

**Yetişkin Bireylerde Çözüm Odaklı Yaklaşım ile Otomatik Düşünce ve
Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
**Investigation of The Relationship Between Solution-Focused Approach and Automatic
Thoughts and Ruminative Thought Styles in Adult Individuals**

Senanur DEMİR

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
nursenademir@icloud.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6951-1252>

Ayşe BURAN

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
ayse.buran@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9697-7101>

ÖZET

Bu çalışmada, yetişkin bireylerde çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri ile otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında Türkiye genelinde 18 yaş ve üzeri 388 bireyden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Katılımcılara Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, çözüm odaklı yaklaşım ile otomatik ve ruminatif düşünceler arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, çözüm odaklı yaklaşımın bazı alt boyutlarının ruminatif düşünce biçimlerini anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, psikolojik iyilik halini destekleyen çözüm odaklı müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çözüm Odaklı Yaklaşım, Otomatik Düşünce, Ruminasyon

ABSTRACT

This study investigates the relationship between solution-focused approach, automatic thoughts, and ruminative thought styles in adult individuals. Data were collected from 388 participants aged 18 and older across Turkey. Participants completed the Solution-Focused Inventory, Automatic Thoughts Questionnaire, and Ruminative Thought Style Questionnaire. The findings revealed significant negative correlations between the solution-focused approach and both automatic and ruminative thoughts. Furthermore, specific sub-dimensions of the solution-focused approach significantly predicted levels of ruminative thinking. These results emphasize the importance of solution-focused interventions in enhancing psychological well-being.

Keywords: Solution-Focused Approach, Automatic Thoughts, Rumination.

GİRİŞ

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

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

Çözüm odaklı yaklaşım, bireylerin sorunlarının sebeplerine değil, çözüm yollarına odaklanarak psikolojik iyilik hallerini iyileştirmeyi amaçlamaktadır (de Shazer, 1990). Bu yaklaşım, bireylerin zihinsel süreçlerinde yerleşik olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeyi hedeflemekte ve psikoterapi süreçlerinde etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Çözüm odaklı terapinin, bireylerin otomatik ve ruminatif düşüncelerini nasıl etkileyebileceği konusunda yapılan araştırmalar sınırlıdır. Bununla birlikte, çözüm odaklı müdahalelerin, bireylerin bu olumsuz düşünceleri nasıl daha sağlıklı bir biçimde yönetebileceğine dair önemli ipuçları sunabileceği düşünülmektedir (Soylu, 2024; Yaşar ve Aydoğdu, 2022). Ancak otomatik düşünce ve ruminatif düşünce arasındaki ilişkinin çözüm odaklı yaklaşım çerçevesinde nasıl modüle edildiğine dair literatürde henüz net bir model sunulamamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın problem cümlesi, yetişkin bireylerde çözüm odaklı yaklaşım ile otomatik düşünce ve ruminatif düşünce biçimleri arasında ilişki var mıdır? olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

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

Alt Amaçlar

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

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

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

Evren ve Örneklem

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

Veri Toplama Araçları

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

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

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

Çözüm Odaklı Envanter

Çözüm Odaklı Envanter (ÇOE), bireylerin problem çözme becerilerini ve olumlu yaklaşımlarını değerlendirmek amacıyla Grant ve diğerleri (2012) tarafından tasarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, problemden ayırmada 0.92, hedefe yönelimde 0.94 ve kaynakları harekete geçirmede 0.91 şeklinde belirlenmiştir. Türkçe versiyonu ise Şanal Karahan ve Hamarta (2014) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, 12 maddeden oluşmakta olup Cronbach alfa değeri .84 olarak belirlenmiştir ve 6 dereceli Likert tipi bir yapıya sahiptir (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 6 = Kesinlikle katılıyorum). Ayrıca 1., 2., 4. ve 5. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan örneklem analizinde, alt boyutlar için elde edilen iç tutarlık katsayıları problemden ayırma için .77, hedefe yönelim için .84 ve kaynakları harekete geçirme için ise .70'tir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği

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

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ), Jay ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiş ve ruminatif düşünme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir araçtır. Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Türkçeye uyarlaması ise Karatepe (2010) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, 20

maddeden oluşmakta olup, katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerini belirlemek için 7 dereceli Likert tipi bir puanlama sistemi kullanmaktadır. Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik analizleri, 262 sağlıklı deneğin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup, iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

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

BULGULAR

Araştırmaya katılan bireylerin (n=388) demografik özelliklerini cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, gelir düzeyi, sigara kullanımı, alkol/madde kullanımı ve tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumu açısından özetlemektedir. Katılımcıların %56,2'si (n=218) kadın, %43,8'i (n=170) erkektir. Yaş gruplarına göre dağılıma bakıldığında, %29,1'inin (n=113) 18-24 yaş aralığında, %50,3'ünün (n=195) 25-31 yaş aralığında ve %20,6'sının (n=80) 32 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Medeni durum açısından incelendiğinde, katılımcıların %54,4'ünün (n=211) bekar, %45,6'sının (n=177) evli olduğu belirlenmiştir. Öğrenim düzeyi bakımından, %13,4'ü (n=52) ortaöğretim ve altı, %27,8'i (n=108) lise, %58,8'i (n=228) ise üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların gelir düzeyi incelendiğinde, %14,7'sinin (n=57) düşük, %63,7'sinin (n=247) orta ve %21,6'sının (n=84) yüksek gelir seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Sigara kullanımı açısından, %48,7'si (n=189) sigara kullandığını belirtirken, %51,3'ü (n=199) sigara kullanmadığını ifade etmiştir. Alkol veya madde kullanımı konusunda, katılımcıların %21,9'u (n=85) bu maddeleri kullandığını, %78,1'i (n=303) ise kullanmadığını bildirmiştir. Tanısı konmuş psikiyatrik bir rahatsızlığa sahip olma durumu açısından değerlendirildiğinde, %15,2'sinin (n=59) psikiyatrik bir tanıya sahip olduğu, %84,8'inin (n=329) ise herhangi bir psikiyatrik tanısının bulunmadığı görülmektedir.(Tablo1)

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

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

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

Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları ile Ruminatif Düşünce Biçim Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p < 0,01$). (Tablo2)

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

Çözüm Odaklı Envanterin problemden ayırma alt boyutu puanları ruminatif düşünce biçimi puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = -0,473$; $p < 0,01$). Ancak hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme alt boyutu puanları ruminatif düşünce biçimi puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ($p > 0,05$). Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları ruminatif düşünce biçimi puanlarını anlamlı şekilde yordamamaktadır ($p > 0,05$).

Regresyon modelinde bağımsız değişken olarak belirlenen Çözüm Odaklı Envanter ve Otomatik Düşünceler Ölçeği puanları Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği puanlarındaki toplam varyansın %45,6'sını açıklamaktadır ($R^2 = 0,456$; $p < 0,01$). (Tablo3)

TARTIŞMA

Araştırmanın bulguları, çözüm odaklı yaklaşım ile otomatik düşünceler ve ruminatif düşünce biçimleri arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, çözüm odaklı yaklaşımın bireylerin olumsuz bilişsel süreçlerini azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Literatürde yer alan benzer çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Örneğin, Grant ve arkadaşları (2012), çözüm odaklı terapötik yaklaşımların bireylerin otomatik düşüncelerini azaltarak daha sağlıklı bilişsel yapılar geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Ruminatif düşünce biçimi ile çözüm odaklı yaklaşım arasındaki negatif ilişki, bireylerin problem çözme stratejilerinde etkili bir zihinsel çerçevenin önemini ortaya koymaktadır. Özellikle problemden ayırma ve hedefe yönelim gibi çözüm odaklı yaklaşımın alt boyutları, bireylerin ruminatif eğilimlerini azaltmada belirleyici faktörler olabilir. Bu bulgu, Watkins ve Brown'un (2002) ruminasyonun, bireyin çözüm üretme kapasitesini engellediğini vurgulayan bulgularıyla örtüşmektedir.

Psikiyatrik tanıya sahip bireylerin çözüm odaklı yaklaşım düzeylerinin daha düşük olması, bu bireylerde problem çözme, hedef belirleme ve kaynak kullanımı gibi bilişsel işlevlerin etkilenmiş olabileceğini göstermektedir. Bu

durum, literatürde sıkça belirtilen bilişsel çarpıtmalar ve duygusal düzenleme güçlükleriyle ilişkilidir (Hofmann et al., 2012). Ayrıca, çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek ruminatif düşünce düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, ruminasyonun cinsiyetle ilişkisine dair daha önceki araştırmalarla tutarlıdır (Nolen-Hoeksema, 2001). Kadınların duygusal süreçlerde daha fazla içe dönük düşünme eğiliminde olması, bu farklılığın nedeni olabilir. Genel olarak, çözüm odaklı yaklaşımın bireylerin olumsuz bilişsel süreçlerini azaltmada ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemede önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu doğrultuda, ileride yapılacak çalışmalarda çözüm odaklı müdahalelerin farklı psikolojik değişkenlerle olan ilişkisi daha detaylı şekilde ele alınmalıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, çözüm odaklı yaklaşımın yetişkin bireylerde otomatik ve ruminatif düşünce düzeyleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, çözüm odaklı yaklaşım düzeyleri arttıkça, olumsuz düşünce eğilimlerinin azaldığını göstermektedir. Özellikle problemden ayırma ve hedefe yönelim boyutlarının ruminatif düşünceyi yordayıcı olması, bu yaklaşımın bilişsel esnekliği destekleyici yönünü ortaya koymaktadır. Ayrıca, demografik değişkenlere göre farklılıklar da dikkat çekicidir. Kadınların ruminatif düşünce düzeylerinin daha yüksek olması, yaş ve eğitim düzeyinin bazı alt boyutlara etkisi gibi bulgular, psikoeğitim programlarının bu özellikler dikkate alınarak yapılandırılması gerektiğini göstermektedir. Gelecek çalışmalarda çözüm odaklı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programlarının ruminasyon üzerindeki etkisi deneysel olarak test edilebilir. Klinik örneklerle benzer araştırmalar yapılması, bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Cinsiyet ve yaş gibi değişkenlerin etkisini daha derinlemesine inceleyen nitel çalışmalar yapılabilir. Psikolojik danışma süreçlerinde çözüm odaklı yaklaşımın kullanımı yaygınlaştırılarak, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık desteklenebilir.

KAYNAKÇA

- Adler, N. E., & Snibbe, A. C. (2003). The role of psychosocial processes in explaining the gradient between socioeconomic status and health. *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 119–123.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology, 10*, 1–24.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed.). Guilford Press.
- Boden, J. M., & Fergusson, D. M. (2010). Cigarette smoking and depression: Tests of causal linkages using a longitudinal birth cohort. *British Journal of Psychiatry, 196*(6), 440–446.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology, 58*, 175–199.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Cuijpers, P., van Straten, A., Andersson, G., & van Oppen, P. (2008). Psychotherapy for depression in adults: A meta-analysis of comparative outcome studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(6), 909–922. <https://doi.org/10.1037/a0013075>
- Cutler, D. M., & Lleras-Muney, A. (2010). Understanding differences in health behaviors by education. *Journal of Health Economics, 29*(1), 1–28.
- De Shazer, S. (1990). *Constructing solutions*. Norton.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research, 57*(2), 119–169.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives, 7*(1), 43–48.
- Field, A. (2012). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). Sage Publications.

- Franklin, C., Trepper, T. S., Gingerich, W. J., & McCollum, E. E. (2017). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice*. Oxford University Press.
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2012). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology, 7*(5), 396–407.
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2018). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 30*(8), 821–836.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review, 117*(1), 32–60.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440.
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 55*(4), 367–374.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion, 24*(2), 281–298.
- Kassel, J. D., Stroud, L. R., & Paronis, C. A. (2003). Smoking, stress, and negative affect: Correlation, causation, and context across stages of smoking. *Psychological Bulletin, 129*(2), 270–304.
- Kelly, J. F., Stout, R. L., Magill, M., Tonigan, J. S., & Pagano, M. E. (2011). Spirituality in recovery: A lagged mediational analysis of Alcoholics Anonymous' principal theoretical mechanism of behavior change. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 35*(3), 454–463.
- Koster, E. H., De Lissnyder, E., Derakshan, N., & De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The impaired disengagement hypothesis. *Clinical Psychology Review, 31*(1), 138–145.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 763–773.
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, S. K. (2015). Thinking about rumination: The scholarly contributions and intellectual context of Susan Nolen-Hoeksema. *Emotion Review, 7*(4), 336–342.
- McLeod, J. D., & Shanahan, M. J. (1996). Trajectories of poverty and children's mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 207–220*.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Education, social status, and health*. Aldine de Gruyter.
- Moos, R. H., & Moos, B. S. (2006). Rates and predictors of relapse after natural and treated remission

from alcohol use disorders. *Addiction*, 101(2), 212–222.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187.

Parrott, A. C. (1999). Does cigarette smoking cause stress? *American Psychologist*, 54(10), 817–820.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.

Soylu, S. (2024). *Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı psikoeğitimin hemşirelik son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Teasdale, J. D., & Barnard, P. J. (1993). *Affect, cognition and change: Re-modelling depressive thought*. Psychology Press.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 59–71.

Watkins, E. R. (2007). Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression. *Behavioral Research and Therapy*, 45(9), 1369–1381.

Watkins, E. R., & Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 72(3), 400–402.

Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(2), 336–351.

Ekler

Tablo 1.

Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Bilgilerine Göre Dağılımı

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

Tablo 2.

Çözüm Odaklı Envanter, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Problemden Ayırma	r 1										
	p										
Hedefe Yönelim	r ,220**	1									
	p 0,000										
Kaynakları Harekete Geçirme	r ,143**	,583**	1								
	p 0,005	0,000									
Çözüm Odaklı Envanter	r ,652**	,798**	,759**	1							
	p 0,000	0,000	0,000								
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Duygu ve Düşünceleri	r -,410**	-,436**	-,231**	-,493**	1						
	p 0,000	0,000	0,000	0,000							
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	r -,422**	-,354**	-,157**	-,431**	,856**	1					
	p 0,000	0,000	0,002	0,000	0,000						
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	r -,365**	-,361**	-,171**	-,412**	,779**	,853**	1				
	p 0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000				
Yalnızlık/İzolasyon	r -,421**	-,331**	-,188**	-,434**	,787**	,834**	,831**	1			
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Ümitsizlik	r -,385**	-,415**	-,224**	-,468**	,862**	,881**	,809**	,796**	1		
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
Otomatik Düşünceler Ölçeği	r -,437**	-,417**	-,213**	-,490**	,950**	,951**	,894**	,895**	,929**	1	
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	r -,593**	-,181**	-0,088	-,410**	,389**	,488**	,479**	,488**	,417**	,475**	1
	p 0,000	0,000	0,084	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

Tablo 3.

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

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

Bağımlı değişken: Ruminatif Düşünce Biçimi