkin tekrar tekrar ve derinlemesine düşünme durumu
Karakavak vd., 2024	“Algılanan Stresin Örgütsel Dinçlik ve İşe Odaklanma Üzerindeki Etkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü: Hemşireler Üzerine Bir Araştırma”	Kişinin duyguları ve sorunları hakkındaki tekrarlayıcı düşünme süreci
Özbay vd., 2024	“Yetişkin Eğitimi Açısından Ruminasyon, Sıkıntıya Dayanma ve Bilişsel Esnekliğin İncelenmesi”	Ruminatif Tepkiler
Bolat ve Yüksel Şahin, 2025	“Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerinin Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumuna, Koşulsuz Kendini Kabule ve Ruminasyona Göre İncelenmesi”	Kişinin kendisi ve üzücü deneyimleri hakkında tekrarlayıcı, uzun süreli ve yineleyici olumsuz düşüncelere sahip olması

Tablo 1’de görüldüğü üzere Türk yazınında çeşitli yazarlar, ruminasyon kavramını değişik ifadelerle açıklamışlardır. Bu durum, ruminasyonun Türkçe’de tek bir terimle net bir şekilde ifade edilmediğini ve farklı çalışmaların farklı terminolojiler kullandığını ortaya koymaktadır. Tablodaki tanımlamalara göre, “ruminatif düşünme biçimi” ve “tekrarlayıcı düşünceler” en sık kullanılan ifadelerdir. Bu iki terim, ruminasyonun temel özelliklerini, yani düşüncelerin tekrarını ve sürekli zihinsel meşguliyetini, açık bir şekilde ifade etmektedir.

Araştırmaya ikinci sırada odak grup görüşmesiyle devam edilmiştir. Görüşmenin başarılı geçmesi için görüşmenin gerçekleştirileceği yer ve zaman katılımcıların birbirine olan mesafeleri ile kısıtları ve konfor talepleri dikkate alınarak bir Zoom toplantısı şeklinde gerçekleştirilmiştir. 15.09.2024 tarihinde saat 20:00’de başlatılan toplantıya

davetli 36 kişiden 17’si mazeret bildirerek 19 kişi katılım sağlamıştır, görüşme 75 dakika sürmüştür. Moderatör görüşmeyi ruminasyon kavramının kapsamlı bir tanımlamasını yaparak başlatmıştır. Akabinde ruminasyon kavramının aynı uluslararası literatürde olduğu gibi, ulusal literatüre de “zihinsel geviş getirme” olarak yerleştiğini ancak bunun bazı akademisyen grupları tarafından tepkiyle karşılandığından bahsetmiştir. Moderatör, yapılan toplantının ruminasyon kavramının “zihinsel geviş getirme” metaforuna alternatif bir kavram önerilmesi için gerçekleştirdiğini katılımcılara bildirmiştir. Görüşmenin devamında sırasıyla katılımcıların bu konudaki fikirleri ve görüşleri alınmıştır. Görüşme bilgilerinin başarılı bir şekilde deşifre edilebilmesi için toplantı kayıt altına alınmıştır. Odak grup görüşmesinden elde edilen veriler aşağıda Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Odak Grup Görüşme Verileri

Görüşmecinin Cinsiyeti, Yaşı, Mesleği, Mezuniyeti	Görüşmecilerin Ruminasyon Kavramının “Zihinsel Geviş Getirme” ifadesine Yönelik Konuşmaları ve Alternatif Önerileri
G1- Erkek (45), Edebiyat Öğretmeni ve Dil Bilimci, Yüksek Lisans	“Olumsuzluk döngüsü. Düşüncelerimizi olumsuzluklarla dolduruyoruz. Biri bizi olumluya sevk etmeye çalışsa da onu dikkate almıyoruz. Sanki bu döngü devam etsin istiyoruz. Olumsuz sonuca kendimizi hazırlamaya çalışıyoruz.”
G2- Erkek (54), Mühendis, Yüksek Lisans	“Düşünce çalkantısı, zihindeki olumsuz düşüncelerin sürekli ve dinamik bir şekilde hareket etmesi diyebiliriz. Bu terim, ruminasyonun kişiyi zihinsel olarak nasıl sürekli ve dalgalı bir şekilde etkilediğini betimlerken, aynı zamanda bu sürecin bireyde yarattığı huzursuzluğu ve karışıklığı da yansıtabilir.”
G3- Kadın (41), Psikolog, Doktora	“Kaygı bozukluğu, çünkü kaygı ve endişeler beyinde tekrar tekrar yenilenir. Zihinsel hazımsızlık, çünkü hazmedilemeyen düşünceler devamlı sindirilmeye çalışılır.”
G4- Erkek (43), Yönetici, Yüksek Lisans	“Süreğen zihinsel saplantı, negatif duygu durum/düşünce bağımlılığı, tersten bakarsak pozitif duygu durum/düşünce yoksunluğu.”
G5- Kadın (43), Uzlaştırmacı, Yüksek Lisans	“Zihnin negatif döngüsü, olumsuz düşünceler döngüsü, zihnin karamsar döngüsü, zihinsel olumsuz döngüler, zihinsel olumsuz çağrışımlar, zihinsel olumsuz çağrı sarmalı.”
G6- Kadın (38), Edebiyat Öğretmeni, Lisans	“Tekrarlayan olumsuz düşünme, daimî bilişsel bozukluk, daimî takıntı hali, döngüsel takıntı hali, aşırı kötümser düşünme, yinelenen karamsarlık hali.”
G7- Erkek (47), Akademisyen ve Dil Bilimci, Doktora	“Olumsuz derin düşünceler, takıntılı düşünceler, zihinsel tükenme, düşünce döngüsü.”
G8- Kadın (53), Hukukçu, Lisans	“Zihinsel döngü, düşünce sarmalı. Bu ifade, ruminasyonun sürekli tekrarlayan ve sarmal şekilde devam eden düşünceleri betimlemek için kullanılabilir. Sarmal kelimesi, döngüsel ve içinden çıkılmaz bir yapıyı çağırıştırıyor.”
G9- Kadın (35), Akademisyen ve Dil Bilimci, Yüksek Lisans	“Zihinsel girdap, düşünce labirenti denilebilir. Bir girdapta ya da labirentte insan çıkmazdadır, döner durur ama çıkışı bulamayınca başa sarar.”

G10- Kadın (45), İngilizce Öğretmeni ve Dil Bilimci, Yüksek Lisans	“Takıntılı düşünme, zihinsel takıntı. Sürekli düşünüldüğü için takıntı haline geliyor olabilir.”
G11- Erkek (42), Yönetici, Lisans	“Zihinsel sakız çiğneme, en azından benzer bir kavram çağrıştırıyor ve geniş getirme kadar ütöpik olmuyor.”
G12- Kadın (39), İnsan Kaynakları Yöneticisi, Doktora	“Etkisiz düşünceler döngüsü, düşünce labirenti, insan düşünceler arasında kaybolur, döner döner başa sarar.”
G13- Erkek (37), Uzman Psikolog, Doktora	“Negatif düşünceler sarmalı, düşünce dolambaçı, düşünce dönemeçi, zihinsel dolambaç. Bu terimler, ruminasyonun kişinin zihninde sürekli dolanan, çıkmaz sokaklara girip duran düşünceleri simgeleyebilir.”
G14- Erkek (65), Mühendis, Doktora	“Zihinsel sakız çiğneme, kişinin olumsuz düşünceleri zihninde sürekli olarak tekrar etmesini, tıpkı bir sakızı sürekli çiğner gibi bırakmamasını ifade edebilir. Zihinsel hazımsızlık, zihnin olumsuz düşünceleri sürekli olarak sindiremeyip tekrar tekrar işlemesi anlamına gelebilir.”
G15- Erkek (40), Sosyal Güvenlik Uzmanı, Yüksek Lisans	“Saplantılı düşünceler girdabı, olumsuz düşünceler girdabı, zihinsel olumsuzlama. Zihinsel olumsuzlama, sürekli olarak olumsuz düşüncelere odaklanmayı ve bu düşüncelerden çıkamama durumunu yansıtabilir.”
G16- Erkek (40), Dil Bilimci, Akademisyen Doktora	“Bir şeyi uzun uza düşünmek, bunun herhangi bir Türkçe karşılığını bulmak yerine terim olarak ruminasyon gibi kullanımına devam etmeyi öneririm, çünkü Türkçe tek kelime olarak bu sözcüğün karşılığını tam olarak bulmak mümkün görünmüyor.”
G17- Kadın (28), Turizmci, Yüksek Lisans	“Düşünce kapanı, hayatımızda kötü olan duygu ve düşünceleri bırakmadığımız için sanki bir kapan içinde gibi sürekli bizimle beraberler.”
G18- Erkek (54), Edebiyat Öğretmeni, Lisans	“Olumsuz kötü anlamına gelen ‘bet’ kelimesinin zihin kelimesi ile birleşmesiyle ‘bet zihin’ olabilir.”
G19- Kadın (45), Akademisyen, Doktora	“Düşünce tutsaklığı, düşünceler tuzağı, tekrarlayan düşüncelere esir olmak, düşünceler döngüsü esareti. Çünkü bireylerin zihni düşüncelere esir olmuş durumda, bundan kurtulamamakta.”

Tablo 2’de görüldüğü üzere odak grup görüşmesine 10’u erkek, 9’u kadın olmak üzere 19 kişi katılmıştır. Görüşmecilerin yaşları 28 ile 65 arasında değişmektedir. Görüşmeciler arasında dil bilimi, edebiyat, psikoloji, yönetim, hukuk, sosyal güvenlik, mühendislik, turizm gibi farklı disiplinlerden gelen uzmanlar ve akademisyenler yer almaktadır. Eğitim düzeyleri lisans, yüksek lisans ve doktora seviyesinde değişmektedir. Görüşmecilerin çoğunluğu, ruminasyon kavramını tanımlarken “tekrarlayan olumsuz düşünceler” ve “zihinsel döngü” gibi ifadeleri kullanmıştır. Bu terimler arasında “zihinsel hazımsızlık”, “düşünce labirenti” ve “zihinsel sakız çiğneme” gibi yaratıcı ve betimleyici ifadeler öne çıkmaktadır.

Araştırmanın verileri Meleis’in kavram geliştirme süreci yardımıyla tematik bir analize tabii tutulmuştur. Aşağıda Şekil 1’de Meleis’in kavram geliştirme süreci ve aşamaları yer almaktadır.

SÜREÇ	GÖREV VEYA ETKİNLİK
Tanımlama	Kavramlarla ilgili deneysel göndergeler ile belirsizliği aydınlatıcı, doğruluğu artırıcı işlevsel tanımlamalar yapma ve kuramsal olarak oluşturma
Ayırt Etme	Geliştirilen kavram ve diğer kavramlar arasında benzerlikleri ve farklılıkları sınıflama
Öncekileri Betimleme	Kavramda algılanan ve meydana gelmesi beklenen içeriksel koşullar altında tanımlama yapma
Sonuçları Betimleme	Kavramın sonucu oluşabilecek olan olayları, durumları veya koşulları tanımlama
Örnekleme	Kavramın bazı yönlerini örnekler (klinik göndergeler ve araştırma göndergeleri) ile belirleme ve tanımlama. Örnekler aynı, örneklerle benzer veya örneklerin zıddı olabilir
Karşılaştırma	Benzer ve daha kapsamlı çalışılmış diğer kavramlar veya olgular yoluyla kavramı betimleme
Sentezleme	Bulguları, anlamları ve özellikleri bir araya getirerek kuramsallaştırmada gelecek adımları keşfetme ve tanımlama

Şekil 1. Meleis’in Kavram Geliştirme Süreci
(Kaynak: McEwen ve Wills, 2002)

Süreçte tanımlama, ayırt etme, öncekileri ve sonuçları betimleme, örnekleme, karşılaştırma ile sentezleme aşamalarını kapsayan bütünleştirilmiş yaklaşım yer almaktadır. Bu çalışmada yukarıdaki süreçten faydalanarak zihinsel geviş getirme

kavramına literatür incelemesi ve odak grup görüşmesinden elde edilen veriler aracılığıyla alternatif bir kavram üretilmeye çalışılmaktadır. Çalışmanın bulguları aşağıda Tablo 3 içerisinde ayrıntılı ve aşamalı bir şekilde ele alınmaktadır.

Tablo 3. Meleis'in Kavram Geliştirme Süreci Yöntemiyle "Zihinsel Geviş Getirme" Kavramına Alternatif Üretme Adımları

SÜREÇ	GÖREV VEYA ETKİNLİK
Tanımlama Bu aşamada, "Zihinsel Geviş Getirme" (ruminasyon) kavramına alternatif olarak önerilen kavramlar kısaca tanımlanır.	<u>Zihinsel Döngü/Düşünce Sarmalı</u> : Ruminasyonun tekrarlayan ve sarmal yapısı.
	<u>Olumsuz Düşünceler Döngüsü/ Zihnin Negatif Döngüsü/Olumsuzluk Döngüsü/Negatif Düşünceler Sarmalı/Tekrarlayan Olumsuz Düşünme/Olumsuz Derin Düşünceler</u> : Olumsuz düşüncelerin zihinde sürekli döngü oluşturup tekrar etmesi.
	<u>Süreğen Zihinsel Saplantı/Takıntılı Düşünme/Zihinsel Takıntı</u> : Duygu ve düşüncelerin takıntı haline gelen saplantısı ve bu döngüden çıkılamaması durumu.
	<u>Etkisiz Düşünceler Döngüsü</u> : Sürekli tekrarlayan ve çözüm üretmeyen etkisiz düşünceler.
	<u>Zihinsel Girdap/Düşünce Labirenti</u> : Çıkamaz sokaklarda dolanan düşünceler, kişinin bir türlü sonuca varamayan ve kendini tekrar eden düşüncelerle boğuştuğu zihinsel kısır döngü.
	<u>Düşünce Kapanı/Düşünce Tutsaklığı</u> : Kötü duygu ve düşüncelerden kurtulamama. Zihnin tekrarlayan düşüncelere esir olması.
	<u>Düşünce Çalkantısı</u> : Zihindeki düşüncelerin dinamik ve sürekli hareketi.
	<u>Zihinsel Hazımsızlık</u> : Hazmedilemeyen düşüncelerin sürekli sindirilmeye çalışılması durumu.
	<u>Zihinsel Sakız Çiğneme</u> : Zihinde varolan düşüncelerin sürekli tekrarı.
	<u>Bet Zihin</u> : Olumsuz düşüncelerin zihinle birleşmesi.

Ayırt Etme

Bu aşamada, “Zihinsel Geviş Getirme” (ruminasyon) kavramına alternatif olarak önerilen kavramların nasıl farklılaştığı ve hangi ortak özellikleri paylaştığı incelenir.

Zihinsel Döngü/Düşünce Sarmalı

Bu kavramlar, yalnızca düşüncelerin belirli bir yapıdaki döngüsel hareketini ifade ederken ruminasyonun doğasındaki düşüncelerin olumsuz yapısını gözardı eder.

Olumsuz Düşünceler Döngüsü/Zihnin Negatif Döngüsü/Olumsuzluk Döngüsü/Negatif Düşünceler Sarmalı/Tekrarlayan Olumsuz Düşünme/Olumsuz Derin Düşünceler:

Bu kavramlar, olumsuz düşüncelerin zihinde sürekli döngü oluşturup tekrar etmesi durumunu ifade ederler. Zihinsel geviş getirme de bu olumsuz düşüncelerin sürekli sindirilmesi ve tekrar işlenmesini vurgular.

Süreğen Zihinsel Saplantı//Takıntılı Düşünme/Zihinsel Takıntı:

Takıntı veya saplantı genellikle belirli bir düşünceye ya da konuya odaklanıp ondan kopamazken, zihinsel geviş getirme bu düşüncelerin sürekli sindirilmesi ve tekrar işlenmesi sürecini içerir.

Etkisiz Düşünceler Döngüsü:

Etkisiz düşünceler döngüsü çözüm üretmeyen düşünceleri vurgularken, zihinsel geviş getirme bu düşüncelerin tekrar tekrar işlenmesi süreciyle soruna çözüm arar.

Zihinsel Girdap/Düşünce Labirenti:

Düşünce labirenti çıkmazda sürekli dolanan zihnin düşüncelerle boğuşması ve çıkış yolu aramasıyla ilgilidir. Olumsuz anlam içermektedir. Zihinsel geviş getirme de bu düşüncelerin sürekli zihinde dolanmasını vurgular.

Düşünce Kapanı/Düşünce Tutsaklığı

Düşünce kapanı/tutsaklığı, bireyin düşüncelerini ele geçirmesi suretiyle bireyi sınırlamasını ifade ederken, ruminasyon bu düşüncelerin uzun süre zihinde kalması ile ilgilidir. Olumsuz anlam içermektedir.

Düşünce Çalkantısı:

Düşünce çalkantısı, zihindeki düşüncelerin aktif, karmaşık ve dinamik hareket halinde olmasını ifade ederken, zihinsel geviş getirme sabit bir sürekliliği vurgular.

Zihinsel Hazımsızlık

Zihinsel hazımsızlık, düşüncelerin sindirilememesi ile ilgilidir. Zihinsel geviş getirme ise bu düşüncelerin sürekli sindirim sürecinde olması ve tekrar tekrar işlenmesini vurgular.

Zihinsel Sakız Çiğneme

Her iki kavram da düşüncelerin sürekli tekrarını ifade eder. Sakız çiğneme metaforu, genellikle düşüncelerin fiziksel bir hareket gibi tekrar etmesini vurgularken, ruminasyon daha çok zihinsel bir süreç ve olumsuz duygularla ilişkilidir.

Bet Zihin:

Bet zihin, olumsuz düşüncelerin zihinle birleşmesini vurgularken, zihinsel geviş getirme bu düşüncelerin tekrar tekrar işlenmesini vurgular.

Öncekileri Betimleme Bu aşamada, ruminasyon kavramının literatürdeki çeşitli tanımlamaları incelenir.	<u>Eylemsiz Düşünceler Sarmalı</u> (Can ve Aydın, 2022): Bu terim, bireyin düşüncelerini sürekli tekrarladığı, fakat bunları aşmak veya çözüm üretmek için harekete geçmediğini tanımlar. <u>Olumsuz Düşünce Döngüsü</u> (Oktaysoy vd., 2023): Olumsuz düşünce döngüsünde, kişiyi sürekli olarak negatif düşünceler içinde sıkışıp kalır ve bu düşünceler, daha fazla olumsuz düşünceyi tetikler. <u>Tekrarlayıcı Düşünme Biçimi</u> (Karatepe, 2022; Karakavak vd., 2024): Tekrarlayıcı düşünme biçimi, bireyin belirli düşünceleri tekrar tekrar düşünme eğiliminde olduğu bir durumu tanımlar. <u>Ruminatif düşünme biçimi</u> (Aydın ve Özcan, 2021; Çetiner, 2023): Kişinin geçmişte yaşanan olumsuz olayları veya durumları sürekli düşünmesi ve bu düşünceleri zihninde döndürmesi olarak tanımlanır.
Sonuçları Betimleme Bu aşamada, “Zihinsel Geviş Getirme” kavramına alternatif olarak belirlenen terimin ne tür sonuçlar ve olası etkiler doğurabileceği betimlenir.	<u>Düşünce Labirenti</u> Çıkmaz sokaklarda dolanan düşünceleri, kişinin bir türlü sonuca varamayan ve kendini tekrar eden düşüncelerle boğuştuğu zihinsel bir kısır döngüyü ifade eder. Bu terim, bireyin zihinsel olarak çıkış yolu bulamadığı ve sürekli olarak aynı düşüncelerle boğuştuğu olumsuz bir durumu anlatır. Bu tanım, döngü şeklinde devam eden olumsuz düşünceleri betimlemesi özelliği ile “Zihinsel Geviş Getirme” kavramına uygun bir alternatif oluşturmaktadır. Bu kavram önerisi diğer alternatiflerle karşılaştırılınca, ruminasyon kavramına en yakın seçenek olarak öne çıkmaktadır.
Örnekleme Bu aşama, ruminasyona alternatif olarak önerilen kavramın çeşitli yönlerini ve bu yönlerin nasıl tezahür ettiğini örneklerle açıklar.	Örneğin bir çalışan, önemli bir projede başarısız olma ihtimalinden dolayı endişeleniyor veya terfi alamadığı için kendine sürekli “Kariyerimde neden ilerleyemiyorum?” sorusunu soruyor. Bu düşünceler, bireyin zihninde devamlı dolanıp duruyor ve kariyer planlarını yaparken sürekli aynı çıkmaz sokağa giriyor. Bir yönetici, geçmişte verdiği bir kararın olumsuz sonuçlarını sürekli olarak düşünüyor. Ancak her seferinde aynı noktaya geri dönüyor ve bu düşünce labirenti içinde kayboluyor. Bu ve benzeri durumlar bireylerin zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyerek ve iş yaşamında zorluklar yaşamalarına neden olarak iş performanslarını düşürebilir.
Karşılaştırma Bu aşamada daha önce yapılan çalışmalarda ruminasyon kavramı için kullanılan betimlemeler yer alır.	Ruminasyon, bir konunun tekrar tekrar zihinde analiz edilmesi anlamına gelmektedir. Özellikle geçmişte karşılaşılan bir meseleyle ilgili kaygı bozukluklarıyla ilişkisi bulunan ruminasyon, düşüncelerin sürekli tekrar edilmesi ve zihnin devamlı meşgul olmasıyla tanımlanır. Bir şeyler üzerine kafa yorma sürecini ifade eden ruminasyon kavramı, bireyin yaşantıları sonucu ortaya çıkan, düşünceyi çağrıştıracak çevresel şartlar bulunmadığında dahi oluşan, zihinde dönüp duran tekrarlayıcı, anımsayıcı, problem çözücü ve beklenti içeren bir düşünme tarzıdır (Calhoun vd., 2000; Copley vd., 2016; Martin ve Tesser, 1996; Kaplan ve Sadock, 2015: 282; Pravettoni vd., 2007; Rimé, 1995).

Sentezleme

Bu aşamada bulguların, anlamların ve ilgili kavramın özelliklerinin bütünleştirilmesi ile kuramsallaştırmada ortaya konacak aşamalar betimlenir.

Sentezleme aşamasında, ruminasyon kavramının çeşitli tanımları ve önerilen Türkçe karşılıkları bir araya getirilmiştir. Ortak özellikler ve anlamlar belirlenerek, kavramın kuramsallaştırılması için gelecek adımlar keşfedilmiştir. Bu adımlar, ruminasyonun kapsamını genişletmeyi, tanımlarını netleştirmeyi ve uygulamalı stratejiler geliştirmeyi içermektedir. Ruminasyon kavramının daha kapsamlı bir şekilde anlaşılması ve ele alınması için bu yönlerin detaylandırılması gerekmektedir. Bulgulardan elde edilen en sık kullanılan kelimelerin tanımlamada kullanılması gerektiği ancak terimin olabildiğince kısa tutulması adına anlamca daha fazla içeriğe sahip kelimelerin kullanılması önerilmektedir. En sık “düşünce” kelimesinin tekrar ettiği, “olumsuz” kelimesinin düşünce kelimesi kadar sık tekrar edilmediği görülmektedir. Burada içerik olarak olumsuz kelimesinin yerine olumsuz anlam içeren kavramlar kullanılarak kelime tasarrufu yapılmalıdır. Örneğin; Kara, girdap, esir, tutsak, kapan, tuzak, labirent gibi kelimeler anlamca bir olumsuzluk barındırmaktadır. Düşünce ve zihin kelimeleri de benzer anlamları çağrıştırdığından birbirlerinin yerine ikame edilebilir. Bu durumda kavramı tanımlayan kelime sayısı iki kelime ile sınırlandırılabilir. Buna istinaden ruminasyon kavramının yerine “düşünce labirenti”, “Zihin sarmalı”, “Düşünce Sarmalı”, “Zihinsel Girdap”, “Tutsak Düşünceler”, “Esir düşünceler”, “Saplantılı düşünceler”, “Zihinsel Hazımsızlık”, “Zihinsel Takıntı” kavramları önerilebilir. Kavramı en iyi karşılayabilecek terimin “Zihinsel labirent” ya da “düşünce labirenti” olduğu düşünülmektedir çünkü labirent bir döngü veya sarmal şeklinde olmanın yanı sıra hedefe varamadıkça sürekli başa sardırان olumsuz bir döngüdür. Bu, ruminasyon kavramının genel geçer tanımındaki “döngü” ve “olumsuz” kelimelerinin ikisini de birden karşılamaktadır. Zihinsel labirent ya da “düşünce labirenti” seçenekleri arasında kalınmıştır. Bu durum neticesinde “Düşünce labirenti” veya kavramlarının hem anlam bakımından hem de çeşitli çalışmaların başlıklarında ruminasyon kavramı yerine konulduğunda uyumluluk bakımından uygun bir kavramdır.

Yukarıda Tablo 3’te Meleis’in kavram geliştirme yöntemi aracılığıyla “Zihinsel Geviş Getirme” kavramına alternatif terimlerin belirlenmesi ve değerlendirilmesi süreci adım adım gerçekleştirilmiştir. Öncelikle, önerilen alternatif kavramlar tanımlanmış ve ardından bu kavramların farklılaştığı ve paylaştığı ortak özellikler incelenmiştir. Daha sonra ruminasyonun mevcut literatürde çeşitli tanımları ele alınmış ve alternatif terimlerin olası etkileri değerlendirilmiştir. Örneklemelerle desteklenen sürecin sonunda, ruminasyonun döngüsel ve olumsuz doğasını etkili bir şekilde yansıttığı düşünülerek en uygun terim olarak “Düşünce Labirenti” önerilmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada akademisyenlerin bilgi paylaşımı amacıyla yer aldığı bir whatsapp grubunda ruminasyon kavramının açıklanması esnasında gündeme getirilen “zihinsel geviş getirme” terimi eleştirel bir bakış açısıyla ele alınmış ve akabinde konuya farklı bir kavram ile çözüm bulunmaya

çalışılmıştır. Çalışmanın gerekçesi olan “zihinsel geviş getirme” kavramının bazı akademisyen gruplar tarafından eleştirilmesi mevcut toplumsal yapıları eleştirel bir bakış açısıyla analiz ederek yeni kavramlar geliştirme süreci olan Eleştirel Kurama (Swingewood, 1998) dayalıdır. Kuramdan yola çıkarak “Zihinsel geviş getirme” kavramının ruminasyonu karşılamak için uygun bir ifade olmadığı düşünülmektedir. Bu terimin tercih edilmemesinin nedeni anlam karışıklığı yaratmasıdır. “Zihinsel geviş getirme”, esasında hayvanların yiyeceklerini ikinci kez çiğnemek üzere ağızlarına geri getirme sürecini tanımlamaktadır. Bu biyolojik süreç, insan zihninde olan bir düşünce döngüsüyle doğrudan bağlantılı değildir. Law (2005), Yale Üniversitesi’nden psikolog Susan Nolen-Hoeksema’nın 2005 yılında Amerikan Psikoloji Derneği’nin Kongresinde yaptığı bir konuşmasında, geviş getirmenin ineklerin sindirimini kolaylaştırdığı halde, insanların ruh sağlığı için aynı etkiyi göstermediğini belirtmiştir. Bu durum, “zihinsel geviş getirme” metaforunun ruminasyonu

tanımlamak için uygun bir terim olmadığı düşüncesini desteklemektedir. Dolayısıyla, “geviş getirme” kelimesinin biyolojik çağrışımları, zihinsel bir durumu anlatmak için uygun bir metafor olmayabilir. Ayrıca “Geviş getirme” ifadesi, insanlar için kullanıldığında alaycı ya da küçültücü algılanabilir. Bu, kavramın ciddiyetini ve ruminasyonun olumsuz psikolojik etkilerini yeterince ifade etmeyebilir. Kavram, İngilizce literatüre o şekilde yerleşmiş ve kabul görmüş, dolayısıyla sorunsuz kullanılmaktadır. Ancak her kültürde belirli metaforlar ve ifadeler farklı anlamlar taşıyabilmektedir. “Geviş getirme” ifadesi, Türk kültüründe de farklı çağrışımlar yapabilir ve ruminasyonun gerçek anlamını tam olarak yansıtmayabilir. Ruminasyon kavramının Türkçeleştirilmesi, kavramın doğru ve etkili bir şekilde anlaşılması için oldukça önemlidir ve bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

Dolayısıyla “Zihinsel geviş getirme” terimine alternatif bir kavram geliştirilmeye çalışılmıştır. Literatürden elde edilen bilgiler ve odak grup görüşmesinde ortaya atılan önermeler tematik analiz ve Meleis’in kavram geliştirme yöntemi yardımıyla irdelenmiş, “Zihinsel geviş getirme” ifadesi yerine, ruminasyonun karmaşıklığını, olumsuz etkilerini ve döngüsel doğasını daha nötr ve anlaşılır kılan, bununla birlikte kavramın ciddiyetini yansıtan terimler önerilmiştir. “Saplantılı zihinler,” “zihinsel dönme”, “düşünce girdabı” veya “düşünce sarmalı” gibi ifadeler üzerine yoğunlaşmış, netice olarak “Düşünce Labirenti” kavramının ruminasyonun gerçek doğasını daha iyi yansıtarak bilimsel literatürde daha uygun karşılıklı olabileceğine karar verilmiştir. Zira “labirent” kavramı, ruminasyonun hem olumsuz hem de sürekli olarak aynı düşüncelere dönme ve bu düşüncelerden kurtulamama halini vurgulaması açısından tek bir kelimeyle ifadenin iki özelliğini içeren etkili bir karşılıktır. Labirent kelimesi, Türk Dil Kurumu’na göre “karmaşık yolları ve çıkmazları olan yapı veya düzen” anlamına gelmektedir. Bu kelime genellikle içinden çıkılması güç, karmaşık ve zor çözümlü durumları veya yapıları tanımlamak için kullanılır (TDK).

Düşünce labirentinin en belirgin yapısal özelliği, döngüsel yapısıdır. Bir kişi, bir düşünceden diğerine geçerken tekrar aynı düşüncelere dönüp dolaşabilir. Bu, özellikle endişe veya kaygı gibi olumsuz düşüncelerde sıkça görülür. Düşünceler, dolambaçlı ve dolaylı yollardan ilerler. Bir

fikir, başka bir fikre atlar, daha sonra başka bir yöne sapar. Düşünce labirentinin bazı döngüleri, olumsuz ve kendini tekrar eden düşüncelerden oluşur. Örneğin, bir kişi bir hata yaptığında, sürekli olarak bu hatayı tekrar düşünebilir ve kendini suçlayabilir. Bu döngüsel yapı, çözüm bulmayı zorlaştırabilir ve kişiyi aynı düşünceler etrafında dönüp durmaya sevk edebilir. Labirentte olduğu gibi, düşünce labirentinde de çıkmazlar ve engeller bulunur. Kişi bir sonuca ulaşmak ya da bir sorunu çözmek için çabalarken, çeşitli zihinsel engellerle karşılaşabilir.

Zihinsel geviş getirme yerine “Düşünce labirenti” kavramının önerildiği bu çalışmada hem teorik hem de pratik anlamda önemli katkılar sağlanmaktadır. “Düşünce labirenti” kavramı, ruminasyonun karmaşıklığını, döngüsellik ve olumsuz etkilerini açıkça tanımlayarak ruminasyonun anlaşılmasını, tanımlanmasını ve yönetilmesini kolaylaştırabilir. Ayrıca kavramı daha açık ve anlaşılır bir şekilde ifade eder. Bu, kavramın hem akademik dünyada hem de genel toplumda daha iyi anlaşılmasını sağlar. Labirent metaforu, ruminasyonun yapısını daha zengin ve görsel bir şekilde tanımlar iken düşünce süreçlerinin nasıl karmaşık ve dolambaçlı olduğunu ve kişinin bu düşünceler arasında nasıl kaybolabileceğini açıkça belirtir. Kavram, ayrıca ruminasyonun farklı boyutlarını ve etkilerini incelemek için yeni teorik çerçeveler oluşturulmasına olanak tanır. Bu da ruminasyonun teorik anlamda sebepleri, sonuçları ve çözüm yolları hakkında daha derinlemesine araştırmalar yapılmasını teşvik eder.

Pratik katkılar açısından bakıldığında “Düşünce labirenti” ifadesi, terapistler ve danışanlar arasında daha etkili bir iletişim sağlar. Terapistler, bu metaforu kullanarak danışanlarının ruminasyon döngülerini tanımlamalarına ve bu döngüleri kırmalarına yardımcı olabilirler. Danışanlar ise, ruminasyon süreçlerini “düşünce labirenti” olarak tanımlayarak bu durumun farkına varabilir ve kendi zihinlerindeki bu labirentten çıkış yolları arayabilirler. “Düşünce labirenti” metaforu, eğitim ve farkındalık programlarında da kullanılabilir. Bu, bireylerin ruminasyonun olumsuz etkilerini tanımalarına ve bu durumu yönetmelerine yardımcı olabilir. İş hayatında uygulamalar açısından bakıldığında, “işsel ruminasyon” süreçlerinin tanımlanması ve yönetilmesi

için kullanılabilir. İşverenler ve çalışanlar, bu metaforu kullanarak ruminasyonun iş verimliliği ve çalışan sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlayabilirler. Bu, çalışanların ruminasyonla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Gelecek çalışmalar için, “düşünce labirenti” teriminin ruminasyonu ifade etmede ne kadar etkili olduğunu belirlemek amacıyla daha geniş kapsamlı araştırmalar yapılması önerilmektedir. Özellikle, farklı demografik gruplarda bu terimin algılanışı ve kabul edilişi üzerine odaklanan çalışmalar, terminolojinin kültürel uygunluğunu değerlendirebilir. Ayrıca, “düşünce labirenti” teriminin kullanıldığı ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik testlerinin yapılması, bu kavramın psikometrik ölçümlerde etkin bir şekilde kullanılabilmesi için önem arz etmektedir. Eğitim ve farkındalık programlarında bu yeni terimin tanıtılması ve ruh sağlığı profesyonellerine yönelik eğitimlerde yer alması, kavramın yaygınlaşmasına ve anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Son olarak, örgütsel davranış literatürü ve çalışmaları kapsamında, "düşünce labirenti" kavramının çalışanların iş performansı, iş tatmini ve tükenmişlik gibi değişkenler üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar yapılması önerilmektedir. Bu bağlamda, örgüt içi ruminasyonun işyeri dinamikleri üzerindeki potansiyel etkileri ve bu etkileri azaltmaya yönelik stratejiler geliştirilebilir. Bununla birlikte, örgütsel davranış literatürüne “örgütsel ruminasyon” anlamını verebilecek bir “örgütsel düşünce labirenti” kavramının kazandırılması ve bu kavramın derinlemesine incelenmesi önerilmektedir. “Örgütsel düşünce labirenti”, iş ortamında yaşanan olumsuz deneyim ve düşüncelerin işgörenlerin zihninde çalışma saatleri esnasında sürekli tekrar etmeleri olarak tanımlanabilir. Bu yeni kavramın geliştirilmesi, örgüt içi dinamiklerin ve çalışanların psikolojik hallerinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunabilir.

KAYNAKLAR

- Akcan, G. (2013). *Mutlak gerçek ihtiyacı ölçeği geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akgün, A. (2023). *Benlik uyumsuzlukları ile kendine odaklanma paradoksunun depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aydın, A. ve Özcan, B. E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200. <https://doi.org/10.17826/cumj.925771>
- Bader, G. ve Rossi, C. (2002). *Focus groups: A step-by-step guide* (3rd Edition), The Bader Group.
- Baer, R. A. (2015). *Mutluluk uygulamaları* (Çev.: E. Kıvılcım). Olimpos Yayınları.
- Blaney, P. H. (1986). Affect and memory: A review. *Psychological Bulletin*, 99(2), 229-246. <https://psycnet.apa.org/buy/1986-16307-001>
- Bolat, E. ve Yüksel Şahin, F. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerinin Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumuna, Koşulsuz Kendini Kabule ve Rumineasyona Göre İncelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 14(1), 44-56. <https://doi.org/10.30703/cije.1428498>
- Bülbül, A. E. ve Ketenci, H. (2020). *Evlilik doyumu evlilikte güç algısı ve bağışlayıcılık*. Eğitim yayınevi.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521-527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Can, M. ve Aydın, N.C. (2022). Eylemsiz düşünceler sarmalına kapılmak: Rumineasyon. *Journal of Organizational Behavior Studies*, 2(1), 57-69. <https://www.obstudies.org/index.php/obs/article/view/8>
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- Cropley, M. ve Zijlstra, F. (2011). Work and rumination. J. Langan-Fox, & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of stress in the occupations* (pp. 487-502). Edward Elgar Publishing.
- Cropley, M., Zijlstra, F. R., Querstret, D. ve Beck, S. (2016). Is work-related rumination associated with deficits in executive functioning? *Frontiers in psychology*, 7(1524), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01524>
- Çetiner, N. (2023). Lider-üye etkileşimi ile çalışanların bağlamsal performansları ve ruminatif düşünme düzeyleri arasındaki ilişki: Ampirik bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 14(39), 930-945. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1202088>
- Dalbaş, R. İ. ve Kısa, C. (2022). Algılanan stres düzeyi ve rumineasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 1-22. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/71503/1057201>
- DePeters, E. J. ve George, L. W. (2014). Rumen transfaunation. *Immunology letters*, 162(2), 69-76. <https://doi.org/10.1016/j.imlet.2014.05.009>
- Erzen, M. Ü. ve Dikkatli, S. (2019). Travma sonrası stres bozukluğunda medyanın rolü. *Asya Studies*, 1(7), 51-61. <https://doi.org/10.31455/asya.530943>
- Geisler, M., Buratti, S. ve Allwood, C. M. (2019). The complex interplay between emotion regulation and work rumination on exhaustion. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01978>
- Güzel, E. ve Avcı, A. (2009). *Çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları kliniğine başvuran zekâ geriliği tanısı alan hastaların özellikleri* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Ingram, I. M. ve McAdam, W. A. (1960). The electroencephalogram, obsessional illness and obsessional personality. *Journal of Mental Science*, 106 (443), 686-691. <https://doi.org/10.1192/bjp.106.443.686>

- Işık, B. (2009). *Uludağ Üniversitesi öğrencilerinde yeme bozukluklarının araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Kalfa, E. ve Alkar, Ö. Y. (2019). Üstün yetenekli çocuk ve ergenlerde mükemmelliyetçilik, ruminasyon ve depresyon ilişkisi: Derleme Çalışması. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 6(1), 1-13. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jgedc/issue/45283/537905>
- Kaplan HI, Sadock BJ. (2015). *Kaplan & Sadock's synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences/ Clinical Psychiatry* (10'th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Karakavak, Z., Tiryaki, S. ve Menteşe, F. G. (2024). Algılanan stresin örgütsel dinçlik ve işe odaklanma üzerindeki etkisinde ruminasyonun aracı rolü: hemşireler üzerine bir araştırma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 42, 95-110. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.1342947>
- Karatepe, H. T. (2022). Kritik analitik düşünmeye tuzak kuran iki sinsi kardeş; ruminasyon ve endişe. *Academic Perspective Procedia*, 5(1), 289-293. <https://doi.org/10.33793/acperpro.05.01.29>
- Kazkondu, İ. (2010). *Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) belirtilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Krueger, R.A. ve Casey, M.A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research*. Sage Pub.
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aduefebder/issue/33899/375284>
- Law, B.M. (2005). Probing the depression-rumination cycle. *APA Monitor*, 36(10), 38-39. <https://www.apa.org/monitor/nov05/cycle>
- Lebel R.D. (2017). Moving beyond fight and flight: A contingent model of how the emotional regulation of anger and fear sparks proactivity. *Academic Management Review*, 42(2), 190-206. <https://doi.org/10.5465/amr.2014.0368>
- Martin L.L. ve Tesser A. (1996). *Some ruminative thoughts*. R. S. Wyer (ed.) *Ruminative Thoughts Advances in Social Cognition*. Psychology Press.
- McEwen M. ve Wills E.M. (2002). *Theoretical basis for nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Meleis, A.İ. (2012). *Theoretical nursing: development and progress* (5nd ed.). Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins.
- Nolen- Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115- 121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S. (2003). The response styles theory. Costas Papageorgiou & Adrian Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 107-124), London.
- Oktaysoy, O., Kaygın, E. ve Topçuoğlu, E. (2023). Olumsuz düşünce döngüsü ve kolektif şükranın işyeri mutluluğuna etkisi, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 15 (1), 243-259. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1135816>
- Omay, Z. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlık yönelimleri açısından incelenmesi: MÜ ilâhiyat fakültesi öğrencileri örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özbay, A., Kahraman, S. ve Altun, N. (2024). Yetişkin eğitimi açısından ruminasyon, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esnekliğin incelenmesi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 4(9), 20246-20246. <https://uleder.com/index.php/uleder/article/view/536>
- Pamuk, M. ve Gökce, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78. <https://dergipark.org.tr/en/pub/usakead/issue/56536/728906>
- Peled, M. ve Moretti, M.M. (2007). Rumination on an-

ger and sadness in adolescence: Fueling of fury and deepening of despair. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* (1), 66-75. <https://doi.org/10.1080/15374410709336569>

Pravettoni, G., Cropley, M., Leotta, S. N. ve Bagnara, S. (2007). The differential role of mental rumination among industrial and knowledge workers. *Ergonomics*, 50(11), 1931-1940. <https://doi.org/10.1080/00140130701676088>

Querstret, D., Cropley, M., ve Fife-Schaw, C. (2017). Internet-based instructor-led mindfulness for work-related rumination, fatigue, and sleep: Assessing facets of mindfulness as mechanisms of change. A randomized waitlist control trial. *Journal of occupational health psychology*, 22(2), 153-169. <https://doi.org/10.1037/ocp0000028>

Rimé, B. (1995). Mental rumination, social sharing, and the recovery from emotional exposure. J. W. Pennebaker (Eds.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 271-291). American Psychological Association, <https://doi.org/10.1037/10182-013>

Robinson, M. S. ve Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research* (3), 275-291. <https://link.springer.com/article/10.1023/a:1023914416469>

Sevinç, O. (2022). *İş gücünü oluşturan bireylerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin beceri uyumsuzluğu, işsel ruminasyon ve mesleki doyum kapsamında incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Swingewood, A. (1998). *Sosyolojik düşüncenin kısa tarihi* (Çev.: O. Akınhay). Bilim ve Sanat Yayınları.

Totan, T. (2015). Duygu düzenleme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161. <https://jcbpr.org/storage/upload/pdfs/1708347201-tr.pdf>

Türk Dil Kurumu (TDK). Labirent. Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük. Erişim tarihi: 22.06.2024. <https://sozluk.gov.tr/>

Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma*

stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, H. (2023). Çalışma Yaşamında Ruminasyon. Ömer Emre Arslan (Ed.) *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Uluslararası Araştırmalar XVIII* (1. Baskı), Eğitim Yayınevi.

Zengin, Ç. (2021). *Hemşirelerde tükenmişlik düzeyinin ruminatif düşünce biçimleri ve örgütsel affedicilik açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.