

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON ve STRESLE BAŞA
ÇIKMA YÖNTEMLERİ İLİŞKİSİNDE OLUMLU
ÇOCUKLUK YAŞANTILARININ DÜZENLEYİCİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Elif İŞ

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA YÖNTEMLERİ İLİŞKİSİNDE OLUMLU
ÇOCUKLUK YAŞANTILARININ DÜZENLEYİCİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Elif İŞ

Öğrenci No
2120039031

ORCID ID
0000-0001-7893-2869

Danışman
Doç. Dr. Süleyman KAHRAMAN

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Öz Eleştirel Ruminasyon ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri İlişkisinde Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 07/01/2025

Elif İŞ

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

07/01/2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2120039031** numaralı **Elif İŞ'in** "İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**Öz Eleştirel Ruminasyon ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri İlişkisinde Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin İncelenmesi**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 24/12/2024 tarih ve 2024/55 sayılı toplantısında seçilen ve On-Line toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince Zoom programı aracılığıyla on-line olarak aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Doç. Dr. Sü*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Sa*** El***ÇA*** İR***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ni*** ON***
(İstanbul Arel Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Elif İŞ
Danışmanı : Doç. Dr. Süleyman KAHRAMAN
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli) 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Öz Eleştirel Ruminasyon, Olumlu Çocukluk Yaşantıları,
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

ÖZ

ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON ve STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ İLİŞKİSİNDE OLUMLU ÇOCUKLUK YAŞANTILARININ DÜZENLEYİCİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Günümüzde bireylerin ruh sağlığını tehdit eden en önemli unsurlardan biri, stres ve bu stresle başa çıkma biçimleridir. Özellikle öz eleştirel düşüncelere saplanma (ruminasyon), stresle başa çıkma becerilerini olumsuz yönde etkileyerek bir kısır döngü yaratabilir. Bireyin çocukluk döneminde edindiği olumlu deneyimlerin, bu döngüyü kırmada önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın amacı, öz eleştirel ruminasyon ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkide, olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici etkisini incelemektir. Araştırmada nicel analiz tekniklerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup, Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ), Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ) ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ) ölçüm araçları olarak kullanılmıştır. 2024 yılında çevrimiçi anket yöntemiyle 18 yaş üzeri 413 yetişkinden toplanan veriler, SPSS 27 programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde bağımsız örneklem T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), basit ve çoklu regresyon analizleri ile düzenleyici rol analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öz eleştirel ruminasyon ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak, olumlu çocukluk yaşantılarının, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olmadığı belirlenmiştir. Bulgular, literatür ışığında tartışılmış ve özellikle yetişkinlikteki başa çıkma becerilerinin önemi vurgulanmıştır. Bu bağlamda, stres yönetimi ve ruminasyon odaklı müdahalelerde, yetişkinlik dönemine yönelik yaklaşımların geliştirilmesi önerilmektedir.

Name and Surname : Elif İŞ
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Süleyman KAHRAMAN
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Self-critical rumination, Positive childhood experiences,
Stress coping methods

ABSTRACT

EXAMINING THE MODERATING EFFECT OF POSITIVE CHILDHOOD EXPERIENCES ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CRITICAL RUMINATION AND STRESS COPING METHODS

One of the most significant factors threatening individuals' mental health today is stress and the ways of coping with it. Particularly, being trapped in self-critical thoughts (rumination) can negatively affect coping skills, creating a vicious cycle. It is thought that positive experiences gained during childhood may play an important role in breaking this cycle. The aim of this study is to examine the moderating role of positive childhood experiences in the relationship between self-critical rumination and stress-coping methods. The study utilized a relational survey model, a quantitative analysis technique, and employed the Self-Critical Rumination Scale (SCRS), the Stress Coping Strategies Scale (SCSS), and the Positive Childhood Experiences Scale (PCES) as measurement tools. Data were collected in 2024 through an online survey from 413 adults aged 18 and above and analyzed using the SPSS 27 software. Analyses included independent sample t-tests, one-way variance analysis (ANOVA), simple and multiple regression analyses, as well as moderation role analyses. The results revealed a significant negative relationship between self-critical rumination and stress-coping methods. However, it was determined that positive childhood experiences did not have a moderating role in the relationship between self-critical rumination and stress-coping methods. The findings were discussed in light of the literature, emphasizing the importance of coping skills in adulthood. In this context, it is recommended to develop approaches targeting the adult period in stress management and rumination-focused interventions.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ	iv
KISALTMALAR	v
SÖZLÜK.....	vi
GİRİŞ.....	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ruminasyon.....	9
1.2. Ruminasyon Türleri	10
1.2.1. Depresif Ruminasyon.....	11
1.2.2. Kaygı Temelli Ruminasyon	11
1.2.3. Travmatik Ruminasyon.....	11
1.2.4. Problem Odaklı Ruminasyon	12
1.2.5. Pozitif Ruminasyon.....	12
1.2.6. Obsesif Ruminasyon	12
1.2.7. İşlevsel Ruminasyon (Reflection)	13
1.3. Öz-Eleştirel Ruminasyon (Self-Critical Rumination)	13
1.4. Öz Eleştirel Ruminasyon, Psikopatoloji ve Duygusal Etkileri	15
1.5. Öz Eleştirel Ruminasyonun Bilişsel Etkileri	17
1.6. Öz Eleştirel Ruminasyon ve Stresle Başa Çıkma.....	18
1.7. Öz Eleştirel Ruminasyonun Tedavisi ve Müdahale Yöntemleri	19
1.8. Stresin Belirtileri.....	22
1.8.1. Fizyolojik Belirtiler.....	22
1.8.2. Psikolojik Belirtiler	23
1.9. Stres Modelleri	23
1.9.1.Genel Uyum Sendromu Modeli	23

1.9.2. Folkman ve Lazarus'un Etkileşimsel Stres Modeli: Bilişsel Değerlendirme Modeli	25
1.9.3. Hobfoll'un Korunmuş Kaynaklar Stres Modeli	26
1.10. Stresle Baş Çıkma Kavramı	27
1.11. Stresle Baş Çıkma Yöntemleri	28
1.12. Olumlu Çocukluk Yaşantıları	32
1.13. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Kuramlar ve Teoriler	33
1.14. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Psikopatoloji ile İlişkisi	36

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	40
2.2. Örneklem	40
2.3. Veri Toplama Araçları	42
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	42
2.3.2. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	42
2.3.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	42
2.3.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	43
2.4. Veri Toplama Süreci	43
2.5. Verilerin Analizi	44

3. BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular	45
3.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	46
3.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	47
3.4. Varyans Analizlerine İlişkin Bulgular	54
TARTIŞMA	59
SONUÇ	74
KAYNAKÇA	78

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu	99
Ek-2: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	100
Ek-3: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	101
Ek-4: Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	102
Ek-5: Etik Kurul Onayı	103

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Çalışma Grubuna ilişkin Demografik Bilgiler	41
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere ilişkin Betimsel İstatistikler	45
Tablo 3. Ölçek Puanlarına ilişkin Korelasyon Analizi.....	46
Tablo 4. Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 5. Mantıksal Analiz Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	49
Tablo 6. Pozitif Değerlendirme Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 7. Destek Arama Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 8. Problem Çözme Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 9. Cinsiyete Göre ÖERÖ, SBÇY ve OÇYÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	54
Tablo 10. Çalışma Durumu Göre ÖERÖ, SBÇY ve OÇYÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	55
Tablo 11. Psikolojik Destek Almaya Göre ÖERÖ, SBÇY ve OÇYÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	55
Tablo 12. Yaş Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	56
Tablo 13. Eğitim Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	57
Tablo 14. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. Temel Düzenleyici Etki Modelinin Gösterimi	40
Şekil 2. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	48
Şekil 3. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	50
Şekil 4. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	51
Şekil 5. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	52
Şekil 6. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafikselsel Gösterimi	53

KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
OÇYÖ	: Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği
ÖERÖ	: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği
SBEYÖ	: Stresle Baş Etme Yöntemleri Ölçeği
vd.	: ve diğerleri

SÖZLÜK

Olumlu Çocukluk Yaşantıları: Çocukluk dönemindeki duygusal, fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyen ve çocukları güvenli ve destekleyici bir ortam sağlayan deneyimler olumlu çocukluk yaşantıları olarak tanımlanabilir (Bethell ve arkadaşları, 2014).

Öz Eleştirel Ruminasyon: Bireyin kendi duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini değerlendirerek kendisini sorgulama ve düzeltmesidir (Gilbert ve Irons, 2004).

Ruminasyon: Ruminasyon, kişinin deneyimlediği olumsuz ya da duygusal olaylar üzerinde sürekli olarak düşünme eğilimi olarak tanımlanabilir (Watkins, 2008; Nolen-Hoeksema, 1998).

Stresle Başa Çıkma: Bireyin karşılaştığı stresli durumlarla baş edebilmek için fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirmesi ve uygulaması sürecini ifade eder (Folkman ve Moskowitz, 2004).

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problemi, amacı, alt problemleri, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlara yer verilmiştir.

Genel bilgiler

Ruminasyon, kişinin deneyimlediği olumsuz ya da duygusal olaylar üzerinde sürekli olarak düşünme eğilimi olarak tanımlanabilir. Çoğunlukla ruminasyon, kaygı verici düşüncelerin ya da çözüme ulaştırılamayan problemlerin etrafında döner. Ruminasyon, yaşanan durumları anlamlandırmak, değerlendirmek veya çözüm üretebilmek için kişinin girdiği bir döngü olarak da açıklanabilir. Fakat bireyi zihinsel olarak meşgul eden bu süreç, genellikle çözüm üretmekten ziyade kişiyi, aynı düşünceleri yeniden ve yeniden gözden geçirmeye zorlar. Bu düşünme döngüsü, bireyde sıkışıp kalmışlık hissi yaratabilir ve duygusal sıkıntıyı artırabilir. Bu durum, psikolojik iyilik haline zarar veren bir özelliğe dönüşür. Ruminasyonu belirlemek, bireylerin içsel olarak yaşadıkları karmaşık düşünce süreçlerini anlamak için önemlidir. Kişinin mevcut yaşamındaki olaylara odaklanmasını ve bu olaylara etkili bir biçimde tepki vermesini güçleştirir. Bununla birlikte, olumsuz olan duygu ve düşüncelere yoğunlaşmasına ve uzun bir süre devam etmesine sebep olabilir. Genel anlamda olumsuz durumlarla ilişkilendirilen ruminatif düşünceler, depresyon, kaygı ve stres bozuklukları gibi psikopatolojik rahatsızlıkların gelişiminde risk faktörü olarak da değerlendirilmektedir.

Literatür incelendiğinde ruminasyon yalnızca psikolojik sağlık üzerinde değil, fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz etkilere neden olabileceği görülmektedir. Ruminatif düşüncelerin devamlı kaygı ve stresi tetiklemesi nedeniyle, ruminasyon stres tepkilerine daha çok neden olabilir. Bu durumda uyku ve yeme problemleri, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi sağlıksal sorunlara yol açabilir.

Ruminasyonun birçok türü bulunmaktadır. Literatürde daha çok iki temel ruminasyon üzerinde durulur. İlki çözülemeyen sorunlar üzerine yoğunlaşılacak problem çözme odaklı ruminasyondur. Kişi yaşadığı sorunları derinlemesine değerlendirerek baş etme ve çözüm üretme kapasitesini arttırabilir. Fakat tam tersine, sürekli düşünmek bilişsel kaynakları tüketerek kişileri çıkmaza da sürükleyebilir. Zaman ve enerji kaybına sebep olabilen bu durum, kişinin kaygı ve stres seviyesini de arttırabilir.

İkinci temel ruminasyon türü ise öz eleştirel ruminasyondur. Öz eleştiri kişinin kendi düşünce, davranış, duygu ya da inançlarını belli ölçütlere göre yoğun ve tekrarlı bir biçimde değerlendirmesidir. Çeşitli disiplinlerde farklı şekillerde değerlendirilmektedir. Sosyolojide toplumsal normlara uyma baskısıyla, eğitimde öğrencilerin gelişimiyle ilişkilendirilir. Felsefede etik gelişim aracı olarak görülürken, iş yönetiminde kişisel ve profesyonel gelişim için önemlidir. Psikoloji biliminde ise bir dereceye kadar yararlı bir değerlendirme aracı olsa da daha çok kişinin kendisine ulaşılması zor standartlar koyarak kendisini sert ve yıkıcı şekilde eleştirilmesi olarak değerlendirilmektedir. Öz eleştiri, kişilerin kendilerine karşı olumsuz düşüncelerle meşgul olması ve olumsuz yaşantılarını zihinde sürekli olarak tekrarlaması ile karakterizedir.

Öz eleştirel ruminasyon kişinin kendine karşı sürekli ve tekrarlayıcı şekilde olumsuz düşünceler geliştirmesidir. Kişinin özellikle eksik olduğu yönlerine, geçmişteki hatalarına, yetersizlik hislerine ve başarısızlıklarına odaklanması şeklinde görülür. Bu ruminasyon türünde birey, deneyimlediği olumsuz olayları sürekli bir biçimde değerlendirirken kendini suçladığı ve eleştirdiği düşünce döngüsüne girer. Kişinin kendi değerini devamlı sorguladığı bu durum, bireyin psikolojik sağlığında ve benlik algısında derin negatif etkiler oluşturabilir. Dolayısıyla psikolojide düşük öz saygı ve öz güven, stres, depresyon ve kaygı bozukluklarıyla gibi negatif psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilir. Benliğe yöneltilen aşırı eleştiriler, özgüveni zayıflatır, başa çıkma becerilerini olumsuz etkiler ve daha fazla stres yaşamasına neden olur. Öz eleştirel ruminasyon, mükemmeliyetçi ve yüksek standartları olan bireylerde daha fazla görülmektedir. Kendilerine karşı aşırı eleştiride bulunan bu bireyler yaşadıkları olumsuz durumları büyüterek devamlı bir yetersizlik ve değersizlik duygusu yaşayabilirler.

Öz eleştirel ruminasyon, bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür tekrarlayan düşünceler, stresle başa çıkma yeteneğini zayıflatabilir ve stresle başa çıkma becerilerini de olumsuz yönde etkileyebilir. Olumlu çocukluk yaşantıları, öz eleştirel ruminasyonun stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki olumsuz etkilerini azaltıcı bir rol oynayabilir.

Stres, bireyin karşılaştığı içsel veya dışsal tehditler ile başa edemediği durumlarda, ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik tepkiler bütünü olarak açıklanabilir. İş hayatı, ekonomik sorunlar, aile ilişkileri, eğitim veya sağlık problemleri gibi yaşamdaki zorluklar, stres tepkilerinin oluşmasına neden olabilir. Günlük yaşamda sık sık karşılaşılan stres, algılayış biçimine ve verilen tepkilere göre kişiden kişiye farklılık gösterir. Genellikle olumsuz olarak değerlendirilen stres, aynı zamanda savunma mekanizmalarını ve baş etme kapasitesini de arttırabilen bir durumdur.

Stresin temelinde hayatta kalmak için gelişmiş olan "savaş ya da kaç" olarak adlandırılan bir mekanizma mevcuttur. Fakat uzun süreli yaşanan stres durumlarında verilen tepkiler kronik hale gelebilir. Bu durumda bağışıklık sisteminin zayıflaması, uyku ve yeme bozuklukları ve kalp damar rahatsızlıkları gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Ayrıca stresin psikolojik sağlık üzerinde de önemli etkileri vardır. Devamlı stres yaşayan bireyler, kaygı, depresyon ve uyku bozuklukları gibi psikolojik sorunlar ile de karşılaşabilirler. Stres bireylerdeki huzursuzluk, öfke hali veya tahammülsüzlük oluşturabildiğinden sosyal yaşamı da çok etkileyen bir faktördür.

Günümüzde sürekli gelişen ve değişen yaşam şartları, iş yoğunluğu, sosyal ilişkiler gibi faktörler yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu çevresel ve içsel talepler kişilerin stres seviyesini arttırmaktadır. Stres insanları hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkiler ve kısa ya da uzun vadede bireyin sağlığını olumsuz etkilemeye başlar. Stresi insan hayatından tamamen çıkarmak mümkün olmadığından kişiler stresin olumsuz etkilerinden kaçınmak için stresle başa çıkma yöntemleri kullanırlar. Stresi belli bir düzeyde tutmak için kullanılan stresle başa çıkma yöntemleri, psikolojik ve fizyolojik sağlığı koruma, iş ve sosyal ilişkilerde sağlıklı ve verimli iletişim kurabilmek için gereklidir.

Stresle başa çıkma, karşılaşılan stresli durumlarla baş edebilmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejileri ifade eder. Kişilerin sürekli olarak kendilerine karşı yaptıkları eleştirel ruminasyonlar, stresle baş etme becerilerini köreltebilir. Stresle baş etme, bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığını korumasında önemli bir rol oynar. Olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmesinde ve kullanmasında önemli bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca zorluklarla başa çıkmada daha etkili stratejiler kullanmasına katkıda bulunur.

İnsanlık, tarih boyunca karşılaşılan tehditler ve zorluklar ile başa çıkabilmek ve sağlıklarını koruyabilmek için farklı teknikler ve uygulamalar oluşturulmuştur. Meditasyon, ibadet gibi ruhsal uygulamalar, geleneksel tıptaki bitkisel tedavi yöntemleri geçmiş çağdaki baş etme yöntemlerinden bazılarıdır. Ancak, modern tıbbın gelişmesiyle birlikte stresin fizyolojik ve psikolojik temelleri daha bilimsel olarak incelenmiş ve daha iyi anlaşılmıştır. Stresin karmaşık biyolojik ve psikolojik etkileri anlaşıldıkça, bireylerin bu durumla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayacak yeni yöntemler geliştirilmeye başlanmıştır. Örneğin, bilişsel davranışçı terapi, kişilerin olumsuz düşünce döngülerini anlamalarına ve stresle baş etmelerine destek olmaktadır. Sosyal desteğin güçlendirilmesi, egzersiz, dengeli beslenme, düzenli uyku gibi fiziksel sağlığı koruyan yöntemler, stresin fizyolojik etkilerini hafifletmeye yönelik modern uygulamalar olarak öne çıkmaktadır.

Çocukluk dönemi, bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminde önemli bir rol oynadığından dolayı yaşamdaki en kritik dönemdir. Aynı zamanda, bu dönem kişilik özelliklerin ve sosyal ilişkilerin büyük oranda şekillendiği bir süreçtir. Tüm bunlardan dolayı çocukluk çağında edinilen deneyimler hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık üzerinde kalıcı etkiler oluşturabilir. Özellikle bu süreçte yaşanan stresli deneyimler ve travmalar beyin gelişimi önemli ölçüde etkileyebilir. Erken yaşlarda karşılaşılan stresli olaylar bireylerin stresle baş etme becerilerini de şekillendirir.

Çocukluk yaşantıları olumlu ve olumsuz olabilir. Olumsuz çocukluk yaşantıları ihmal, istismar, şiddet gibi çocuğun zihinsel, duygusal ve fiziksel gelişimini etkileyebilecek her türlü olumsuz yaşantıyı içerir. Bu tür yaşantılar çocukların duygusal düzenleme becerilerini de zayıflatabilir. Dolayısıyla yetişkinlik döneminde depresyon ve kaygı semptomları ile karşılaşma olasılığı artabilir ve stresle başa çıkma becerileri az olabilir. Zorlu çocukluk yaşantılarından dolayı ileriki yaşamda bağlanma sorunları ile de karşılaşılabilir. Bu durum sosyal hayatta güven sorunları ve yetersizlik düşüncelerine sebep olabilir.

Olumlu çocukluk yaşantıları ise, destekleyici, sevgi ve ilgi dolu, güvenli ve sağlıklı sosyal iletişimin olduğu bir aile ortamında büyümek gibi faktörleri kapsar. Olumlu çocukluk yaşantıları, bireylerin erken gelişim aşamasında deneyimledikleri,

psikolojik, sosyal ve bilişsel sağıklarını güçlendiren yaşantılar olarak açıklanabilir. Bu tarz ebeveynler ve aile ortamı ile büyümek, bireylerin sağıklı benlik algısı geliştirmelerine, özsaygı ve özgüven kazanmalarına ve baş edebilme becerilerini de artırmalarına destek olur. Bu tarz yaşam deneyimleri, bireylerin yetişkin yaşamlarında sağıklı ilişkiler geliştirmesine, duygusal dayanıklıya sahip olmalarına ve stresle daha fazla başa çıkmasına katkıda bulunur. Özellikle olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin stresli durumlara yapıcı ve esnek tepkilerle yaklaşmasına yardımcı olabilir. Olumlu çocukluk yaşantıları, stresle başa çıkma becerilerinde, sahip olunan sosyal yetkinlikte, genel iyilik halinde ve sağıklı ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerinde olumlu çocukluk yaşantıları önemli bir faktör olarak değerlendirilir.

Öz eleştirel ruminasyon yapmak stresli durumlar ile başa çıkma becerilerini büyük oranda etkileyebilir. Çünkü, bu tür ruminasyon da birey stresine çözüm bulmak veya azaltmak yerine, kendini yargılar ya da suçlar ve bu döngünün sürmesine sebep olur. Genellikle yetersizlik ve özgüven kaybına sebep olan öz eleştiri, stresin artmasına neden olur ve başa çıkma kapasitesinin de azalmasına yol açar. Dolayısıyla bu durum gelecekte karşılaşılabilecek stresli durumlar ile baş etme stratejilerini olumsuz etkileyip stresin uzun süre devam etmesine de neden olabilir. Diğer yandan, başarılı bir şekilde başa çıkma stratejileri geliştirilmek, bireylerin kendilerine olan güvenini ve yeterlilik hislerini arttırabileceğinden öz eleştirel ruminasyonun azalmasına yardımcı olabilir.

Bireylerin psikolojik sağığı ve iyi oluşu, yaşam boyu süren bir yolculukta karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerilerine derinden bağlıdır. Bu yolculuğun en kritik aşamalarından biri olan çocukluk dönemi, bireyin ilerleyen yaşamındaki ruhsal dayanıklılığı ve başa çıkma mekanizmalarının temelini oluşturur. Olumlu çocukluk yaşantıları, bireylerin özgüven ve özsaygı gibi temel psikolojik kaynaklarını güçlendirirken, sevgi, ilgi ve güvenli bağlanma deneyimleri, kişinin kendine yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmesine katkıda bulunur. Bu bağlamda, sağıklı ilişkilerin olduğu, güvenli bir aile ortamında büyüyen bireylerin, kendilerine karşı abartılı suçlama ve eleştirme eğiliminde olma olasılıkları azalır ve dolayısıyla öz eleştirel ruminasyon seviyeleri daha düşük olabilir. Zira, kendine güvenen ve değerlilik hissine sahip bireyler, başarısızlık veya hata durumlarında kendilerine karşı daha şefkatli ve yapıcı bir tutum sergileme eğilimindedir. Bu durum, olumlu çocukluk deneyimlerinin

bireyin gelecekte öz eleştirel ruminasyona kapılma olasılığını azaltabileceği hipotezini desteklemektedir.

Benzer şekilde, bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri de çocukluk yaşantıları tarafından derinden etkilenir. Güvenli, sevgi dolu ve sosyal etkileşimlere açık bir çocukluk dönemi, bireylerin stres karşısında daha dirençli hale gelmesine ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesine olanak tanır. Olumlu çocukluk deneyimleri sayesinde öz yeterlilik ve öz güven duyguları gelişen bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları zorlu durumlarla mücadele etmede daha başarılı olabilirler. Bu nedenle, çocukluk dönemindeki olumlu deneyimlerin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkileyebileceği ve bu durumun, stres yönetimi alanında önemli bir araştırma konusu olduğu açıktır.

İşte bu bağlamda, bu çalışmanın temel motivasyonu, yetişkin bireylerde öz eleştirel ruminasyon ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin, olumlu çocukluk yaşantıları tarafından nasıl düzenlendiğini anlamaktır. Bu araştırma, çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikteki ruh sağlığı ve başa çıkma becerileri üzerindeki karmaşık etkilerini aydınlatarak, psikolojik müdahaleler ve önleme çalışmaları için değerli bilgiler sunmayı amaçlamaktadır. Bu nedenle, bu çalışmada, öz eleştirel ruminasyon, stresle başa çıkma yöntemleri ve olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki etkileşim, yetişkin bireyler üzerinde titizlikle incelenecektir.

Amacı, Önemi ve Araştırma Soruları

Bu çalışmanın amacı öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri ilişkisinde olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici etkisinin incelenmesidir. Bu araştırma, öz eleştirel ruminasyon, stresle başa çıkma ve olumlu çocukluk yaşantılarının etkileşimlerini bir arada inceleyerek, bu alanlarda daha önce yapılmamış bir araştırma ortaya koyacaktır. Özellikle olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici etkisini incelemek, literatürde sınırlı bir alana odaklanarak özgün bir katkı sağlar. Bu, psikolojik sağlığı ve başa çıkma stratejilerini anlamada yeni bakış açıları geliştirebilir. Bu araştırma verilerinin, ruh sağlığı çalışanları tarafından psikoterapi sürecinde faydalanabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın önemi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini şekillendiren psikolojik süreçlere daha derinlemesine bir bakış sunmasında yatmaktadır. Öz eleştirel

ruminasyon, bireylerin içsel çatışmaları ve stres düzeylerini artırabilirken, olumlu çocukluk yaşantılarının bu süreçte koruyucu bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, çalışma hem teorik hem de pratik anlamda değer taşımaktadır.

Teorik açıdan, olumlu çocukluk yaşantılarının bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılması, öz eleştirel düşünce ve stresle başa çıkma arasındaki dinamiklerin açıklığa kavuşturulmasına katkı sağlayacaktır. Pratik açıdan ise, bu tür bulgular, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını destekleyen psikolojik müdahalelerin geliştirilmesine rehberlik edebilir. Böylece hem bireylerin psikolojik sağlığı iyileştirilebilir hem de toplumsal refah düzeyi artırılabilir.

Bu araştırma, bireylerin çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikteki psikolojik süreçlere olan etkilerini anlama yolunda önemli bir adım olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda hem klinik psikoloji hem de önleyici müdahale çalışmalarına yönelik yeni perspektifler sunma potansiyeline sahiptir. Bu çalışmanın amacı çerçevesinde aşağıda yer alan araştırma sorularına cevaplar aranacaktır:

1. Olumlu çocukluk yaşantıları, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. ☐ Olumlu çocukluk yaşantılarının, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında ilişkiye düzenleyici bir etkisi var mıdır?
3. ☐ Olumlu çocukluk yaşantıları, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemlerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık var mıdır?
4. Olumlu çocukluk yaşantıları, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemlerinde yaşa göre anlamlı farklılık var mıdır?
5. Olumlu çocukluk yaşantıları, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemlerinde eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık var mıdır?
6. Olumlu çocukluk yaşantıları, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemlerinde medeni duruma göre anlamlı farklılık var mıdır?
7. Olumlu çocukluk yaşantıları, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemlerinde çalışma durumuna göre anlamlı farklılık var mıdır?
8. Olumlu çocukluk yaşantıları, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemlerinde psikolojik destek almaya göre anlamlı farklılık var mıdır?

Bu araştırma verilerinin, ruh sağlığı çalışanları tarafından psikoterapi sürecinde faydalanabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Araştırmanın Varsayımları

Çalışmada kullanılan Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ), Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ) ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği (OÇYÖ)'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiş, güvenilir ve geçerli ölçekler olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılım gösteren katılımcıların çalışmada kullanılan ölçeklere samimi, objektif, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan en uygun cevapları işaretledikleri varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin, Stresle Baş Etme Yöntemleri Ölçeğinin ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeğinin ölçtükleri ile sınırlıdır. Araştırmada kullanılan veriler internet aracılığıyla toplandığı için internete erişimi olan kişiler ile sınırlıdır. Katılımcılardan ulaşılan demografik bilgiler; cinsiyet, yaş, eğitim ve çalışma düzeyi ve medeni durum olduğu için elde edilen demografik özellikler ile sınırlıdır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmada kullanılan değişkenler olan; ruminasyon, stres ve stresle başa çıkma, olumlu çocukluk yaşantıları kavramları ile ilgili detaylı literatür bilgilerine yer verilmiştir.

1.1. Ruminasyon

Ruminasyon, kişinin psikolojik olarak olumsuz belirtilerine sürekli olarak odaklandığı ve bu belirtilerin anlamını sorguladığı, ancak sorunları çözmek için aktif bir girişimde bulunmadığı pasif bir düşünme döngüsüdür (Nolen-Hoeksema, 1998). Ruminasyonun sürekli ve tekrarlayıcı bir düşünme süreci olması tanımların ortak noktasıdır. Fakat, bu süreç genel anlamda pasiftir ve sorunların çözülmesine yardımcı olmaktan daha fazla problemin sürmesine ve derinleşmesine neden olur.

Ruminasyon kelimesi, kişilerin negatif ve istenmeyen düşünceler ya da olaylar ile ilgili devamlı olarak zihninde tekrarlama davranışını açıklamak için kullanılmıştır (Brinker ve Dozois, 2009; Nolen Hoeksema, 1993). Başlarda psikopatolojik bozukluklardan özellikle depresyon özelinde ele alınmıştır. Daha sonra farklı birçok psikopatolojik bozukluğun anlaşılmasında önemli rol oynamıştır.

Ruminasyon kavramının gelişimine genel olarak bakıldığında ilk olarak başlangıç teorileri ve psikoanalitik yaklaşım, ikinci olarak bilişsel davranışçı yaklaşım, son olarak da modern yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Sigmund Freud ve önemli psikanalistler düşüncenin saplanmasına vurgu yapmışlardır. En çarpıcı olarak travmatik olayların sonucunda takıntılı düşünceler veya katatoni gibi durumlar görüldüğünü ve bunların temelinde ruminasyon olduğunu açıklamışlardır (Freud, 1917). Bilinç dışı duygusal anlamda çözüme kavuşturulmamış ruminasyonlar olduğunu öne sürülmüştür.

İkinci olarak bilişsel davranışçı yaklaşıma bakıldığında daha çok depresyon ile karşımıza çıkar. En önemlisi Beck'in depresyon alanında geliştirdiği modeldir. Bu modele göre kişiler olumsuz düşünce döngülerine saplanır ve bu durum depresyonun devam etmesine neden olmaktadır (Beck, 1976). Düşüncelerin duyguları, duyguların ise davranışları yönlendirdiğine vurgu yapan Beck, düşünce olarak başarısızlık ve

hayal kırıklıklarını sürekli düşünme eğiliminde olan insanların bu düşünceler sonunda depresif eğilimlerinin olduğunu bildirmiştir. Bunun sonucunda Beck'in açıklaması gösteriyor ki ruminasyon doğrudan depresyona sebep olan bir bilişsel süreçtir. Bununla beraber bilişsel davranışçı yaklaşıma sahip Susan Nolen-Hoeksema'nın Ruminatif Tepki Stili Teorisi (Rumination Response Style Theory) 1991 yılında geliştirmiştir. Bu teoriye göre ruminasyon psikopatolojiyle doğrudan ilişkilidir. Diğer bir bakış açısıyla cinsiyet faktörünü ön plana çıkaran Nolen Hoeksema daha çok kadınların ruminasyon nedeniyle depresyona yatkın olduğunu bulmuştur. Ek olarak Nolen-Hoeksema, (1991) ruminasyon nedeniyle kişilerin olumsuz duyguları devamlı işleme eğiliminde olduğunu belirtmiştir.

Son olarak modern yaklaşımlar incelendiğinde ruminasyonun depresyon dışında daha birçok psikolojik bozuklukla ilişkilendirilmiştir. İlişkilendirilen bozukluklar; travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluktur. Bununla beraber modern yaklaşımlar bize gösteriyor ki ruminasyon bilişsel anlamda esnekliği azaltmaktadır (Yukay vd., 2020; Kırkık ve Balkıs, 2022). Ayrıca dikkat dağınıklığına neden olduğundan dolayı olumsuz otomatik düşüncelerle bağlantısı incelenmek istenmiştir. Ek olarak ruminasyonun öğrenmeyle ilgili süreçlerde ve problem çözmede olumsuz etkisi olduğuna dair tartışmalarda mevcuttur (Wakins, 2008).

Son dönemde ruminasyonun alt türleri olan problem odaklı ruminasyon ve öz-eleştirel ruminasyon üzerine de araştırmalar artmıştır. Ruminasyon kişilerin stresle başa çıkma metotları ve kişisel gelişimlerini anlamlandırmada etkilidir (Kuehner vd., 2008; Connolly ve Alloy, 2017). Bununla beraber, stresle başa çıkma ve kişisel gelişim aralarındaki ilişkiyi çözmede önemli bir etkidir.

1.2. Ruminasyon Türleri

Ruminasyon, depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirildiğinden detaylı şekilde incelenmiştir. Kişilerin duygulara ve yaşamsal olaylara ne şekilde tepki gösterdiklerini anlamlandırmada ruminasyonun farklı türleri önemli rol almaktadır. Ruminasyonun farklı alt türleri bulunmaktadır.

1.2.1. Depresif Ruminasyon

Nolen-Hoeksema (1991) depresif ruminasyonu, kişilerin çoğunlukla geçmişte deneyimledikleri negatif olaylara ve bu olayların oluşturduğu düşünsel ve duygusal sonuçlar hakkında sürekli tekrar eden düşünceleri olarak açıklar. Depresif eğilimi olan kişilerin, bu ruminasyon türüne daha çok eğilimi oldukları gözlemlenmiştir. Bu ruminasyon türünün, çoğunlukla depresyonun devam etmesine hatta şiddetinin artmasına etkisi bulunur (Kuehner, 2017). Nolen-Hoeksema'nın (1991) ruminasyon teorisine göre, depresyon tanısına sahip kişiler olumsuz duygularını anlamlandırmaya çalışırlar ve bunun için ruminasyona daha çok zaman ayırırlar. Bu da depresyonun uzun süre devam etmesine, kişilerin sorun çözme kapasitelerinin düşmesine ve aktif tepki verme eğilimlerinin azalmasına neden olabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Nolen-Hoeksema (1991), özellikle bu tür ruminasyona sahip olan kadınların ruh sağlığının olumsuz etkileneceğini ve bununla beraber depresyon riskinin daha fazla olabileceğini savunmuştur.

1.2.2. Kaygı Temelli Ruminasyon

Kişilerin, gelecekte karşılaşılabilecekleri olumsuz olayları ve senaryoları çok fazla düşünmeleri, endişelenmeleri ve stres yapmaları ise kaygı temelli ruminasyon olarak değerlendirilir (Smith ve Alloy, 2009). Kişi, gelecekte başına gelebilecek tehditleri veya tehlikeleri düşünerek aklında aşırı fazla canlandırır (Papageorgiou ve Wells, 1999). Bu ruminasyon türü kontrol eksikliği ya da belirsizlik korkusu ile ilgilidir. Dolayısıyla kişi kendini olabilecek risk faktörlerinden sakınmaya çalışır. Fakat bu düşünceler kaygıyı daha fazla arttırabilir.

1.2.3. Travmatik Ruminasyon

Travmatik ruminasyon travmatik yaşam deneyimlerinden sonra ortaya çıkan ve posttravmatik stres bozukluğu (PTSB) ile ilişkili türdür (Michael vd., 2007). Bu ruminasyon türü, kişinin yaşadığı travmatik olayların devamlı olarak zihninde canlanması ve olayla ilgili düşüncelerin sürekli tekrar eden şekilde ortaya çıkmasıyla tanımlanabilir. Travmatik ruminasyon, travmanın oluşturduğu bilişsel ve duygusal

etkileri kişilerin işlemleyememesine neden olarak iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir (Ehlers ve Clark, 2000).

1.2.4. Problem Odaklı Ruminasyon

Problem odaklı ruminasyon, çözüm aramak için yaşanan problemlere dair derin düşünmeyi kapsar ve sorunlar ile etkili bir biçimde baş etmeye destek olabilir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Martin ve Tesser (1996), bu ruminasyon türünün, kişilerin belirledikleri hedefe erişememe nedenlerine dair derinlemesine düşünmelerine yardımcı olan bir süreç olduğuna değinir. Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1995) problem odaklı ruminasyonun kişilerin problem çözme yeteneklerini geliştirdiğini ve stresle başa çıkmalarını da olumlu yönde etkilediğini ve belirtmişlerdir.

1.2.5. Pozitif Ruminasyon

Çoğunlukla olumsuz bir süreç olarak değerlendirilen ruminasyon süreci yapılan bazı araştırmalarda olumlu olarak da değerlendirilmiştir. Pozitif ruminasyon olarak adlandırılan bu süreç, kişilerin olumlu olan deneyimlerini tekrar eden şekilde düşünmesi ve düşünmesinden hoşnut olmasıdır (Feldman vd., 2008). Pozitif ruminasyonun, olumlu duyguların güçlenmesinde ve devam etmesinde etkili olabileceği ifade edilmiştir (Bryant, 2003). Fakat eğer bu tür bir ruminasyon kişilerde fazla olursa da gerçekçi ve mantıksal olmayan belirtilere neden olabileceğinden dolayı kişilerde hayal kırıklığına sebep olabileceği belirtilmektedir. Feldman ve arkadaşları (2008), depresyon tedavisinde olumsuz ruminasyona karşı pozitif ruminasyonun kullanılabileceğinden ve tedavide etkili olabileceğinden bahsetmiştir.

1.2.6. Obsesif Ruminasyon

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ile ilgili olan obsesif ruminasyon; kişilerin devamlı olarak aynı düşünceleri tekrarlamaları ve saplantılı hale getirmeleridir. Obsesif ruminasyona çoğunlukla da tekrarlı kontrol etme davranışı eşlik eder (Rachman, 1997).

1.2.7. İşlevsel Ruminasyon (Reflection)

Refleksiyon olarak da adlandırılan işlevsel ruminasyon, ruminasyonun çoğunlukla olumsuz durumlara neden olmadığını, aslında işlevsel olarak da kullanılabileceğine değinir. İşlevsel ruminasyon kişilerin yaşam deneyimlerinde karşılaştıkları problemleri derin bir şekilde anlamalarına ve çözüm üretmelerine fayda sağlayabilir (Trapnell ve Campbell, 1999). Aynı zamanda bu ruminasyon türü, kişilerin ileride yaşayacağı olaylara hazırlanmasına ve karşılaşabileceği eş değer durumlardan kaçınmasına yardımcı olabileceği değerlendirilmiştir (Treynor vd., 2003). Ancak kişilerin işlevsel ruminasyonu aşırı olarak kullanmaları stres seviyelerinin artmasına ve sorun çözme becerilerinin de olumsuz etkilenmesine neden olabileceği belirtilmektedir (Watkins, 2008).

1.3. Öz-Eleştirel Ruminasyon (Self-Critical Rumination)

Bireyin kendi duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini değerlendirerek kendisini sorgulama ve düzeltmesi öz eleştiri olarak açıklanabilir. Türk dil kurumu (2023) öz eleştiri kavramını “Bir kişinin kendi davranışları üzerine yönelttiği yargı; otokritik.” olarak tanımlamaktadır. Öz eleştiri literatürde de farklı şekillerde tanımlanmıştır. Gilbert (2009), tehlike sisteminin aktivasyonunu sağlayan içsel bir süreç olarak, olumsuz sonuçlardan kaçınmak ve kendini korumak amacıyla çeşitli duygu ve davranışları tetiklediğini belirtmiştir. Rose ve Rimes (2018), olumsuz ve yargılayıcı düşünceleri barındıran bir kendini değerlendirme süreci olarak tanımlamışlardır. Beck (1979), öz eleştiriye, depresyonla ilişkili bilişsel üçlünün ilk bileşeni olan kendine yönelik olumsuz bir bakış açısı olarak değerlendirmiştir. Shahar (2015), öz eleştiriye, bireyin kendisine yüksek standartlar koyması ve bu standartlara ulaşamadığında benliğine karşı düşmanca bir tutum sergilemesi olarak tanımlamıştır. Öz eleştiri, bireyin zayıflıklarını, hatalarını ve eksikliklerini kabul ederek kendi davranışlarını ve niteliklerini değerlendirmesidir (Engüzel, 2024). Thompson ve Zuroff (2004), öz eleştiriye iki faktörlü bir yapı olarak kavramsallaştırmıştır: karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri, kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslayarak edindiği olumsuz bakış açısıdır. İçsel öz eleştiri ise kişinin kendi yüksek standartlarından kaynaklanan, başkalarından bağımsız

olarak kendisine yönelik olumsuz algısını ifade eder. Birincisinde odak, başkalarıyla kıyaslamalardan doğan yetersizlik hissiyken, ikincisinde bireyin kendi standartlarına ulaşamaması sonucu yetersiz hissetmesidir. Bu kavram, psikolojik literatürde önemli bir yer tutmaktadır.

Öz eleştirel ruminasyon, kişinin kendini devamlı ve ısrarlı olarak hatalı, başarısız, yetersiz, olarak değerlendirdiği, kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğu ve bu düşüncelere odaklandığı bir süreci ifade eder. Ruminasyonun bu türü bireyin, geçmişteki olumsuz yaşam deneyimlerinde kendini hatalı, yanlış veya başarısız olarak değerlendirdiği durumlara çok fazla odaklandığı, kendini katı bir biçimde eleştirdiği düşünce biçimidir (Kobori ve Tanno, 2005). Öz eleştirel ruminasyon, dikkatin duygulardan ziyade tamamen benlik odaklı öz eleştirel düşüncelere, utanılan benlik yönlerine ve genel öz değere odaklanma sürecidir (Kolubinski vd., 2017). Gilbert ve arkadaşları (2004) öz eleştirel ruminasyonu, bireyin kendi özelliklerine veya varlığına yönelik kınayıcı, yargılayıcı ve/veya saldırgan değerlendirmeleri içerdiğini belirtmişlerdir. Smart ve arkadaşları (2016), öz eleştirel ruminasyonun, kişinin kendini başkalarıyla kıyaslaması ya da kendine hedef koyduğu mantıksal olmayan standartlara erişememesi sonucunda ortaya çıkan süreç olarak tanımlar.

Öz eleştirel ruminasyon kültürel olarak da farklı şekillerde algılanır ve deneyimlenir. Batı kültürlerinde kişilerin kendilerini olumlu yönde görmeye daha fazla eğilimli olduklarından öz eleştirinin çok fazla kabul edilmediği görülmektedir. Doğu Asya kültüründe ise öz eleştiri, sosyal olarak teşvik edilir ve kişisel gelişim ve mükemmeliyetçi bakış açısının parçası olarak kabul görmektedir (Kim ve Zane, 2016). Doğu Asya kültürlerinde öz eleştirel ruminasyonun yaygın olmasının nedenleri bunlar olarak görülür. Fakat, öz eleştirinin doğu Asya toplumlarında aşırı kullanılması, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların artmasında da etkili olduğu vurgulanmıştır.

1.4. Öz Eleştirel Ruminasyon, Psikopatoloji ve Duygusal Etkileri

Ruminasyonun bu türü psikopatoloji ile çok bağlantılı bir süreçtir. Öz eleştirel ruminasyon, genellikle depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik durumlarla, düşük özgüven ve benlik saygısı gibi sorunlarla ilişkilendirilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Nolen Hoeksema ve arkadaşları (2008), öz eleştirel ruminasyonun anksiyete bozukluklarında ve depresyon da sık sık görüldüğünü belirtmişlerdir. Depresif duygu durumuna sahip kişiler, çok fazla hatalarına ve yetersizliklerine yoğunlaşma eğilimine sahiptirler ve bu da semptomlarının artmasına neden olur, dolayısıyla öz eleştirel ruminasyon depresyonun ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli katkı sağlamaktadır (Dunkley vd., 2003). Nolen-Hoeksema'nın (1991) geliştirdiği ruminasyon yanıtları teorisine göre, olumsuz duygular yaşayan kişi kendini çok fazla eleştirerek depresif duyguların etkisini artırabilir. Erarslan ve arkadaşları (2021), öz-eleştirel ve ruminasyon kavramları kontrol edildiğinde bile, öz-eleştirel ruminasyonun depresyon ve anksiyete gibi çeşitli belirtileri anlamlı bir şekilde yordadığını ve bu nedenle kendi başına dikkate alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Martínez ve arkadaşlarına göre (2020), yaygın anksiyete bozukluğu veya depresyona sahip yetişkin kişilerle yaptığı çalışmada, saplantılı ve derinlemesine ruminasyon türlerinin hem depresyon hem de anksiyete belirtileriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. 2020 yılında yapılan meta-analiz çalışmasında, öz eleştirel ruminasyonun depresyonun ve anksiyetenin belirtilerini ne kadar şiddetlendirdiğini, sosyal kaygı ile olan bağlantısını analiz etmişler ve bu tür ruminasyonun uzun vadede etkilerinin ciddi boyutlara erişip bireylerin psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyebileceğini bulmuşlardır (Smith vd., 2020).

Kaygı bozuklukları ile öz eleştirel ruminasyon da yakından ilişkilidir. Kendilerini eleştirmeyi devamlı olarak yapan kişiler, gelecekte deneyimleyebilecekleri başarısızlıkları veya geçmişte yaptıkları yanlışları telafi edemeyecekleri endişesiyle kaygılanmaya başlarlar (Beck, 2008). Dolayısıyla bu durum stres düzeyinin artmasına ve kaygının yükselmesine neden olmaktadır. Kobori ve Tanno (2005), öz eleştirel ruminasyonun kaygılanmayı yükselten bir etken olduğunu ve bu düşünce döngüsünden çıkamamanın kaygıyı kontrol edilemez bir boyuta getirdiğini belirtmiştir. Dunkley ve Grilo (2007), depresyona ek olarak öz eleştirel ruminasyonun

kaygı bozuklukları ile de yakından ilişkili olduğunu açıklamıştır. Dunkley ve arkadaşları (2003), öz eleştirel ruminasyonun kaygının sürmesine katkıda bulunduğunu ve mükemmeliyetçilik ile kaygı arasında güçlü bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Devamlı olarak kendi yetersizlikleri üzerine düşünme eğilimi yaratan mükemmeliyetçi düşünme tarzı kaygıyı şiddetlendirebilmektedir. Öz eleştiri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki, kişilerin kaygı bozukluğu yaşamalarında önemli bir etken olarak görülür.

Ruminasyonun öz eleştirel olması kişinin kendine karşı devamlı ve şiddetli bir şekilde eleştiri döngüsü oluşturmaya neden olabilir ve bu da kişinin psikolojik iyilik halinde önemli ölçüde olumsuz etkiler oluşmasına yol açabilir (Dunkley vd., 2003). Öz eleştirel ruminasyon süreci bireylerin geçmişte yaptıkları hatalarına ve bu hataların oluşturduğu sonuçlara tekrar eden şekilde zihinlerinde değerlendirmelerine neden olur (Mor ve Winquist, 2002). Bu tür bir ruminasyon süreci genel anlamda sorun çözme becerilerini, benlik saygısını ve stresle başa çıkmayı olumsuz şekilde etkileyebilecek bir döngü oluşturabilir. Dunkley ve Grilo (2007) bu ruminasyon türünün stresle başa çıkma becerisini olumsuz bir şekilde etkileyebileceğini ve bunda kişinin psikolojik rahatsızlıklara daha yatkın hale gelebileceklerini belirtmiştir. Tüm bu nedenlerden dolayı öz eleştirel ruminasyonun en az düzeye indirgenmesi psikolojik sağlık için önemlidir. Buna ek olarak bireyin kendinde değerlendirdiği yetersizliklerini, başarısızlıklarını ve hatalarını çok fazla büyütürken, kendini olabilecek en fazla şekilde olumsuz görmesine sebep olur. Gilbert ve arkadaşlarına (2005) göre, bireylerin kendilerine yönelttikleri öz eleştirilerini devamlı tekrarladıkları ve öz şefkatten mahrum oldukları durumlarda ruminasyon ve öz eleştiri arasındaki ilişki daha da belirgin hale gelir. Öz eleştirel ruminasyon, düşük öz güvenin olduğu kişilerde daha fazla görülmektedir ve kişilerin kendilerini kabul ve affetme düzeylerini de olumsuz etkilemektedir (Dunkley ve Grilo, 2007). Diğer yandan bu olumsuz hislerin devamlı hale gelmesi ve bireylerin kendi öz güvenlerinin düşmesine neden olabilir (Mor ve Winquist, 2002). Yapılan bir araştırmada da öz eleştirel ruminasyonun kişinin kendini cezalandırmaya yönelik eğilimlere sahip olmasına ve düşük öz güvene neden olduğu bulunmuştur (Gilbert ve Irons, 2005)

Öz eleştirel ruminasyonun olumlu etkileri mevcuttur. Bunlardan en belirgin olanı kişisel gelişime katkı sağlayabilecek olmasıdır. Öz eleştirel ruminasyon öz

farkındalığı arttırarak ve bireylerin kendilerine karşı derin bir anlayış geliştirebilecekleri belirtilmiştir (Andrews ve Thompson, 2009). Hataların daha derin analiz edilmesi, ileride tekrarlanmaması için farkındalık oluşturabilir. Öz farkındalık kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlamlandırma ve değerlendirme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu tür bir ruminasyonda, öz farkındalığı geliştireceği için bireyin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini düzenli hale getirmelerine destek olabilir (Morin, 2006).

Öz eleştirel ruminasyon, sadece kişisel iç süreçlerde değil, sosyal ilişkilere de etki eden bir faktördür. Kankırı (2024) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal kaçınma ve güven eksikliği üzerinde öz eleştirel ruminasyonun etkisi olduğu bulunmuştur. Öz eleştirel bireyler, Çoğunlukla hatalar ve eksiklikler üzerine yoğunlaşan kişiler, sosyal hayatlarından uzaklaşmaktadır ve bu burumda kişilerarası ilişkilerde problemlere sebep olabilmektedir. Sosyal hayatın büyük bir bölümünü kapsayan iş alanında da öz eleştirel ruminasyonla alakalı çalışmalar yapılmıştır.

1.5. Öz Eleştirel Ruminasyonun Bilişsel Etkileri

Öz eleştirel ruminasyonun bilişsel etkilerine bakıldığında da bilişsel işlevlerde olumsuz etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu ruminasyon şekli, kişinin bilişsel esnekliğini ve problem çözme becerisini düşürür (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000). Bunun nedeni de öz eleştiriye sürekli yapan bireylerin kendilerine yönelttikleri tekrarlı olumsuz düşüncelerden dolayı yeni ve faydalı çözümler üretmekte zorluk yaşamalarıdır. Devamlı şekilde geçmişteki hatalara ve yanlışlara odaklanmak, gelecekte benzer veya aynı durumlarla karşılaşıldığında olumlu çözümler üretmelerine engel olur (Watkins ve Moulds, 2005). Olumsuz düşünceler döngüsünden çıkamamak, bireyleri işlevsel olmayan düşüncelere daha çok yöneltebilir. Davis ve Nolen-Hoeksema (2000), öz eleştiri odaklı ruminasyonların bilişsel kapasiteyi düşürerek, yaratıcı düşünme kapasitesini de zayıflattığını bulmuşlardır. Öz eleştirel ruminasyonun bilişsel işlevler üzerindeki etkisini ölçmek için gerçekleştirilen çalışmalar, bilişsel kaynakların nasıl zayıfladığını da ortaya çıkarmıştır. Watkins ve arkadaşları (2018), bu ruminasyon türünün var olan bilişsel kapasiteyi ve problem çözme becerilerini azalttığını ortaya koymuştur. Özetle bu durum, öz eleştirel ruminasyonun olumsuz

etkilerinin yalnızca duygusal boyutta değil, bilişsel olarak da güçlü olduğunu göstermektedir.

Bireylerin farklı çözümler üretme ve perspektif geliştirme yetenekleri ile yakından ilişkili olan yaratıcı düşünmede öz eleştirel ruminasyondan olumsuz etkilenir. Yaratıcı problem çözme yeteneğinin zayıflamasında ve yenilikçi düşünmenin azalmasında öz eleştirinin etkisi olduğu bulunmuştur (Lyubomirsky vd., 1999). Bu noktada, yapılan öz eleştirinin yıkıcı bir şekilde değil de yapıcı şekilde olması önemlidir. Watkins ve Moulds (2007), kendilerine karşı yapıcı eleştiriyi geliştiren bireylerin, hem problem çözme stratejileri daha etkili kullanabildiklerini hem de kişisel gelişimlerine katkı sağlayabildiklerini bulmuşlardır.

Öz eleştirel ruminasyonun etkilediği bir diğer bilişsel süreçte dikkat ve bellektir. Dikkati olumsuz düşüncelere yönlendiren öz eleştirel ruminasyon dışardan gelen uyarıların algılamayı güçleştirebilir (Mor ve Winquist, 2002). Bu durumdan dolayı, bireyler görevlerine odaklanmada zorluk yaşar ve bilişsel kaynaklarını da olumsuzluklara ve hatalara yöneltmesine neden olur. Bellek üzerindeki etkileri genellikle olumsuz deneyimleri hatırlama yönündedir. Öz eleştiri yapan kişiler, geçmişte yaşadıkları hatalarını ve başarısızlıklarını diğer yaşantılarıyla kıyaslandığında daha net bir biçimde hatırlarlar (Joormann vd., 2006). Sonuç olarak bu durum kişilerin negatif algı oluşturmalarına ve olumlu yaşantılarına daha az önem vermelerine sebep olur.

1.6. Öz Eleştirel Ruminasyon ve Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkmak için etkili metotlar geliştirmek yerine, öz eleştirel ruminasyon yapmak bir eleştiri döngüsü oluşturur. Dolayısıyla bu durum, stresin uzun süreli ve şiddetli yaşanmasına neden olur (Watkins, 2008). Stresli bir durumla karşı karşıya kalan kişiler olumsuz duygu ve düşüncelerini anlamlandırmak için ruminasyon yapabilirler. Fakat bu durum, sorun oluşturan duruma çözüm üretmekten çok, eksikliklere veya hatalara yoğunlaşmaya sebep olabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ek olarak, öz eleştirel ruminasyon yapmak, stresli olaylarla karşılaşınca kişilerin kendilerini suçlamalarına neden olacağından, problemlere çözüm üretmek için aktif çaba göstermelerini zorlaştırabilir (Dunkley vd., 2003). Bu durumda stresin artmasına

neden olacaktır. Öz eleştiri yapan kişilerin stresli olaylarda çoğunlukla kendilerini suçlayıcı bir tavırda olduklarından, sorunlara çözüm üretmek yerine kaçınma veya kabullenmek gibi pasif olarak değerlendirilen baş etme stratejileri kullandıkları bulunmuştur (Watkins ve Moulds, 2007).

Öz eleştirel ruminasyon, duygusal başa çıkma stratejilerinin de çoğunlukla olumsuz bir şekilde kullanılmasına yol açmaktadır. Stresli bir olay yaşayan bir birey, yaptığı hatalar üzerine yoğunlaşır, bu da olumsuz duygularını daha şiddetli hale getirir (Garnefski vd., 2002). Olumsuz duygulara yoğunlaşılması da stresi azaltmaktan ziyade, daha çok stres yaratarak var olan düşünce döngülerini arttırabilir. Öte yandan yapıcı öz eleştiri sürecine sahip olmanın, duygusal ve bilişsel süreçleri kontrol etmekte ve stresle etkili şekilde başa çıkmada olumlu katkı sağladığı bulunmuştur (Watkins ve Moulds, 2007). Öz eleştirel ruminasyonu azaltmada yapıcı stres baş etme stratejileri geliştirmek önemlidir. Bireylerin öz şefkatlerini geliştirmeleri bu stratejilerden biri olabilir. Çünkü öz şefkat kişinin olumsuz kişilik özelliklerine ve hatalarına daha yapıcı ve anlayışlı şekilde yaklaşmasına yardımcı olur (Neff, 2003). Öte yandan bilişsel davranışçı terapi (BDT), kişilerin olumsuz olarak değerlendirdikleri duygu, düşünce ve davranışlarını anlamalarına ve yeniden yapılandırmalarına destek sağlar (Beck, 2008). Bundan dolayı BDT, stresle başa çıkma becerilerini arttırır ve öz eleştirel ruminasyonu azaltmasına yardımcı olabilir.

1.7. Öz Eleştirel Ruminasyonun Tedavisi ve Müdahale Yöntemleri

Öz eleştirel ruminasyonu tedavi edebilmek ve yönetebilmek için farklı müdahale yöntemlerini mevcuttur. Ruminasyon tedavisinde en sık kullanılan yaklaşımlardan biri bilişsel davranışçı terapi olmuştur. Genel olarak bireylerin işlevsiz ve olumsuz düşüncelerini tanımlamak, anlamak ve yeniden yapılandırmak üzerine kullanılan bu yöntem, olumsuz eleştirileri fark edip daha sağlıklı ve yapıcı düşüncelere çevirmeyi hedeflemektedir. Teasdale ve arkadaşları (1995), depresyon için BDT'nin öz eleştirel ruminasyonu azaltmada etkili olacağını belirlemişlerdir. BDT kişinin kendisine yönelttiği olumsuz eleştirileri yeniden değerlendirerek daha objektif bir bakış açısına dönüştürmesine olanak sağlar. Watkins ve arkadaşları (2018), BDT'nin,

ruminatif düşünceleri azaltarak depresif duygu durumunun hafiflemesine yardımcı olduğunu saptamıştır.

Kabul ve kararlılık terapisi (ACT), Öz eleştirel ruminasyonu tedavi etmede kullanılan diğer bir müdahale yöntemi ise kabul ve kararlılık terapisi (ACT). Hayes ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu terapi yönteminde hedef, olumsuz düşüncelerle başa çıkmaya çalışmak yerine bu tarz düşünceleri kabullenmek ve etkilerini azaltmaya destek olmaktır. ACT'nin, bireyin eleştirel düşüncelerini kabul etmesine ve bu eleştirel düşüncelerin onları üzerindeki kontrolünü azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Gilbert ve Irons ,2015). Yapılan başka bir çalışmada da ACT'nin depresif, kaygılı ve ruminatif düşünceleri hafifletmede etkili olduğu gösterilmiştir (Ruiz, 2020). Bond ve Bunce (2000) yaptıkları incelemede öz eleştirel ruminasyonun anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisini azaltmada ACT'nin etkin bir müdahale yöntemi olduğunu bulmuşlardır. Bireylerin hatalarını ve yanlışlarını kabul etmeleri, kendilerini yargılamadan yaşamayı öğrenmeleri daha faydalı ve iyileştirici bir düşünce yapısını oluşturur.

Diğer bir müdahale yöntemi ise öz şefkat temelli terapilerdir. Öz şefkat, kişilerin kendilerine karşı nazik ve anlayışlı bir biçimde yaklaşmalarını ifade eder (Neff, 2003). Bunu temel alan yaklaşımlar, karşılaşılan hatalara ve olumsuzluklara yapıcı bir tutum geliştirmeyi ve negatif eleştiriyi de en aza indirmeyi hedefler. Ayrıca Neff (2003) olumsuz ruminatif düşüncelerin yerini sağlıklı ve iyileştirici düşünceler almasında öz şefkatin önemli olduğuna değinmiştir. Bu yaklaşım hatalar yapmanın insanlar için normal olduğunu, her zaman kişilerin eksikliklerinden kaynaklanmadığını ifade eder. Gilbert ve Irons (2005), depresyon ve anksiyete temelli öz eleştirel ruminasyonu azaltmada öz şefkatin etkili olduğunu belirtmiştir. Raes (2014) de yaptığı araştırmada öz şefkatin öz ruminatif düşünceleri azaltmada önemli olduğunu bulmuştur.

Mindfulness temelli müdahalelerde etkili bir yöntem olarak kullanılır. Mindfulness anda kalarak düşünceleri yargılamadan değerlendirmeyi hedefleyen farkındalık tekniği olarak açıklanır. Bu yöntem ruminatif düşüncelerin farkında olmayı ve düşüncelere farklı bakış açılarıyla yaklaşmayı öğretir. Williams ve arkadaşları (2000), depresif düşünceler ve ruminasyonda MBCT'nin etkili bir müdahale yöntemi

olduğunu belirtmişlerdir. Farkındalık için yapılan bu çalışmalar sayesinde kişiler kendilerine daha olumlu ve hoşgörölü bir tutumla yaklaşmaktadırlar.

1.8. Stres Kavramı

Stres, gündelik yaşamda sık sık karşılaşılan bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel ve ruhsal sağlığı oldukça etkileyen bu olgu biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin birleşmesiyle meydana gelir. Bireylerin yaşam kalitesi üzerinde de oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Stres kavramı, köken olarak Latince ‘de "estricia", Fransızca ‘da ise "estrece" kelimelerinden gelmektedir (Torun, 1997). Keder, bela, dert, felaket, elem, musibet, gibi kavramlarla on yedinci yüzyılda kullanılan stres, ilk olarak Kanadalı bir hekim olan Hans Selye (1907-1982) tarafından tanımlanmıştır. Selye, stres kavramını “bedenin kendisine yöneltilen baskıya karşı verdiği tepki” olarak tanımlamıştır (Selye, 1956; Akt. Butcher vd., 2013). Bu açıklama, stresin her kişide farklı olarak ortaya çıkabileceği ve kişisel faktörlere göre de değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Selye (1956) stresi fazla stres (hyperstress), yetersiz stres (hypostress), iyi stres (eustress), ve kötü stres (distress) olarak dört bölüme ayırmıştır. Selye yaptığı araştırmalarda da bireyin asıl hedefinin, fazla ve yetersiz stres arasındaki dengeyi koruyup iyi stresi yüksekte tutarak kötü stresi olabildiğince düşük tutması olması gerektiğini aktarmıştır (Akt. Tezcanlı, 1989).

Stres günümüze kadar pek çok kişi tarafından tanımlanmıştır. Graham-Bonnie (1972), bireyde istenmeyen ve olumsuz etkilere neden olabilen çevreden gelen zararlı güç veya baskı olarak tanımlamıştır. Lazarus ve Folkman (1984) stres kavramını, kişinin çevresindeki tehdit oluşturan ya da zorlayıcı olay ve uyarılarla baş etme kapasitesi arasındaki uyumsuzluk olarak açıklamışlardır. Başka bir çalışmada stres, insan ve çevre arasında meydana gelen etkileşimden ortaya çıktığı belirtilmiştir (Allison, 1997). Humphrey ve King (2000) ise bireylerin çevre ve kendisi arasındaki dengenin bozulması ile dengeyi korumak için çaba göstermesene sebep olan bir faktör olarak tanımlamışlardır.

Stres ülkemizde sıklıkla çalışılan bir konu olmuştur ve birçok kişi de stres hakkında kendi tanımlarına yer vermiştir. Doğan Cüceloğlu, stres terimini, kişinin

sosyal ve fiziksel çevresi ile etkileşiminde karşı karşıya geldiği zorluklar ve bunlara karşı gösterdiği bütünsel tepkiler olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu,1996). Prof. Dr. Acar Baltaş, stresi bireyin çevreden gelen talepler ile başa çıkma becerisi arasında tutarsızlık hissettiği ve ortaya çıkan durumda da zorlandığı bir süreç olarak stresi tanımlar (Baltaş ve Baltaş, 2008). Baltaş (2008), aynı zamanda stresin yalnızca olumsuz sonuçlarının olmadığını, kişiye motivasyon veren ve harekete geçiren bir olgu olabileceğine ve stresi yönetebilmenin yaşam kalitesini de önemli ölçüde etkileyeceğine de değinmiştir. Yapılan birçok tanıma bakıldığında stres genel anlamda birey ve çevrenin ilişkisinin uyumsuzluğundan kaynaklanmaktadır.

1.8. Stresin Belirtileri

Stres hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa etki eden bir süreçtir. Stres deneyimlendiğinde vücutta kısa ve uzun vadeli etkiler oluşturabilir. Stresin oluşturacağı fiziksel ve psikolojik belirtileri anlamak, stresi yönetme becerilerini geliştirmeye katkı sağlar.

1.8.1. Fizyolojik Belirtiler

Bireyin fizyolojik olarak yaşadığı biyolojik bir sorundan kaynaklanmayan değişimler, deneyimlediği stresin sonucu olarak vücudun reaksiyon göstermesidir (Kaba, 2019). Fizyolojik olarak ortaya çıkan bu belirtiler kısa süreli olduğunda çoğunlukla geçicidir ve stres faktörü ortadan kalktığında sonlanır, uzun süreli yani kronik strese ise belirtiler sağlığı önemli ölçüde etkileyip kalıcı olabilir. Stresin en yaygın fizyolojik belirtilerinden biri sindirim sistemi üzerindeki etkilerdir. Konturek ve arkadaşları (2011), stres mide asidi üretimini artırdığı için ülseri ve gastrit gibi sindirim sistemi hastalıklarına yol açabileceğini belirtmişlerdir. Stresin diğer bir sık karşılaşılan fizyolojik belirtisi kan basıncını arttırıp kalp atışını hızlandığı için kalp damar sistemi üzerindeki etkisidir. Ayrıca stres bağışık sisteminin zayıflaması, kas ağrıları, terleme, titreme, uykusuzluk gibi birçok fizyolojik belirtiyeye neden olur.

1.8.2. Psikolojik Belirtiler

Stresin meydana getirdiği psikolojik belirtilerin dışardan gözlemlenmesi fizyolojik belirtilere oranla daha güçtür. Belirlenemeyen ve kontrol edilemeyen durumlarda ortaya çıkan stres kaygının artırır (Öhman, 2005). İş, aile veya finansal durumlardan kaynaklı uzun süreli var olan stres depresif duygu durumunu tetikleyebilir. Kronik stres depresyonun gelişmesinde rol oynayan bir faktör olduğu belirlenmiştir (Hammen, 2005). Uyku problemleri de sık görülen belirtilerdendir. Stresli kişiler, uykusuzluk veya sık sık uykudan uyanma gibi problemler yaşarlar (Morin ve Espie, 2003). Ek olarak stresin, öfke, panik, bilişsel işlevler bozulma, odaklanamama gibi birçok psikolojik belirtisi mevcuttur (Aydın, 2008; McMahon, 2011). Bireylerin ruh sağlığını etkileyen bu belirtiler zihinsel sorunlara neden olabilmektedir.

1.9. Stres Modelleri

Bu başlık altında stres modelleri incelenmiştir.

1.9.1.Genel Uyum Sendromu Modeli

Stres kavramının günümüzde anlaşılır hale gelmesinde önemli katkıları olan Hans Selye, stresi çevre tarafından gelen taleplere karşılık verilen biyolojik bir yanıt olarak açıklamaktadır. Genel Uyum Sendromu (GAS) olarak adlandırılan modelini 1956 yılında tanımlamıştır. Bu modelle organizmanın strese ne şekilde uyum sağladığını açıklayan Selye'ye göre stres üç aşamadan oluşan bir süreçtir. Stresin fizyolojisini anlamak için temel bir çerçeve oluşturan bu model farklı birçok disiplin tarafından da kabul edilmiştir. Fareleri çeşitli stres etkenlerine maruz bırakan Selye fizyolojik olarak değişiklikleri incelemiş ve strese neden olan etkenler farklı olsa bile aynı fizyolojik tepkilerin verildiğini tespit edip “Genel Uyum Sendromu” teorisini geliştirmiştir (Taylor, 1986).

Genel Uyum Sendromu modelindeki üç aşama açıklar: Alarm, direnç ve tükenmedir. Aşamalar, stresle başa çıkma sürecini ve ortaya çıkan biyolojik değişiklikleri açıklar. İlk evre olan alarm evresi, vücudun stresli bir olayla ilk karşı

karşıya geldiğinde gösterdiği tepkiyi ifade etmektedir. Bu aşama akut stres reaksiyonu olarak da ifade edilir (Kural, 2024). Organizma tehdidi ilk algılandığında, hızlı bir şekilde strese tepki verir. Bu tepkiyle sempatik sinir sistemi aktive olur ve vücutta kortizol gibi stres hormonları salınmaya başlar. Böylece "savaş ya da kaç" olarak da bilinen tepki ortaya çıkar. Vücut bu aşamada stresli durumu atlatabilirse normale döner fakat atlatamazsa bir sonraki aşama olan direnç aşamasına geçer (Selye, 1956).

İkinci aşama direnç evresidir. Bu aşamada stresle daha çok başa edebilmek için enerjisini dengelemekle uğraşır. Stres devam ettiği sürece vücut, alarm aşamasında meydana gelen fizyolojik yanıtları sürdürür. Stresi oluşturan kaynak kontrol altında tutulamazsa, kaynaklar tükenmeye başlayacağından ve bir sonraki evreye geçilir (Selye, 1956).

Son aşama tükenme evresidir: Artık bu aşamada stresle başa çıkmak için kullanılan enerji kaynakları tükenir. Vücut hem fiziksel hem zihinsel olarak zayıflamaya başlar. Bu evre bağışıklık sistemini güçsüzleştirdiği için bireyi hastalıklara karşı dirençsiz hale getirir. Dolayısıyla, bu evrede depresyon, anksiyete, tükenmişlik sendromu gibi önemli psikopatolojik rahatsızlıklar ve fizyolojik sağlık problemleri de yaygın olarak ortaya çıkmaktadır (Selye, 1956).

Selye'nin geliştirdiği "Genel Uyum Sendromu", organizmanın çeşitli stres faktörlerine karşı verdiği tepkilerin genel bir teorisini sunar. Bu teori, stresin yalnızca psikolojik bir durum olmadığını, aynı zamanda uzun süreli maruz kalınan stresin vücutta ciddi fizyolojik değişikliklere yol açabileceğini vurgular. Selye, farklı stres kaynaklarının organizma üzerinde aynı fizyolojik etkiyi yarattığını ve bu etkilerin zamanla vücudun direncini zayıflatarak tükenme aşamasına ulaşabileceğini belirtmiştir. Bu tükenme aşamasında organizma, hastalıklara karşı daha savunmasız hale gelir ve fizyolojik bozukluklar baş göstermeye başlar (Kural, 2024).

Genel Uyum Sendromu teorisi, stresin yalnızca bir rahatsızlık duygusundan öte, ciddi sağlık problemlerine de neden olabilecek bir süreç olduğunu ve vücudun sürece ne şekilde yanıt verdiğini açıklayan bir modeldir. Bu bağlamda, Selye'nin çalışmaları günümüzde de stresin insan sağlığı üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir yere sahiptir. Nitekim, stresin sürekliliği ve yoğunluğu, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, sindirim sistemi bozuklukları ve bağışıklık sistemi ile ilgili

yetersizlikler gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği sıkça vurgulanmaktadır (Ulubayram, 2015).

1.9.2. Folkman ve Lazarus'un Etkileşimsel Stres Modeli: Bilişsel Değerlendirme Modeli

Stresin kişiler üzerindeki etkilerini anlamlandırmak ve yönetebilmek için geliştirilen ikinci önemli modellerden biri Folkman ve Lazarus'un Bilişsel Değerlendirme Modeli'dir. Modelde, stresin dışsal olaylar ile beraber kişilerin olaylara karşı bilişsel değerlendirmeleri dahası bu değerlendirmelere göre başa çıkma yöntemleri ile bağlantılı olduğunu öne çıkarır. Modelin kurucusu olan Folkman ve Lazarus, stres anında dıştan gelen taleplerin nasıl algılandığı ve bu talepler ile nasıl başa çıkıldığını vurgulamışlardır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bu model kapsamında yer alan Bilişsel Değerlendirme Modeli'nde başa çıkma süreci birincil ve ikincil değerlendirmeler olarak iki temel kısım ile açıklanır. Birincil değerlendirme de kişi bir uyarıcının stres kaynağı olup olmadığını belirlemeye çalışır ve yaşadığı durum içerisinde kendi iyilik halini değerlendirir. Eğer bu uyarıcının kendisi için bir problem teşkil etmediğine karar verirse, durum olumsuz bir etki yaratmaz. Fakat değerlendirmeye göre olay, tehdit edici, meydana okuyucu ya da zararlı olarak algılanabilir. İyilik haline karşıt bir durum mevcutsa, bu durum stres olarak adlandırılır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bir diğeri ise ikincil değerlendirmedir. Yaşanan olay sonrasında birincil değerlendirmeden geçen birey, stres ile ne şekilde başa çıkabileceğine dair yöntemleri gözden geçirir. Bunu yaşayan bireyler zaman, sosyal destek veya enerji gibi hali hazırda var olan kaynaklarını ve başa çıkma kapasitelerini değerlendirir. Bunun sonucunda bireylerin geliştirdiği inanç stres ile başa çıkabileceği yönünde ise stres durumunun meydana getirdiği etkiler azalır. Eğer geliştirilen bu inanç başa çıkamayacağı yönünde ise stres olduğundan daha fazla hissedilir (Folkman, 1984).

Bu aşamalar arasındaki bağlantı dinamiktir. Zaman içerisinde değişebilen başa çıkma stratejileri olayın anlaşılmasına, kişinin deneyimlerine ve karakter özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Ayrıca, Folkman ve Lazarus, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki temel stresle başa çıkma yöntemi tanımlamışlardır.

1.9.3. Hobfoll'un Korunmuş Kaynaklar Stres Modeli

Bir diğer dikkat çekici model ise Hobfoll'un Korunmuş Kaynaklar (Conservation of Resources- COR) Stres Modeli'dir. Bu modele göre, stresin ana kaynağı, bireylerin hayatlarındaki kaynakları korumaları ve bu kaynakları kaybetmemek için gösterdikleri çaba olarak ifade edilir. Hobfoll (1989), bireyin sahip olduğu kaynakları dört temel kategoride sınıflandırır: öz yeterlilik, benlik saygısı gibi kişisel kaynaklar; maddi varlıklar gibi objektif kaynaklar, sosyal çevre ve aile gibi sosyal kaynaklar ve sonuncu olarak sağlık, zaman, bilgi gibi enerji kaynaklarıdır. Bu model kaynakların korunmasını temel alır. Bununla beraber, bu kaynakların korunması kişilerin stres ile başa çıkma becerilerini yordar. Hobfoll (1989), bunlar ararsın da ters ilişki olduğunu savunur; bu demek oluyor ki bireylerin daha fazla stres yaşaması kaynak kaybı yaşamasına bağlıdır, bireylerin daha az stres yaşaması ise, kaynak kazancına bağlıdır.

COR modelinin bazı ilkeleri vardır. Bunlardan en önemli olan, kaynak kaybı sarmalıdır. Buna göre, kaynaklardan birinin kaybı meydana geldiğinde, diğer kaynakların da kaybedilme olasılığı artar ve bunun sonucunda kişiler bir kayıp döngüsüne girebilirler (Hobfoll, 2001). Eğer kişi bu süreçte travmatik bir durum ya da kriz içeren bir olay yaşıyorsa kayıp döngüsü daha fazla ön plana çıkar. Yapılan araştırmaya göre kaynak kaybı yaşayan kişiler travmatik bir deneyimden sonra daha belirgin patolojik sonuçlar yaşadığını ve bu sonuçların başka stres faktörleriyle bir araya gelerek arttığı bulunmuştur (Hobfoll ve Lilly, 1993)

Hobfoll'un bu modeli, kaynakların korunmasının stres yönetimi üzerindeki önemini vurgular. Kaynak kazancı, karşılaşılan stresli olaylar ile başa çıkma becerisini artırır ve gelecekte yaşanabilecek olumsuz olaylara karşı da engel oluşturur. Stresi yönetmek ve önlemek için de kaynakların kazancı önemli bir etkiye sahiptir. Bu modele göre, sosyal kaynak kaybı daha fazla strese neden olurken bu kaynakların güçlenmesiyle stres yaşama olasılığı düşecektir (Halbesleben ve Buckley, 2004).

Özellikle iş hayatında kaynaklarını kaybetme tehdidiyle karşı karşıya gelen bireylerin, daha çok stresli oldukları ve performanslarının olumsuz yönde etkilendiği değerlendirilmiştir (Hobfoll, 1989). COR modeli, yalnızca bireysel başa çıkma sürecinde değil, aynı zamanda örgütsel streslerde başa çıkmak için kullanılabilir. Tüm

bunlardan dolayı, iş hayatında çalışan bireyler için stres yönetimini daha etkili hale getirebilmek adına sosyal destek sağlamak ve kişisel gelişimlerine de odaklanmak önemlidir (Halbesleben ve Buckley, 2004).

1.10. Stresle Baş Çıkma Kavramı

Stresli durumlar ile başa çıkabilmek, kısa veya uzun süreçte hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığı koruyabilmek için büyük bir öneme sahiptir. Psikoloji literatüründe stresle başa çıkma kavramı birçok farklı tanımlamaya sahiptir ve uzun gelişim sürecine dayanmaktadır. Freud (1926), stresli olaylarla karşılaşan bireylerin bilinç dışında savunma mekanizmalarını kullandıklarını ve karşılaştıkları zorluklara tepki verdiklerini belirtmiştir. Genellikle literatürde stresle başa çıkmanın ilk psikolojik modeli olarak da Sigmund Freud'un çalıştığı savunma mekanizmaları kabul edilir. Selye'nin genel adaptasyon stres modeli, bireylerin stresörlere karşı gösterdiği fizyolojik tepkileri üç aşamada açıklamıştır ve böylece stresle başa çıkma mekanizmasını biyolojik olarak temelinin ortaya koymuştur" (Selye, 1956). Bu model daha sonraki başa çıkma yöntemlerinin de temelinin oluşturmuştur. Başa çıkma terimi, Lazarus ve Folkman'ın (1984) stresle başa çıkma modeli ile ilk defa genel olarak ele alınmıştır. Lazarus ve Folkman'a göre (1984), başa çıkma kavramı, kişinin içsel ve dışsal isteklerin üstesinden gelebilmek için davranışsal ve bilişsel çabalar harcadığı süreçtir. Lazarus ve Folkman (1984), stresle baş etmenin, kişinin yaşadığı durumu ne şekilde değerlendirdiği ve buna yönelik nasıl stratejiler geliştirdiği ile direkt ilişkili olduğunu savunmuşlardır.

1970 ve 1980'lerde ise bilişsel-davranışçı yaklaşımlar stresle başa çıkma konusunda önemli bir alana sahiptir. Beck (1976), stresle başa çıkarken var olan bilişsel çarpıtmaların değiştirilebileceğini ve böylece stres seviyesinin düşebileceğini öne sürmüştür. Bilişsel-davranışçı terapiler, düşünce süreçlerini yeniden yapılandırarak stresli durumlar ile daha başarılı başa çıkma metotları geliştirmelerine yardımcı olur" (Beck, 1976). Schwarzer ve Knoll (2003) ise proaktif başa çıkma kavramını geliştirmişlerdir ve buna göre de bireyin gelecekte karşılaşacakları stres içeren durumlara hazırlanmak ve etkilerini önlemek için stratejiler oluşturduklarını öne sürmüşlerdir. Başa çıkma temel olarak uyum sağlayabilme süreci olarak da

değerlendirilmektedir (Skinner, 2007). Bireylerin, bir durumun psikolojik, sosyal ve fizyolojik etkilerini olabildiğince aza indirmek için var olan kaynaklarını kullandığı davranışsal tepkiler, aktif başa çıkma olarak açıklanır (Wood ve Bhatnagar, 2015)

Stresten tam anlamıyla kurtulmak mümkün olmasa da yol açtığı olumsuz sonuçları en aza indirmek ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmek insan hayatının kalitesini artırmak açısından son derece önemlidir (Ballı ve Kılıç, 2016). Stresle başa çıkmak, yalnızca stresin kaynağını yok etmeye çabalamak değil; aynı zamanda stresin ortaya çıkardığı etkilerini olumlu bir düzeye çıkarabilmek, bilinçli davranabilmek ve zararlı etkilerinden korunabilmek anlamına gelmektedir. Başa çıkma stresi tamamen ortadan kaldırmak yerine, bireyin strese karşı direnç kazanması, stresin etkilerini daha olumlu bir şekilde yönetmesini sağlar (Doğan ve Eser, 2013). Şimşek (2005) bu kavramı, stresi tamamen yok etmekten ziyade etkili biçimde yönetebilmek ve dengeleyebilmek olarak açıklamaktadır. Genel olarak stresle başa çıkma sadece stresten kurtulmak veya stresin etkilerinden korunmak olarak değil, stresi bireye motivasyon sağlayacak belli bir seviyede tutmaktır.

1.11. Stresle Baş Çıkma Yöntemleri

Bireylerin içsel ve dışsal stresörlere nasıl tepki verdiklerini anlamak için çeşitli teoriler ve metotlar geliştirilmiştir. Bu kısımda bu teoriler ve metotlara değinilecektir. Stresle baş etme yöntemleri için geliştirilen önemli modellerden biri, Hans Selye'nin (1936) geliştirdiği Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) modelidir. Organizmanın uyarılara verdiği stres tepkisini Selye üç aşamada incelemiştir. Bu aşamalar; alarm, direnç ve tükenmedir. Bu modellerle stresin fizyolojik süreçleri detaylandırılmıştır. Ayrıca stresle baş etmenin organizmanın kendi uyum kapasitesiyle alakalı olduğunu belirtilmiştir.

Stresin fizyolojik etkilerini inceleyen Selye, organizmanın stres ile baş etme kapasitesini artırmak için bazı yöntemler ele almıştır. Bunlardan ilki stresin kaynağını belirlemektir. Kişinin karşılaştığı stresörü tanımlaması ve nasıl tepki verdiğini anlaması stresi yönetebilmek için önemli olduğunu vurgulamıştır. İkincisi ise strese karşı direnç geliştirmektir. Stresle başa çıkma kapasitesini arttırabilmek için Selye eustress” (pozitif stres) terimini oluşturmuştur. Bu kavram bireylerin daha olumlu veya

hafif stresle baş ederek strese karşı güçlenme olarak değerlendirilir. Selye (1974), düşük düzeyde olan stresle baş etmek kişinin baş etme kapasitesini arttırabileceğini belirtmiştir. Geliştirilen sağlıklı yaşam alışkanlıkları da diğer bir yöntemdir. Organizmanın sağlamlığını arttıracak, düzenli egzersiz, dengeli ve sağlıklı beslenme ve iyi bir uyku düzeni gibi sağlıklı yaşam için oluşturulan alışkanlıklar stresle başa çıkma becerilerini daha da güçlendirebilmektedir.

Selye'nin stresle baş etme yaklaşımının sınırlılıkları olarak; fizyolojik faktörlere fazla odaklanıldığı, çevresel ve psikososyal etkilerin daha az ele alındığı gösterilebilir. Selye stresin biyolojik tarafını anlamak için bir temeldir, stres yönetimi duygusal ve bilişsel modern yaklaşımlarla tamamen değerlendirilmiştir.

Stresin sadece fizyolojik bir tepki mekanizması olarak değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel olarak da değerlendirilmesi gerektiği, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından vurgulanmıştır. Lazarus, stresi ve stresle başa çıkma yöntemlerini bilişsel bir bakış açısıyla ele alıp, modern stres yönetimi yaklaşımlarının da temelini oluşturmuştur. Stresin bilişsel bir aşama olduğunu savunan Lazarus, stresin bireyin kendi değerlendirmelerine ve uygun başa çıkma stratejileri oluşturmaya bağlı olduğunu vurgulamıştır. Bu süreç, stresin kişiden kişiye değişebileceğini ve aynı olayı deneyimleyen farklı bireyler tarafından farklı yorumlanabileceğini ve algılanabileceğini belirtmektedir.

Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkma aşamasının hem bilişsel hem de davranışsal yöntemleri içerdiğini belirterek bu stratejilerin de bireyin stresörler karşısında kendini ne şekilde düzenleyeceğini belirlediğini öne sürerler. Bireylerin durumlara yönelik düşüncelerini ve bakış açılarını değiştirmeleri bilişsel başa çıkma yöntemleri iken, stresi oluşturan faktörlerle direkt başa çıkma davranışsal başa çıkma yöntemleridir. Başa çıkma, stresin ana kaynağını değiştirme ya da stres oluşturan durumlara karşı duygusal tepkileri düzenleme olarak iki ana yaklaşımdan oluşmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Lazarus ve Folkman bireyin stres karşısında geliştirdiği yöntemleri iki temel kategoriye ayırır: Problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma.

Lazarus ve Folkman (1984) göre problem odaklı başa çıkma, bireyin stres oluşturan durumun kaynağını değiştirmek, yönetmek, etkilerini en aza indirmek için

doğrudan müdahale etmesini ve durumu iyileştirecek stratejiler oluşturmasını ifade eder. Bu başa çıkma türü, sorunu çözmeye yönelik adımlar atılma ve alternatif metotlar geliştirme gibi somut ve aktif çabaları kapsamaktadır. Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin uzun vadede olumlu sonuçlar verdiği ve çevresel şartların değiştirebileceği durumlarda da daha etkili olduğu belirtilmiştir (Park ve Folkman, 1997). Fakat, doğrudan kontrol edilmesi ve değiştirilmesi zor durumlarda problem odaklı stratejilerin yetersiz kalabileceği de vurgulanmaktadır.

Duygu odaklı başa çıkma stresin oluşturduğu duygusal etkileri azaltmaya ve verilen duygusal tepkileri düzenlemeye yönelik stratejileri kapsar (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu başa çıkma yöntemi, destek aramak, meditasyon yapmak veya durumu yeniden değerlendirmek gibi stratejileri içerir (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişi doğrudan stresin kaynağını değiştirmek yerine, strese karşı vermiş olduğu duygusal tepkiyi değiştirmeye çabalar. Folkman ve Moskowitz (2000), duygu odaklı başa çıkma stratejisinin, kontrol edilmesi veya değiştirilmesi güç stresli durumlarda daha başarılı olabileceğine vurgu yapmışlardır. Bireylerin stresli olayları değiştiremedikleri durumlarda duygusal tepkilerini değiştirip stresin olumsuz etkilerini hafifletebilirler. Carver ve arkadaşları (1989), bu başa çıkma stratejilerinin, kısa süreli kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayabileceğini, fakat durum değişmezse uzun süreli olarak etkisinin sınırlı olabileceğine değinmiştir. Folkman (2008) Lazarus'un stres teorisinin, modern anlamda kullanılan stres yönetim tekniklerinin ve uygulana terapötik müdahalelerin önemli yapı taşlarından biri olduğunu belirtmiştir.

Moss ve Billings (1982), kişilerin stresle başa çıkmak için genellikle üç temel strateji kullandıklarını ifade etmektedir: problem odaklı, duygu odaklı ve düşünce odaklı yaklaşımlar. Problem odaklı başa çıkmada bireyler, sorunların üstesinden gelmek için tavsiyeler almak, planlar yapmak, yeni beceriler öğrenmek veya sorunlardan uzaklaşarak etkisini azaltmaya çalışmaktadırlar. Duygu odaklı yaklaşımda ise bireyler, duygularını bastırmak veya ertelemek için ağlamak, yemek yemek ya da içmek gibi davranışlar sergiler ve endişelenmemeye çalışırlar. Düşünce odaklı yaklaşımlar ise bireylerin sorunlarını analiz edip yeniden tanımlayarak çözüm yollarını aradığı stratejilerdir. Tüm bu süreçler devam ederken, bireylerde sorunu düşünmemeye çalışma, olumsuz duyguları bastırma ya da unutmaya çalışma gibi eğilimler de

gözlemlenebilir. Bu stratejilerden hangisinin kullanılacağı bireyin kişilik yapısına, eğitim düzeyine ve kültürel arka planına bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Moos'un *Coping Responses Inventory* (1993) çalışmasında, bireylerin stresle başa çıkma stratejileri iki ana kategoriye ayrılmaktadır: yaklaşım odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma. Yaklaşım odaklı stratejiler, soruna doğrudan odaklanarak çözüm aramayı içerir. Bu stratejiler mantıksal analiz, olumlu yeniden değerlendirme, rehberlik arayışı ve problem çözme gibi yöntemleri kapsamaktadır. Kaçınma odaklı stratejiler ise, stresin kaynağından uzaklaşmayı veya etkisini azaltmayı hedefler. Bu tür stratejiler bilişsel kaçınma, duygusal boşalma ve teslimiyet gibi yöntemlerle kendini gösterir.

Bireylerin stresle daha etkili başa çıkabilmeleri için geliştirilmiş çok fazla modern terapi teknikleri mevcuttur. Bunlardan ilki Bilişsel davranışçı terapi yöntemidir. Bu terapi bireylerin stres oluşturan düşünce kalıplarını anlamasını ve bu kalıpları işlevsel düşüncelerle değiştirmesi amaç edinen bir terapi yöntemidir (Beck, 1976). Yapılan araştırmalarda, bilişsel davranışsal terapinin stres seviyesini azaltmada ve stresle başa çıkmada etkili bir terapi yöntemi olduğunu göstermektedir (Hofmann vd., 2012). BDT, stresle başa etmede bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme becerilerinin iyileştirilmesine önem verir.

BDT'nin stresle başa çıkma için kullanılan en bilinen tekniklerinden biri bilişsel yeniden yapılandırmadır. Bu teknik bireyin stresli olaylara karşı oluşan olumsuz düşüncelerini tanımlamasına ve bu düşünceleri işlevsel düşüncelere dönüştürmesine yardım etmektedir (Hofmann vd., 2012). Ayrıca BDT, maruz bırakma ile bireylerin stresli durumlarla güvenli bir biçimde karşı karşıya gelmesini sağlar ve böylece stresli durumlardan sonra meydana gelen tepkilerini hafifletmeyi hedefler (Foa ve Kozak, 1986). Davranışsal aktivasyon ile de stres dönemlerinde yaşanan kaçınma davranışlarını en aza indirmek ve daha etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmek için aktif etkinliklere yöneltmeyi amaçlar (Martell vd., 2001).

BDT de kullanılan problem çözme teknikleri, bireylerin stresli durumlara daha sistemli bir şekilde yaklaşmalarını ve çözümler geliştirmelerini sağlamaktadır (Nezu vd., 2008). BDT, stresin meydana getirdiği fiziksel etkilerini azaltmak için BDT gevşeme yöntemleri ve fizyolojik regülasyon teknikleri kullanır. Kasları gevşetme,

derin ve düzenli nefes alma ve meditasyon tarzı teknikler, bedeni gevşetmekte ve stresi azaltmayı sağlamaktadır (Antoni vd., 2000).

Carver ve arkadaşları (1989), baş etme stratejilerini problem odaklı ve duygu odaklı sınıflamanın ötesine taşıyarak, bunlara adaptif ve maladaptif (disfonksiyonel) başa çıkma tutumlarını da eklemişlerdir. Bu sınıflandırmaya göre, duyguya odaklı tutumlar arasında kabullenme, duygusal destek arama, mizah kullanımı, olumlu yeniden değerlendirme ve inanışlar yer almaktadır. Probleme odaklı tutumlar ise aktif başa çıkma çabaları, sosyal destek arama ve çözüm odaklı planlama olarak tanımlanmıştır. Disfonksiyonel (maladaptif) başa çıkma tutumları ise davranışsal geri çekilme, inkâr, dikkat dağıtma, kendini suçlama, madde kullanımı ve olumsuz duyguları ifade etme şeklinde sıralanmaktadır.

Bir diğer terapi yöntemi ise Mindfulness temelli müdahalelerdir. Mindfulness, dikkati ana odaklamayı ve anda yaşanan deneyimleri yargısız bir biçimde kabul etmeyi hedefleyen bir farkındalık yöntemidir (Kabat-Zinn, 1994). Mindfulness bireyin geçmiş ve gelecekte oluşturduğu olumsuz düşüncelerinden koparak, şu anki deneyimine odaklanmaya teşvik eder. Kabat-Zinn (1990), mindfulness'ın stres yönetimindeki etkilerini araştırmışlardır ve bu farkındalık yöntemini uygulayan bireylerin stres ve kaygı düzeylerinde anlamlı düşüşler meydana geldiğini ortaya koymuştur. Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) Jon Kabat-Zinn (1990) tarafından geliştirilen, bireylerin mindfulness ile stresle başa çıkmalarına desteklemeyi hedefleyen bir yöntemdir. Yapılan çalışmalar, MBSR'nin stres, kaygı ve depresyon belirtilerini azalttığını ve yaşam kalitesini artırdığını bulmuşlardır (Grossman vd., 2004). Brown ve Ryan (2003), mindfulness'ın duygusal farkındalığı artırıp stres tepkilerini hafiflettiği ve bireylerin daha iyi başa çıkma yöntemleri geliştirmelerine katkı sağladığını belirtmektedir.

1.12. Olumlu Çocukluk Yaşantıları

Çocukluk dönemindeki duygusal, fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyen ve çocukları güvenli ve destekleyici bir ortam sağlayan deneyimler olumlu çocukluk yaşantıları olarak tanımlanabilir. Çiçek ve Veysi (2021), çocuklukta şefkat, mutluluk, takdir edilme gibi olumlu duyguları yeterince deneyimlenmesi aynı

zamanda beslenme, barınma gibi temel ihtiyaçların karşılanması, güvenli bir ortamda bulunma ve aitlik hissi yaşayabilme olumlu çocukluk çağı yaşantıları olarak ifade etmişlerdir. Bu yaşantılar, gelişim aşamasında önemli bir rol oynadığından ileriki yaşlarda bireylerin psikolojik sağlığını etkileyen temel faktörlerden biridir. Bireyin olumlu çocukluk yaşantılarına sahip olması; çocukluk anılarının keyifli bir şekilde hatırlanması, bakım veren kişiler tarafından fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması hazzına sahip olmasıdır (Doğan ve Yavuz, 2020). Olumlu çocukluk yaşantıları, çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimini destekleyen; mutluluk, sevgi, ilgi, takdir ve güven gibi olumlu deneyimlerin yeterince yaşanmasıyla tanımlanan bir durumdur (Karali, 2024). Çocuklukta yaşanan olumlu olaylar, öz güveni, stresle başa çıkma becerilerini ve sosyal becerileri şekillendirebilir. Bu kavram süreç içerisinde farklı kişiler tarafından farklı şekillerde açıklanarak derinleşmiş ve genişlemiştir.

1.13. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Kuramlar ve Teoriler

Sigmund Freud'un psikoanalitik teorisi, çocukluk çağı yaşantılarıyla alakalı ilk kapsamlı olarak geliştirilen kuramdır. Freud'a göre, çocukluk yaşantıları, bireyin benlik gelişiminde önemli bir role sahiptir. Freud (1905), çocukluk döneminin ilk yıllarındaki deneyimlerin, bilinçdışına yerleştiğini ve bu deneyimlerin ileriki yaşamda davranış, duygu ve düşünceleri etkilediğini savunmuştur. Özellikle çocukluk yaşantılarında anne-baba ilişkisinin ve bakım verenlerin büyük bir rolü olduğu vurgulanmıştır.

Erik Erikson'un oluşturduğu psiko-sosyal gelişim kuramı, çocukluk çağında yaşanan olumlu deneyimlerin, gelişim süreçlerine nasıl etki ettiğini açıklar. Erikson (1950), yaşam boyunca süren gelişimin aşamalarında bireylerin bir krizle karşı karşıya geldiklerini ve bu krizlerin başarıyla çözülmesinin, bireyin sağlıklı kişilik gelişimi için kritik bir öneme sahip olduğunu savunmuştur. Bu krizlerin çözülmesinde olumlu yaşantılar katkı sağlar. Bu teoriye göre, çocukluk çağındaki olumlu sosyal ve duygusal yaşantılar, yetişkinlik döneminde özsaygı, özgüven ve sorumluluk geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

Gelişimsel psikoloji alanında önemli çalışmaları olan Jean Piaget (1936), çocukluk dönemindeki pozitif yaşantıların önemine dikkat çeken ilk kişilerden biridir. Piaget (1936), çocukluk çağında bilişsel gelişimin, çevresel etkileşimle biçimlendiğini ve destekleyici bir çevrenin bu süreci olumlu bir hale dönüştürebileceğini öne sürmüştür. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı, çevreleriyle etkileşime giren çocukların dünyayı anlamlandırdığını ve olumlu deneyimlerin bilişsel gelişimlerini biçimlendirdiğini açıklar.

John Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, olumlu çocukluk yaşantıları kavramının temelini oluşturan ilk çalışmalardan biridir. Bu çalışmalarda çocuklukta güvenli bağlanmanın gelecekte bireyin hayatını etkileyen önemli bir faktör olacağının üzerinde durulmuştur. Çocuğun bakım vereniyile oluşturduğu güvenli ve tutarlı ilişki güvenli bağlanma olarak ifade edilir ve bu bağ ne kadar sağlamısa, kişi gelecekteki yaşamında daha sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir. Bowlby (1958), erken dönemde güvenli bağlanma geliştirmenin, sağlıklı bir psikolojik gelişim için temel olduğunu öne sürmüştür. Bowlby (1969), "Çocuğun hayata güvenle yaklaşabilmesi ve karşı karşıya geldiği zorluklarla baş edebilmesi için erken dönemdeki yaşantılarının sevgi dolu ve destekleyici olması gerekmektedir." İfadesini kullanarak olumlu çocukluk yaşantılarının önemini vurgulamıştır.

Bowlby'nin teorisini 1970'li yıllarda genişleten Mary Ainsworth, güvenli bağlanma geliştirmenin, sosyal beceri kapasitesini de artırdığını belirtmiştir. Ainsworth (1978), çalışmasında, güvenli bağlanma geliştiren çocukların, duygusal anlamda dengeli ve bağımsız kişiler olduklarını belirtmiştir. Bu araştırma ile, olumlu çocukluk yaşantıları kavramının anlamını genişletmiş ve duygusal ve sosyal gelişimdeki önemine değinmiştir (Ainsworth, 1978).

Çocukluk çağını inceleyen bir başka kuramda; çocukların çevrelerinde gördükleri davranışları rol model alarak öğrenme geliştirmelerini açıklayan Albert Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme kuramıdır. Olumlu çevresel etkileşimler ve rol modeller, çocukların sosyal beceriler geliştirmelerini sağlar. Bandura'nın teorisine göre, çocuklar sosyal çevrelerinden olumlu olan davranış kalıplarını öğrenir ve sosyal uyum ve sağlıklı iletişim becerileri geliştirebilirler.

1970'lerde çocukluk dönemindeki koruyucu faktörler üzerine Michael şah araştırmalarda bulunmuştur. Rutter (1979), çocukluk yaşamındaki rol modellerinin olumlu ve sosyal destek sağlayıcı olmalarının, psikolojik sağlamlılık geliştirmesinde yardımcı olacağını belirtmiştir. Olumlu çocukluk yaşantıları koruyucu faktörler arasında yer almaktadır ve stresle başa çıkma becerilerini artırmasının yanında, risk oluşturabilecek çevresel faktörlerinde olumsuz etkilerini azaltmaktadır.

Urie Bronfenbrenner'in ekolojik sistemler teorisine göre, çevresel faktörlerin çocukların gelişiminde önemli rol oynar. Bronfenbrenner, aile içi yaşantıların yanında, sosyal çevrenin, okul ortamının ve bulunduğu toplumun da çocukların gelişiminde önemli rol oynadığını vurgulamıştır (Bronfenbrenner, 1986). Kısaca, çocukluk çağında etkileşimde bulunan bütün çevresel faktörler gelişimde önemlidir. Bu kuramın içeriğinde de çok çevrenin farklı seviyedeki sistemlerden oluştuğundan bahseder ve bu sistemlerin kişilerin gelişimini etkilediğine değinir. Sistemleri üç başlık altında değerlendirir. Bu başlıklar: aile, okul, arkadaşlardan oluşan Mikro sistem; mikro sistemlerin etkileşiminden oluşan mezzo sistem ve ekonomi, politika, kültürel normlardan oluşan makro sistem. Bununla beraber bu sistemler olumlu çocukluk yaşantılarının şekillenmesinde etkilidir. Bu teoriye göre birey toplumsal ve çevresel faktörlerden bireysel faktörlerden etkilendiği kadar etkilenir. Kişilerin sağlıklı bir psikolojik gelişim göstermesi için çocuklukta içinde bulunduğu sistemlerin olumlu yaşantılar göstermesi gerekir.

Vincent Felitti ve Robert Anda'nın 1998 yılında yaptıkları geniş çaplı araştırma Adverse Childhood Experiences (ACE) çalışmasıdır. Bu çalışma, çocukluk çağında deneyimlenen olumsuz yaşantıların uzun vadede meydana getireceği sağlık sorunlarına dikkat çekmiştir. Olumsuz çocukluk yaşantılarını incelerken, olumlu çocukluk yaşantılarının da önemine değinmiştir. Olumlu çocukluk yaşantıları, kişilerin sorunlar ve zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırıp, psikolojik sağlığı güçlendirmelerine ve dengeli yaşam sürmelerine destek olmaktadır (Felitti ve Anda, 1998). Olumlu çocukluk yaşantılarının olumsuz olan etkileri düzenleyebileceğine değinmişlerdir.

2000'li yıllarda ortaya çıkan pozitif psikolojinin kurucuları Martin Seligman ve arkadaşları, olumlu çocukluk yaşantılarını iyilik hali ve yaşam doyumu ile

bağdaştırmışlardır. Seligman (2002), çocukluk yaşamında sahip olunan destekleyici ilişkilerin ve olumlu deneyimlerin önemine dikkat çekmiş, bu deneyimlerin kişilerin psikolojik sağlamlılığını ve yaşam doyumunu olumlu etkilediğini savunmuştur.

Shonkoff (2012), çocukluk çağının sevgi ile dolu ve destekleyici bir ortamda geçmesinin, çocukların stres seviyesini azalttığını ve beyin gelişimini de desteklediğini belirtmiştir. Çocukluk çağında deneyimlenen olumlu yaşantıların, duygusal, bilişsel ve sosyal becerilerin gelişiminde önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır (Shonkoff ve Garner, 2012).

Christina Bethell ve arkadaşları (2019), Pozitif Çocukluk Deneyimleri (Positive Childhood Experiences- PCE) hakkında çalışmalar yapmaktadırlar. Bu araştırmalar da olumlu çocukluk yaşantılarının, yetişkinlik döneminde bireylerin psikolojik sağlığını önemli derecede etkilediğini göstermektedir. Bethell ve arkadaşları, olumlu çocukluk yaşantıları içerisinde; toplum desteği güvenli yakın çevre bağları ve duygusal güvenliğin değerlendirilebileceğini vurgu yapmışlardır (Bethell vd., 2019).

Narvaez (2020), çocukluk döneminin güvenli, sevgi bağının olduğu ve destekleyici bir ortamda geçmesinin, empati ve sosyal anlamda sorumluluk gibi değerleri oluşturmalarına destek olacağını savunmaktadır. Darcia Narvaez (2020), çocukluk çağındaki olumlu yaşantılarının ahlaki ve sosyal gelişimdeki etkisine ve önemine değinmiştir. Bu açıdan bakıldığında, olumlu çocukluk yaşantıları hem psikolojik sağlık için hem de ahlaki gelişim bakımından kritik bir öneme sahiptir (Narvaez, 2020).

1.14. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Psikopatoloji ile İlişkisi

Çocukluk döneminde yaşanan deneyimler, yetişkinlikte ruh sağlığı ve psikolojik gelişim üzerinde etkiler meydana getirir. Olumlu çocukluk yaşantıları (OÇY), bireylerin psikopatolojik sorunlara karşı direnç geliştirmelerine yardımcı olurken; duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimi de destekler. Olumlu çocukluk yaşantıları, depresyon, travma, anksiyete gibi birçok psikopatolojik rahatsızlığın gelişme olasılığını da azaltır. Çocukluk çağındaki olumlu deneyimler nörobiyolojik gelişimi de destekler. Araştırmalar, OÇY'nin psikopatoloji ile olan ilişkisini,

çocukların gelecekteki ruhsal sağlıklarını nasıl etkilediğini ve olumsuz yaşantıların olumsuz etkilerini nasıl hafifletebileceğini incelemiştir.

Freud, çocukluk yaşamının, psikoseksüel gelişim aşamalarıyla belirlendiğini ve bu aşamaların her birinin bireyin kişilik yapısında önemli izler bıraktığından bahseder. Bundan dolayı, çocukluk çağında yaşanan bastırılmış duygular, içsel çatışmalar ve travmalar yetişkinlik döneminde anksiyete, depresyon veya nevrotik belirtiler gibi psikopatolojik rahatsızlıklara neden olabilir. Psikoanalitik kuram, çocuklukta deneyimlerin psikopatolojiyle ilişkisini anlamak için önemli bir başlangıçtır.

Masten ve Garmezy (1985), çocukluk çağında yaşanan olumlu deneyimlerin kişilerin gelecekte yaşayabilecekleri psikopatolojik rahatsızlıkların belirtilerini azaltabileceğine değinmiştir ve yapılan araştırma, olumlu çocukluk yaşantılarının çocukların depresyon, TSSB, anksiyete gibi ruhsal sorunlara direnç oluşturmalarına ve stresle başa çıkma kapasitelerini arttırmalarına destek olacağına değinmişlerdir.

Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisine göre de çocukluk çağında oluşan güvenli bağlanma, bireylerin psikolojik sağlığını korumalarına yardımcı olur. Güvenli bağlanma ilişkilerine sahip olma, destekleyici ve sevgi dolu aile ortamları, özellikle çocukların psikopatolojik rahatsızlık risklerini en aza indirmede önemli bir rol oynar.

Olumlu çocukluk yaşantılarının psikopatolojideki etkilerini daha iyi anlamada nörobiyoloji kritik bir role sahiptir. Bireyin yaşantısındaki olumlu deneyimler üzerine yapılan araştırmalarda beyin yapısı ele alınmıştır. Olumlu çocukluk deneyimleri özellikle nörobiyolojik süreçleri olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Buna göre çocukluk deneyimleri ve beyin gelişimi arasındaki bağlantıyı bulmaya çalışan araştırmacılar, beyin yapısındaki süreçlere bakarak olumlu deneyimlerden etkilenildiğini gözlemlemişlerdir. Luby ve arkadaşları (2013), çocuklukta deneyimlenen olumlu yaşantıların hipokampusün gelişimine katkı sağladığını ve çocuklukta stres düzeylerinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Duygusal düzenleme ve stres sürecinde önemli bir beyin bölgesi olarak görülen hipokampusün gelişimini olumlu çocukluk yaşantıları destekler. Böylece hipokampusleri sağlıklı bir biçimde gelişmiş bireyler stresle daha kolay başa çıkabilirler. Olumlu çocukluk deneyimleri ile olumsuz çocukluk yaşantılarının nörobiyolojik etkilerini

azaltılabileceği bulunmuştur ve çocukların hem psikopatolojik bozukluklara hem de nörogelişimsel sorunlara karşı daha sağlam olabilecekleri bulunmuştur (Teicher ve Samson, 2016). Olumlu çocukluk yaşantıları hem ruhsal sağlığı hem biyolojik süreçleri olumlu şekilde etkiler.

Olumlu çocukluk deneyimlerinin olumsuz çocukluk yaşantıları (ACE) üzerinde düzenleyici bir etkisi olduğu bilinmektedir. Olumsuz çocukluk yaşantıları ile psikopatoloji arasındaki ilişki farklı çalışmalarla geniş çaplı incelenmiştir. Bununla beraber olumsuz çocukluk deneyimleri (Adverse Childhood Experiences – ACE) bireyin gelecek yıllarda yaşayabileceği psikopatolojik rahatsızlıklara yatkınlığını arttırabileceğini göstermektedir. Sege ve Browne (2017), çocukluk döneminde olumlu ve olumsuz deneyimlere sahip bireylerin ruh sağlığını araştırdıkları çalışmada, olumlu deneyimlerin olumsuz deneyimlerin etkilerini dengeleyebileceğini bulmuşlardır. Bu sonuçlar, çocuklukta olumlu yaşantıların psikolojik sorunlara karşı koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Emmy Werner'in (1982) psikososyal dayanıklılık (resilience) kuramı, çocukların olumsuz çevresel faktörler içerisinde zorluklara karşı nasıl direnç geliştirdiklerini ve nasıl psikolojik olarak sağlam olduklarını araştırmıştır ve sonuç olarak çocuklukta deneyimlenen olumlu yaşantılar kişilerin gelecek yıllarda stresle baş etme ve travmalara karşı daha sağlam olduklarını bulmuştur.

Bu konuyla ilgili Bethell ve arkadaşları 2019 da bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmaya göre, çocukluk çağına hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri beraber yaşamış bireylerin psikopatolojik rahatsızlık geliştirme riskinin daha az olacağını belirtmişlerdir (Bethel, vd., 2019). Ek olarak araştırmada, olumsuz çocukluk yaşantılarından kaynaklı gelişecek olan depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik sorunların, güveli bağlanma, sosyal destek ve sevgi dolu ebeveynlik gibi olumlu deneyimler ile korunabileceği bulunmuştur.

Yapılan son araştırmalar göre psikopatoloji yaygın olarak görülen rahatsızlıklardan biri olan depresyonun olumlu çocukluk yaşantıları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre, olumlu çocukluk yaşantıları depresyon risk faktörlerini azaltılabileceği bulunmuştur. Narvaez ve arkadaşları (2013) yaptığı çalışmaya göre, çocukluğunda olumlu ve sevgi dolu ilişkiler yaşayan kişilerin, depresyon

semptomlarını daha az seviyede gösterdiklerini bulmuşlardır. Aynı zamanda çocukluk döneminde olumlu ve sevgi dolu ilişkiler yaşayan bireylerin, stresle daha kolay başa çıktığı ve duygu düzenleme kapasitelerinin daha gelişmiş olduğu bulunmuştur. Vurgulanması gereken bir başka nokta da psikopatolojik sorunlarda koruyucu etkilerin neler olduğunun yeterince bilinmemesidir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar bize gösteriyor ki olumlu çocukluk yaşantıları, depresyon gibi birçok psikolojik sorun üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir.

Olumlu çocukluk yaşantılarının koruyucu etkiye sahip olduğu bir başka psikopatolojik rahatsızlıkta kaygı bozukluklarıdır. Bu bağlamda Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisine göre, kaygılı bağlanmanın aksine güvenli bağlanma bireylerin kaygı düzeylerini en aza indirdiği ve psikolojik sağlamlılığı arttırdığı belirtilmiştir.

Kaygı bozukluklarına karşı daha dirençli olabilmenin yolu; çocukluk çağında ebeveynler ile daha olumlu bir ilişkiye sahip olmaktır (Cartwright-Hatton vd., 2006). Cartwright-Hatton ve arkadaşları (2006), stresle başa çıkabilme becerisinin güçlü ve kaygı bozukluğu geliştirme riskinin düşük olmasının kişilerin çocuklukta ebeveynleri ile olan ilişkilerinin destekleyici ve sevgi dolu olmasıyla ilgili olduğunu bulmuşlardır.

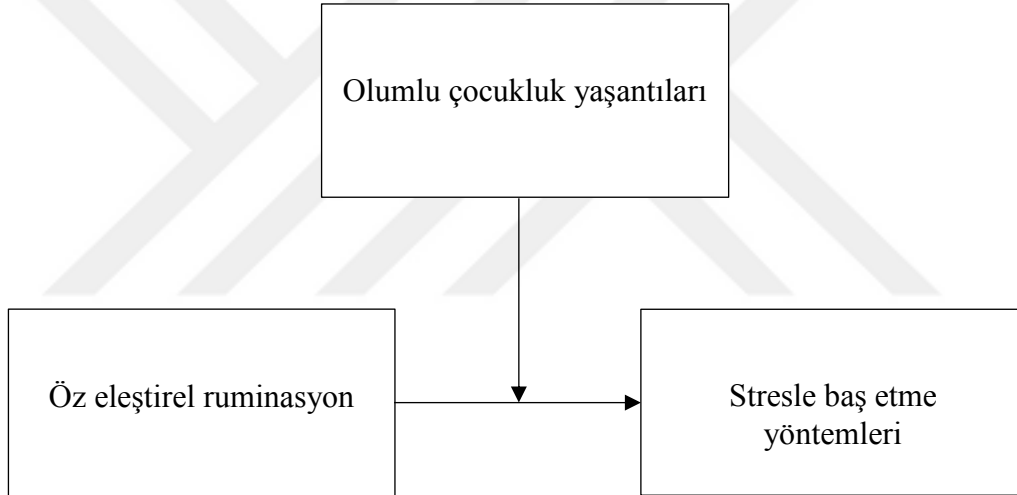
Psikolojik dayanıklılık, karşılaşılan stres ve travmatik olaylar ile baş etme kapasitesini ifade etmektedir ve bu kapasitenin gelişmesinde çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerin oynadığı rol büyüktür. Werner ve Smith'in (1982), Hawaii'de yaptıkları uzun dönemli bir araştırmada, çocukluk döneminde olumlu sosyal desteğe sahip bireylerin ilerleyen dönemlerde yaşadıkları travmalara rağmen psikolojik sağlıklarını koruduklarını bulmuşlardır. Bu çalışmada, çocukluk çağındaki güvenli ilişkilerin, duygusal destek ve olumlu ilişkilerin stresle baş etme becerilerini güçlendirdiği ve psikolojik dayanıklılıklarını da olumlu şekilde etkilediği belirtilmiştir. Masten ve Reed (2002), olumlu çocukluk yaşantılarının yetişkinlikteki psikolojik sağlığı biçimlendirdiğini ve ruhsal olarak da daha dirençli olmaya yardımcı olduğunu vurgulamıştır. Cohen ve Wills (1985), çocuklukta sahip olunan sosyal destek ve duygusal destek deneyimlerinin, psikolojik iyi oluşu artırdığını ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğine değinmiştir.

2. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyon düzeyleri, stresle başa çıkma yöntemleri ve olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkileri incelemek ve bu değişkenlerin farklı demografik faktörlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada betimsel tarama modeli kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.



Şekil 1. Temel Düzenleyici Etki Modelinin Gösterimi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.2. Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Evrene uygun bir şekilde 18 yaş üzeri 413 yetişkine ulaşılmıştır. Araştırmada tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak veri toplanmıştır. Araştırma soruları Google Form ile hazırlanmıştır. İnternet erişimi olan ve çevrimiçi ortamda ölçekleri yanıtlayabilecek durumdaki yetişkin kişilere ulaşılmıştır. Hazırlanan anket formu; Instagram, Twitter,

WhatsApp, Facebook ve Telegram gibi sosyal medya platformları aracılığıyla insanlara iletilmiştir.

Tablo 1’de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların %51,3’ü (212) kadın, %48,7’si (201) erkektir. Katılımcıların %31,5’i (130) 18-25 yaş, %36,1’i (149) 26-35 yaş, %18,4’i (76) 36-45 yaş, %14’ü (58) 45 üstü yaş aralığındadır. Katılımcıların %24,7’si (102) lise ve altı, %56,7’si (234) üniversite, %18,6’sı (77) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların %39,5’i (163) bekâr ve ilişkisi yoktur, %13,8’i (57) bekar ve ilişkisi vardır, %46,7’si (193) evlidir. Katılımcıların %63,2’si (261) çalışmakta, %36,8’i (152) ise çalışmamaktadır. Katılımcıların %21,1’i (87) psikolojik destek almıştır, %78,9’u (326) almamıştır.

Tablo 1. Çalışma Grubuna ilişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	212	51,3
	Erkek	201	48,7
Yaş	18-25	130	31,5
	26-35	149	36,1
	36-45	76	18,4
	45 üstü	58	14
Eğitim	Lise ve altı	102	24,7
	Üniversite	234	56,7
	Lisansüstü	77	18,6
Medeni Durum	Bekar (İlişkisi yok)	163	39,5
	Bekar (İlişkisi var)	57	13,8
	Evli	193	46,7
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	261	63,2
	Çalışmıyorum	152	36,8
Psikolojik Destek	Evet	87	21,1
	Hayır	326	78,9

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, Demografik Bilgi Formu, Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma için kullanılacak ölçeklere dair bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Veri toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu form ile katılımcıların; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, psikolojik destek almaları gibi bilgilerine erişmek hedeflenmiştir. Bireylerden, kendileri için uygun olan seçeneği başında bulunan kutucuğu işaretleyerek ifade etmeleri istenmiştir.

2.3.2. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Smart ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek İngeç, Akyüz ve Yılmaz (2021) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipi (1- hiç tanımlamıyor, 2 -Çok az tanımlıyor, 3 - orta düzeyde tanımlıyor, 4 - çok fazla tanımlıyor) derecelendirme sistemine sahiptir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puan 10 ile 40 arasında değerlendirilmekte ve alınan puan arttıkça öz eleştirel ruminasyonun arttığına işaret etmektedir. Smart ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı ,920 olarak bulunmuştur ve tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Türkçeye uyarlanan çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise ,890 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği, ilişkili olabilecek kavramlar belirlenerek farklı ölçeklerle test edilmiş ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmış ve özgün çalışmadaki gibi tek bir yapıdan oluştuğu belirlenmiştir.

2.3.3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Moos (1993) tarafından geliştirilen ve Ballı ve Kılıç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği", mantıksal analiz, pozitif

değerlendirme, profesyonel destek arama ve problem çözme arama olarak dört boyuttan oluşur. Bu ölçek, yetişkinlerin karşılaştıkları stresörlerle nasıl başa çıktıklarını değerlendirmeye odaklanır. Toplamda 24 ifadeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme sistemiyle katılımcıların stresle başa çıkma stratejilerini ölçer. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan Cronbach Alpha analizi sonucunda, güvenilirlik katsayısı ,930 olarak bulunmuştur. Bu yüksek değer, ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Problem çözme boyutunun ,910; pozitif değerlendirme boyutunun ,910; mantıksal analiz boyutunun ,910; profesyonel destek arama boyutunun ,800 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur (Ballı ve Kılıç, 2016).

2.3.4. Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Bethell ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen ölçek, Çiçek ve Çeri (2021) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, 7 maddeli ve 5'li likert tipindedir ve ters madde bulunmamaktadır. 7-35 puan arasında değerlendirilmektedir, yüksek puanlar daha fazla olumlu çocukluk deneyimi yaşandığını gösterir. Doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmış ve özgün çalışmadaki gibi tek bir yapıdan oluştuğu tespit edilmiştir. Bu ölçek, katılımcıların 18 yaşından önceki olumlu deneyimlerini ölçer ve bu çalışmada Cronbach Alpha değeri ,780 olarak bulunmuştur. Toplam varyansın %45,22'sini açıklamaktadır.

2.4. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplama işlemi için Google Form programı kullanılmıştır. Gönüllülük esasına göre kişilerden veriler toplanmıştır. Çevrimiçi anket formu ile veriler elde edilmiştir. Araştırmaya katılan yetişkinlerden ilk önce çevrimiçi olarak aydınlatılmış onam formu doldurtulmuş daha sonrasında veriler toplanmıştır. Veri toplamaya başlamadan önce Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan izin alınmıştır. Anket dört kısımdan meydana gelmektedir: Demografik Bilgi Formu, Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'. Tüm soruların doldurulması zorunlu hale getirilmiştir. Katılımcılara anketi bitirmeleri için belli bir

süre aralığı verilmemiştir. 436 katılımcıya ulaşılmıştır. Anketler tamamlandıktan sonra çevrimiçi yanıt kabulü sonlandırılmıştır. Anketin doldurulması yaklaşık olarak on dakika sürmüştür. Uç değerlerin çıkarılması ile 413 katılımcı sayısına ulaşılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin tümü SPSS 27 programıyla analiz edilmiştir. Analizlere başlamadan önce uç değerler, ayırık değerler kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek için çarpıklık basıklık değerlerine bakılmıştır. -2 ve +2 arasında olduğu görüldüğü için normal kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun tespit edilmesi amacı ile çarpıklık, basıklık değerlerine ve histogram grafiklerine bakılmıştır. Tüm veriler normal dağılıma uyduğu için analizde parametrik testler uygulanmıştır. Tüm analizlerde $p < ,050$ değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler frekans dağılımları, çoklu doğrusal regresyon, ortalama analizleri, t-test ve varyans analiziyle değerlendirilmiştir. Cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, psikolojik destek alma değişkenleri bağımsız örneklem t-test ile; yaş eğitim ve medeni durum değişkenleri ise tek yönlü ANOVA analizi ile ölçülmüştür. Düzenleyici rolü ölçmek için Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS makrosu eklentisi kullanılmıştır. Anlamlılık $p < ,010$ ve $p < ,050$ olarak değerlendirilmiştir. Ortaya çıkan ilişkiler grafiksel olarak gösterilmiştir.

3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma amacı doğrultusunda toplanan verilerin analizi sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmektedir.

3.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Bu başlık altında betimsel istatistiklere ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere ilişkin Betimsel İstatistikler

	N	min	maks	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık	α
ÖERÖ	413	10	33	19,440	5,438	,360	-,492	,857
SBÇYÖ (Toplam)	413	42	120	83,130	18,251	-,324	-,458	,950
OÇYÖ	413	8	35	22,460	6,084	-,119	-,747	,829

ÖERÖ: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği: SBÇYÖ: Stresle Baş Etme Yöntemleri Ölçeği: OÇYÖ: Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin minimum maksimum değerleri 10-33, ortalaması 19,44, standart sapması 5,438, çarpıklık ve basıklık değerleri ,360, -,492 arasındadır, Cronbach alfa değeri ,857’dir. Stresle baş etme ölçeğinin minimum maksimum değerleri 42-120, ortalaması 83,13, standart sapması 18,251, çarpıklık ve basıklık değerleri -,324, -,458 arasındadır, Cronbach alfa değeri ,950’dir. Olumlu çocukluk yaşantıları ölçeğinin minimum maksimum değerleri 8-35, ortalaması 22,46, standart sapması 6,084, çarpıklık ve basıklık değerleri-,119,-,747 arasındadır, Cronbach alfa değeri,829’dur.

3.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında korelasyon analizine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına ilişkin Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7
ÖERÖ	r 1	-,128**	-,168*	-,119*	-,071	-,62*	-,132**
SBÇYÖ	r	1	,537**	,949**	,942**	,943**	,942**
OÇYÖ	r		1	,530**	,506**	,498**	,494**
SBÇYÖ Mantıksal analiz	r			1	,875**	,859**	,849**
SBÇYÖ Pozitif değerlendirme	r				1	,841**	,845**
SBÇYÖ Destek Arama	r					1	,863**
SBÇYÖ Problem Çözme	r						1

**p<,010; *p<,050 ÖERÖ: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği; SBÇYÖ: Stresle Baş Etme Yöntemleri Ölçeği; OÇYÖ: Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3 ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre öz eleştirel ruminasyon ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında negatif yönlü düşük düzeyli anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. ($r=-,128$, $p<0,010$). Öz eleştirel ruminasyon ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında negatif yönlü düşük düzeyli anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. ($r=-,168$, $p<0,010$). Öz eleştirel ruminasyon ile mantıksal analiz alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyli anlamlı ($r=-,119$, $p<0,05$), destek arama alt boyutu ile negatif yönlü düşük düzeyli anlamlı ($r=-,162$, $p<0,01$), problem çözme alt boyutu ile negatif yönlü düşük düzeyli anlamlı ($r=-,132$, $p<0,01$) korelasyon tespit edilmiştir. Öz eleştirel ruminasyon ile pozitif değerlendirme arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,050$).

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre stresle başa çıkma yöntemleri ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında pozitif yönlü orta düzeyli anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. ($r=,537$, $p<0,01$). Stresle başa çıkma yöntemleri ve stresle başa çıkma

yöntemlerinin alt boyutları olan mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. ($r=,949$ $r=,942$ $r=,943$, $r=,942$, $p<0,01$). Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre olumlu çocukluk yaşantıları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutları olan mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme arasında pozitif yönlü orta düzeyli anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. ($r=,530$ $r=,506$ $r=,498$, $r=,494$, $p<0,01$). Mantıksal analiz alt boyutu ile pozitif değerlendirme, destek arama, problem çözme alt boyutları arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. ($r=,875$ $r=,859$ $r=,849$, $p<0,010$). Pozitif değerlendirme alt boyutu ile destek arama ve problem çözme alt boyutları arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. ($r=,841$ $r=,845$, $p<0,010$). Destek arama alt boyutu ile problem çözme alt boyutu arasında pozitif yönlü güçlü düzeyde anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. ($r=,863$, $p<0,01$).

3.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında regresyon analizine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 4. Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

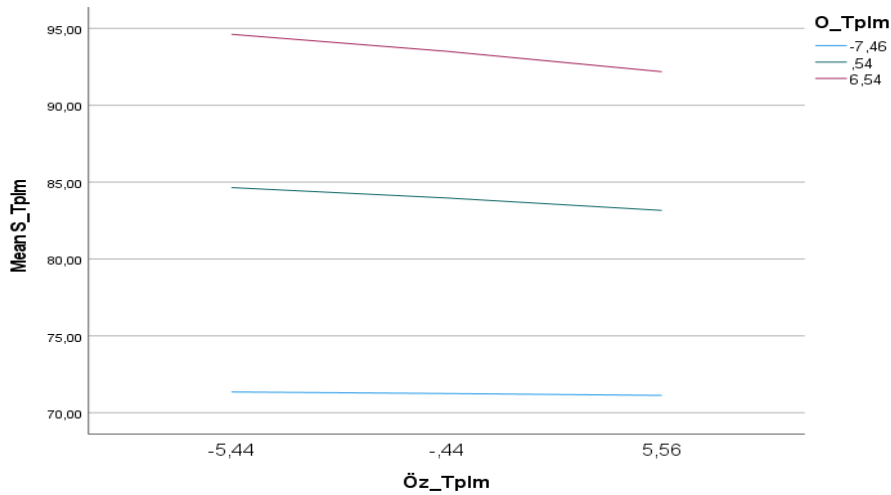
	b	S.H	t	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Sabit	83,048	,770	107,849	,000	81,535	84,562
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (X)	-,126	,142	,893	,372	-,406	,152
Olumlu Çocuk Yaşantıları Ölçeği (W)	1,583	,127	12,441	,000	1,333	1,833
Etki Değişkeni(X*W)	-,014	,023	-,620	,535	-,059	,031

Not. $R=,538$, $R^2=,290$; * $p<,050$, ** $p<,010$ S.H: Standart Hata

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 4'te öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri ilişkisinde olumlu çocuk yaşantılarının düzenleyici etkisinin incelenmesi için process analizi

sonuçları verilmiştir. Öz eleştirel ruminasyon ve stresle baş etme yöntemleri ilişkisinde olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici rolünü test etmek için bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır. Bootstrap yönteminin Baron ve Kenny'nin (1986) geleneksel yönteminden daha güvenilir sonuçlar verdiği öne sürülmektedir (Gürbüz, 2019; Hayes, 2018; Preacher vd., 2007). Analizler, Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process Makro kullanılarak yapılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bootstrap tekniği ile yapılan aracılık ve düzenleyicilik etki analizlerinde, araştırma hipotezinin desteklenebilmesi için analiz neticesinde elde edilen %95 güven aralığındaki (confidence interval, CI) değerlerin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir (MacKinnon vd., 2004). Regresyon analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Tablo 4'teki sonuçlara göre regresyon analizine dahil edilen tüm tahmin değişkenlerinin, stresle baş etme üzerindeki değişimin yaklaşık %29'unu ($R^2 = ,290$) açıkladığı görülmüştür. Stresle baş etme yöntemlerine, öz eleştirel ruminasyonun olumsuz yönde ($b = -,126$, $p > ,010$), olumlu çocukluk yaşantılarını olumlu yönde ($b = 1,583$, $p < ,010$) ve anlamlı düzeyde etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Öz eleştirel ruminasyon ve olumlu çocukluk yaşantıları değişkenlerinin, stresle baş etme yöntemleri üzerindeki düzenleyici etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır ($b = -,014$ $p > ,050$).



Şekil 2. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafikselleştirilmesi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan eğitim analizi neticesinde düzenleyici değişkenin etkileri grafiksel olarak yukarıda gösterilmiştir. Sonuç olarak öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma ilişkisinin olumlu çocukluk yaşantıları tarafından düzenlenmediği bulunmuştur.

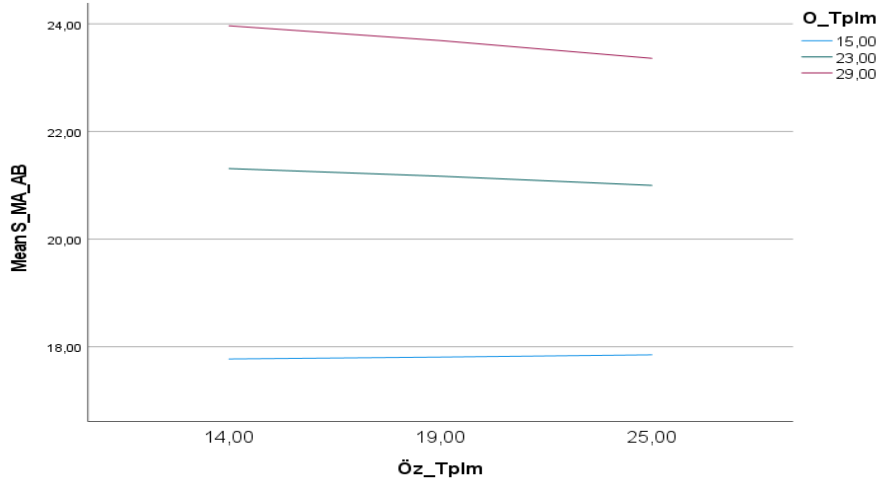
Tablo 5. Mantıksal Analiz Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	b	S.H	t	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Sabit	10,110	2,950	3,428	,001	4,312	15,909
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (X)	-,074	,146	,503	,615	-,214	,361
Olumlu Çocuk Yaşantıları Ölçeği (W)	,504	,122	4,127	,000	,264	,745
Etki Değişkeni(X*W)	-,004	,006	-,715	,475	-,017	,008

Not. R=,532, R²=,283; *p<,050, **p<,010 S.H: Standart Hata

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Regresyon analiz sonuçları Tablo 5’de verilmiştir. Tablo 5’deki sonuçlara göre regresyon analizine dahil edilen tüm tahmin değişkenlerinin, stresle baş etmenin mantıksal analiz alt boyutu üzerindeki değişimin yaklaşık %28’ini (R²= ,283) açıkladığı görülmüştür. Öz eleştirel ruminasyon ve olumlu çocukluk yaşantıları değişkenlerinin, stresle baş etme yöntemlerinin mantıksal analiz alt boyutu üzerindeki düzenleyici etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır (b=-,004 p> ,050).



Şekil 3. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafikselleştirilmesi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan eğitim analizi neticesinde düzenleyici değişkenin etkileri grafiksel olarak yukarıda gösterilmiştir. Sonuç olarak öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkmanın mantıksal analiz alt boyutu ilişkisinin olumlu çocukluk yaşantıları tarafından düzenlenmediği bulunmuştur.

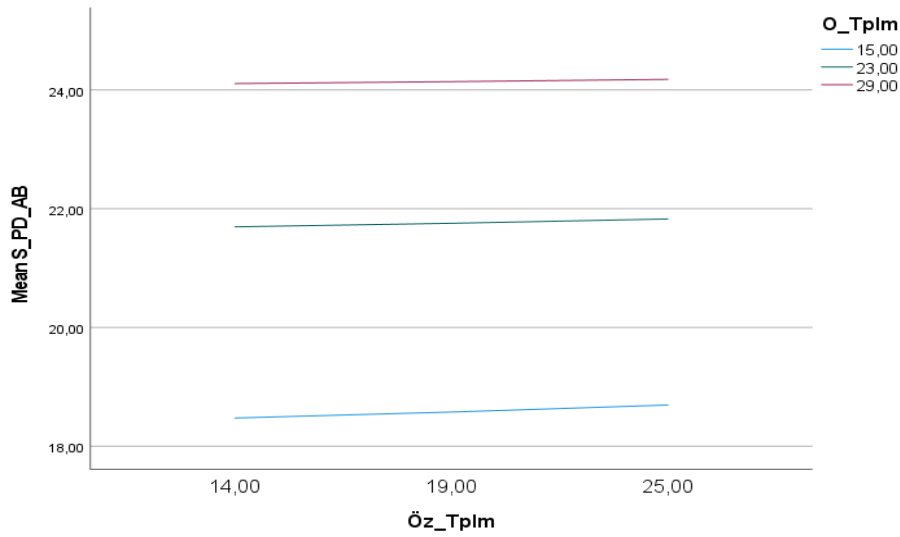
Tablo 6. Pozitif Değerlendirme Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	b	S.H	t	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Sabit	11,961	2,935	4,075	,000	6,191	17,730
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (X)	-,034	,145	,236	,813	-,252	,320
Olumlu Çocuk Yaşantıları Ölçeği (W)	,416	,122	3,420	,001	,177	,655
Etki Değişkeni(X*W)	-,001	,006	-,157	,875	-,013	,011

Not. R=,506, R²=,256; *p<,050, **p<,010 S.H: Standart Hata

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Regresyon analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir. Tablo 6’daki sonuçlara göre regresyon analizine dahil edilen tüm tahmin değişkenlerinin, stresle baş etmenin pozitif değerlendirme alt boyutu üzerindeki değişimin yaklaşık %26’sını ($R^2 = ,256$) açıkladığı görülmüştür. Öz eleştirel ruminasyon ve olumlu çocukluk yaşantıları değişkenlerinin, stresle baş etme yöntemlerinin pozitif değerlendirme alt boyutu üzerindeki düzenleyici etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır ($b = -,001$ $p > ,050$).



Şekil 4. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafikselleştirilmesi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan eğitim analizi neticesinde düzenleyici değişkenin etkileri grafiksel olarak yukarıda gösterilmiştir. Sonuç olarak öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkmanın pozitif değerlendirme alt boyutu ilişkisinin olumlu çocukluk yaşantıları tarafından düzenlenmediği bulunmuştur.

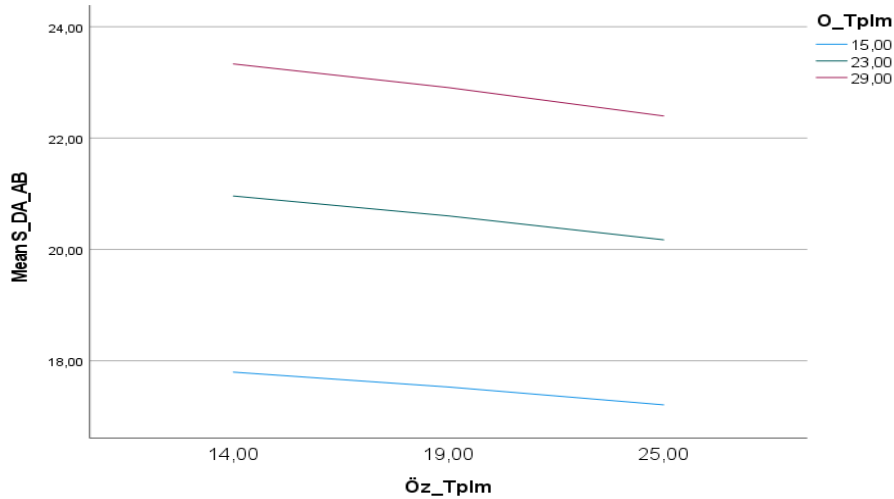
Tablo 7. Destek Arama Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	b	S.H	t	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Sabit	12,144	2,975	4,082	,000	6,295	17,992
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (X)	-,020	,147	-,134	,893	-,310	,270
Olumlu Çocuk Yaşantıları Ölçeği (W)	,427	,123	3,463	,001	,185	,669
Etki Değişkeni(X*W)	-,002	,006	-,719	,719	-,015	,010

Not. R=,505, R²=,255; *p<,050, **p<,010 S.H: Standart Hata

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Regresyon analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Tablo 7’deki sonuçlara göre regresyon analizine dahil edilen tüm tahmin değişkenlerinin, stresle baş etmenin destek arama alt boyutu üzerindeki değişimin yaklaşık %26’sını ($R^2=,255$) açıkladığı görülmüştür. Öz eleştirel ruminasyon ve olumlu çocukluk yaşantıları değişkenlerinin, stresle baş etme yöntemlerinin destek arama alt boyutu üzerindeki düzenleyici etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır ($b=-,002$ $p>,050$).



Şekil 5. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafikselleştirilmesi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan eğitim analizi neticesinde düzenleyici değişkenin etkileri grafiksel olarak yukarıda gösterilmiştir. Sonuç olarak öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkmanın destek arama alt boyutu ilişkisinin olumlu çocukluk yaşantıları tarafından düzenlenmediği bulunmuştur.

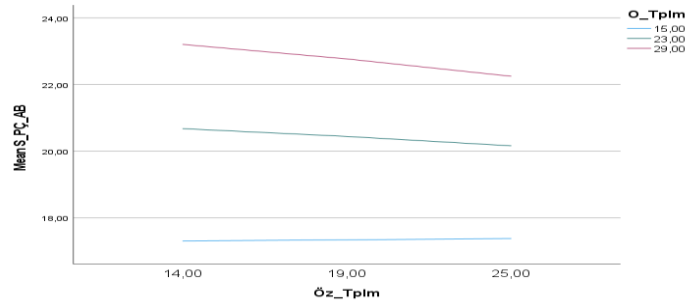
Tablo 8. Problem Çözme Düzenleyici Etkiyi Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

	b	S.H	t	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Sabit	9,491	3,021	3,142	,002	3,553	15,429
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (X)	,107	,150	-,711	,477	-,188	,401
Olumlu Çocuk Yaşantıları Ölçeği (W)	,515	,125	4,114	,000	,269	,761
Etki Değişkeni(X*W)	-,007	,006	-1,051	,294	-,019	,006

Not. R=,498, R²=,248; *p<,050, **p<,010 S.H: Standart Hata

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Regresyon analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir. Tablo 8’deki sonuçlara göre regresyon analizine dahil edilen tüm tahmin değişkenlerinin, stresle baş etmenin problem çözme alt boyutu üzerindeki değişimin yaklaşık %25’ini (R²=,248) açıkladığı görülmüştür. Öz eleştirel ruminasyon ve olumlu çocukluk yaşantıları değişkenlerinin, stresle baş etme yöntemlerinin problem çözme alt boyutu üzerindeki düzenleyici etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır (b=-,007 p>,050).



Şekil 6. Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin Grafiksel Gösterimi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan eğitim analizi neticesinde düzenleyici değişkenin etkileri grafiksel olarak yukarıda gösterilmiştir. Sonuç olarak öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkmanın problem çözme alt boyutu ilişkisinin olumlu çocukluk yaşantıları tarafından düzenlenmediği bulunmuştur.

3.4. Varyans Analizlerine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında varyans analizlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 9. Cinsiyete Göre ÖERÖ, SBCY ve OÇYÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	Kadın	212	19,530	5,671	,345	411	,730
	Erkek	201	19,350	5,194			
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	Kadın	212	85,700	16,795	2,955	396,207	,003*
	Erkek	201	80,420	19,345			
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	Kadın	212	23,460	5,910	3,484	411	<,001*
	Erkek	201	21,400	6,102			

*p<,050

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 9’da cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre öz eleştirel ruminasyon puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,730>,050$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($t=2,955$; $p=,003<,050$). Kadınların Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Puanı Ortalaması, erkeklerin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Olumlu Çocukluk Yaşantıları Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($t=3,484$; $p=,001<,050$). Kadınların Olumlu Çocukluk Yaşantıları Puanı Ortalaması, erkeklerin Olumlu Çocukluk Yaşantıları Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Çalışma Durumu Göre ÖERÖ, SBÇY ve OÇYÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Çalışma Durumu	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	Çalışıyorum	261	18,950	5,354	-2,428	411	,016
	Çalışmıyorum	152	20,290	5,494			
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	Çalışıyorum	261	84,150	18,589	1,498	411	,135
	Çalışmıyorum	152	81,370	17,578			
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	Çalışıyorum	261	22,750	6,261	1,296	411	,196
	Çalışmıyorum	152	21,950	5,753			

*p<,050

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10’da çalışma durumu değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre öz eleştirel ruminasyon puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($t=-2,428$; $p=,0016<,050$). Çalışmayan kişilerin öz eleştirel ruminasyon puanı ortalaması, çalışanların öz eleştirel ruminasyon puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre stresle başa çıkma yöntemleri puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,135>,050$). Çalışma durumu değişkeni gruplarına göre Olumlu Çocukluk Yaşantıları Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,196>,050$).

Tablo 11. Psikolojik Destek Almaya Göre ÖERÖ, SBÇY ve OÇYÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Psikolojik Destek	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	Evet	87	20,75	5,668	2,534	411	,012
	Hayır	326	19,10	5,330			
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	Evet	87	85,97	16,159	1,635	411	,103
	Hayır	326	82,37	18,720			
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	Evet	87	22,02	6,337	-,745	411	,456
	Hayır	326	22,57	6,020			

*p<0,05

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 11’de psikolojik destek alma değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre öz eleştirel ruminasyon Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($t=2,534$; $p=,012<0,05$). Psikolojik destek alanların öz eleştirel ruminasyon puanı ortalaması, psikolojik destek almayanların öz eleştirel ruminasyon puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Psikolojik destek alma değişkeni gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve olumlu çocukluk yaşantıları puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 12. Yaş Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Yaş	N	$\bar{x}$	ss	df	F	p	Fark*
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	1-18-25	130	20,300	5,275	3	5,046	,002	1>3
	2-26-35	149	19,960	5,557	409			2>3
	3-36-45	76	17,590	5,152	412			
	4-45 üstü	58	18,620	5,298				
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	1-18-25	130	80,660	16,924	3	1,548	,202	
	2-26-35	149	85,370	18,524	409			
	3-36-45	76	83,000	18,658	412			
	4-45 üstü	58	83,070	19,582				
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	1-18-25	130	22,030	6,041	3	,608	,610	
	2-26-35	149	22,540	6,124	409			
	3-36-45	76	22,360	6,013	412			
	4-45 üstü	58	23,310	6,233				

* $p<,050$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 12’de yaş değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Yaş değişkeni gruplarına göre öz eleştirel ruminasyon puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,002<,050$). Yapılan Scheffe post hoc testine göre 18-25 yaş arası katılımcıların öz eleştirel ruminasyon puanı ortalaması, 36-45 yaş arası katılımcıların

öz eleştirel ruminasyon puanı ortalamasından ve 26-35 yaş arası katılımcıların öz eleştirel ruminasyon puanı ortalaması, 36-45 yaş arası katılımcıların öz eleştirel ruminasyon puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur($F_{(5,046)}=4,901$; $p<,010$). Diğer gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur. Ölçek puanlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p>,050$).

Tablo 13. Eğitim Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Eğitim D.	N	$\bar{x}$	ss	df	F	p	Fark*
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	1-Lise ve altı	102	18,940	5,643	2	1,697	,185	
	2-Üniversite	234	19,870	5,373	410			
	3-Yüksek Lisans/Doktora	77	18,810	5,309	412			
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	1-Lise ve altı	102	77,200	19,957	2	10,767	<,001	3>2>1
	2-Üniversite	234	83,590	17,561	410			
	3-Yüksek Lisans/Doktora	77	89,580	15,522	412			
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği	1-Lise ve altı	102	21,730	6,614	2	3,179	,043	3>1
	2-Üniversite	234	22,280	5,916	410			
	3-Yüksek Lisans/Doktora	77	23,950	5,673	412			

* $p<,050$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 13’de eğitim durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Öz eleştirel ruminasyon puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık yoktur ($p>,050$). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<,050$). Yapılan Tamhane post hoc testine göre yüksek öğretim gören katılımcıların stresle baş etme puanları üniversite eğitimi ve lise ve altı eğitim gören katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir ($F_{(10,767)}=10,767$; $p<,010$). Ayrıca üniversite eğitimi gören katılımcıların stresle baş etme

puanları lise ve altı eğitim gören katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir ($F_{(2,429)}=12,011$; $p<,010$). Yapılan Scheffe post hoc testine göre yüksek öğretim gören katılımcıların olumlu çocukluk yaşantıları puanları lise ve altı eğitim gören katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($F_{(2,429)}=4,123$; $p<,010$).

Tablo 14. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

		Medeni D.	N	$\bar{x}$	ss	df	F	p	Fark*
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği		1-Bekar (İlişkisi yok)	163	20,560	5,600	2	9,466	<,001	1>3
		2-Bekar (İlişkisi var)	57	19,810	4,797	410			
		3-Evli	193	18,390	5,297	412			
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği		1-Bekar (İlişkisi yok)	163	82,800	17,160	2	,064	,938	
		2-Bekar (İlişkisi var)	57	82,770	17,052	410			
		3-Evli	193	83,51	19,526	412			
Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği		1-Bekar (İlişkisi yok)	163	21,800	5,695	2	1,884	,153	
		2-Bekar (İlişkisi var)	57	22,420	6,684	410			
		3-Evli	193	23,020	6,194	412			

* $p<,050$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 14’de medeni durum değişkeni için tek yönlü ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir. Medeni durum değişkeni gruplarına göre öz eleştirel ruminasyon puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<,050$). Yapılan Scheffe post hoc testine göre ilişkisi olmayan bekar katılımcıların öz eleştirel ruminasyon puanları evli katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir ($F_{(2,429)}=9,466$; $p<,010$). Diğer gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>,050$).

TARTIŞMA

Bu araştırmada yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri ilişkisinde olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici etkisi incelenmiştir. Araştırmanın ana değişkenleri olan öz eleştirel ruminasyon, stresle başa çıkma yöntemleri ve olumlu çocukluk yaşantılarının, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşmaları analiz edilmiştir. Bu kısımda, elde edilen bulgular literatürde mevcut olan benzer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve elde edilen sonuçlar bağlamında daha geniş bir tartışma yapılmıştır. Çalışmanın son bölümünde, ileride bu konuda yapılacak araştırmalara yol gösterici nitelikte önerilerde bulunulmuş, bu konunun daha kapsamlı ve derinlemesine incelenmesi için farklı araştırma alanlarına işaret edilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre öz eleştirel ruminasyon ile olumlu çocuk yaşantıları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin erken dönemde güvenli bağlanma, destekleyici çevre ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gibi pozitif deneyimlerini ifade eder. Bu tür yaşantıların, bireyin ilerleyen yaşamında daha yüksek psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve benlik saygısı gibi olumlu özelliklere zemin hazırladığı bilinmektedir (Narvaez, 2014). Olumlu çocukluk yaşantılarının bireyin kendilik algısını güçlendirdiği ve öz yeterlilik duygusunu artırdığına işaret etmektedir (Rogers, 1951). Dolayısıyla, erken dönemde yeterli destek ve güven ortamı bulamayan bireyler, kendilik eleştirisine daha açık olabilir. Birni ve arkadaşları (2015), olumsuz çocuk yaşantılarının öz eleştirel ruminasyonu artırdığını bildirmişlerdir. Shirkhani ve arkadaşları (2023), önemli olumsuz çocuk yaşantısı deneyimlerinden olan travmaların yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyonun gelişiminde önemli bir faktör olduğunu bildirmişlerdir. Momeñe ve arkadaşları (2023), olumlu çocukluk deneyimlerinin öz eleştirel düşünmeyi azalttığını bildirmişlerdir. Gümüş (2023), çocukluk dönemi duygusal istismar yaşantıları ile öz eleştirel ruminasyon ilişkisini incelediği çalışmasında pozitif ve anlamlı ilişki belirlemiştir. Ünlü (2023), ebeveyn tutumları ile öz eleştirel ruminasyon ilişkisini incelemiş ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Literatürde yapılan diğer çalışmalarda da olumsuz çocukluk yaşantısına sahip bireylerin daha eleştirel bir tarza sahip olduklarını öne sürmektedir (Gilbert ve Irons, 2005; Thompsone ve Zuroff, 1999; Gilbert ve Procter, 2006).

Öz eleştirel ruminasyon, yapan kişiler hatalarını, yetersiz ve eksik yönlerini yoğun ve tekrar edici bir biçimde değerlendirirler. Doğal olarak bu durum özsaygının düşmesine ve depresif düşüncelerin artmasına yol açabilir. Olumlu çocukluk yaşantıları ise, güvenli ve duygusal ihtiyaçların giderildiği bir ortamda yetişen çocukluk deneyimleridir. Araştırma sonucunda elde edilen korelasyon analizinin sonucunun anlamlı negatif olarak bulunması birçok nedenle açıklanabilir. Olumlu çocukluk yaşantılarına sahip olmak bireylerin öz saygı ve öz şefkatlerini olumlu yönde etkileyen bir durumdur ve yetişkinlikte de bu durum çoğunlukla korunabilir. Bu durum öz eleştirel düşüncelerin sıklığını ve şiddetini düşürüyor olabilir. Ayrıca olumlu çocukluk deneyimleri güvenli bağlanmaya destek olur. Sağlıklı bir bağlanma, duygusal düzenleme ve sağlam ilişkiler geliştirmeye olanak tanır. Böylece kişiler kendilerine karşı yapacakları eleştirileri daha sağlıklı yönetebilirler.

Araştırmanın bulgularına göre olumlu çocukluk yaşantıları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Literatür çalışmalarında benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Nurius ve arkadaşları (2015), çocukluk döneminde yaşanan olumsuzlukların stresle başa çıkmayı zorlaştırdığını bildirmişlerdir. Turan (2021), çocukluk çağı travmaları fazla olan bireylerin stres ile başa çıkma kapasitelerinin azaldığını tespit etmiştir. Olumsuz çocukluk yaşantılarının stresle baş etme becerilerini düşürdüğünü inceleyen çalışmalar çoğunluktadır (Gerson ve Rappaport, 2013; Özgen, 2017).

Olumlu çocukluk yaşantıları, bireyde psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunur (Masten, 2001). Bu, bireyin zorluklar karşısında toparlanma ve uyum sağlama kapasitesini ifade eder. Destekleyici ve sevgi dolu bir ortamda büyüyen bireyler, stres karşısında daha yapıcı başa çıkma stratejileri (örneğin, problem çözme, duygusal destek arama) geliştirebilirler. Buna karşılık, olumsuz çocukluk yaşantıları, bireyin stres karşısında kaçınma veya pasif stratejilere yönelmesine yol açabilir. Olumlu çocukluk deneyimleri güvenli bağlanmayı güçlendiren bir faktör olduğu için stresli durumları daha rasyonel değerlendirmeyi, olumlu bir bakış açısıyla yorumlamayı, yapıcı yöntemler geliştirmeyi olumlu anlamda etkiliyor olabilir. Ayrıca, güvenli bağlanma kişinin destek bulmasını da kolaylaştırıyor olabilir. Erken dönemde sevgi ve duygusal destek görmek psikolojik dayanıklılığı ve sosyal ilişkileri olumlu

etkilediği içinde bireyler pozitif değerlendirme ve problem çözme stratejilerini daha aktif kullanıyor olabilirler.

Bandura'nın (1997) öz-yeterlilik kuramına göre, bireyin kendine olan inancı, karşılaştığı zorluklarla etkin bir şekilde başa çıkabilmesi için kritik bir faktördür. Olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin kendini yeterli ve değerli hissetmesine katkıda bulunur. Bu tür bir kendilik algısı, bireyin stresli durumlarda aktif ve etkili başa çıkma yöntemleri kullanma olasılığını artıran bir faktör olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Literatür çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Castilho ve arkadaşları (2017), yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyonun stresle başa çıkmayı zorlaştıran bir faktör olduğunu bildirmişlerdir. Kotera ve arkadaşları (2022), öz-eleştiri düzeyi yüksek olan bireylerin, stresle başa çıkma stratejileri kullanmada daha etkisiz olduklarını bildirmişlerdir. Çocuklar ile yapılan bir çalışmada öz eleştiri seviyesi fazla olanların stres seviyelerinin de fazla olduğu bulunmuştur (Adams vd., 2009).

Lazarus ve Folkman (1984) bireyin stresle başa çıkma sürecinin bilişsel değerlendirme ve başa çıkma stratejilerinin etkileşimi ile şekillendiğini savunur. Bu teoriye göre, bireyin etkili başa çıkma stratejileri kullanması, stresin olumsuz etkilerini azaltmada kritik bir rol oynar. Ancak, öz eleştirel ruminasyon, bireyin olayları objektif bir şekilde değerlendirme kapasitesini sınırlayarak başa çıkma sürecini olumsuz etkileyebilir.

Öz eleştirel ruminasyon, bireyin stresli durumları yalnızca tehdit edici ve baş edilemez olarak algılamasına neden olabilir. Bu algı, bireyin problem odaklı başa çıkma stratejileri yerine kaçınma veya pasif stratejilere yönelmesine yol açar. Bruin ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, ruminasyonun, stresli durumlarla başa çıkmada daha az etkili olan kaçınma stratejilerinin kullanımını artırdığı bulunmuştur. Bu durum ruminasyonun stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkilemesine ve bireylerin daha fazla stres yaşamasına neden olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri ilişkisinde olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici rolü bulunmamaktadır. Düzenleyici etki olmamasının nedeni, üç değişkenin karmaşık

etkileşimleri ve dinamikleri olduğunu göstermektedir. Olumlu çocukluk yaşantıları öz eleştirel ruminasyonu ve stresle başa çıkma yöntemlerini ayrı ayrı anlamlı olarak etkilemektedir fakat doğrudan aralarındaki ilişkiyi düzenleyecek kadar güçlü bir faktör değildir. Bethell ve arkadaşları (2019), olumlu çocukluk yaşantılarının yetişkinlikte daha yüksek öz yeterlilik, sağlıklı ilişkiler ve stresle daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirme ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ancak, bu etkilerin ruminasyon gibi daha spesifik bilişsel süreçler üzerindeki rolü daha sınırlı kalmıştır. Narvaez ve Gleason (2013), olumlu çocukluk yaşantılarının bireylerde bağlanma güvenliğini artırabileceğini ve duygusal regülasyona katkı sağlayabileceğini vurgulamaktadır. Ancak öz eleştirel ruminasyon gibi derin bilişsel kalıpların, çocukluk yaşantılarından daha çok kişilik yapıları ve bireysel stres yanıtlarıyla şekillendiği belirtilmiştir. Shonkoff ve arkadaşları (2012), olumlu çocukluk yaşantılarının bireylerin stres yanıt sistemlerini (ör. HPA eksenini) düzenleyebileceğini, ancak bu etkilerin stres kaynaklarının yoğunluğu ve bireyin mevcut bilişsel süreçleri tarafından gölgelenebileceğini belirtmiştir. Garnefski ve Kraaij (2006), ruminasyonun bireyin başa çıkma stratejilerini olumsuz yönde etkileyebileceğini ve bu süreçte geçmiş deneyimlerden ziyade mevcut bilişsel düzenleme becerilerinin belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle olumlu çocukluk yaşantılarının bireylerde stresle başa çıkma ve öz eleştirel ruminasyon arasındaki ilişkide düzenleyici rol üstlenemeyebileceği düşünülmektedir.

Öz eleştirel ruminasyon, bireyin kendisine yönelik olumsuz düşüncelerini sürekli tekrarladığı bir bilişsel süreçtir ve bu durum genellikle depresif belirtilerle ilişkilidir (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu tür bir ruminasyon, bireyin stresle başa çıkma yöntemlerini kullanmasını zorlaştırabilir ve erken dönem olumlu yaşantılardan bağımsız bir şekilde işlev görebilir. Öz eleştirel ruminasyonun bireyin güncel bilişsel ve duygusal süreçleri üzerinde daha doğrudan bir etkisi olduğu, bu nedenle çocukluk yaşantılarının düzenleyici etkisinin sınırlı kaldığı düşünülebilir.

Öz eleştirel ruminasyon, bireyin bilişsel süreçlerini derinden etkileyen ve genellikle bireyin öz şefkat geliştirme kapasitesini sınırlayan bir yapı olarak görülür (Nolen-Hoeksema, 1991). Watkins (2008), öz eleştirel ruminasyonun, bireyin başa çıkma stratejilerini zayıflattığını ve bu durumun, olumlu geçmiş deneyimlerden bağımsız olarak gelişebileceğini savunmuştur. Bu nedenle, öz eleştirel ruminasyon,

bireyin çocukluk yaşantılarının olumlu etkilerini bastıran daha güçlü bir değişken olabilir.

Yeterli bakım veren ebeveynlerle büyümenin stresle başa çıkmaya katkı sağladığını ve bireylerin psikolojik rahatsızlık geliştirmelerini de önlediğine değinen çalışmalar mevcuttur (Karatsoreos ve McEwen, 2011; Southwick ve Charney, 2012). Son yıllarda yapılan çalışmalar olumlu çocukluk yaşantılarının birçok ruhsal rahatsızlık için koruyucu bir faktör olduğunu ve psikolojik ve genel sağlığı olumlu etkilediğini belirtmektedir (Bethell vd., 2019; Karatzias vd., 2020; Kuhar ve Kocjan, 2021; Rodriguez vd., 2021; Zhang vd., 2021). Ayrıca olumlu çocukluk yaşantıları olan kişilerin daha az stres deneyimlediklerini ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur (Baglivio ve Wolff, 2020; Narayan vd., 2018; Öge, 2024). Sachs-Ericsson ve arkadaşları (2006) ebeveynlerin sözel olarak olumsuz davranmalarının, çocukluk çağında öz eleştirel yaklaşımın gelişmesine neden olduğu ve kaygı bozukluğunu arttırdığına değinmektedir. Huang ve arkadaşları (2024) yaptıkları araştırma sonucunda çocukluk çağındaki olumlu yaşantıların yetişkinlik döneminde zorlu yaşam olayları ve stres ile başa etme kapasitesinin oluşmasında önemli bir rolü olduğunu açıklamışlardır. Olumlu çocukluk deneyimlerinin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği için kişilerin duygularını da daha verimli bir biçimde yönetmelerine ve çözüm üretmelerine olanak sağlamaktadır (Huang vd., 2024). Yapılan bu araştırmalara rağmen, Narvaez (2014), olumlu çocukluk yaşantılarının genel iyi oluş üzerinde uzun vadeli etkileri olduğunu belirtmekle birlikte, bu etkinin bireysel bilişsel süreçler ve başa çıkma mekanizmalarında her zaman düzenleyici bir rol oynamadığını vurgulamıştır. Narvaez'e göre, bireylerin yaşam boyu maruz kaldığı stresörler, bu erken dönem etkileri gölgeleyebilir. Bu durumun olumlu çocukluk yaşantılarının öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin düzenleyici rolünü arka plana itebileceği düşünülmektedir.

Olumlu çocukluk anıları olumsuz olanlara göre daha az hatırlanmaktadır. Kaynar ve Er (2015) yaptıkları otobiyografik bellek ve çocukluk yaşantıları ile ilgili yaptıkları çalışmada çocukluk döneminde örselenme deneyimleri olan kişilerin olumsuz yaşantıları daha detaylı hatırladıklarını, fakat olumlu olanları daha az ayrıntılı hatırladıklarını bulmuşlardır. Bu da olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici etkisi olmamasının nedenlerinden biri olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, öz eleştirel ruminasyon cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Turan, 2024; Nanto vd., 2024). İnceç ve arkadaşları (2021) çalışmalarında, kadın katılımcıların sayısının daha fazla olmasına rağmen, öz-eleştirel ruminasyon ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat farklı sonuçların olduğu araştırmalarda bulunmaktadır. Alanda ruminasyona yönelik yapılan bazı çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (Nolen-Hoeksema, 1987; Bugay ve Baker, 2015). Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde öz eleştirel ruminasyon sergilediklerini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Engüzel, 2024; Çelik, 2024; Baker vd., 2009; Martinez Sanchis vd., 2021; Neziroğlu, 2010). Hawaneh (2024) yılında yaptığı çalışmasında X ve Y kuşaklarında öz eleştirel ruminasyonu incelemiştir ve hem X hem de Y kuşağında kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla öz eleştirel ruminasyona sahip olduğunu belirlemiştir. Pedro ve arkadaşlarının (2019) çalışmasına göre, kadınların beklentileri karşılayamama endişeleri nedeniyle kendilerini olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Araştırmanın sonucu, literatür incelendiğinde erkeklere oranla kadınların ruminasyon düzeylerinin daha fazla olduğunu belirleyen araştırmaların aksine, öz-eleştirel ruminasyon düzeyinde cinsiyet olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ortaya çıkan bu bulgular, öz-eleştirel ruminasyonun cinsiyetten bağımsız bir süreç olduğunu, bireysel yaşantılar ve özellikler ile ilişkili olduğunu işaret etmektedir. Ek olarak kişilerin kendilerine yönelttikleri olumsuz değerlendirmelerin herkeste benzer şekilde oluşabileceğini akla getirmektedir. Genel olarak kadınlar erkeklere oranla kendilerini daha fazla ifade bir yapıya sahiptirler ve bundan dolayı ruminasyon eğilimlerinin de fazla olacağını akla getirebilir. Bu çalışmada bulunan sonuç, günümüzde cinsiyetten bağımsız bir şekilde her bireyin bireysel ve toplumsal baskıyla karşılaşması olarak da açıklanabilir. Ayrıca kişilerin kendilerine karşı olumsuz yargıları bireysel özellikleri ile ilişkilidir.

Çalışmada öz eleştirel ruminasyonun yaş değişkeni göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. 18-25 yaş arasındaki bireylerin öz eleştirel ruminasyonları 36-45 yaş aralığındaki kişilerden anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde 26-35 yaş arasındaki kişilerinde öz eleştirel ruminasyonları 36-45 yaş aralığındaki kişilerden anlamlı şekilde yüksektir. Literatür incelendiğinde benzer

sonuçlar elde eden çalışmalar mevcuttur (Suna, 2023; Manav, 2023; Turan, 2024). Dunn ve Luchner (2022), ruminasyonun olumsuz duyguları sürdürürken yaşlı yetişkinlerin daha yansıtıcı düşünmeyle meşgul olabileceğini ve bunun da öz-eleştirinin olumsuz etkilerini azaltabileceğini göstermektedir. Bu bulgular genç yetişkinlerin öz eleştirel ruminasyona orta yaşlı bireylere göre daha fazla eğilimli olduklarını göstermektedir. Yaş ilerledikçe öz eleştirel ruminasyonun azalması kişilerin bireysel ve toplumsal gelişimlerinin büyük oranda gelişmesiyle açıklanabilir. Genç yetişkinlik döneminde gelecek ve kariyer kaygısı daha fazla olması bireylerin kendilerine yönelik olumsuz yargıları daha yoğun hale getirebilir. Yaş ilerledikçe kişilerin duygu düzenleme becerileri daha iyi hale gelmektedir. Ayrıca, toplumsal beklentilerin azalması ve edinilen deneyimler sayesinde kendi benliklerine karşı kabul ve öz şefkat artıyor olabilir.

Çalışmada z eleştirel ruminasyonun eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu konuda yapılan alan çalışmaları ise oldukça kısıtlıdır. Spasojevi ve Alloy (2001), çalışmalarında öz eleştirel ruminasyonun eğitim durumuna göre farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Yapılan bir diğer çalışmada, yüksek eğitim alan kişilerin, düşüncelerin ve duyguların daha iyi anlaşılması için stratejilere ve etkililiklere erişim sağladıklarını, bu durumun oto-eleştiri üzerine düşünme eğilimini azalttığını bildirmişlerdir (Joormann ve Gotlib, 2010). Araştırmanın sonucu incelendiğinde; öz eleştirel ruminasyon daha çok bireylerin kişilik özellikleri, deneyimleri ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi kişilerin bilgi birikimlerini ve analitik düşünme becerilerini geliştirir. Kişilerin kendilerine yönelik düşüncelerini olumlu anlamda geliştirmeleri ise farkındalık ve kabul ile bağlantılıdır. Bu nedenlerden dolayı, bireylerin eğitim düzeylerindeki farklılık kendilerine yönelttikleri olumsuz eleştiri düzeylerinde bir farklılığa sebep olmuyor olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, öz eleştirel ruminasyon medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir. İlişkisi olmayan bekar bireylerin öz eleştirel ruminasyonları evli bireylere göre anlamlı şekilde yüksektir. Ruminasyon ve medeni durum arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bazı araştırmalar katılımcıların medeni durumunu incelemiş fakat medeni durumun öz eleştirel ruminasyon üzerindeki etkisini detaylı olarak analiz edilmemiştir (Cenkseven vd., 2018; İngeç vd., 2021; Bırnı

vd., 2024; Moreire ve Maia, 2018). Çalışmanın sonucu incelendiğinde, evli bireylerin bekar kişilere göre aidiyet duygusu ve sosyal desteği fazla olabilir. Bekar kişiler gelecek kaygısına bunun beraberinde ise belirsizlik duygularına sahiptirler. Ek olarak günümüzde evlenince azalan toplumsal baskı ve beklentiler evli bireylerin öz eleştirel ruminasyonunun bekarlara göre daha az olmasının nedeni olarak gösterilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, öz eleştirel ruminasyon çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Çalışan kişilerin öz eleştirel ruminasyonları çalışmayan kişilere göre daha fazladır. Öz eleştirel ruminasyon ile çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunması çalışma durumuna göre bireylerin kendilerine yönelik eleştirel düşünme yatkınlıklarının değiştiğini göstermektedir. Belirli bir işe sahip olmak finansal yönden ve statü açısından kişilere katkı sağlayabilir. Öz eleştirel ruminasyon daha çok duygu düzenleme ve psikolojik sağlıkla alakalı olduğu için çalışma durumu kişinin kendi yönelttiği olumsuz eleştirilerde önemli bir fark oluşturabilir. Öz-eleştirel ruminasyon ile çalışma durumu ilişkisini inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Watkins ve Baracaia (2002) yaptıkları çalışmada, işsiz oldukları zamanlarda bireylerin öz-eleştirel düşüncelere daha çok sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu bulgu, işsizliğin öz-eleştirel ruminasyonu artırabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, öz eleştirel ruminasyon ile psikolojik destek alma arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Psikolojik destek alan kişilerin öz eleştirel ruminasyonu destek almayan bireylere oranla anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar elde eden çalışmalar mevcuttur (Kocalar, 2019). Psikolojik destek bireylerin kendilerine ve çevreye yönelik farkındalık kazanmalarına yardımcı olur. Ayrıca olumsuz düşüncelerini fark etmelerini ve bu düşünce kalıplarını yeniden şekillendirmelerine de destek olur. Psikolojik destek almak, bireylerin olumsuz düşünce döngüleri ile başa çıkmak ve yeni yöntemler ortaya koymalarına da katkıda bulunur.

Araştırma sonuçlarına göre, stresle baş etme yöntemleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların stresle baş etme yöntem düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir. Literatürde bu bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur (Tavlı ve Ünsal, 2016; Kömürcü, 2021; Kirchner vd., 2008). Başa çıkma ile ilgili

yapılan bir meta analiz çalışmasında kadınların erkeklere göre daha çok ve çeşitli başa çıkma yöntemi kullandığını, özellikle duygusal destek arama gibi yöntemlerde öne çıktığını belirtmiştir (Tamres vd., 2002). Çalışmanın sonucunda problem çözme başa çıkma yönteminde cinsiyet olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir. Ayrıca Tamres ve arkadaşları (2002), cinsiyet farklarının stresin türüne göre değişiklik gösterebileceğini, biyolojik veya toplumsal faktörlerden etkilenebileceğine değinmişler ve erkeklerin kaçınmacı baş etme yöntemlerine daha yatkın olsalar bile sonuçlara göre problem odaklı başa çıkma yönteminde kadınlardan üstün olmadıklarını bulmuşlardır. Kadınların duygusal ve kaçınmaya dayalı başa çıkma yöntemlerinde erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı, buna karşın rasyonel ve kopuk başa çıkma tarzlarında daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir (Matud, 2004). Acıcı (2010), stresle baş etme tarzları ile ilgili yaptığı araştırmasında çeşitli alt boyutlarda cinsiyetler yönünden anlamlı bir fark elde edememiştir. Literatür incelendiğinde stresle baş etme alt boyutları ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmayan çalışmalar mevcuttur (Dişçi, 2014; Aktaş 2024)

Bu araştırma sonucu, stresle baş etme davranışlarında cinsiyet rollerinin etkili olabileceğini işaret edebilir. Çoğunlukla kadınlar, erkeklere oranla duygularını ifade etmede, empati kurmada ve sosyal olarak destek almada daha başarılıdır. Yapılan bazı çalışmalarda, erkeklere oranla, kadınların duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinde daha iyi olduğu bulunmuştur (Barret vd., 2000; Nolen hoeksema ve Aldao, 2011; Gross ve John,2003). Bu gibi kişilik özellikleri kadınların stresle başa çıkma yöntemlerinde etkili oluyor olabilir. Kadınların akut stresörlere maruz kalma bakımından da erkeklere göre farklılık göstermediği belirtilmektedir (Akt., Kelly vd., 2008).

Araştırma sonuçlarına göre, stresle baş etme yöntemleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanda yapılan araştırmalara incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Aktaş, 2024; Küçükatlıdil, 2016; Fırat, 2021). Işıkhani (2018), stres ile başa çıkmanın, yaşam içinde öğrenilen ve bireyin yaşına veya duruma göre değişkenlik gösterebilen bir davranış olduğunu ve farklı yaş gruplarında sürekli aynı stratejilerin etkili olmadığını belirtmiştir. Girman ve arkadaşları (2021) stresle baş etme yöntemlerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Kazdal (2022), yaptığı çalışmada yaş ile stresle başa

çıkma yöntemlerini karşılaştırdığında, yaşın artmasıyla bireylerin daha çok sosyal destek arama stratejisi geliştirdiğini gözlemlemiştir.

Araştırma sonuçlarında stresle baş etme yöntemleri ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunamamasının nedeni, başa çıkma yöntemlerinin yaş faktöründense bireysel ve çevresel faktörler ile daha fazla ilişkili olması olabilir. Lazarus ve Folkman (1980) orta yaşlı bireyler ile yaptığı çalışmada yaş ve başa çıkma arasındaki ilişkide anlamlı bir fark elde edememiştir fakat yaşla birlikte stres kaynaklarının farklılaşabileceğinden ve değişik başa çıkma yöntemlerinin ortaya çıkabileceğine değinmiştir. Stresle baş etme yöntemleri gelişimsel süreçte öğrenilir fakat bu stratejileri benimserken bireylerin kişilik özellikleri, yaşadıkları çevre, psikolojik sağlamlılıkları gibi birçok faktör etkilidir. Kişiler yaşları ilerledikçe bireysel stresle başa çıkma yöntemleri geliştirebilirler ama bu yöntemler yaşa bağlı bir şekilde sabit olarak oluşmayabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, stresle baş etme yöntemleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Yüksek öğretim gören katılımcıların stresle baş etme yöntemleri üniversite eğitimi ve lise ve altı eğitim gören bireylere göre anlamlı şekilde yüksektir ve ek olarak üniversite eğitimi gören kişilerin stresle baş etme puanları lise ve altı eğitim gören kişilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Işıkhani, 2018). Olashore ve arkadaşları (2022), eğitim seviyesinin artmasının stresle baş etme yöntemlerini geliştirdiğini bildirmişlerdir. Vanotti ve arkadaşlarının yaptığı çalışma (2021), yüksek eğitim seviyesine sahip olan kişilerin problem odaklı başa çıkma yöntemini kullanmaya daha eğilimli olduğunu göstermiştir. Küçüktahtlıdil (2016), stresle başa çıkma stratejisi olan dış yardım arama yönteminin, lisansüstü mezunlarının lisans ve lise ve altı kişilerden daha fazla kullandığını bildirmiştir. Literatür incelendiğinde bulunan sonucun aksine eğitim ve stresle baş etme arasında anlamlı bir fark olmayan çalışmalar mevcuttur (Turan, 2023; Aktaş, 2024; Odabaş, 2021)

Çalışmanın sonucunda stresle başa çıkma yöntemleri ile eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmasının nedeni, eğitim seviyesinin bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini doğrudan etkileyebilmesidir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, stresi etkili bir şekilde yönetmek için bilgi ve kaynaklara daha iyi erişim eğilimindedir (Olashore vd., 2022) . Dolayısıyla yüksek eğitim seviyesine sahip olmak, stres yönetimi

ile ilgili daha çok bilgiye sahip olup bu bilgiler eşliğinde başarılı başa çıkma yöntemleri geliştirip kullanmaya destek olabilir. Araştırmada yapılan analizler sonucunda da görüldüğü gibi daha iyi eğitim almış bireyler, birçok stratejiyi stres ile başa çıkarken daha etkin bir biçimde kullanmaktadırlar. Eğitim düzeyinin düşük olması ise, başa çıkma yöntemleri hakkında daha kısıtlı bilgi ve beceriye sahip olunması ile açıklanabilir.

Araştırma sonucuna göre stresle baş etme yöntemleri ile medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Turan, 2023; Konuksever, 2023; Yabacı, 2019; Işıkhani, 2018; Karakaş ve Koç, 2014). Literatüre medeni durum ile başa çıkma arasında anlamlı ilişki bulan çalışmalarda mevcuttur. Kazdal (2022), bekarlara göre evli bireylerin anlamlı derecede daha çok sosyal destek arama davranışı gösterdiğini bulmuştur. Erbakırcı (2019), yaptığı araştırmada evli bireylerin destek arama stratejisi daha fazla kullandığını bulmuştur. Işıkhani (2018), medeni durumun sağlıklı başa çıkma yöntemleri olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım gibi yöntemler ile anlamlı fark oluşturan bir değişken olduğu bulmuştur.

Lazarus ve Folkman (1984) Stres ve Başa Çıkma Teorisinde, stresle başa çıkmanın bireyin çevreden gelen talepler ile başa çıkma kapasitesi olduğunu açıklar. Stresle baş etme kişisel özellikler ve bireylerin farkındalık düzeyi ile ilişkilidir. Bundan dolayı medeni hal, stresle baş etme yöntemleri üzerinde anlamlı etki oluşturmayabilir Sosyal destek, stresle başa çıkmada önemli bir rol oynar fakat medeni durum sosyal desteğin tek faktörü değildir ve kişiler sosyal desteği aile ve arkadaş çevresi gibi farklı kaynaklardan da elde edebilir. Tüm bu dinamikler medeni durumun stresle baş etme üzerinde anlamlı bir fark yaratmamasının nedeni olarak değerlendirilebilir.

Araştırma sonucuna göre stresle baş etme yöntemleri ile çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Yabacı, 2019). Fakat alanda algılanan sosyo-ekonomik boyutla stresle baş etme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Karakaş ve Koç (2014), yaptıkları araştırmada orta düzeyli sosyo ekonomik gelire sahip kişilerin stresle başa çıkma stratejilerinden dış yardım arama, aktif planlama ve bilişsel yeniden yapılandırma arasında anlamlı farklar elde etmiştir. Çalışma durumu, stresle baş etme yöntemleri

üzerinde bireysel faktörler kadar etkili bir belirleyici olmayabilir. Güçlü sosyal desteğe sahip olan bireylerin çalışıp çalışmamasından bağımsız olarak stresle baş etme yöntemlerinde belirleyici bir fark gözlemlenmeyebilir.

Araştırma sonucuna göre stresle baş etme yöntemleri ile psikolojik destek alma arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Psikolojik destek almak, bireylerin stresli durumları daha pozitif, objektif bir bakış açısıyla değerlendirmelerine ve olumsuz düşüncelerini yeniden değerlendirmelerine yardımcı olan bir süreçtir. Folkman ve Moskowitz (2004) psikolojik yardım almanın stresle başa etme becerileri üzerinde etkili olabileceğine değinmişlerdir. Psikoterapi, bireyleri çevrelerinden destek alma ve kuvvetli bağlar geliştirme yönünden de teşvik edicidir. Psikoterapide uygulanan yaklaşımlar, stresle baş etmede etkili bir rol oynamaktadır (Turan ve Poyraz, 2015). Stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur (Loukzadeh ve Bafrooi, 2013; Mayordomo vd., 2015; Portocarrero ve Bernardes, 2013).

Çalışmanın sonucunda, kadınların olumlu çocukluk yaşantılarının erkeklerden fazla olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar sosyal etkileşim, dinamikler, toplumsal roller ve duygusal gelişim gibi birçok açıdan açıklanabilir. Erkeklerde çocukluktan itibaren sosyal olarak güçlü olmaları beklentisi yaşadıkları olayları olumlu olarak algılamaktan ziyade daha sınırlı veya sıkı olarak değerlendirmelerine neden olabiliyor olabilir. Kız çocuklarında ise duygusal olarak kendilerini daha çok ifade edebilmeleri, duygusal ihtiyaçlarının daha fazla karşılanması gibi nedenlerle çocukluk yaşantılarını olumlu olarak değerlendirmeleri daha mümkündür. Araştırma Türk kültüründe yapıldığından dolayı kültürel faktörlerde göz önünde bulundurulmalıdır. Toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı, kız çocuklarına daha empatik ve ilgili davranılması, erkek çocuklarının ise daha koruyucu ve sınırlı davranılmasının öğretilmesi araştırma sonucunun sebepleri arasında da gösterilebilir. Bu konuda farklı sonuçlara ulaşan çalışmalarda mevcuttur. Park ve Cheach (2005), bakım verenlerin toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak kız çocuklarını toplumun belirlediği normlara ve ahlaki değerlere göre büyütüp, erkek çocuklarını ise daha serbest yetiştirdiklerini belirtmiştir. Ayrıca, babaların kız çocuklarına karşı baskıcı bir tutum göstermesi, sosyal ve duygusal gelişimi olumsuz etkileyebilmektedir (Chaplin vd., 2005)

Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar kısıtlıdır. Bulunan sonuçlarının aksine erkeklerde olumlu çocukluk yaşantılarının daha fazla olduğu sonucunu ulaşan çalışmalarda mevcuttur (Karali, 2024; Aydın, 2020; Doğan ve Yavuz, 2020). Demirtaş (2024), erkeklerin çocukluk yaşantılarının daha fazla olduğunu bulmuştur ve toplumsal cinsiyet rollerinden dolayı erkeklere çoğunlukla daha olumlu özelliklerin atfedildiğini, daha özgür büyümelerine izin verildiğini, ayrıca, namus kavramının kız çocukları üzerinden değerlendirilmesinden dolayı daha koruyucu büyütülmeleri olarak değerlendirmiştir. Havan (2022) ve Üstün (2022) olumlu çocukluk yaşantıları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır.

Araştırmada olumlu çocukluk yaşantıları yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Çocuk döneminde oluşan deneyimler yaşam boyu kişilerin hayatını etkiler. Yapılan bazı çalışmalar çocukluk yaşantılarının yaşam boyunca etkisini incelemiştir. Örneğin; Shonkoff ve Garner (2013), yaptıkları çalışmada çocuklukta yaşanan olumlu deneyimlerin kişilerin biyolojisini etkileyerek yetişkinlik döneminde biyolojik ve psikolojik sağlığı kalıcı destek sağlayabileceğini ifade etmektedir. İnsanlar yaş aldıkça hafıza yanlılığı veya hatırlama güçlüğü gibi durumlarla karşı karşıya kalabilir bu durumda yaşadıkları çocukluk anılarını net olarak değerlendirememelerine sebep olmuş olabilir. Ek olarak sahip olunan kültürel farklılıklarda yaşın doğrudan bir etki oluşturmamasının nedeni olabilmektedir. Karali (2024), Bulut (2024), Demirtaş (2024), Yavuz (2023), Polat ve arkadaşları (2022) çalışmalarında benzer şekilde olumlu çocukluk yaşantıları ile yaş arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığına dair sonuçlar bildirmişlerdir. Kişiler yaş aldıkça kişilerin benlik algıları ve hayatları ile ilgili unsurların oturması, deneyimlerin artması bu sonucun sebebi olabileceği değerlendirilmiştir (Bulut, 2024).

Yapılan analizler neticesinde, yüksek öğretim görenlerin olumlu çocukluk yaşantıları lise ve altı eğitim gören kişilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun nedenleri, çeşitli psikososyal ve çevresel etkenlere dayandırılabilir. Çoğunlukla yükseköğretim gören kişilerin daha iyi bir sosyoekonomik duruma sahip ailelere sahiptirler. Salih (2017), Yıldız (2018), Arıkan (2013) yapmış oldukları çalışmalarında ekonomik durumun akademik başarı üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Bu durum, çocuklukta kişilerin destekleyici ebeveynlere, kaliteli eğitime ve kaynaklara sahip olmalarına etki edeceğinden çocukluk deneyimlerini olumlu olarak

değerlendirmelerinin nedeni olarak değerlendirilebilir. Düşük eğitim seviyesine sahip bireyler büyüdüğüleri çevreden yeterince destek ve ilgi alamadıkları için çocukluk deneyimlerini olumlu olarak değerlendirmemiş olabilir. Bulut (2024), Bilgin (2021), Yavuz (2023), Polat ve arkadaşları (2022) eğitim ile olumlu çocukluk arasında bir ilişki bulamamıştır. Taşar ve arkadaşları (2018), tarafından yapılan bir çalışmada ailedeki gelir düzeyi azaldıkça, çocukların olumsuz deneyimlere daha çok deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucuna göre olumlu çocukluk yaşantıları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Medeni durum yaşanan çocukluk deneyimlerinden ziyade çocukluk dönemindeki ebeveyn ilişkisinden, kişilik özelliklerinden veya yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkilerden etkilenen bir süreçtir. Bireylerin büyüdüğü çevredeki ve kültürel farklılıklar yaşadıkları deneyimleri değerlendirmelerinde de etkili olabilir. Olumlu çocukluk yaşantıları doğrudan bir etki oluşturmuyor olabilir. Şahin ve Karataş (2023), Demirtaş (2024), çalışmalarında benzer şekilde olumlu çocukluk ile medeni durum arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığına dair sonuçlar bildirmişlerdir. Bulut (2024), romantik ilişki doyumu ve genel aidiyet ile olumlu çocukluk arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir.

Olumlu çocukluk yaşantılarının sosyal ilişkisel etkisini inceleyen ve anlamlı ilişki elde eden çalışmalar mevcuttur (Bethell, 2019; Kosterman vd., 2011; Narvaez vd., 2019). Muşdal ve Polat (2018) yılında yaptığı çalışmada olumsuz çocukluk yaşantılarının evlilik doyumunu negatif etkilediğini tespit etmişlerdir. Bulut (2024), yapmış olduğu tez çalışmasında romantik ilişkisi olan kişilerin olumlu çocukluk yaşantıları, ilişkisi olmayanlara göre anlamlı olarak yüksek bulmuştur.

Araştırma sonucuna göre olumlu çocukluk yaşantıları ile çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonucun nedeni, çalışma durumunun eğitim düzeyi, ekonomik durum veya bulunulan sektör gibi faktörlerden etkilenmesi olabilir. Çalışma durumu bulunulan sosyoekonomik koşullardan da etkilenen bir süreçtir. Çalışma durumu büyük oranda bireylerin kendi tercihleridir. Tüm bunlardan dolayı tek başına olumlu çocukluk yaşantıları bireylerin çalışma durumları üzerinde anlamlı bir etki oluşturmuyor olabilir. Literatürde yapılan analizler ile benzer çalışmalar mevcuttur (Şahin ve Karataş 2023). Yapılan çalışmalarda sosyo-ekonomik gelir

yükseldikçe olumlu çocukluk yaşantılarının da arttığına dair bulgular elde edilmiştir (Bilgin, 2021; Demirtaş, 2024)

Araştırma sonucuna göre olumlu çocukluk yaşantıları ile psikolojik destek alma arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç psikolojik destek almanın çocukluk dönemi yaşantılarından ziyade daha farklı faktörlere dayanabileceğini akla getirmektedir. Psikolojik destek almak, bireylerin yaşamlarındaki mevcut olan psikolojik süreçleri, karşılaştıkları yaşam olayları, travmalar veya ilişkisel problemleri gibi çeşitli faktörlere de bağlıdır. Yaşanan çocukluk deneyimleri olumlu veya olumsuz olsa da kişiler psikolojik destek almak isteyebilir. Kültürel olarak psikolojik destek almak normların dışında değerlendirilebildiği içinde anlamlı bir fark elde edilememiş olabilir. Sonuç olarak, olumlu çocukluk yaşantıları, bireyin genel psikolojik sağlığı üzerinde uzun vadeli bir etki oluştursa dahi, yetişkinlikte psikolojik destek arama davranışı üzerinde doğrudan belirleyici bir faktör olmayabilir. Ayrıca yaşanan olumlu çocukluk deneyimleri kişilerin yetişkinlik döneminde sağlıklı bir psikolojiye sahip olmalarına etki etmektedir.

Olumlu çocukluk yaşantılarının bireylerin psikoloji üzerinde Huang ve arkadaşları (2024) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, çocuklukta daha fazla olumlu deneyim yaşayan öğrencilerinin, bu tür deneyimlere daha az sahip olan kişilerden belirgin şekilde daha yüksek öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlılık düzeylerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuç, olumlu çocukluk deneyimlerinin yalnızca ruh sağlığını koruyucu bir rol oynamakla kalmayıp, bireylerin duygusal iyi oluşunu ve yaşam memnuniyetini doğrudan desteklediğini ortaya koymaktadır. Olumlu çocukluk yaşantılarının kişilerin yetişkinlikteki psikolojik sağlıklarını olumlu olarak etkilediğini tespit eden araştırmalar mevcuttur (Bethell vd., 2019; Kocatürk ve Çiçek, 2021; Yıldırım, 2023). Kelifa ve arkadaşları (2020) yüksek psikolojik dayanıklılık ile, olumsuz çocukluk yaşantıları arasında ters ilişki bulmuşlardır. Psikolojik tanı almayan kişilerin olumlu çocukluk yaşantılarının yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Bulut, 2024). Olumlu çocukluk deneyimine sahip olan kişilerin daha az psikopatolojik rahatsızlıklara sahip olduklarını belirten çalışmalar mevcuttur (Wang vd., 2021; Crandall vd., 2019).

SONUÇ

Bu araştırma, yetişkinlerde öz eleştirel ruminasyon ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca, incelenen değişkenlerin sosyo-demografik özelliklere göre farklılıkları da analiz edilmiştir. Araştırmamız, olumlu çocukluk yaşantılarının öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici rolü olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, olumlu çocukluk deneyimlerinin genel ruh sağlığına katkı sağlasa da bu özel ilişkide doğrudan bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Ancak bu, olumlu çocukluk yaşantılarının bireysel gelişim ve stres yönetimi için önemsiz olduğu anlamına gelmemektedir. Yapılan korelasyon analizleri, öz eleştirel ruminasyon ile stresle başa çıkma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, öz eleştirel düşüncelere daha fazla odaklanan bireylerin, stresle başa çıkma yöntemlerini daha az etkili kullandığı anlamına gelmektedir.

Öz eleştirel ruminasyonun, bireylerin stres karşısında daha savunmasız hale gelmesine neden olabileceği söylenebilir. Aynı zamanda, araştırmamız öz eleştirel ruminasyon ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu, daha fazla olumlu çocukluk deneyimine sahip olan bireylerin, öz eleştirel düşünce döngülerine daha az saplandığını göstermektedir. Ayrıca, olumlu çocukluk yaşantılarının, stresle başa çıkma becerilerini arttırdığı bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde, kadın katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerini kullanmada ve daha fazla olumlu çocukluk yaşantısına sahip olma konusunda erkek katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Öz eleştirel ruminasyon düzeyinde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaşa göre yapılan analizlerde 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeylerinin 36-45 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. 26-35 yaş aralığındaki katılımcıların da 36-45 yaş aralığına göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Yaşın, stresle başa çıkma ve olumlu çocukluk yaşantıları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Öz eleştirel ruminasyon düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı bir

farklılık göstermezken, stresle başa çıkma yöntemleri açısından lisansüstü eğitim seviyesindeki katılımcıların lisans düzeyindeki katılımcılardan ve üniversite mezunu katılımcıların lise mezunu katılımcılardan daha başarılı olduğu belirlenmiştir. Medeni durum değişkeninde, bekar veya ilişkisi olmayan katılımcıların, evli katılımcılara kıyasla daha yüksek öz eleştirel ruminasyon düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Medeni durumun olumlu çocukluk yaşantıları ve stresle başa çıkma üzerinde anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir.

Öz eleştirel ruminasyon ve olumlu çocukluk yaşantıları düzeylerinde, çalışma durumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu araştırma, öz eleştirel ruminasyonun stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki olumsuz etkisini ve olumlu çocukluk yaşantılarının bu süreçte doğrudan düzenleyici bir role sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Sosyo-demografik değişkenlerin bazıları (cinsiyet, yaş, eğitim ve medeni durum) öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma üzerinde anlamlı etkilere sahipken, olumlu çocukluk yaşantıları ile bu değişkenler arasındaki ilişkiler karmaşıktır.

Bu bulgular, stres yönetimi ve ruminasyonla başa çıkma müdahalelerinde bu değişkenlerin dikkate alınmasının ve farklı yaklaşımların değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkileri daha detaylı bir şekilde inceleyebilir ve farklı sosyo-kültürel bağlamlarda bu dinamikleri aydınlatılabilir.

Öneriler

Mevcut çalışma, Türkiye'deki genel bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki çalışmalarda, farklı sosyo-kültürel gruplar veya spesifik kültürel bağlamlar (örneğin, daha kolektivist veya bireyci kültürler) incelenerek, olumlu çocukluk yaşantılarının öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkideki rolü daha detaylı bir şekilde araştırılabilir. Bu sayede, kültürel farklılıkların bu süreçler üzerindeki etkisi daha iyi anlaşılabilir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin yanı sıra, öz eleştirel ruminasyon, stresle başa çıkma yöntemleri ve olumlu çocukluk yaşantılarını daha derinlemesine değerlendirebilecek nitel yöntemler (örneğin, derinlemesine görüşmeler, yaşam

öyküsü anlatıları) veya farklı nicel ölçüm araçları (örneğin, davranışsal ölçümler, fizyolojik tepkiler) kullanılarak, değişkenler arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi önerilir. Bu, özellikle olumlu çocukluk yaşantılarının öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma üzerindeki gizil etkilerini ortaya çıkarmaya yardımcı olabilir.

Gelecekteki araştırmalarda, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi daha spesifik hale getirmek için, farklı stresle başa çıkma stratejileri (örneğin, problem odaklı, duygu odaklı, kaçınmacı başa çıkma) ayrı ayrı incelenebilir. Bu, ruminasyonun hangi başa çıkma stratejilerini daha çok etkilediğini ve olumlu çocukluk yaşantılarının bu süreçlerdeki rolünü daha iyi anlamamızı sağlar.

Mevcut çalışma kesitsel bir yapıya sahip olduğundan, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini tam olarak ortaya koymamaktadır. Gelecekteki araştırmalarda, boylamsal çalışmalar (örneğin, çocukluktan yetişkinliğe kadar olan süreçleri takip eden araştırmalar) kullanılarak, olumlu çocukluk yaşantılarının öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma üzerindeki uzun vadeli etkileri ve olası neden-sonuç ilişkileri daha net bir şekilde incelenebilir. Bu, erken dönem deneyimlerinin yetişkinlikteki sonuçlarını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Mevcut araştırma, kişilik özelliklerinin rolünü dikkate almamıştır. Gelecekteki çalışmalarda, beş faktör kişilik modeli (Büyük Beşli) gibi yaygın kullanılan kişilik ölçümleri kullanılarak, kişilik özelliklerinin olumlu çocukluk yaşantıları, öz eleştirel ruminasyon ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki üzerindeki potansiyel düzenleyici veya aracılık edici etkileri incelenebilir. Bu, bireysel farklılıkların bu süreçlerdeki rolünü anlamamıza yardımcı olabilir.

Çalışma bulguları, öz eleştirel ruminasyonun stresle başa çıkmayı olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle, farkındalık temelli müdahaleler, öz-şefkat eğitimi, bilişsel davranışçı terapi (BDT) teknikleri gibi psiko-eğitim programları kullanılarak, öz eleştirel ruminasyonun ve stresle başa çıkma sorunlarının azaltılması hedeflenebilir. Bu tür müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek için deneysel çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, olumlu çocukluk yaşantıları ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi güçlendirecek ve ruminatif düşünceleri azaltacak müdahaleler geliştirilebilir.

Bulguların literatüre katkısı

Yapılan çalışma, öz eleştirel ruminasyon, stresle başa çıkma yöntemleri ve olumlu çocukluk yaşantıları arasındaki ilişkileri daha derinlemesine anlaşılması ve literatürdeki eksikliklerin giderilmesi için literatüre katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmalarda olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlık ve stresle ilişkisi incelenmiş ve kabul görmüştür. Fakat çalışma sonunda olumlu çocukluk yaşantılarının düzenleyici etkisinin olmaması, var olan etkilerin kültürel ve bireysel bağlamda farklılaşabileceğini göstermektedir. Araştırmaya başlanırken öz eleştirel ruminasyon ile stresle başa çıkma yöntemlerinin ilişkisinin güçlü olabileceği varsayılmıştır. Ancak anlamlı bir ilişkinin tespit edilememesi öz eleştirel ruminasyonun stresle baş etmede her alanda bir etkisinin olmadığını işaret etmektedir.

Araştırmada, öz eleştirel ruminasyon ve olumlu çocukluk yaşantıları arasında negatif ilişki tespit edilmesi, olumlu çocukluk yaşantılarının kişilerin kendilerine yönelik eleştirel düşüncelerini azaltıcı etkisine dair literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Ayrıca bu bulgular ile olumlu çocukluk yaşantılarının kendilik algısı ve ruminatif düşünceler üzerindeki koruyucu etkilerinin olduğu kanıtlanmıştır. Bu çalışma, başa çıkma stratejilerinin gelişmesinde çocukluk dönemi deneyimlerinin önemini literatüre kazandırmaktadır. Olumlu çocukluk yaşantıları ve başa çıkma yöntemleri arasındaki pozitif ilişki, çocukluk çağındaki olumlu deneyimlerin stresle başa çıkma kapasitesini şekillendirdiğini göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, P., Abela, J. R., Auerbach, R. ve Skitch, S. (2009). Self-criticism, dependency, and stress reactivity: An experience sampling approach to testing Blatt and Zuroff's (1992) theory of personality predispositions to depression in high-risk youth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1440–1451. <https://doi.org/10.1177/0146167209343811>
- Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Aktaş, A. (2012). *Türkiye örnekleminde, narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Andrews, P. W. ve Thompson, J. A. (2009). The bright side of being blue: Depression as an adaptation for analyzing complex problems. *Psychological Review*, 116(3), 620-654. <https://doi.org/10.1037/a0016242>
- Antoni, M. H., Schneiderman, N. ve Ironson, G. (2000). Cognitive-behavioral stress management techniques in psychosocial intervention: A clinical review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 867-879. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.867>
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Ballı, A. İ. K. ve Kılıç, K. C. (2016). Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları* (24. Baskı). Remzi Kitabevi.

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. London: Prentice Hall.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L. ve Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027–1035. <https://doi.org/10.1177/01461672002611001>
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In J. Brooks-Gunn, R. Lerner, & A. C. Peterson (Eds.), *The encyclopedia of adolescence* (pp. 746–758). Garland.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bethell, C. D., Jones, J., Gombojav, N., Linkenbach, J. ve Sege, R. (2019). Positive childhood experiences and adult mental and relational health in a statewide sample: Associations across adverse childhood experiences levels. *JAMA Pediatrics*, 173(11), 93-107. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3007>
- Birni, G., Erus, S. M., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2025a). Psychological flexibility and self-critical rumination: A serial mediation between adverse childhood experiences and mental well-being in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 232, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112861>
- Bilgin, O., İnce, M., Çolakoğlu, Ö. M. ve Yeşilyurt, E. (2021). Yetişkinlerin olumlu çocukluk yaşantılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Worlds of Turks*, 13(3), 251-264. <https://doi.org/10.46291/ZfWT/130315>
- Bond, F. W. ve Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 156-163. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.156>
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. Basic Books.
- Brinker JK. ve Dozois DJ. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *J Clin Psychol*. 65(1), 1-19. doi: 10.1002/jclp.20542. PMID: 19048597.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(1), 80-91.
- Bugay, A. ve Baker, Ö. E. (2015). Eşli ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43). 106-114.
- Bulut, F. (2024). *Beliren yetişkinlik döneminde, romantik ilişki doyumu, olumlu çocukluk yaşantıları, genel aidiyet düzeyi ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji* (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cartwright-Hatton, S., McNicol, K. ve Doubleday, E. (2006). Anxiety in a neglected population: Prevalence of anxiety disorders in pre-adolescent children. *Clinical Psychology Review*, 26(7), 817-833. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12>.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Castilho, P., Pinto- Gouveia, J. ve Duarte, J. (2017). Two forms of self- criticism mediate differently the shame-psychopathological symptoms

- link. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(1), 44-54.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connolly, S. ve Alloy, L. (2017). Rumination interacts with life stress to predict depressive symptoms: An ecological momentary assessment study. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 86-95. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.07.006>.
- Cox, T. (1985). The nature and measurement of stress. *Ergonomics*, 28(8), 1155-1163. <https://doi.org/10.1080/00140138508963276>
- Crandall, A. A., Miller, J. R., Cheung, A., Novilla, L. K., Glade, R., Novilla, M. L. B., Magnusson, B. M., Leavitt, B. L., Barnes, M. D. ve Hanson, C. L. (2019). ACEs and counter-ACEs: How positive and negative childhood experiences influence adult health. *Child Abuse and Neglect*, 96(May), Article 104089. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104089>
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, E. (2023). *Öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Çiçek, İ. ve Çeri, V. (2021). Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Humanistic Perspective*, 3(3), 643-659
- De Bruin, G. O., Rassin, E., & Muris, P. (2007). The prediction of worry in non-clinical individuals: The role of intolerance of uncertainty, meta-worry, and neuroticism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 93-100.
- Demirtaş, K. (2024). *Yetişkinlerin olumlu çocukluk yaşantılarının merhamet ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Topkapı Üniversitesi.

- Doğan, E. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges, UMYOS Özel Sayı*.
- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312–330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Dunkley, D. M. ve Grilo, C. M. (2007). Self-critical perfectionism, coping, and distress in psychiatric inpatients. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 299-313.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. ve Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(1), 234–252. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.1.234>
- Dunn, N. A. ve Luchner, A. F. (2022). The emotional impact of self- criticism on self- reflection and rumination. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(4), 1126-1139.
- Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Engüzel, T. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile depresyon ve yaygın anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon, psikolojik esneklik ve algılanan stresin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Erarslan İnceç, Ö., Akyüz, Z. ve Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 39-51.
- Erbakırcı M. D. (2019). *Bir fabrikada çalışan işçilerin iş stresi ve stresle baş etme yöntemleri* [Yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Feldman, G. C., Joormann, J. ve Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507-525.

- Felitti, V. J. ve Anda, R. F. (1998). The relationship of adverse childhood experiences to adult health: Turning gold into lead. *The Permanente Journal*, 2(1), 23-31.
- Fırat, A. N. (2021). *Hemşirelerin COVID-19 virüsünden korunmak için aldıkları önlemler ile stres ve stresle baş etme yöntemleri* [Yüksek lisans tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Foa, E. B. ve Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. anxiety, *Stress & Coping*, 21(1), 3-14.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Freud, S. (1905). *Three essays on the theory of sexuality*. Basic Books.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2002). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire–development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053. DOI: 10.1016/j.paid.2006.04.010
- Gerson, R. ve Rappaport, N. (2013). Traumatic stress and posttraumatic stress disorder in youth: Recent research findings on clinical impact, assessment, and treatment. *Journal of Adolescent Health*, 52(2), 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.06.018>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion:*

- Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). Routledge.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. ve Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles, and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Girma, A., Ayalew, E. ve Mesafint, G. (2021). Covid-19 pandemic-related stress and coping strategies among adults with chronic disease in Southwest Ethiopia. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 1551-1561.
- Graham-Bonnallie, F. E. (1972). The doctor's guide to living with stress. New York: Drake Publishers.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Gümüş, Z. (2023). *Çocukluk dönemi duygusal istismar yaşantıları ve kendinden memnun olma arasındaki ilişkide öz-şefkat ve öz-eleştirel ruminasyonun aracılık rolü* [Yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Halbesleben, J. R. ve Buckley, M. R. (2004). Burnout in organizational life. *Journal of Management*, 30(6), 859-879. <https://doi.org/10.1016/j.jm.2004.06.004>
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 293–319.
- Havan, M. E. (2022) *Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. İzmir Demokrasi Üniversitesi.

- Hawaneh, Ö. (2024). *X ve Y kuşağı bireylerinde öz-eleştirel ruminasyon ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin algılanan ebeveyn tutumu bağlamında incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Hilal S. (2013) *Multiple sklerozlu hastaların stresle baş etme tarzlarının ve psikiyatrik belirtilerinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Hobfoll, S. E. ve Lilly, R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*, 21(2), 128-148. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(199304\)21:](https://doi.org/10.1002/1520-6629(199304)21:)
- Hofmann, S. G. ve Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739-749. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T. ve Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Horasanlı, H. Ş. (2024). *Pozitif psikoloji bağlamında travma sonrası büyümenin bilgelik algısı ve olumlu çocukluk yaşantısı ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Humphrey, L. T. ve King, T. (2000). Childhood stress: a lifetime legacy. *Anthropologie*, 38(1), 33-49.
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.

- Joormann, J., Dkane, M. ve Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37(3), 269-280.
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* (73), 63-81.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kalia, V. ve Knaft, K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PLoS ONE*, 15(6), Article e0235412.
- Kankırı, E. (2024). *Mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve öz eleştirel ruminasyon ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Maltepe Üniversitesi.
- Kara, R.T. (2022). *Olumlu çocukluk çağı yaşantısı olan bireylerin duygusal zekâları ve duyguları yönetebilme becerileri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Karakaş, A. C. ve Koç, M. (2014). Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki: Çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 569. <https://doi.org/10.15869/itobiad.88954>
- Karali, R. B., (2024). *Olumlu çocukluk yaşantıları ile hoşgörü eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Karatsoreos, I. N. ve McEwen, B. S. (2011). Psychobiological allostasis: resistance, resilience and vulnerability. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(12), 576–584. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.10.005>.

- Karatzias, T., Shevlin, M., Fyvie, C., Grandison, G., Garozi, M., Latham, E., Sinclair, M., Ho, G. W. K., McAnee, G., Ford, J. D., ve Hyland, P. (2020). Adverse and benevolent childhood experiences in posttraumatic stress disorder (PTSD) and complex PTSD (CPTSD): Implications for traumafocused therapies. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1793599>
- Kaynar, G. ve Er, N. (2015). Otobiyografik bellekte aşırı genelleme: Çocukluk örselenme yaşantılarının otobiyografik bellek açısından incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 1-14.
- Kazdal, S. M. (2022). *Evaluation of psychosocial factors and methods of coping with stress in healthcare workers working in the pandemic hospital during the COVID-19 pandemic* [Yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Kelifa, M. O., Yang, Y., Herbert, C., He, Q. ve Wang, P. (2020). Psychological resilience and current stressful events as potential mediators between adverse childhood experiences and depression among college students in Eritrea. *Child Abuse & Neglect*, 106, Article 104480. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104480>
- Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Anderson, G. M., Price, L. H., & Carpenter, L. L. (2008). Sex differences in emotional and physiological responses to the Trier Social Stress Test. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(1), 87–98. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2007.02.003>
- Kırkık, M. ve Balkıs, M. (2022). Ergenlerde üstbiliş ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 61-77. <https://doi.org/10.21666/muefd.895400>
- Kim, H. S. ve Zane, N. (2016). Help-seeking intentions among Asian American and white American students in psychological distress: Application of the health belief model. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 22(3), 311-321. <https://doi.org/10.1037/cdp0000068>

- Kirchner, T., Forns, M., Muñoz, D. ve Pereda, N. (2008). Psychometric properties and dimensional structure of the spanish version of the coping responses inventory - adult form. *Psicothema*, 20(4), 902-909. Retrieved from
- Kobori, O. ve Tanno, Y. (2005). Self- oriented perfectionism and self- consciousness as predictors of depression: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 829-839.
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. ve Spada, M. M. (2017). The Metacognitions About Self-Critical Rumination Questionnaire. *Journal of Affective Disorders*. 220, 129-138.
- Konturek, P. C., Brzozowski, T. ve Konturek, S. J. (2011). Stress and the gut: Pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 62(6), 591-599.
- Kosterman, R., Mason, W. A., Haggerty, K. P., Hawkins, J. D., Spoth, R. ve Redmond, C. (2011). Positive childhood experiences and positive adult functioning: Prosocial continuity and the role of adolescent substance use. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 180–186. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.11.244>
- Kotera, Y., Dosedlova, J., Andrzejewski, D., Kaluzeviciute, G., & Sakai, M. (2022). From stress to psychopathology: Relationship with self-reassurance and self-criticism in Czech University students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2321-2332.
- Kömürcü, Ş. (2021). *Yatılı olarak okuyan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri, stresle baş etme yöntemleri ile gündüzlü okuyan öğrencilerin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146-158.
- Kuehner, C., Huffziger, S. ve Liebsch, K. (2008). Rumination, distraction and mindful self-focus: effects on mood, dysfunctional attitudes and cortisol stress response. *Psychological Medicine*, 39, 219-228. <https://doi.org/10.1017/S0033291708003553>.

- Kuhar, M. ve Kocjan, G. Z. (2021). Associations of adverse and positive childhood experiences with adult physical and mental health and risk behaviours in Slovenia. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), Article 1924953. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1924953>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). Guilford Press.
- Loukzadeh, Z. ve Bafrooi, N. M. (2013). Association of coping style and psychological well-being in hospital nurses. *J. Caring Sci.* 2, 313–319. doi: 10.5681/jcs.2013.037
- Luby, J. L., Belden, A., Botteron, K., Marrus, N., Harms, M. P., Babb, C., Nishino, T., ve Barch, D. (2013). The effects of poverty on childhood brain development: The mediating effect of caregiving and stressful life events. *JAMA Pediatrics*, 167(12), 1135-1142. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.3139>
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F. ve Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 309-330. <https://doi.org/10.1023/A:1023918517378>
- Manav, A. N. (2023). *Yetişkinlerde kendini sabotaj: Mükemmelliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve metakognitif inançlarla ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Martell, C. R., Addis, M. E. ve Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: W.W. Norton & Company.

- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (pp. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Martínez-Sanchis, M., Navarrete, J., Cebolla, A., Molinari, G., Vara, M. D., Baños, R. M. ve Herrero, R. (2021). Exploring the mediator role of self-critical rumination between Emotion Regulation and psychopathology: A validation study of the self-critical rumination scale (SCRS) in a Spanish-speaking sample. *Personality and Individual Differences*, 183, Article 111115. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111115>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Masten, A. S. ve Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (Vol. 8, pp. 1-52). Springer.
- Masten, A. S. ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Mayordomo, T., Meléndez, J. C., Viguer, P. ve Sales, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Soc. Indic. Res.* 122, 479–489. doi: 10.1007/s11205-014-0689-4
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24(5), 307-317.
- Momeñe, J., Estévez, A., Griffiths, M. D., Macia, P., Herrero, M., Olave, L. ve Iruarizaga, I. (2023). Childhood trauma and body dissatisfaction among young adult women: the mediating role of self-criticism. *Current Psychology*, 42(28), 24837-24844.

- Moos, R. (1993). *Coping responses inventory: Professional manual* (2nd ed.). New York: PAR Assessment Resources
- Mor, N. ve Winkquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638-662.
- Moreira, H. ve Maia, B. R. (2018). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology*, 40(3), 1071–1082. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0025-2>
- Morin, A. (2006). Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various views. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 358-371. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.09.006>
- Morin, C. M. ve Espie, C. A. (2003). *Insomnia: A clinical guide to assessment and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Nanto, Z., Öztür, E. ve Nacar, D. (2024). A research of determine the relationship between error management culture with self-critical rumination. *The Journal of Academic Social Sciences*, 150(150), 249–270. <https://doi.org/10.29228/asos.75340>
- Narvaez, D. (2014). *Neurobiology and the development of human morality: Evolution, culture, and wisdom (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Narvaez, D., & Gleason, T. R. (2013). Developmental optimization. In Narvaez, D., Panksepp, J., Schore, A. N., & Gleason, T. R. (Eds.), *Evolution, Early Experience and Human Development: From Research to Practice and Policy* (pp. 307–325). Oxford University Press.
- Narvaez, D. (2020). Moral development in early childhood: Pathways toward nurturing morality. *Journal of Moral Education*, 49(2), 147-163.
- Narvaez, D., Gleason, T. R., Wang, L., Brooks, J., Lefever, J. B. ve Cheng, A. (2019). The evolved developmental niche: Longitudinal effects of caregiving practices on early childhood psychosocial development. *Early Childhood Research Quarterly*, 48, 123–133.

- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D’Zurilla, T. J. (2008). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. New York: Springer Publishing Company.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708.
- Nurius, P. S., Green, S., Logan-Greene, P. ve Borja, S. (2015). Life course pathways of adverse childhood experiences toward adult psychological well-being: A stress process analysis. *Child Abuse & Neglect*, 45, 143-153.
- Olashore, A. A., Molebatsi, K., Musindo, O., Bojosi, K., Obadia, I., Molefe-Baikai, O. J., ... & Opondo, P. (2022). Psychosocial predictors of anxiety and depression in a sample of healthcare workers in Botswana during the COVID-19 pandemic: A multicenter cross-sectional study. *SAGE Open Medicine*, 10, 20503121221085095.
- Öhman, A. (2005). The role of the amygdala in human fear: Automatic detection of threat. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 953–958. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.03.019>
- Özgen, H. (2017). *Çocukluk çağı ruhsal travmalarının ebeveyn tutumları üzerindeki yordayıcılığı* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (1999). Process and metacognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 156-162.

- Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C. ve Fonseca, A. (2019). Self criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: The buffering effect of self-compassion. *Journal Of Reproductive And Infant Psychology*, 37(5), 539-553.
- Piaget, J. (1936). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Polat, Ö., Balaban, S. ve Aydın, E. (2022). Okul öncesi öğretmenlerinin çocukluk çağındaki olumlu yaşantıları ve örgütsel kimlik algıları. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 18(1), 12–26. <https://doi.org/10.17244/eku.1049022>
- Portocarrero, M. ve Bernardes, M. L. (2013). Roads to positive self-development: styles of coping that predict well-being. *Int. J. Dev. Educ. Psychol.* 1, 383–392.
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793-802.
- Raes, F. (2014). Self-compassion and mindfulness in clinical practice. In C. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Compassion-based approaches to psychotherapy* (pp. 62-89). Guilford Press.
- Rodriguez, K. E., McDonald, S. E. ve Brown, S. M. (2021). Relationships among early adversity, positive human and animal interactions, and mental health in young adults. *Behavioral Sciences*, 11(12), 178. <https://doi.org/10.3390/bs11120178>
- Rose, A., McIntyre, R. ve Rimes, K. A. (2018). Compassion-focused intervention for highly self-critical individuals: Pilot study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 46(5), 583-600.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In *Primary Prevention of Psychopathology* (Vol. 3, pp. 49-74). University Press of New England.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

- Sege, R. ve Browne, C. H. (2017). Responding to ACEs with HOPE: Health outcomes from positive experiences. *Academic Pediatrics*, 17(7S), S79-S85. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2017.03.007>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Selye, H. (1936). A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138(3479), 32.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: Harper & Row.
- Selye, H. (1976). The Stress Concept Today. In G. Serban (Ed.), *Psychopathology of Human Adaptation* (pp. 35-44). Springer.
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The Psychopathology of Self-Criticism*. Oxford University Press.
- Shirkhani, M., Aghamohammadian Sharbaf, H. ve Moeenizadeh, M. (2023). Predicting the severity of obsessive-compulsive symptoms based on traumatic childhood experiences: The Mediating Role of Self-criticism. *Practice in Clinical Psychology*, 11(3), 239-248.
- Shonkoff, J. P., Boyce, W. T. ve McEwen, B. S. (2012). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention. *JAMA*, 301(21), 2252–2259. DOI: 10.1001/jama.301.21.2252
- Shonkoff, J. P. ve Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246.
- Shonkoff, J. P. ve Garner, A. S. (2013b). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress (technical report). *Pediatric Clinical Practice Guidelines & Policies*, 922–922. https://doi.org/10.1542/9781581108224-the19_sub01

- Smart, L. M., Peters, J. R. ve Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332. <https://doi.org/10.1177/1073191115573300>
- Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Smith, J. M., Alloy, L. B. ve Abramson, L. Y. (2020). Cognitive vulnerability to depression, rumination, stress, and coping: A prospective multi-wave study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(4), 283-297.
- Southwick, S. M. ve Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79-82. <https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- Spasojević, J. ve Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1(1), 25-35.
- Suna, E. (2023). *18-45 yaş arası yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin, yetersizlik duygusu ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Şahin, H. (2023). Yetişkinlerin olumlu çocukluk yaşantılarının ebeveyn çocuk ilişkisine etkisinin incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 116(116), 8951-8957. <https://doi.org/10.29228/sss.72803>
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0601_1
- Taşar, A. M., Özcan, Ç. ve Saç, Ü. R. (2018). Düşük gelir düzeyine sahip bir bölgede çocukluk çağı örselenme yaşantılarının değerlendirilmesi. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 198-203.

- Tavlı, F. (2016). *Fabrikada çalışanların stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Teasdale, J. D. (1988). Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 12(3), 247-254.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>
- Teicher, M. H., & Samson, J. A. (2016). Annual research review: Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(3), 241-266. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12507>
- Thompson, R. ve Zuroff, D. C. (1999). Development of self-criticism in adolescent girls: Roles of maternal dissatisfaction, maternal coldness and insecure attachment. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 197-210.
- Thompson, R. ve Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 419-430. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)
- Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Turan, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Turan, Ş. ve Aksoy Poyraz, C., (2015). Günlük yaşam stresiyle baş etmek için kullanılan psikoterapi Yöntemleri. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar*, 4(3), 133-140.

- Turan, Ş.B. (2024). *Anksiyete ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide duygusal öz yeterlik ve öz eleştirel ruminasyonun aracılık rollerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Ulubayram G. (2015). *Tüberküloz hastalıklarında stres ve stresle ilişkili faktörler*. [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ünlü, Z.İ (2023). *Kişilerde algılanan ebeveyn tutumu ile öz eleştiri arasındaki ilişkide öz şefkatin moderatör rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Üstün, F. (2022). *Olumlu çocukluk çağı yaşantılarının kariyer uyum yetenekleri ve yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi.
- Vanotti, S., Cabral, N., Eizaguirre, M. B., Marinangeli, A., Roman, M. S., Alonso, R., Silva, B. ve Garcea, O. (2021). Coping strategies: Seeking personalized care in relapsing-remitting multiple sclerosis. A patient reported measure–coping responses inventory. *Multiple Sclerosis Journal - Experimental, Translational and Clinical*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2055217320987588>
- Wang, D., Jiang, Q., Yang, Z. ve Choi, J. K. (2021). The longitudinal influences of adverse childhood experiences and positive childhood experiences at family, school, and neighborhood on adolescent depression and anxiety. *Journal of affective disorders*, 292(2021), 542-551. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.108>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Watkins, E. R. ve Moulds, M. (2007). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5(3), 319-328.
- Watkins, E. ve Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), 1179–1189.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.

- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. ve Soulsby, J. M. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 150-155.
- Wood, S. K. ve Bhatnagar, S. (2015). Resilience to the effects of social stress: Evidence from clinical and preclinical studies on the role of coping strategies. *Neurobiology of Stress*, 1, 164-173.
- Yabacı, S. (2019). *Dermatoloji polikliniklerine başvuran kronik kaşıntılı hastalarda stres düzeyi ve stresle baş etme yöntemleri* [Yüksek lisans tezi]. Bozok Üniversitesi.
- Yavuz, M. (2023). *Ebeveynlerin olumlu çocukluk yaşantıları ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Yıldırım, E. D. (2023). *Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Yoshida, T., Tanaka, M. ve Yoshimoto, K. (2018). Self-criticism and interpersonal sensitivity as predictors of social anxiety: The mediating role of self-compassion. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(3), 242-255.
- Yukay Yüksel, M., Sayın, M. ve Dinç, S. (2020). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 202-218. <https://doi.org/10.21733/ibad.776439>
- Zhang, C., Wang, W., Pei, Y., Zhang, Y., He, C., Wang, J., Gao, X. ve Hou, H. (2021). Benevolent childhood experiences and depressive symptoms among Chinese undergraduates: A moderated mediation model examining the roles of uncertainty stress and family relationship. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 757466.

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?
 - a. Kadın b. Erkek
2. Yaşınız?
 - a. 18-25 b. 26-35 c. 36-45 d. 45 üstü
3. Eğitim düzeyiniz?
 - a. İlköğretim b. Lise c. Üniversite d. Yüksek Lisans /Doktora
4. Medeni durumunuz?
 - a. Bekar (İlişkisi yok) b. Bekar (İlişkisi var) c. Evli
5. Çalışma durumunuz?
 - a. Çalışıyorum b. Çalışmıyorum
6. Daha önce psikolojik destek aldınız mı?
 - a. Evet b. Hayır

Ek-2: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Yönerge: Lütfen her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını derecelendiriniz.

Hiç-1

Biraz-2

Oldukça-3

Tamamen-4

1. Dikkatim çoğu zaman kendimden utandığım yönlerime odaklıdır. ____
2. Söylediğim ya da yaptığım aptalca şeyleri zihnimde hep tekrarlıyormuşum gibi geliyor.

3. Kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmak bazen benim için zordur. ____
4. Belli durumlarda nasıl daha farklı davranmalıydım diye düşünmeden edemem. ____
5. Bazı kişisel alışkanlıklarımdan ne kadar utandığımı düşünmeye çok zaman harcıyorum.

6. Diğer insanların yanında nasıl davrandığımla ilgili kendimi çok eleştiririm. ____
7. Keşke kendimi eleştirmeye daha az zaman harcasam. ____
8. Yaptığım tüm hatalar için sık sık endişelenirim. ____
9. Zamanımın çoğunu farklı olmayı dileyerek geçiririm. ____
10. Olmam gerektiği kadar üretken olmadığım için kendimi sıklıkla azarlarım. ____

Ek-3: Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

STRESLE BAŞA ÇIKMA Lütfen belirtilen ifadeye katılma derecenizi işaretleyiniz (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Çoğunlukla (5) Her zaman		Hiçbir	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1.	Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
2.	Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.	1	2	3	4	5
3.	Sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
4.	Bir plan yapar ve onu izlerim.	1	2	3	4	5
5.	Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
7.	Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
8.	Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Söylediklerimde ve yaptıklarım da aklıma izlerim.	1	2	3	4	5
10.	Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11.	Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).	1	2	3	4	5
12.	Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
13.	Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14.	Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15.	Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.	1	2	3	4	5
16.	Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	1	2	3	4	5
17.	Olaylardan ders almaya çalışırım.	1	2	3	4	5
18.	Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5
19.	Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
20.	Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
21.	İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22.	Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
23.	Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.	1	2	3	4	5
24.	Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.	1	2	3	4	5

Ek-4: Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği

LÜTFEN Aşağıda verilen ifadeleri 18 yaşından önceki yaşantılarınıza/duygularınıza göre cevaplandırın.	HİÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	ÇOĞU ZAMAN	HER ZAMAN
Ailenizle, duygularınız hakkında hangi sıklıkta konuşabiliyordunuz?	1	2	3	4	5
Zor zamanlarda ailenizin yanınızda olduğunu hangi sıklıkta hissediyordunuz?	1	2	3	4	5
Çocukluk döneminizin ne kadarında sizi evinizde güvende ve korunmuş hissettiren bir yetişkin vardı?	1	2	3	4	5
Çevrenizde hangi sıklıkta anne ve babanızın dışında sizinle gerçekten ilgilenen en az iki yetişkin oldu?	1	2	3	4	5
Arkadaşlarınız tarafından ne kadar sık desteklendiğinizi hissediyordunuz?	1	2	3	4	5
Hangi sıklıkta kendinizi okuduğunuz liseye ait hissediyordunuz?	1	2	3	4	5
Geleneksel ve toplu etkinliklere katılmaktan hangi sıklıkta keyif alırdınız?	1	2	3	4	5

Ek-5: Etik Kurul Onayı

Tarih ve Sayı: 23.10.2024-164863



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-164863
Konu : Elif İŞ'in Revize Başvurusunun Etik
Kurul Onay Yazısı Hk.

23.10.2024

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Psikoloji Bölüm Başkanlığı, 17.10.2024 Tarihli ve 12738158- - 615 Sayılı Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2120039031 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Elif İŞ'in Doç. Dr. Süleyman KAHRAMAN danışmanlığında hazırladığı "Öz Eleştirel Ruminasyon ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri İlişkisinde Olumlu Çocukluk Yaşantılarının Düzenleyici Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasının 25.09.24 tarihli 2024/07 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. Düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS43VDURK2 Pin Kodu :68772

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BS43VDURK2&eS=164863>

Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu
Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul
Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90
e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr
Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Cevat Gerni
Unvanı: Başkan

