

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ERGENLERİN EŞLİ RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN UMUTSUZLUK VE ÇOK
BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
SAFİYE ÜNLÜ KALE

Danışman
Prof. Dr. Mustafa USLU

Antalya, 2024

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

10/06 /2024

Safiye ÜNLÜ KALE

İmza

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Safiye ÜNLÜ KALE ‘nin bu çalışması 10.06.2024 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir

İmza

Başkan: Doç. Dr. Arzu TAŞLEDEN KARÇKAY
(Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye: Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
(Necmettin Erbakan Üniversitesi./Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye (Danışman): Prof. Dr. Mustafa USLU
(Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü.)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI:

Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerinin Umutsuzluk ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Açısından İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Enstitü Müdürü



TEŞEKKÜR

Öncelikle, tez yazım sürecinde yolumu aydınlatan, bilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren danışmanım Prof. Dr. Mustafa USLU'ya sonsuz minnettarlığımı sunarım. Kendisi, sabrı, anlayışı ve derin bilgisiyle her adımda bana yol göstermiştir.

Jüri üyelerim Prof. Dr. Selehattin AVŞAROĞLU ve Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY'a değerli yorumları ve önerileri için içten teşekkür ederim. Tezimin daha iyi bir hale gelmesine büyük katkıları olmuştur.

Eğitim hayatım boyunca, ilkokuldan bu yana bana bilgi ve destekleriyle rehberlik eden, başta Ebru YAVUZ SAYIM olmak üzere tüm öğretmenlerime gönülden teşekkür ederim. Sizlerin emekleri ve katkıları sayesinde buradayım.

Çalışma hayatımı daha keyifli ve anlamlı hale getiren, yüksek lisans sürecinde sürekli yanımda olan, beni motive eden ve dertlerime ortak olan sevgili dostlarım Aslı ÇINAR, Yasin AVŞAR ve Elif EKİNCİ KOZBAŞ'a en derin şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans sürecinin bana kazandırdığı değerli arkadaşlarım Melike GÜMÜŞ ve Zarife ÇAKIR'a destekleri için teşekkür ederim. Onların dostluğu ve desteği, bu zorlu süreçte en büyük moral kaynağım olmuştur.

Bu süreçte teknik destek konusunda ne zaman başım sıkışsa yardımına koşan kıymetli eniştem Alperen EROĞLU'na minnettarım. Ölçekleri uygulama aşamasında maddi ve manevi destek veren değerli hocam Erkan AKGÜN'e çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca yanımda olan, bana her zaman destek veren ve sevgilerini esirgemeyen sevgili annem Nazlı ÜNLÜ, babam Tekin ÜNLÜ, ablam Hatice ÜNLÜ EROĞLU ve kardeşim Bahar ÜNLÜ'ye derin teşekkürlerimi sunarım. Onların sonsuz sevgisi ve teşviki olmadan bu noktaya gelebilmem mümkün olmazdı.

Son olarak, hamilelik sürecimle başlayan bu çalışmada bana en büyük desteği sağlayan kıymetli eşim Serdar KALE ve çocuklarım Ilgaz ve Neva İlay'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Aileme, bu süreçteki anlayışları ve varlıkları için minnettarım. Onlardan çaldığım zamanlar için özür diliyorum. Onların anlayışı, sabrı ve sevgisi, bu sürecin en büyük destekçisi olmuştur. Ailemin varlığı ve desteği, bu başarının temel taşı olmuştur.

ÖZET

ERGENLERİN EŞLİ RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN UMUTSUZLUK VE ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ünlü Kale, Safiye

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa USLU

Haziran 2024, 83 sayfa

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin eşli ruminasyonları ile umutsuzluk ve çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Araştırmada, eşli ruminasyon bağımlı değişken olarak ele alınırken, umutsuzluk ve algılanan sosyal destek ise bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir. Araştırmanın evreni, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Antalya ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu Aksu, Döşemealtı, Kaş, Kepez, Konyaaltı ve Muratpaşa ilçelerinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen liselerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Bu çalışmada, Kişisel Bilgi Formu, Eşli Ruminasyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile toplanan verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Çalışmaya katılan toplam 515 lise öğrencisinin 281'i kız, 234'ü erkektir. Verilerin analizinde T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon teknikleri kullanılmıştır. T-testi analizleri, ergenlerin eşli ruminasyon puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını; kızların eşli ruminasyon puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Sınıf düzeyine göre, 12. sınıfa devam eden ergenlerin eşli ruminasyon puanlarının 9. sınıfa devam eden ergenlerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yakın arkadaş sayısına göre; hiç yakın arkadaşı olmayan ergenlerin eşli ruminasyon puanlarının diğer bütün gruplardan anlamlı olarak düşük olduğu bulunmuştur. Pearson korelasyon analizi sonucunda, eşli ruminasyon ile motivasyon kaybı ve algılanan arkadaş ve özel bir insan desteği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi (stepwise) sonucunda ise, umutsuzluğun üç alt boyutu (gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı, umut) arasından motivasyon kaybının ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin üç alt boyutu (aile, arkadaş, özel bir insan) arasından arkadaş alt boyutunun ergenlerde eşli ruminasyonu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Motivasyon kaybı ve algılanan arkadaş sosyal desteği eşli ruminasyona ait varyansın %9.7'sini açıklamaktadır.

Anahtar kelimeler: *Eşli ruminasyon, umutsuzluk, algılanan sosyal destek*



ABSTRACT

EXAMINATION OF ADOLESCENTS' CO-RUMINATION LEVELS IN TERMS OF HOPELESSNESS AND MULTIDIMENSIONAL PERCEIVED SOCIAL SUPPORT LEVELS

Ünlü Kale, Safiye

Master's Degree, Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Prof. Dr. Mustafa USLU

June, 2024, 83 pages

The aim of this study is to investigate the relationships between adolescents' co-rumination, hopelessness, and multidimensional perceived social support levels. In the study, while co-rumination is treated as the dependent variable, hopelessness and perceived social support are examined as independent variables. The population of the study consists of high school students attending secondary education institutions affiliated with the Ministry of National Education in Antalya province during the 2022-2023 academic year. The study group of the research consists of students from high schools selected through convenient sampling method in Aksu, Döşemealtı, Kaş, Kepez, Konyaaltı, and Muratpaşa districts. In this study, data collected with the Personal Information Form, Co-Rumination Scale, Beck Hopelessness Scale, and Multidimensional Perceived Social Support Scale were analyzed using the SPSS 23 package program. A total of 515 high school students participated in the study, of which 281 were female and 234 were male. T-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and correlation techniques were employed for data analysis. T-test analyses revealed that adolescents' co-rumination scores differed by gender, with females having higher average co-rumination scores. By class level, it was determined that the co-rumination scores of adolescents attending the 12th grade were statistically significantly higher than those of adolescents attending the 9th grade. Regarding the number of close friends, it was found that the co-rumination scores of adolescents with no close friends were significantly lower than those of all other groups. Pearson correlation analysis resulted in a statistically significant relationship between co-rumination and loss of motivation, as well as perceived friend and significant other support. Multiple linear regression analysis (stepwise) revealed that among the three subscales of hopelessness (feelings and expectations related to the future, loss of motivation, hope) and three subscales of multidimensional perceived social support (family, friend, significant other), the friend subscale significantly predicted co-rumination in

adolescents. Loss of motivation and perceived friend social support account for 9.7% of the variance of co-rumination.

Keywords: *Co- rumination, hopelessness, perceived social support*



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iv
TABLOLAR LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Eşli Ruminasyon	6
2.1.1. Eşli Ruminasyon ve Ruminasyon	7
2.1.2. Eşli Ruminasyon ve Cinsiyet.....	8
2.1.3. Eşli Ruminasyonun Duygusal ve Kişilerarası Etkileri	9
2.1.4. Ruminasyona Dair Kuramsal Görüşler.....	10
2.1.4.1. Tepki Biçimleri Kuramı (Response Styles Theory).....	10
2.1.4.2.Hedefe Yönelik İlerleme Kuramı.....	11
2.1.4.3. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Modeli (The Stress Reactive Model of Rumination)	12
2.1.4.4.Üzüntü Hakkında Ruminasyon (Rumination on Sadness).....	12
2.1.4.5. Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (The Self-Regulatory Executive Function Theory)	13

2.1.4.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı (Post-event Rumination Theory)	13
2.1.4.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli (Multi-dimensional Rumination)	14
2.2. Umutsuzluk	14
2.2.1. Umut ve Umutsuzluk Kavramı	14
2.2.2. Umutsuzluğa Dair Kuramsal Görüşler	16
2.2.2.1. Abramson'un Umutsuzluk Kuramı	16
2.2.2.2. Beck'in Umutsuzluk Kuramı	17
2.3. Algılanan Sosyal Destek	17
2.3.1. Sosyal Destek Kavramı	17
2.3.2. Algılanan Sosyal Destek Kavramı	19
2.3.3. Sosyal Desteğe İlişkin Kuramlar	19
2.3.3.1. Tampon Etki Modeli (Buffering Model)	20
2.3.3.2. Ana Etki Modeli (Main Effect Model)	20
2.3.4. Sosyal Destek Kaynakları	20
2.4. İlgili Araştırmalar	21
2.4.1. Eşli Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar	21
2.4.1.1. Eşli Ruminasyon ile İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	21
2.4.1.2. Eşli Ruminasyon ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	22
2.4.2. Umutsuzluk ile İlgili Araştırmalar	27
2.4.2.1. Umutsuzluk ile İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	27
2.4.2.2. Umutsuzluk ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	30
2.4.3. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar	31
2.4.3.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	31
2.4.3.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	33
BÖLÜM III	35
YÖNTEM	35
3.1. Araştırma Modeli	35
3.2. Çalışma Grubu	35
3.3. Veri Toplama Araçları	36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	36

3.3.2. Eşli Ruminasyon Ölçeği	36
3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği	38
3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	39
3.4. Verilerin Toplanması	40
3.5. Verilerin Analizi	40
BÖLÜM IV	43
BULGULAR.....	43
4.1. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	43
4.2. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	44
4.3. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerinin Yakın Arkadaş Sayısına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	45
4.4. Ergenlerin Eşli Ruminasyon ile Umutsuzluk Alt Boyutları, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	47
4.5. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular	48
BÖLÜM V.....	49
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	49
5.1 Sonuç ve Tartışma	49
5.1.1. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığının Tartışılması ve Yorumu	49
5.1.2. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Farklılığının Tartışılması ve Yorumu	50
5.1.3.Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Yakın Arkadaş Sayısına Göre Farklılığının Tartışılması ve Yorumu	51
5.1.4. Ergenlerin Eşli Ruminasyon ile Umutsuzluk ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ve Yorumu.....	51
5.15. Eşli Ruminasyonun Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	52

5.2 Öneriler	53
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	53
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	53
KAYNAKÇA	54
EKLER	73
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	73
EK 2: KATILIMCI BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	74
EK 3: EŞLİ RUMİNASYON ÖLÇEĞİ.....	75
EK 4: BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ	77
EK 5: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ	78
EK 6: ÖLÇEK UYGULAMA İZİNLERİ	79
EK 7: ARAŞTIRMA İZİN ONAYI.....	822
ÖZGEÇMİŞ	833
İNTİHAL RAPORU	834

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.2.1. Çalışma Grubunun Demografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	35
Tablo 3.5.1. Ortalama, Medyan, Mod, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısı Değerleri.....	41
Tablo 4.1.1. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Cinsiyetine Göre Değişimini Gösteren Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4.2.1. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Değişimini Gösteren Betimsel İstatistik Sonuçları.....	44
Tablo 4.2.2. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Değişimini Gösteren ANOVA ve Bonferroni Sonuçları.....	44
Tablo 4.3.1. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Yakın Arkadaş Sayısına Göre Değişimini Gösteren Betimsel İstatistik Sonuçları.....	45
Tablo 4.3.2. Ergenlerin Yakın Arkadaş Sayısına Göre Eşli Ruminasyon Puanlarına İlişkin ANOVA ve Bonferroni Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 4.4.1. Değişkenler ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 4.5.1. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	48

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt: Aktarılan

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

VIF: Variance Inflation Factor (Varyans Genişlik Faktörü)

WHO: Dünya Sağlık Örgütü



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın temelini oluşturan problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları ve sınırlılıkları ile tanımlara ilişkin bölümlere yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Ergenlik, bilişsel, fiziksel, duygusal ve sosyal alanlarda kapsamlı değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim dönemidir. Bu süreç, bireyin kendini tanıma ve yaşam boyu sürecek kişisel ve sosyal ilişkilerin temellerinin atıldığı önemli bir aşamadır. Ergenlik döneminde en belirgin değişimlerin yaşandığı alanlardan biri de sosyal ilişkilerdir.

Ergenlik döneminde, doğumla başlayan sosyalleşme süreci arkadaş ilişkileri ile ön plana çıkar. Sağlıklı arkadaşlık bağlarının kurulması, ergenlerin kimliklerini şekillendirmede ve toplumsal rollerini belirlemede önemli bir rol oynar (Erikson, 1980). Arkadaşlar, ergenlerin duygusal destek almasını, kendilerini ifade etmelerini ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Morris vd., 2007, p. 361-388). Havighurst (1972) ergenlik döneminde yakın arkadaşlıkların kurulmasını ve sürdürülmesini ergenlikte başarılması gereken bir gelişim görevi olarak tanımlarken, Yörükoğlu (2012) bu dönemdeki arkadaş ilişkilerinin toplumsal ilişkilerin sağlıklı ilerlemesi için de vazgeçilmez olduğunu belirtir.

Ergenlik döneminde ebeveynlerinden uzaklaşan gençler, yaşadıkları zorlukları paylaşmak ve destek almak için genellikle aynı cinsiyetten arkadaşlıklara yönelirler (Sullivan, 1953 akt; Steinberg, 2013). Bu arkadaşlar arasındaki iletişim, sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkilerin temelini oluşturur (Yörükoğlu, 2012). Nitekim, ergenlik dönemindeki arkadaş ilişkileri, uzun zamandır gençlerin psikososyal gelişimini ve kişisel refahlarını destekleyen bir koruyucu faktör olarak kabul edilmiştir (Borowski ve Zeman, 2018; Cohen ve Wills, 1985; Dinçer, 2008). Ancak, son araştırmalar, sosyal ilişkilerin her zaman destekleyici olmadığını göstermektedir (Rose, 2002; Taylor, 2011). Bu bağlamda, gençler arasında yaygın olarak görülen eşli ruminasyon, ergenlik dönemindeki yakın arkadaş ilişkilerinin karmaşıklığını ve etkisini vurgulamaktadır.

Eşli ruminasyon, bireyin kendisinin veya bir başkasının problemlerini derinlemesine tartışma ve üzerinde yoğunlaşmayı içeren iletişim biçimidir (Rose,2002).Eşli ruminasyon olarak adlandırılan; problem odaklı yoğun ve uzun tartışmaların ergenler arasında sıklıkla görülmektedir (Spendelow vd., 2017). Eşli ruminasyon, kişilerarası ilişkilerde gerçekleşen ruminasyonlar olarak da tanımlanabilmektedir (Calmes ve Roberts, 2008).

Umutsuzluk, ergenlerin eşli ruminasyon düzeylerini etkileyebileceği düşünülen kavramlardan biridir. Umutsuzluk, geleceğe dair karamsar beklentilerin ve olumlu duyguların azalmasıyla karakterize edilmektedir (Beck vd., 1974). Geleceğe yönelik motivasyonunu ve olumlu beklentilerini kaybeden bireylerin olumsuz duygu ve problemlere odaklanıp, eşli ruminasyon yoluyla bu duyguları ve problemleri sürekli olarak tartışma eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir.

Eşli ruminasyon ile ilişkili olacağı düşünülen bir diğer kavram ise algılanan sosyal destektir. Sosyal destek, sosyal ilişkiler aracılığıyla sağlanmakta ve sağlıklı ilişkilerin geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde kilit bir faktördür (Avcı, 2006). Sosyal destek her dönemde önemli olduğu gibi ergenlik döneminde de önemli bir unsurdur. Ruhsal gerilim ve çelişkilerin yoğun yaşandığı ergenlik döneminde sosyal destek ergenin iyi oluşunu etkilemektedir (Türküm vd., 2005). Stresli zamanlardan geçen ergenlerin problemler hakkında konuşabileceği yakın arkadaşlarının olması, problemlerini konuşması için desteklenmesi; ergenin sosyal destek algısını arttırabilir. Eşli ruminasyonun doğasında bulunan; kişisel düşünce ve duyguların paylaşılması ile yapılan kendini açma ve buna ilişkin karşılıklı teşvik etmenin yakın ilişkileri güçlendirdiğini göstermektedir (Buhrmester ve Prager, 1995; Guarner-White, 2017; Obratsova, 2015; Rose vd., 2007).

Özetle, eşli ruminasyon ergenler arasında sıklıkla görülen bir davranıştır ve depresyon semptomları (Hankin vd., 2010; Rose vd., 2007; Schwartz-Mette ve Rose, 2012;), uzamış depresyon süresi (Stone vd., 2011), anksiyete (Byrd-Craven vd., 2008; Rose vd.,2007; Saxbe ve Repetti, 2010), nevrozizm (Guarneri-White, 2017), saldırganlık (Tompkins vd., 2011); ilişki kalitesi (Guarner-White, 2017; Obratsova, 2015; Rose vd., 2007), tükenmişlik (Boren, 2013) ve ilişki doyumu (Calmes ve Roberts, 2008 ; El Ramahi, 2010) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu bilgiler ışığında, ergenlerde eşli ruminasyon davranışının, umutsuzluk ve algılanan sosyal destek ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerde eşli ruminasyonun, umutsuzluk ve algılanan sosyal destek ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi, çalışmamızın temel problemini oluşturmaktadır. Ulusal alan yazına bakıldığında, eşli ruminasyonun bu değişkenlerle ilişkisinin incelenmediği görülmektedir. Eşli ruminasyonun umutsuzluk ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin araştırılması, eşli

ruminasyonun doğası hakkında bilgi sahibi olmamıza ve ergenlerin sosyal ilişkileri hakkında daha derinlemesine bir anlayış kazanmamıza katkı sağlayacağı beklenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin eşli ruminasyonların ile umutsuzluk ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırmanın genel sorusu doğrultusunda aşağıdaki alt soruların çözümü aranacaktır:

Ergenlerin eşli ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde fark göstermekte midir?

Ergenlerin eşli ruminasyon düzeyleri sınıf seviyesine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

Ergenlerin eşli ruminasyon düzeyleri yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

Ergenlerin eşli ruminasyon ile umutsuzluk alt boyutlarına (gelecekle ilgili duygular, motivasyon kaybı ve umut) ve algılanan sosyal destek alt boyutları (aile, arkadaş ve özel bir insan) arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Ergenlerin umutsuzluk alt boyutları (gelecekle ilgili duygular, motivasyon kaybı ve umut) ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyutları (aile, arkadaş ve özel bir insan) puanları, eşli ruminasyon puanlarını yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Türkiye'de eşli ruminasyon kavramı üzerine yakın zamanda yapılan çalışmalar sayesinde eşli ruminasyon hakkında bilgi edinilmeye başlanmış olmasına rağmen, bu alandaki çalışmalar hala yeterli düzeyde değildir. Ulusal alan yazında eşli ruminasyon ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda, sadece Akkaya (2017) tarafından lise dönemi öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmaya rastlanmıştır. Akkaya (2017) , çalışmasında ergenlik dönemi ruminasyonu risk faktörlerini araştırmış ve anne ile yapılan eşli ruminasyonu ele almıştır. Bildiğimiz kadarıyla ergenlerin yakın arkadaşıyla yaptıkları eşli ruminasyonu inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Eşli ruminasyon, bir kişinin başka bir kişiyle sürekli olarak olumsuz deneyim ve sorunlarını tartıştığı iletişim biçimidir. Eşli ruminasyon üzerine yapılan çalışmalarda ergenlik döneminde eşli ruminasyonun, depresyon (Hankin vd., 2010; Rose vd., 2007; Schwartz-Mette

ve Rose, 2012; Stone vd., 2011), kaygı (Rose vd., 2007), nevrotiklik (Guarneri-White, 2017), saldırganlık (Tompkins vd., 2011) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak bildiğimiz kadarıyla, eşli ruminasyon ile umutsuzlukla ilişkisini inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimleri tekrar tekrar ele alması ile doğru orantılı olarak, umutsuzluğun depresyon semptomlarının şiddeti ve süresini etkilediği bilinmektedir (Abramson vd., 1989). Bu nedenle ergenlik döneminde umutsuzluk düzeyi yüksek olan ergenlerin daha fazla eşli ruminasyona katılabileceği beklenmektedir. Ergenlerde eşli ruminasyon ile umutsuzluk arasındaki ilişkilerin ortaya çıkmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Eşli ruminasyon ile yapılan araştırmalar, eşli ruminasyona katılan bireyler arasında ilişki kalitesini arttırdığı bildirmektedir (Obraztsova, 2015; Rose vd., 2007). Ergenlerin eşli ruminasyon davranışlarını araştırmak, sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve sosyal uyumlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde eşli ruminasyon davranışının sosyal destek ile arasındaki ilişkiyi inceleyen yurtdışı çalışmaları (Guarneri-White, 2017; Rose vd., 2014) mevcut olmasına rağmen yurtiçinde böyle bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Eşli ruminasyon ile ilgili yapılan araştırma bulgularına bakıldığında her sosyal ilişkinin sağlıklı bir sosyal destek olmadığı görülmüştür. Ergenlik döneminde sosyal ilişkilerin artış göstermesinden dolayı ergenlerin eşli ruminasyon davranışlarını incelemek önemli hale gelmiştir. Mevcut çalışma, ülkemizdeki ergenlerin eşli ruminasyon davranışlarını düzeylerinin umutsuzluk ve algılanan sosyal destek düzeyleri ile ilişkisini açığa çıkarmayı hedeflemiştir. Bu bağlamda elde edilen bulgular, ergenlerin eşli ruminatif ilişkilerini anlamak, doğru müdahale stratejileri geliştirmek ve eşli ruminasyonla ilgili gelecekte yapılacak çalışmalar açısından önemlidir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtükleri niteliği temsil ettikleri kabul edilmektedir
- Araştırma kapsamındaki öğrencilerin Eşli Ruminasyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'ni içtenlikle ve yansız bir şekilde yanıtlamışlardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın kapsamı Antalya ili; Aksu, Döşemealtı, Kaş, Kepez, Konyaaltı ve Muratpaşa ilçelerindeki öğrenim görmekte olan lise öğrencileri ile sınırlıdır
- Araştırma katılımcıların Eşli Ruminasyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeklerine verdiği yanıtlar ile sınırlıdır.
- Araştırma zaman açısından 2022-2023 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Ruminasyon: Kişinin içinde bulunduğu olumsuz duygu durumuna ya da olumsuz durumun nedenleri ve sonuçlarına yönelik olarak tekrarlayıcı ve çözüm odaklı olmayan bilişsel bir süreçtir.

Eşli ruminasyon: Bir başkasıyla kişisel problemler hakkında tekrar tekrar konuşmak, problemin nedenleri ve sonuçları üzerine spekülasyonlar üretmek ve aynı zamanda birbirlerini problem hakkında konuşmaya teşvik edici paylaşımlardır.

Umutsuzluk: Kişinin geleceğine yönelik olumsuz durumların olacağı yönündeki beklentileri ifade eden bir kavramdır.

Algılanan Sosyal Destek: : Bireyin zorlu yaşam olayları karşısında başa çıkma konusunda sosyal çevresinde önem verdiği kişiler tarafından sevildikleri, değerli bulundukları, desteklendikleri yönündeki algılamalarıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla: Eşli ruminasyon, umutsuzluk ve algılanan sosyal destek başlıkları altında kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca araştırma konusu ile ilgili çalışmalar da sunulmuştur.

2.1. Eşli Ruminasyon

Eşli Ruminasyon kavramı, ilk olarak Rose (2002) tarafından ergenlik döneminde kızların erkeklere kıyasla daha fazla yakın arkadaşlıklara sahipken depresyon ve kaygı oranlarının erkeklerden daha yüksek olmasındaki çelişkiyi açıklamak amacıyla ele alınmıştır. Sayıca daha fazla yakın arkadaşlıkların depresyon ve kaygıya karşı koruyucu bir faktör olması beklenirken, ortaya çıkan çelişkili sonuçlar eşli ruminasyon kavramı üzerinden açıklanmıştır.

Rose (2002), eşli ruminasyonu kişinin bir başkası ile sürekli olarak problemin nedenleri ve sonuçlarına ilişkin olumsuz odaklı paylaşımlar yapması olarak tanımlamıştır. Bu paylaşımlarda, her iki taraf da birbirlerini problem üzerine konuşmaya teşvik etmekte; ancak bu paylaşımların hiçbirisi problemi çözme amacını taşımamaktadır.

Rose ve arkadaşlarına (2014) göre; eşli ruminasyon beş temel ögeden oluşmaktadır. Bunlar: problemler hakkında çok fazla konuşma, problemleri tekrar tekrar ele alma, problem üzerinde spekülasyon yapma, problem hakkında konuşmaya yönelik karşılıklı güdüleme ve olumsuz duygulara odaklanmaktır. Bu unsurlardan biri olan olumsuz duygulara odaklanma, içselleştirme davranışlarıyla ilişkilendirilirken; diğerleri ise olumlu yakın arkadaşlıklarla bağlantılı olduğu görülmüştür.

Bireyler, duygusal olarak yakın hissettiği kişilerle eşli ruminatif ilişkiye girmektedir. Eşli ruminasyon genellikle aynı cinsten yakın arkadaşlarla ilişkilendirilse de (Rose, 2002); kimi zaman ebeveyn, romantik arkadaş, oda arkadaşı gibi çeşitli kişilerle de gerçekleştirilebilmektedir (Calmes ve Roberts, 2008).

Eşli ruminasyonda tartışılan konunun içeriği çok önemli bir yere sahiptir. Nitekim ergen ve anne arasında annenin problemleri üzerine gerçekleştirilen eşli ruminasyon, ergenlerde depresif semptomlara neden olabilmektedir (Akkaya, 2017). Okul ve iş sorunları ise eşli ruminasyonda en sık tartışılan konular arasında yer almaktadır (Jones ve Heerey, 2022).

Son dönemde eşli ruminasyonun duygusal etkilerini anlamaya yönelik yapılan araştırmalar, eşli ruminasyon ile depresyon arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Eşli ruminasyondaki problem odaklı tartışmalar, etkili problem çözme engelleyerek depresif semptomlara neden olmanın yanı sıra (Rose vd., 2007), depresif döneme geçişi hızlandırmakta ve bu sürenin de uzamasına sebep olmaktadır (Stone vd., 2011). Bu perspektif, Nolen-Hoeksema'nın (1991) ortaya attığı ruminasyonun etkili problem çözme becerilerini etkileyip depresyona neden olduğuna yönelik kuramıyla paraleldir.

2.1.1. Eşli Ruminasyon ve Ruminasyon

Eşli ruminasyon, ruminasyon ve kendini açma kavramlarının birleşiminden oluşan bir yapıdır (Rose, 2002). Ruminasyon kelimesi, Latince'de hayvanların geviş getirirken kullandıkları midenin ilk kısmını ifade eden 'rumen' kelimesinden gelmektedir. Ruminasyon kavramı psikolojide ilk defa Ingram ve McAdam (1960) tarafından obsesif- kompulsif bozukluk alanında yapılan çalışmalarda 'zihinsel geviş getirmek' olarak kullanılmıştır (Akt: Pravettoni vd., 2007).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) hazırladığı Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması-Onuncu Revizyon'unda (International Classification of Diseases-10) ruminasyon kavramı ruhsal ve davranışsal bozukluklar altında ele alınmıştır. Cann ve arkadaşları (2011) istemli ve intrusif (girici) olmak üzere ruminasyonu iki kategoriye ayırmışlardır. İstemli ruminasyon; bireyin yaşadığı olayı ve etkilerini anlama amacıyla kendi iradesiyle gerçekleştirdiği düşünme tarzıdır. İntrusif ruminasyon ise olayla ilgili düşüncelerin bireyin kontrolü dışında ve istemsiz olarak akla gelmesi olarak tanımlanmaktadır.

Ruminasyon üzerine yapılan çalışmalarda, bireylerin duyguları yönetme ve daha iyi anlama konusunda yardımcı olacakları inancıyla olumsuz düşünceler üzerine düşündükleri bildirilmiştir. Ancak, ruminasyon sırasında problemin çözümüne yönelik olmayan, pasif düşünce tarzının, duyguları anlama ve yönetme konusunda farkındalığı artırmak yerine depresif duygu durumuna neden olduğu görülmüştür (Nolen- Hoeksema, 1991). Ruminasyon ve eşli ruminasyonun olumsuz odaklanması, çözüme yönelik olmaması, belirsizlikler üzerine yoğunlaşması nedeniyle depresyon ve kaygının artmasına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000; Rose, 2002; Tompkins vd., 2011; Waller ve Rose, 2010).

Ruminasyon ve eşli ruminasyon üzerine yapılan çeşitli araştırmalar iki kavram arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir (Bastin vd., 2015; Cilalı, 2015; Rose, 2002). Her iki kavram da olumsuz odaklanma ve hedefe ilişkin çözüm odaklı olmayan tutumlar açısından benzerlik taşımaktadır (Calmes, 2008). Kişilik özellikleri ile ruminasyon ve eşli ruminasyon

arasındaki ilişkiler incelendiğinde, her iki kavramın da nevrotiklik ile ilişkili olduğu görülmüştür (Guarneri-White, 2017). Ruminasyonda birey kendi olumsuz etkisine odaklanırken eşli ruminasyonda ise daha geniş çapta sorun ve kaygılara odaklanır (Rose, 2002).

Eşli ruminasyon, ruminasyon ile birçok ortak özelliğe sahip olmasına rağmen, ondan ayrılan ve temel olarak ikili etkileşimlere dayanan bir kavramdır. Rose'un (2002) belirttiği gibi, ruminasyon bireysel ve bilişsel bir süreç iken, eşli ruminasyon sosyal bir süreçtir ve kişinin arkadaş desteğine ihtiyaç duyar. Eşli ruminasyon, ikili ilişkilerde gözlemlenen ruminasyon tepkilerinden ayrı bir kavram olup, bu açıdan önemli bir ayrımı temsil etmektedir.

2.1.2. Eşli Ruminasyon ve Cinsiyet

Eşli ruminasyon davranışında cinsiyet açısından bazı farklılıklar gözlemlenmektedir. Yapılan çalışmalar, kızların erkeklere kıyasla daha fazla eşli ruminasyona katıldıklarını ortaya koymaktadır (Borowski ve Zeman, 2018; Carlucci vd., 2018; Jones ve Heerey, 2022; Rose, 2002; Tompkins vd., 2011). Bu cinsiyet temelli farklılıkların çocukluk döneminden itibaren başladığı ve ergenlikle birlikte artarak devam ettiğini gösteren bir dizi boylamsal araştırma da bulunmaktadır (Rose vd., 2007; Stone vd., 2011). Ayrıca, eşli ruminasyonun kiminle yapıldığına bağlı olarak cinsiyetler arasındaki bu farklılığın değişebildiği gözlemlenmiştir. Calmes ve Roberts (2008) tarafından yapılan çalışmada oda arkadaşı, ebeveyn ve romantik arkadaş ile yapılan eşli ruminasyonda cinsiyet açısından bir fark bulunmazken; en yakın arkadaş ile yapılan eşli ruminasyonda kızların erkeklere kıyasla daha fazla eşli ruminasyon bildirdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin kızlarla yaptığı eşli ruminasyon sonuçlarının, kızların erkeklerle yaptığı eşli ruminasyondan daha iyimser olduğunu ortaya koymuştur (Borowski ve Rose, 2021). Ergenler ve anneleri ile yapılan eşli ruminasyonu araştıran bir diğer çalışmada ise kızların erkeklere kıyasla anneleri ile daha fazla eşli ruminasyon yaptıkları ortaya konmuştur (Waller ve Rose, 2010).

Eşli ruminasyona katılma konusunda cinsiyet ayırt edici bir değişken olarak karşımıza çıkarken eşli ruminasyonu başlatma ve sürdürme süreçlerine bakıldığında ise cinsiyetler arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (Rose vd., 2014). Problem hakkında uzun süre konuşma, sık sık problemi ele alma, problem üzerinde spekülasyon yapma, problemin konuşulmasına ilişkin teşvik etme ve olumsuz odaklanmada her iki cinsiyetin de benzer tepkiler verdiği görülmüştür.

Eşli ruminasyon ve cinsiyet arasındaki ilişkide dikkat çeken noktalardan birisi de eşli ruminatif ilişkinin sonuçlarıdır. Rose (2002), kızların erkeklere kıyasla daha fazla eşli

ruminasyon bildirdikleri halde, eşli ruminasyon ve arkadaşlık kalitesi arasındaki ilişkinin erkeklerde daha güçlü olduğunu tespit etmiştir. Kızlarda ise eş zamanlı ve uzun dönemli olarak eşli ruminasyon ileriye dönük depresyon belirtileri ile de ilişkilidir (Bastin, 2018). Balsamo ve meslektaşları (2015), eşli ruminasyon sonuçlarındaki bu farklılıkları açıklarken, depresif sonuçlara aracılık eden uyumsuz bilişsel şemaların kadınlarda daha yaygın olduğunu ve erkeklerde bu bilişsel şemaların etkisiz olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle, erkeklerin eşli ruminasyonun olumsuz sonuçlarından etkilenmediklerini ifade etmişlerdir.

2.1.3. Eşli Ruminasyonun Duygusal ve Kişilerarası Etkileri

Eşli ruminasyon, bireyin kendisi ve çevresindeki kişilerle olan ilişkileri üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilecek bir olgudur. Bazı bireylerde sadece olumlu sonuçlar ortaya çıksa da genel olarak olumlu ve olumsuz sonuçların bir arada gözlemlendiği tespit edilmiştir (DiGiovanni vd., 2021).

Eşli ruminasyona katılan bireyler arasında ilişki kalitesinin arttığına dair çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Calmes ve Roberts, 2008; Cilalı, 2015; Guarner-White, 2017; Obraztsova, 2015; Rose, 2002; Rose vd., 2007). Eşli ruminasyon ile arkadaşlık ilişkisinin kalitesine dair yapılan çalışmalarda, karşılıklı etkileşimi içeren iki yönlü bir ilişkinin varlığı gözlemlenmiştir (Felton vd., 2019). Bu bağlamda, eşli ruminasyondaki bireylerin kendilerini açmalarının, arkadaşlık ilişkilerinde algılanan yakınlık ve duygusal bağlam açısından belirleyici bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların kendi sorunlarını paylaşmaları, daha destekleyici bir karşılık bulmalarına olanak tanımakta ve bu şekilde arkadaşlık bağlarını güçlendirmekte ve derinleştirmektedir (Rose vd., 2014). Ayrıca, Starr ve Davila (2009), eşli ruminasyonun arkadaş iletişimini arttırmakla kalmayıp, aynı zamanda eşli ruminasyona katılan kızların sosyal ilişkilerde kendilerini daha yetkin hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Eşli ruminasyonun kişilerarası ilişkilere olan etkileri üzerine yapılan araştırmalarda, bireylerin kendini açmaya yönelik paylaşımlarına rağmen, eşli ruminasyonun her zaman sağlıklı sosyal destek kaynağı olmadığını ortaya koymaktadır (Bugay ve Erdur-Baker, 2015). Bu çerçevede, eşli ruminasyonun bazı çalışmalarda arkadaşlığı olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Yüksek düzeyde eşli ruminasyona katılan bireylerin daha fazla kişilerarası sorunlar yaşadığı tespit edilmiştir (Hankin vd., 2010). Ayrıca, eşli ruminasyon ile saldırganlık arasında pozitif bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir (Tompkins vd., 2011). Bu durum, eşli ruminasyonun kişilerarası ilişkilerde olumsuz etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir. Ek olarak, eşli ruminasyonun arkadaş sayıları ile negatif bir ilişki içinde olduğu da bilinmektedir (Starr ve Davila, 2009; Tompkins vd., 2011).

Eşli ruminasyonun duygusal etkileri üzerine yapılan araştırmalar, bu sürecin kaygı ve depresyonla sıkı bir şekilde ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır (Rose vd., 2007). Eşli ruminasyon ve depresyon arasındaki bu ilişkinin her yaş döneminde devam ettiği gözlemlenmiştir (Tanhaye Reshvanloo vd., 2021). Zamanla eşli ruminasyona katılan kişilerin depresyon seviyeleri de birbirlerine benzemektedir (Schwartz-Mette ve Rose, 2012). Eşli ruminatif ilişki, depresif döneme geçişi hızlandırırken aynı zamanda depresif belirtilerin şiddetini de arttırmaktadır (Stone vd., 2011).

Eşli ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkide, ruminatif ilişkiye katılan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin zayıf olduğu arkadaş çevresinde gerçekleşen eşli ruminasyon, depresyon belirtilerini daha da arttırmaktadır. Öte yandan, yüksek düzeyde eşli ruminasyona katılan bireylerden birinin güçlü duygu düzenleme becerilerine sahip olması, depresyonun bulaşıcı etkisini azaltmaktadır (Miller vd., 2020).

2.1.4. Ruminasyona Dair Kuramsal Görüşler

Ruminasyonu açıklamaya yönelik birçok kuram bulunmakla birlikte bu başlık altında Tepki Biçimleri Kuramı, Hedefe Yönelik İlerleme Kuramı, Strese Tepki Olarak Ruminasyon ve Üzüntü Hakkında Ruminasyon kuramlarına yer verilecektir.

2.1.4.1. Tepki Biçimleri Kuramı (Response Styles Theory)

Tepki biçimleri kuramı, ruminasyon kavramını ele alan ilk kuram olarak Nolen-Hoeksema (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre ruminasyon, tekrarlayıcı olarak problemin neden ve sonuçlarına odaklanan pasif şekilde gerçekleşen bir düşünce biçimi olarak tanımlanmaktadır (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994).

Tepki biçimleri kuramına göre ruminatif tepkiler depresyon belirtilerine karşı oluşmakta ve zamanla etkili problem çözme becerilerini zayıflatarak depresyonun oluşma olasılığını da arttırmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000). Kuramda, bireyin düşüncelerinin içeriğinden çok düşüncelerin işlenme tarzı üzerinde durulmaktadır (Şenormancı vd., 2013:240). Nolen-Hoeksema (2004) ruminasyonun bileşenlerini dört temel mekanizma olarak açıklamıştır. Bunlar;

- Olumsuz düşünceler: Ruminasyon yapan bireyin içinde bulunulan durumu ve kendisine yönelik olumsuz düşünceleri kullanarak mutsuz bir ruh haline dönüşmesi
- Etkili problem çözme becerilerinin zayıflaması: Bireyin akılcı çözümler üretmesine engel olarak etkili problem çözme becerilerini güçsüzleştirir.

- Davranışsal aktivitede yaşanan düşüş: Ruminasyon yapan birey, sorunlara ve kendine odaklanarak aktivite yapmaya isteksiz hale gelir.
- Sosyal desteğin azalması: Ruminasyon eğilimi yüksek bireylerin diğerleriyle yaşadıkları problemlere verdikleri tepkiler ile kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilenir.

Bu mekanizmalar sayesinde ruminasyon; depresif ruh halini harekete geçirerek depresyonu şiddetlendirip ve süresini uzatabilmektedir.

Nolen-Hoeksema'ya (1991) göre ruminasyona ek olarak dikkat dağıtma (distraction), riskli eylemlerde bulunma (risk-taking responses) ve aktif problem çözme olarak depresyona karşı dört tepki verme biçimi bulunmaktadır. Bu tepkiler arasında ruminasyon ile en çok kıyaslanan dikkat dağıtmadır. Dikkat dağıtma, bireyin dikkatini sıkıntı yaratan olaydan uzaklaştırmak amacıyla bireye iyi hissettiren faaliyetlere yönelmesi olarak tanımlanmaktadır. Dikkat dağıtma tepki stili, bireyin olumsuz duygudurumunu değiştirerek etkili problem çözme kapasitesini arttırmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyon ise dikkat dağıtmanın aksine probleme odaklanarak depresif duyguların sürekliliğini ve şiddetini arttıran, uyum bozucu bir tepki olarak kabul edilmektedir (Aşçıoğlu-Önal, 2014).

Ruminasyon ve depresyon ilişkisini inceleyen araştırmalar, sürekli olarak ruminasyon yapan bireylerde depresyon döneminin daha uzun, depresyon belirtilerinin ise daha şiddetli olduğunu öne sürmüşlerdir (Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2019; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Benzer şekilde eşli ruminasyona katılan bireylerin zamanla depresyon düzeylerinin birbirine benzediği, depresif bir dönemden geçen kişinin yüksek seviyede eşli ruminasyona katıldığında depresif dönemin uzadığı ve şiddetlendiği de görülmüştür (Spendelow vd., 2017; Stone vd., 2011).

2.1.4.2.Hedefe Yönelik İlerleme Kuramı

Martin ve Tesser (1996) tarafından ortaya konan kurama göre ruminasyon tamamlanmamış, başarıya ulaşamamış veya istenilen ilerlemenin elde edilemediği amaç ve hedeflere ilişkin tekrarlayıcı derin düşünme biçimidir. Ruminasyon, bireyin hedeflerine ulaşmasına bağlı olarak azalmaktadır (Sarıçam, 2014).

Martin ve Tesser (1996), ulaşılamayan her hedefin bireyde ruminatif düşünme biçimi geliştirmediğini belirtmiştir. Burada önemli olan hedefin birey tarafından yüksek dereceli olarak algılanmasıdır. Nesnel olarak aynı hedefi belirleyen iki kişi aynı olumsuz sonuçlara ulaşsa da aynı oranda ruminasyon bildirmediikleri görülmüştür. Hedefe yönelik ilerleme kuramına göre kişinin hedeflerini zor ya da kolay olarak algılaması, hedefe giden alternatif

yollar üretmesi, hedeften vazgeçme ve istekli olma durumuna göre ruminasyon eğiliminde farklılıklar görülebilmektedir (Martin vd., 2004).

Bireyin hedefleriyle mutluluk arasındaki ilişki, ruminasyonun etkili bir faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. McIntosh ve Martin (1992), tarafından yapılan deneysel çalışmada hedefe ulaşmayı mutlulukla ilişkilendiren bireylerin hedefi mutlulukla ilişkilendirmeyenlere göre daha fazla ruminasyon bildirdiklerini belirtmişlerdir.

Kurama göre, ruminasyonu durdurmanın iki temel yolu vardır: geçici ve kalıcı. Kalıcı olarak ruminasyonun sona ermesi, bireyin hedefine ulaşmasıyla mümkün olur. Geçici olarak ruminasyonun durdurulması ise bireyin bilinçli olarak dikkatini dağıtmaya çalışması veya ruminasyon dışındaki düşüncelerin geçici bir süreliğine baskın hale gelmesiyle mümkündür (Martin ve Tesser, 1996).

2.1.4.3. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Modeli (The Stress Reactive Model of Rumination)

Alloy ve arkadaşları (2000) tarafından, Beck'in bilişsel kuramı ile Nolen-Hoeksema'nın tepki biçimleri kuramına dayanarak oluşturulan strese tepki modelinde ruminasyon; stresli yaşam olaylarından sonra ortaya çıkan olumsuz duruma ilişkin tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlanmıştır. Tepki Biçimleri Kuramına göre ruminasyon depresif duygudurumuna bir tepki olarak ortaya çıkarken, Stres Tepki Modeli'nde ruminasyonun depresyonun başlangıcından önce var olduğu vurgulanmıştır.

Robinson ve Alloy (2003) tarafından uzun süre takip edilen depresyondan uzak ve strese tepki olarak ruminasyona yatkın olan üniversite öğrencilerinden elde edilen sonuçlara göre negatif bilişler ve ruminasyon, depresyonun gelişmesi ve uzamasında etkili olmaktadır. Bir başka araştırmada ise stres veren yaşam olayları sonucunda geliştirilen bilişlere yönelik yapılan ruminasyona eğilimli kişilerin majör depresif dönemlerin yaşamları boyunca görülme sıklığının daha yüksek olduğu görülmüştür (Alloy vd., 2000).

Modelin sınırlılıkları arasında ruminatif içeriklerin sadece stres yaratan durum hakkında düşüncelerden oluşması bulunmaktadır (Smith ve Alloy, 2009)

2.1.4.4.Üzüntü Hakkında Ruminasyon (Rumination on Sadness)

Conway ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen üzüntü hakkında ruminasyon kuramına göre ruminasyon; kişinin üzüntü ve üzüntünün nedenlerine ilişkin tekrarlanan düşünceler olarak tanımlanmıştır. Buna göre ruminasyondaki düşüncelerin içerisi kişinin olumsuz duyguları ile ilgilidir. Ruminasyondaki düşünceler amaca yönelik değildir ve

problemin çözümüne yönelik harekete geçmeyi desteklemez. Üzüntü hakkında ruminasyon kuramını ile Tepki biçimleri kuramı arasındaki ayırım ise ruminasyon yapan bireylerin bu düşüncelerini başka insanlarla paylaşamamalarıdır. Üzüntü hakkında ruminasyon kuramına göre ruminasyon süreci içseldir ve sosyal olarak paylaşılamaz, başka insanlarla ruminasyonların paylaşılması ruminasyon kavramından bağımsızdır (Conway vd., 2000)

2.1.4.5. Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (The Self-Regulatory Executive Function Theory)

Wells ve Matthews'un (1996) geliştirdiği Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler kuramı, ruminasyonu istenilen ve gerçek durum arasındaki tutarsızlığa tepki olarak ortaya çıkan çok yönlü bir süreç olarak tanımlamaktadır. Kuram, ruminasyonu sadece depresyonla sınırlı kalmayarak birçok psikopatolojik durumla da ilişkilendirmektedir.

Öz-düzenleyici yürütücü işlevler kuramına göre ruminasyonlar, genellikle eylem odaklı olmayan duygu odaklı bir yaklaşımla kendini gösterir. Ruminasyonların temelinde üstbilişsel inançlar bulunmaktadır. Ruminasyon, gönüllü ve otomatik işlemeyi içeren bir yapıya sahiptir (Matthews ve Wells, 2003).

Kurama göre ruminasyon, bilişsel bir süreç olup üç basamaktan oluşmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2004). En alt basamak, düşük düzey ağları (lower-level networks) içerir ve bu ağlar, uyaranlara otomatik olarak verilen refleks tepkilerden oluşur. İkinci basamak ise denetleyici yönetimde (supervisory executive) bulunan tepkileri kapsar; bu tepkiler daha çok bilişsel bir nitelik taşır. Gelen uyaranların durumuna bağlı olarak, duygu odaklı baş etme (emotion-focused coping) ve sorun odaklı baş etme (problem-focused coping) stratejileri olarak şekillenebilir. Üçüncü basamak ise Öz-bilgi (Self-knowledge) aşamasıdır. Bu aşama denetleyici yönetim ile etkileşim halinde çalışarak düşünce ve davranışlara şekil verir.

Wells ve Matthews (1994), ruminasyonu endişenin alt boyutu olarak sınıflandırarak, özellikle duygusal olarak savunmasız bireylerin bu düşünce sürecine daha fazla eğilim gösterdiğini belirtmişlerdir.

2.1.4.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı (Post-event Rumination Theory)

Clark ve Wells (1995) tarafından yapılan bir araştırmada, sosyal fobisi olan bireylerin olay sonrasındaki süreçlerde detaylara daha fazla odaklandıklarını gözlemleyerek bu kuramı geliştirmişlerdir. Kurama göre ruminasyonlar, sosyal bir etkileşim sonrasında olayların

detaylarıyla düşünülmesi ve olay sırasında dışarıdan olumsuz algılanış biçimine odaklanmasıdır (Kashdan ve Roberts, 2007).

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

Çok boyutlu ruminasyon modeline göre, ruminasyonlar üç temel kategoride incelenmektedir: araçsal, duygu-odaklı ve anlam araştıran (Fritz, 1999). Araçsal ruminasyon (instrumental rumination), psikopatolojik süreç içermeyen ve problem çözme amacını taşıyan bir düşünme tarzını ifade eder. Diğer bir deyişle, birey bu tür ruminasyonu, çözüm odaklı düşünme süreci olarak kullanır. Duygu-odaklı ruminasyon (emotion-focused rumination) ise psikopatolojik bir yapıya sahiptir ve olumsuz duygular üzerinde yoğunlaşmayı içerir. Bu tür ruminasyon, bireyin duygusal zorluklarıyla başa çıkmak için kullanılan ancak aynı zamanda psikopatolojik riskleri de beraberinde getiren bir süreçtir. Anlam araştıran ruminasyon (searching for meaning rumination) ise olayın nedenlerini anlamaya yönelik bir düşünme sürecini temsil eder. Bu kategori, olayların derinlemesine anlaşılması ve içsel bir anlam çerçevesinde değerlendirilmesi üzerine odaklanır. Araçsal ruminasyon, Martin ve Tesser'in hedefe yönelik ilerleme kuramındaki ruminasyon tanımıyla örtüşürken; duygu-odaklı ruminasyon ise Nolen-Hoeksema'nın Tepki Biçimleri kuramı ile benzerlik göstermektedir (Steers-Wentzell, 2003).

2.2. Umutsuzluk

Bu bölümde umut ve umutsuzluk kavramı ile umutsuzluğa dair kuramsal görüşlere yer verilmiştir. Çalışmamıza konu olan değişken umutsuzluk kavramını olmasına rağmen umutsuzluğu daha iyi açıklayabilmek amacıyla öncelikle umut kavramına yer verilmiştir.

2.2.1. Umut ve Umutsuzluk Kavramı

Türk Dil Kurumuna göre umut, “*Ummaktan doğan duygu, bu duyguyu veren kimse veya şey, olması beklenen veya olacağı düşünülen şey*” olarak açıklanmaktadır (TDK,2023). Rideout ve Montemuro (1986) ise umut kavramını, bir amaca ilişkin gelecekte gerçekleşme ihtimali sıfırdan fazla olan beklentiler olarak tanımlamışlardır. Sayar (2015)’a göre umut, zorluklar karşısında bireyin ayakta durmasını sağlayan ve ona destek veren koruyucu bir faktördür. Umut, bireylerin problemlerinin çözümüne ulaşmak için bir arayışa geçmesini sağlar. Umut düzeyi yüksek bireylerin de gelecekte olumlu şeylerin olacağına dair inançları

onları ileriye doğru harekete geçmesini destekler. Bu inançla bireylerin amaçlarına ulaşmada çeşitli yolları keşfetmelerine olanak sağlar(İşcan ve Malkoç, 2017).

Snyder ve arkadaşları(1991)'na göre umudun birbiriyle etkileşimli iki temel bileşeni vardır. *Agency* olarak adlandırılan birinci bileşen, bireyin hedeflerine ulaşması ve bu konudaki kararlılığını temsil eder. İkinci bileşen *pathway* ise; bireyin hedeflerine başarı ile ulaşmasına yardımcı olacak yol haritası geliştirebileceğine yönelik algısını anlatmaktadır.

Umutsuzluk ise bireyin sağlıklı yaşaması ve hayattan doyum almasını etkileyen, iyi anlaşılması gereken bir kavramdır (Hadley ve MacLeod, 2010). Beck ve arkadaşları (1974) umutsuzluğu; olumlu duygular ve motivasyonun azalmasıyla geleceğe yönelik karamsar beklentilerin derecesi olarak tanımlanmıştır. Horney (1993) ise umutsuzluk kavramını, bireyin olayın gerçek boyutlarının ötesinde orantısız bir şekilde tepki gösterdiği ve başarısız olacağını düşündüğü durumlar olarak ele almıştır. O'Connor ve Sheehy (2000)'e göre umutsuzluk, geleceğe yönelik olumsuz öngörülerin derecesidir. Dilbaz ve Seber (1993) ise umutsuzluğu kişinin başarısız olacağına ilişkin inancı nedeniyle harekete geçme korkusu olarak betimlemiştir.

Umut ve umutsuzluk, iki zıt kutuplu duygulardır. Melges ve Bowlby (1969), umut ile umutsuzluk kavramlarını birbirine zıt beklentiler şeklinde tarif eder. Umut kavramında gelecekteki beklentilerin gerçekleşeceğine dair inancı hakimken; umutsuzlukta ise gerçekleşmeme düşüncesi öne çıkar (Konukbay, 2005).

Umutsuzluk durumu kişinin genel iyi oluş halini tespit etme konusunda büyük rol oynamaktadır (Özmen vd., 2008). Umutsuzluk bazen bireylerde tek başına görülebildiği gibi bazen de mutsuzluk, suçluluk ve çaresizlik gibi duygularla birlikte görülebilmektedir (Abramson vd., 1989; Dilbaz ve Seber, 1993). Umutsuzluk depresyonun tanılanmasında da önemli bir ölçüt olarak değerlendirmektedir (Melges ve Bowlby, 1969).

Umutsuzluğa gelişimsel açıdan bakıldığında olumsuz çocukluk yaşantıları gibi deneyimlerin çocuk tarafından anlamlandırılmaya çalışıldığı ve bu süreçte çocuk umudunu koruma eğilimindedir. Ancak bu tür olumsuz etkileri olacak yaşantıların tekrarlanması durumunda olumsuz tutumların gittikçe yerleştiği belirtilmektedir (Tümkiye, 2005)

Umutsuzluğun nedenlerine ilişkin yapılan araştırmalar, umutsuzluğu etkileyebilecek birçok değişkenin varlığını tespit etmiştir. Bu değişkenler arasında en öne çıkanlar; geçmişte yaşanan olumsuz olaylar ve sonuçları (Şahin, 2002), arkadaş ilişkileri (Üngüren, 2007), bilişsel çarpıtmalar (Tekin ve Filiz, 2008) ve sosyal desteğin eksikliği (Uz-Baş ve Kabasakal, 2013) yer almaktadır. Melges ve Bowlby'e (1969) göre ise; bireyin hedeflerine ulaşamayacağına inanması, başarısızlıklarının sorumlusu olarak kendini suçlaması ve uzun

dönemli amaçlarına yönelik verdiği emeklerin karşılığını alamaması umutsuzluğun belirlenmesinde önemli faktörlerdendir. Ayrıca yaş (Batıgün, 2005; Derebaşı, 1996), anne-baba eğitim durumu (Tümkiye, 2005), ailenin gelir düzeyi (Kula ve Saraç, 2017; Yardım, 2022) ve mezun olunan lise türü (Aras, 2011) gibi değişkenlerin de umutsuzluk ile ilişkili olduğu görülmüştür.

2.2.2. Umutsuzluğa Dair Kuramsal Görüşler

2.2.2.1. Abramson'un Umutsuzluk Kuramı

Abramson ve arkadaşları (1989) umutsuzluk kavramını depresyonun sonucu değil nedeni olarak ele alıp; umutsuzluk depresyonunu depresyonun bir alt tipi olarak geliştirmiştir. “Depresyonun umutsuzluk kuramı” olarak adlandırılan kurama göre umutsuzluk, bireyin gelecekte istediği sonuçların gerçekleşmeyeceği ve arzu etmediği sonuçların gerçekleşeceğine yönelik inancı ile oluşan bu olumsuz durumu değiştiremeyeceğine yönelik beklentisidir. Bu tanıma göre umutsuzluğun iki temel ögesi vardır. Bunlar: olumsuz beklentiler ve olumsuz sonuçların değiştirilmesi hakkındaki çaresizlik beklentisidir (Abramson vd., 1989).

Abramson'un umutsuzluk kuramı, olumsuz yaşam olayları karşısında bazılarının umutsuzluğa kapılıp depresyona girerken; bazılarının umutsuzluğa kapılmamasının nedenlerine odaklanmıştır. Bunun sonucunda; bireylerin umutsuzluğa kapılmasında üç ana faktör olduğunu saptamışlardır. Bunlardan birincisi; olumsuz olayın kaynağına ilişkin nedensel çıkarımlardır. İkincisi; bireyin yaşadığı olumsuz olayın sonuçlarına yönelik çıkarımları; üçüncüsü ise yaşanan olay sonrasında benliğe yönelik yaptığı çıkarımlardır (Abramson vd., 1989). Bireyin yaşanan olumsuz olaylara ilişkin yaptığı bu çıkarımları ifade eden olumsuz yükleme tarzı, zaman geçtikçe umutsuzlukla birlikte depresyona yol açmaktadır (Liu vd., 2015).

Rose ve Abramson (1992), umutsuzluk kavramını gelişimsel açıdan ele aldıklarında; olumsuz çocukluk yaşantıları, özellikle kötü muamele, çocuğun olumsuz yorumlama biçimi geliştirmesine neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Kötü muameleyle maruz kalan çocuğun umut duygusunu destekleyici çıkarımları doğrulanmadığında ve bu durum kronik hale geldiğinde; çocuk umutsuzluğa yönelik çıkarımlar oluşturmaya başlar. Çocuklukta oluşan bu durum zamanla umutsuzlukla birlikte depresyona da yol açabilir. Kurama göre, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlere ilişkin yaptığı atıflar umutsuzluk depresyonunun belirti ve süresi ile ilişkilidir. Geçmişte yaşadığı olumsuz olaylara ilişkin yapılan atıfların fazlalığı

bireyin umutsuzluğunu uzatacak ve bireyi daha semptomatik yapacaktır (Abramson vd., 1989).

Son olarak Abramson'un umutsuzluk kuramı, umutsuzluk depresyonunu insanların yaşadıkları olumlu deneyimler umut duygusu ve olumlu duygudurumu geliştirebilmeleri için birer fırsat olarak değerlendirmektedir (Alloy vd., 1997).

2.2.2.2. Beck'in Umutsuzluk Kuramı

Alanyazın incelendiğinde, umutsuzluk çoğunlukla intihar ve depresyon ile ilişkili olarak ele alınmıştır. Beck ve arkadaşlarına (1974) göre umutsuzluk depresyonun önemli bir parçasıdır. Kurama göre umutsuzluk, geleceğe dair amaç ve planların olmadığı, sıklıkla olumsuz beklentilerin yer aldığı bilişsel şemalardır (Beck vd., 1974). Beck(1979) tarafından geliştirilen umutsuzluk kuramının temelinde bilişsel üçlü kavramları yer almaktadır. Bilişsel üçlü; bireyin kendisine, çevresine ve geleceğine ilişkin olumsuz inanışları içeren değerlendirmelerdir. Bilişsel çarpıtmalar, Beck ve Alford (2009) tarafından belirtildiği üzere, bireyde olumsuz beklentilerin artmasına ve motivasyon kaybına neden olmaktadır.

Beck'e göre (1979), birçok psikiyatrik hastalıkların temelinde umutsuzluk yer almaktadır. Bilişsel kuramında da umutsuzluğu depresyonun ve intihar davranışlarının temel nedenlerden biri olarak ele almıştır (Beck, 1963). İntihar düşüncesi olanlar bireylerle yapılan çalışmada, umutsuzluğun intihar düşüncesini açıklama konusunda depresyondan çok daha önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır (Beck vd., 1993). Westefeld ve arkadaşlarına (1990) göre, umutsuzluk intihar davranışını yordamada da etkili bir bilişsel faktördür. Yapılan araştırmalarda umutsuzluğun klinik çalışmalarda intihar; klinik olmayan çalışmalarda ise intihar düşüncesini arttıran ciddi bir risk faktörü haline geldiği görülmüştür (Kliem vd., 2018).

2.3. Algılanan Sosyal Destek

2.3.1. Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destek, bireyin fizyolojik sağlığı ile psikolojik stresi arasındaki ilişkileri düzenleyen önemli bir değişken olarak 1970'li yıllardan beri birçok araştırmacı tarafından ele alınmaktadır (Schaufeli ve Bakker, 2004). Sosyal desteği ele alan araştırmalar sosyal desteğin insan hayatı üzerindeki önemi hakkında fikir birliğine varmış olsalar da sosyal destek kavramı üzerinde anlaşmaya varamamışlardır. Cobb (1976), sosyal destek kavramını bilgi olarak açıklamış ve bu bilginin içeriğinde; kişinin sevilme, saygı duyulma, bakımının sağlanması, ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılandığına ilişkin veriler olduğunu belirtmiştir. Duru (2008) ise

sosyal desteğin sadece bilgi ve nasihat vermekten oluşmadığını içinde duygusal desteğin de yer aldığı çok katmanlı bir yapı olarak tanımlamıştır. Taylor(2011), sosyal desteği; bilgi desteği, araçsal destek ve duygusal destek olarak üç kategoriye ayırmıştır. Bilgi desteği: stresli olayların zararlarını ve zorluklarını belirlemek için tavsiye ve bilgi sağlamayı içermektedir. Araçsal destek: para, mal, hizmet gibi somut desteklerin verilmesi olarak ele alınır. Duygusal destek ise sıcak, samimi iletişim kurmak, koşulsuz kabul etmek, bireye saygı gösterilmeye değer olduğuna yönelik ihtiyaçların karşılanması olarak tanımlanmaktadır.

Barrera ve Ainley (1983) sosyal desteği altı grupta toplamıştır:

1. Materyal Desteği: Araç ve para gibi somut yardımlar,
2. Davranışsal Destek: Fiziksel işgücüyle görev paylaşımı,
3. Yakın Etkileşim: Aktif dinleme, saygı, ilgi ve anlayış içeren davranışlar,
4. Rehberlik: Nasihat vermek ve bilgilendirme içeren yardımlar,
5. Geri Bildirim: Bireyin davranışı hakkında dönüt vermek,
6. Olumlu Sosyal Etkileşim: Eğlence ve rahatlama amaçlı sosyalleşme davranışlarını içermektedir.

Tardy (1985), sosyal destek kavramının ölçülmesinde ve tanımlanmasında yaşanan sorunların çözümünün sosyal desteğin teorik ve operasyonel düzeydeki boyutlarını ele almak gerektiğini vurgulamıştır. Sosyal desteğin tanımlanmasında 5 faktörün olduğuna değinmiştir. Bunlar:

- a) Sosyal desteğin yönü (alma ve verme),
- b) Sosyal desteğin eğilimi (kaynakların kullanılabilirliği),
- c) Sosyal desteğin tanımlanması ve değerlendirilmesi,

d) Sosyal desteğin içeriği (bilgisel, araçsal, duygusal gibi),

e) Sosyal ağların desteğidir

Sosyal destek, bireyin iyi oluşuna katkı sağladığından insan ilişkilerinin vazgeçilmez bir unsurudur (Virtanen ve Isotalus, 2011). Yaşanılan stres durumuna bakılmaksızın sosyal destek bireyin psikolojik iyilik halini korumaktadır (Arıcıoğlu, 2008).

Ergenlik dönemi, insan yaşamının en zorlu aşamalarından biridir ve bu dönemdeki sosyal desteğin önemi çok büyüktür (Dülger, 2009). Ergenlikte sağlanan sosyal destek riskli davranışların önlenmesinde koruyucu, ergenin amaçlarına ulaşmasında kolaylaştırıcı bir faktördür (Traş ve Arslan, 2013).

2.3.2. Algılanan Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destek kavramını tanımlarken alınan ve algılanan olarak iki tür destekten söz etmek mümkündür. Alınan sosyal destek, doğumdan itibaren bireye sunulan somut yardımları; algılanan sosyal destek ise bireyin gereksinim duyduğu zaman alacağı yardımlara ilişkin algısını belirtir (Platt vd., 2016). Alınan destekte eylemler, algılanan destekte ise bilişsel değerlendirmeler ön plana plandadır. Algılanan sosyal destek bireyin zorluklar karşısında yakın çevresinden aldığı sosyal desteği algılayış biçimi ile ilgiliyken, her bireyde farklı şekilde algılanabilmektedir (Kurtoğlu, 2019).

Procidano ve Heller (1983) algılanan sosyal desteği; bireyin ihtiyacı olan desteği aldığına ilişkin inanma derecesi olarak tanımlamıştır. Ayrıca sosyal desteğe ihtiyacı olan bireyin desteği algılamasının yanında sosyal desteğin elde edilebilir olması ve bireyin bu desteğe ilişkin farkındalığının olması gerekmektedir (Aliyev ve Tunç, 2017).

Sosyal destek kavramı üzerine yapılan araştırmalarda; sosyal desteğin türü ve veriliş şeklinden daha etkili olanın sosyal desteği bireyin değerlendirilme ve algılama şeklinin psikolojik sağlık üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olanın olduğu görülmüştür (Ünüvar, 2003).

2.3.3. Sosyal Desteğe İlişkin Kuramlar

Cohen ve Wills (1985) tarafından sosyal desteğin bireyin iyi oluşunu nasıl etkilediğini açıklamak amacıyla “Tampon Etki Modeli” ve “Ana Etki Modeli” olarak iki model öne sürülmüştür.

2.3.3.1. Tampon Etki Modeli (Buffering Model)

Tampon etki modelinde sosyal destek, yalnızca stres altında bulunan kişilerin iyi oluşlarını desteklemektedir. Sosyal destek eksikliğinin, zorlayıcı yaşam olayları ile karşı karşıya kalmayan bireyler için olumsuz bir etkisinin olmadığı önu sürölmektedir. Ancak stresli bir durumla karşılaşıldığında sosyal destek strese karşı tampon etkisi yaparak koruyucu bir faktör olduğu savunulmaktadır. Bu modele göre sosyal desteğin öncelikli işlevi olumsuz yaşam olayları yaşayan bireylerin iyi oluşlarına katkıda bulunmaktır (Cohen, 2004).

Modele göre, sosyal destek iki şekilde stresin zararlı etkilerini önleyebilir. İlk olarak sosyal destek bireyin stresli durumu olumsuz değerdendirme önleyerek ya da daha olumlu değerdendirmesini sağlayarak stresin oluşmasını engeller. İkinci olarak sosyal destek, bireyde oluşan stres tepkilerini azaltarak, stresin patolojik bir şekilde sonuçlanmasını önleyebilir (Cohen ve Wills, 1985).

2.3.3.2. Ana Etki Modeli (Main Effect Model)

Her birey saygı görme, onay alma, değerdli olduğunu hissetme gibi ihtiyaçlarını karşılayacak, kendini rahat ifade edebileceği sosyal ağlara ihtiyaç duyar (Akın ve Ceyhan, 2005). Ana etki modeline göre geniş sosyal ağlara dâhil olan bireylerde artan sosyal destek ile birlikte fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarında da artış gözlenmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Ana etki modeline göre sosyal desteğin sağlayan ve alan taraflardan her ikisi için de faydaları bulunmaktadır (Taylor, 2011). Sosyal destek bireyin yaşadığı stresli yaşam olaylarından bağımsız olarak her durumda bütün insanların iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

2.3.4. Sosyal Destek Kaynakları

Ergenlik döneminde sosyal destek kaynaklarının başında aile, arkadaş ve öğretmen desteği yer almaktadır (Rueger vd., 2016). Bu dönemde arkadaşlıklardan alınan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşta ve stresin azalmasında büyük faydaları olduğu görölmüştür (Dönmezer, 1999). Topçu (2014) tarafından yapılan araştırmada zorbalığa maruz ergenlerde başvurdukları ilk kaynağın arkadaşları olduğu görölmüştür. Aileden ve arkadaştan alınan desteğinin ergenin problem çözme becerilerini olumlu şekilde arttırdığı tespit edilmiştir (Budak, 1999; Ünüvar, 2003). Ancak ergenlerde, öğretmenlerden alınan sosyal desteğin problem çözme üzerine bir etkisinin olmadığı görölmüştür (Budak, 1999). Ergenlik

döneminde arkadaş desteğinin ön planda yer aldığı bilinse de (Bokhorst vd., 2010) sosyal desteğin bazen bazen evcil bir hayvandan da gelebildiği bilinmektedir (Allen vd., 2002).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Eşli Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar

2.4.1.1. Eşli Ruminasyon ile İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Bugay ve Erdur-Baker (2015), Eşli Ruminasyon Ölçeğini Türkçeye kazandırmak amacıyla; üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubunda ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini test etmiştir. Yapılan analizler sonucunda; ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısının orijinal yapısıyla tutarlı olduğu görülmüştür. Ayrıca ruminasyon ve eşli ruminasyon toplam puanları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ölçeğin cinsiyet değişkeni açısından sonuçları değerlendirildiğinde; kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre eşli ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akkaya (2017), ergenlik dönemi ruminasyonunda risk faktörlerini ve değişkenlerini incelediği çalışmada Ankara ilinde bulunan 5 farklı okuldan 252 ergen ve annesine ulaşmıştır. Araştırmada, ruminasyonun öfke ruminasyonu ve depresif ruminasyon olmak üzere iki türü ele alınmıştır. Annenin problemleri üzerine annesi ile eşli ruminasyon yapan ergenlerin daha yüksek seviyede depresif ruminasyon bildirdikleri görülmüştür. Ergenin problemleri üzerine anne ile yapılan eşli ruminasyonun sadece özdenetim özelliği yüksek çıkan ergenlerde daha yüksek seviyede depresif ruminasyonla ilişkili olduğu bulunurken; özdenetimi düşük olan ergenlerde böyle bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmada kızların erkek katılımcılara kıyasla daha fazla depresif ruminasyon bildirdiği saptanmıştır.

Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile eşli ruminasyon ve öz-duyarlık düzeylerini incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada, Antalya ilinden 212 kadın, 118 erkek olmak üzere toplam 330 öğretmenden veri toplanmıştır. Katılımcılara Maslach tükenmişlik envanteri-eğitimci formu, eşli ruminasyon ölçeği, öz-duyarlık ölçeği ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında; eşli ruminasyonun duyarsızlaşma ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu raporlanmıştır (Toprak-Ülker ve Çakır, 2019).

Güzeller (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde ruminasyon, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin karar verme becerileri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan 525 üniversite öğrencisine kişisel bilgi formunun

yanında “Ruminatif Yanıt Ölçeği Kısa Formu”, “Eşli Ruminasyon Ölçeği” ve “İlişkide Karar Verme Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin eşli ruminasyon düzeylerinin ilişkide karar verme becerileri üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu raporlanmıştır.

Cılalı (2015), yürüttüğü çalışmada kardeş ile yapılan eşli ruminasyonun depresyon ile arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya yaşları 18-26 arasında değişmekte olan 578 Türk beliren yetişkin katılmıştır. Araştırmada Hayat Boyu Kardeş İlişkisi Ölçeği, Eşli Ruminasyon Ölçeği, Ruminatif Tepki Kısa Formu ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda eşli ruminasyon ile kardeş ilişki kalitesi arasında pozitif ve yüksek bir ilişki gözlenmiştir. Ayrıca eşli ruminasyon ve ruminasyon arasında pozitif ve düşük bir ilişki olduğu saptanmıştır.

2.4.1.2. Eşli Ruminasyon ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Boren (2014), eşli ruminasyonun, stres, sosyal destek ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; stres ve tükenmişlik ile sosyal destek arasında negatif bir ilişki bulunurken; eşli ruminasyon ile sosyal destek arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Tükenmişlik ve stres ile eşli ruminasyon arasında ise pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Rose ve arkadaşları (2007), eşli ruminasyonun arkadaşlık kalitesini arttıran koruyucu bir faktör mü yoksa kaygı, depresyon gibi bir risk faktörü mü olduğunu belirlemek amacıyla üçüncü, beşinci, yedinci ve dokuzuncu sınıfa giden 608 öğrenci ile altı aylık boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın cinsiyet açısından bulgularına bakıldığında; kızlar daha yüksek seviyede eşli ruminasyon bildirirken, cinsiyetler arasında oluşan farkın ergenlik döneminde daha da arttığı görülmüştür. Kızlarda eşli ruminasyonun hem depresyon ve anksiyete belirtileriyle hem de yüksek nitelikli arkadaşlıklarla pozitif güçlü bir ilişki olduğu raporlanmıştır. Ayrıca bulgular eşli ruminasyonun erkeklerde daha yakın arkadaşlıklara yol açan olumlu bir süreç olduğuna işaret etmektedir.

Rose ve arkadaşları (2014), yedinci ve onuncu sınıfa devam eden 314 ergen arkadaş ikilisinden oluşan örneklem grubuyla eşli ruminasyon sürecinde problem hakkında konuşmayı sürdüren ve destekleyen mikrososyal süreçleri daha yakından incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmada kızların eşli ruminasyon puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Onuncu sınıf öğrencilerinin eşli ruminasyon puanlarının yedinci sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Eşli ruminasyonun olumsuzun üzerinde odaklanma bileşenleri duygusal problemlerle ilişkiliyken; problemler hakkında kapsamlı bir şekilde konuşma, problemleri yeniden ele alma, problemler hakkında spekülasyon yapma ve problemleri

konuşmayı karşılıklı teşvik etme gibi bazı bileşenlerinin de güçlü arkadaşlık uyumuyla ilişkili olduğu görülmüştür. Eşli ruminasyon ve problemli konuşma süreleri erkekler için yakın arkadaşlık ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Eşli ruminasyonu destekleyen mikrososyal süreçlerin cinsiyete ya da yaşa göre farklılaşmadığı yani problemler üzerine konuşmalarda her iki cinsiyetin de benzer tepkileri verdiği görülmüştür.

Obraztsova (2015) tarafından, eşli ruminasyonun ilişki kalitesi, depresyon semptomları, kişilik özellikleri gibi değişkenlerle ilişkileri ve kişilerarası alandaki etkilerini incelemek amacıyla yaş ortalaması 20 olan 309 üniversite öğrencisi ile bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada katılımcılardan e-posta yoluyla 7 gün boyunca günlük yaşadıkları olaylara yönelik olarak rapor vermeleri ve çalışmadan bir ay sonra da Beck Depresyon Envanterini doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; en yakın arkadaşlarıyla yüksek seviyede eşli ruminasyon bildiren bireylerin yakın arkadaşlarıyla olan ilişkilerini hem büyük bir destek kaynağı olarak hem de çatışma kaynağı gördüklerini saptamışlardır. Yüksek düzeyde bağımlı kişilik özelliği gösteren ve yüksek düzeyde eşli ruminasyona katılan erkek katılımcılar eşli ruminasyon yaptıkları ilişkilerini daha büyük bir destek kaynağı olarak bildirmişlerdir. Ayrıca eşli ruminasyonun depresyonu yordamadığı görülmüştür.

Guarneri-White (2017), ergenlerde eşli ruminasyonun boylamsal ve kesitsel olarak çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. 139 ergenin katıldığı çalışmada yapılan analizler sonucunda; ergenlerin eşli ruminasyon düzeylerinin, daha düşük yalnızlık ve daha yüksek TSSB semptomları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca eşli ruminasyonun en iyi arkadaştan alınan destek ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmanın boylamsal kısmında ise 95 ergenin 3 yıllık bir süre içerisinde eşli ruminasyon düzeyleri ölçülmüştür. Yapılan analizler sonucunda çalışmanın başında ölçülen eşli ruminasyon düzeylerinin 3 yılın sonundaki kaygı, depresyon ve yalnızlık puanlarındaki artışlarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak eşli ruminasyonun nevrotik kişilik özelliği ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Battaglini ve arkadaşları (2021) Kanada'da yaptıkları bir araştırmada 71 ergen ile çalışmışlardır. Çalışmada, ergenlerin yüz yüze, mesaj, sosyal medya ve telefon yoluyla yaptıkları eşli ruminasyonlar incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, ergenlerin bütün iletişim yollarıyla eşli ruminasyon yaptıkları ve bunların iletişim yöntemine göre değiştiği saptanmıştır. Ayrıca, en yaygın eşli ruminasyon yönteminin yüz yüze olduğu, kızların erkeklere göre mesaj ve sosyal medya yoluyla daha fazla eşli ruminasyon yaptıkları, telefon ve yüz yüze yapılan eşli ruminasyonun ilişki yakınlığı ve duygulanım üzerinde olumlu

etkilerinin olduğu, sosyal medya yoluyla yapılan eşli ruminasyonun ise olumlu duygulanımı azalttığı tespit edilmiştir.

Spendelow ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan meta-analizde, çocuk, ergen ve genç yetişkinlerde eşli ruminasyon ile içselleştirme sorunları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analize toplam 12.829 bireyin katıldığı otuz sekiz çalışma dâhil edilmiştir. Araştırmaya göre, eşli ruminasyonun sorunlar üzerinde tekrarlayan ve çözüme katkısı olmayan uyumsuz yönleri olmakla birlikte; arkadaşlık memnuniyetini de destekleyen bir yapısı olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların eşli ruminasyon puanlarının erkek katılımcılara göre oldukça yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca eşli ruminasyonun, depresyon semptomları ve anksiyete arasında küçük-orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Calmes ve Roberts (2008), eşli ruminasyonun çeşitli ilişkilerde nasıl değiştiğini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, Buffalo Üniversitesi'nde yaş ortalaması 19 olan 345 lisans öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırmada yakın arkadaşlar, romantik arkadaşlar, ebeveynler ve oda arkadaşları ile ilişkilerde eşli ruminasyonların nasıl değiştiği ele alınmıştır. Öncelikle doğrulayıcı faktör analizleriyle eşli ruminasyonun aslında depresif ruminasyonla aralarında zayıf bir ilişki bulunan farklı yapılar olduğu saptanmıştır. Yakın arkadaşla yapılan eşli ruminasyon haricinde diğer ilişki türlerinde eşli ruminasyonda cinsiyet farkına rastlanmamıştır. Yakın arkadaşla yapılan eşli ruminasyonda kadınlar erkeklere göre daha fazla eşli ruminasyon bildirdikleri ve artan eşli ruminasyonun da kadınlarda daha yüksek seviyede depresyon seviyeleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Arkadaş ile yapılan eşli ruminasyonun depresyon ve kaygı ile pozitif ilişkisi bulunduğu saptanmıştır. Ebeveyn ile yapılan eşli ruminasyonun, depresyon ile arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmazken; kaygı ile anlamlı bir ilişki olduğu belirtildi. Oda arkadaşı ya da romantik arkadaş ile yapılan eşli ruminasyon düzeyi ile depresyon ve kaygı arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca her ilişki türünde de yüksek düzeyde eşli ruminasyona katılan bireylerin daha fazla ilişki doyumu bildirdikleri görülmüştür. Son olarak kadınların yakın olan ebeveynle yaptığı eşli ruminasyonda erkeklere kıyasla daha fazla ilişki doyumu bildirdikleri saptanmıştır.

Starr ve Davila (2009), Rose vd. (2007) araştırma bulgularını genişletmek ve tekrarlamak amacıyla bir yıllık boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada New York'daki ergenlerin arkadaşlık ilişkileri, depresyon semptomları ile eşli ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiler uzun dönemli süreçte incelenmiştir. Yapılan boylamsal çalışmada 83 ergen kız ve ailesinden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal kaygı ile eşli ruminasyon arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca daha fazla romantik ilişki deneyimi bildiren kızların daha yüksek seviyede eşli ruminasyon yaptıkları

görülürken romantik ilişki içinde olmanın eşli ruminasyonun depresyon semptomlarını yumuşattığı tespit edilmiştir. Eşli ruminasyonun depresif belirtilerle ilişkisinin yanı sıra arkadaşlığın güvenliği ve iletişim gibi olumlu yönlerle de ilişkili olduğu saptanmıştır. Eşli ruminasyonun uzun dönemli etkilerine bakıldığında ise depresif belirtileri yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca eşli ruminasyon yapan kızların kişilerarası ilişkilerde kendilerini daha yetkin olarak gördükleri tespit edilmiştir.

Ergenlerde depresyon dönemlerinin başlangıç aşamasında eşli ruminasyonun rolünü keşfetmek amacıyla 2 yıllık boylamsal bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 106 ergen ve ebeveyni katılmıştır. 106 ergenden 4 ergenin başlangıç ölçümlerinde depresyonda olduğu ve 7'sinin de daha önce depresif bir dönemden geçtiği görüldüğünden araştırmaya dâhil edilmemiştir. Yapılan araştırmanın cinsiyet değişkeni açısından sonuçlarına bakıldığında; kızların erkeklerden daha yüksek düzeyde eşli ruminasyon bildirdikleri görülmüştür. Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları arttıkça eşli ruminasyona katılma düzeyleri de artmıştır. Araştırmanın ilk ölçümlerinde daha yüksek seviyede eşli ruminasyon bildiren ergenlerin daha kısa bir sürede depresif dönemlere geçiş yaptığı saptanmıştır. Ayrıca araştırma, depresif bir dönemden geçen ergenin yüksek seviyede eşli ruminasyona katılması durumunda depresif dönemi daha uzun ve şiddetli geçireceğine dair güçlü kanıtlar sunmuştur (Stone vd., 2011).

Eşli ruminasyonun ergenlerin dışsallaştırma davranışları, akran kabulü, akran ağrı ve diğer başa çıkma mekanizmaları ile arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan araştırmaya yaş ortalaması 16 olan 146 ergen dâhil edilmiştir. Ergenler tarafından doldurulan ölçekler ve ergenlerin öğretmenleri tarafından doldurulan raporlar sonucunda kızların daha yüksek düzeyde eşli ruminasyon ve içselleştirme sorunları bildirdikleri saptanmıştır. Eşli ruminasyonun saldırganlık gibi dışsallaştırma problemleriyle arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca arkadaş sayısının içselleştirme ya da dışsallaştırma problemleriyle ilişki olmadığı ancak eşli ruminasyonla negatif bir ilişkisi olduğu raporlandı. Araştırmacılar, kadınların yüksek seviyede ruminasyon ve eşli ruminasyon eğilimlerinin anksiyete ve depresyon ile ilişkili olabileceğini düşünmektedir (Tompkins vd., 2011).

Majör depresif bozukluğu tanısı olan 29 ergen ve kontrol grubunda herhangi bir psikopatolojisi olmayan 31 ergen olmak üzere 60 katılımcı ile yapılan deneysel çalışmada eşli ruminasyonun doğasını incelemek amaçlanmıştır. 3 hafta boyunca araştırmaya katılan ergenlerin günlük hayatlarında yaşadıkları olumsuz bir olaydan sonra ebeveynleri ve akranları ile etkileşimleri anlık olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada majör depresyon tanısı olan ergenlerin kontrol grubundaki ergenlere göre akranları ve ebeveynleri ile daha fazla eşli

ruminasyon yapma eğilimindeyken daha az sorun çözme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Waller vd., 2014).

Eşli ruminasyonun bireyin genetik kalıtımı ve paylaşılan çevresel faktörlerin etkilerini en aza indirmek ve içselleştirme problemleriyle aralarındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tek yumurta ikizleriyle boylamsal bir çalışma yapılmıştır. Araştırmaya doğduklarından itibaren takip edilen 194 kız, 170 erkek olmak üzere 364 birey katılmıştır. İlk ölçümler 12 yaşında, ikinci ölçümler ise bir yıl sonra yapılarak veriler toplanmıştır. Araştırmanın sonuçları tek yumurta ikizleri arasındaki eşli ruminasyon farklılıklarının ikizlerin anksiyete düzeylerindeki farkı yordadığını göstermiştir. Eşli ruminasyon ile arkadaşlık ilişki kalitesi arasında herhangi bir ilişkiye saptanmamıştır (Dirghangi vd., 2015).

Piraman vd. (2016), 2013-2014 eğitim- öğretim yılı İsfahan Üniversitesinden 234 gönüllü öğrenci ile yaptıkları çalışmada ruminasyon, eşli ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; ruminasyon ve eşli ruminasyon arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda ruminasyonun alt boyutlarının depresyon toplam puanıyla pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca eşli ruminasyonun 9 alt boyutlarından "arkadaşlarının sorunlarını açıklamaya desteklemek" dışında bütün alt ölçeklerinin depresyonla anlamlı ve pozitif bir ilişki olmasına rağmen eşli ruminasyonun depresyonun bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

İran'da kadınlar arasında eşli ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla 119 kadın katılımcı ile bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre eşli ruminasyonun problemleri konuşmayı teşvik etme, derin düşünme ve problemin yeniden ele alınması olmak üzere eşli ruminasyon yapısının üç faktöre sahip olduğu saptanmıştır. Eşli ruminasyon eğilimi ve yaş arasındaki ilişkiye bakıldığında; kadınlarda yaş arttıkça eşli ruminasyon yapma eğiliminin de arttığı görülmektedir. Eşli ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkinin ise her yaş düzeyinde devam ettiği görülmüştür (Tanhaye Reshvanloo vd., 2021).

Jones ve Heerey (2022), üniversite dönemine ilk geçiş aşamasında eşli ruminasyonun sosyal etkilerini incelemek istemiş ve 458 üniversite birinci sınıf öğrencisi ile boylamsal bir araştırma yapmıştır. Eşli ruminasyon yapma eğilimi ve kişilik arasındaki ilişkiye bakıldığında; eşli ruminasyonun nevrotik kişilik özelliği ile arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Eşli ruminasyon bütün ilişki türlerinde aradaki güçlü bağların artışıyla ilişkilendirilirken bu artış ve bağın en güçlü olduğu ilişki türünün romantik ilişkiler olduğu saptanmıştır. Okul ve iş sorunlarına yönelik konuların eşli ruminasyonun her düzeyinde en çok konuşulan konular arasında olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın cinsiyet

değişkeni açısından sonuçlarına bakıldığında kadınların daha fazla eşli ruminasyon ve endişe semptomları bildirdikleri görülmüştür.

2.4.2. Umutsuzluk ile İlgili Araştırmalar

2.4.2.1. Umutsuzluk ile İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Batıgün (2005) tarafından insanları hayata bağlayan nedenleri araştırmak, intihar olasılıklarının umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkisini incelemek amacıyla yürütülen araştırmaya 15-65 yaş arasında 683 kişi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre 15-25 yaş aralığındaki kişiler diğer yaş gruplarına göre daha yüksek intihar olasılığı, daha fazla umutsuzluk ve daha yüksek yalnızlık bildirmişlerdir. Cinsiyet değişkeni açısından sonuçlar incelendiğinde; kadınların daha az yalnızlık ve umutsuzluk bildirdikleri görülmüştür. Ayrıca umutsuzluk, yalnızlık, eğitim düzeyi ve yaşama nedenleri değişkenlerinin intihar olasılığında aracı rol oynadığı saptanmıştır.

Tümekaya (2005), ailesinin yanında ve yetiştirme yurdunda kalma durumlarına göre ergenlerin umutsuzluk düzeylerindeki farklılıklarla birlikte bazı sosyodemografik değişkenleri incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma 2002 yılında Adana’da yürütülmüştür. Araştırmaya katılan 294 ergenden 71’i yetiştirme yurtlarında kalmakta olup 223 ergen ise ailesiyle yaşamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre umutsuzluk düzeyleri çok yüksek çıkan katılımcıların yetiştirme yurdunda kalan, geleceğe yönelik hayalleri olmayan, sorunlarını kimseye paylaşmayan, intihar düşüncesi bulunan, intihar deneyimi olan, daha önce istismara uğramış, psikolojik problemleri olan ve geleceğe yönelik bir beklentisi olmayan kız ergenler olduğu saptanmıştır. Umutsuzluğun; anne-babanın eğitim durumu, babanın bir işte çalışması, ailenin gelir düzeyi ve öğrencinin sınıftaki başarısı değişkenleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Özmen ve arkadaşları (2008), lise öğrencilerinde umutsuzluk düzeylerini etkileyen etkenleri incelemek için 1185 lise birinci sınıf öğrencisi ile yaptıkları araştırmada geleceğe umutla bakıyorum maddesini işaretleyen öğrencilerin oranı % 81.8 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Depresyonu olan, benlik saygısı düşük, yaşam kalitesini kötü olarak algılayan ve sağlığından memnun olmayan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Ayrıca yapılan bu araştırma sosyoekonomik düzeyin lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeyini etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Uz-Baş ve Kabasakal (2013), üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini etkileyebilecek bazı değişkenler ile umutsuzluk ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir araştırma düzenlemiştir. Araştırmaya eğitim fakültesinde öğrenim gören 18 ile 35 yaş arasında değişen 259 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin umutsuzluk puanlarının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırma sonuçları; cinsiyetin, sosyo-demografik değişkenlerin ve algılanan sosyal destek düzeyinin umutsuzluğu anlamlı olarak yordadığını göstermiştir.

Ergenlerin riskli davranışlarının yordanmasında umutsuzluk, benlik saygısı, sürekli kaygı, cinsiyet, yaş ve başarı gibi değişkenlerin yordama gücünü araştırmak amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 2011-2012 öğretim yılında Ankara ilinde öğrenim gören 519 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada umutsuzluğun ergenlerde riskli davranışları anlamlı olarak yordadığı görülmüştür (Dost ve Keklik, 2014).

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla; Ahi Evran Üniversitesi dördüncü sınıfta öğrenim gören 2489 öğrencinin katıldığı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçları öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin, cinsiyet, anne-baba tutumu, ailenin aylık gelir düzeyi ve fakülte/yüksekokul değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta olduğunu ortaya koymuştur (Kula ve Saraç, 2017).

Ergenlerin umutsuzluk düzeyleriyle yalnızlık seviyelerinin okula aidiyet duyguları ile ilişkilerini incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 2016-2017 öğretim yılı içerisinde 9. Ve 10.sınıflardan 189 öğrenci ile katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği-Ergenler için Kısa Formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre liseli ergenlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin öğrencilerin okula aidiyet duygusunu anlamlı bir biçimde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin okula aidiyet duygusunun umutsuzluk ve yalnızlık duyguları ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Altınsoy ve Karakaya-Özyer, 2018).

Ergenlerin sahip olduğu değerler açısından umutsuzluk ve psikolojik sağlamlılık düzeylerinin araştırıldığı çalışma 2013-2014 yıllarında Konya’da yapılmıştır. Araştırmaya 338’i kız, 250’si erkek olmak üzere toplam 588 ergen katılmıştır. Çalışmada İnsani Değerler Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği Lise Versiyonu kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına baktığımızda ergenlerin umutsuzluk düzeyine etki eden en önemli değişkenin kişinin sahip olduğu değerler olduğu görülmüştür.

Değerler ile umutsuzluk düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Dilmaç ve Gökçe, 2020).

Konak (2020), umutsuzluk, benlik saygısı ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışmada 275 yetişkin bireyden veri toplamıştır. Yapılan araştırmanın bulgularına bakıldığında; umutsuzluk ile benlik saygısı arasında negatif, yüksek seviyede, anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Anksiyete ile umutsuzluk arasında ise pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Türköl (2021) tarafından çocukluk çağı travmaları olan 202 katılımcı ile yapılan çalışmada çocukluk çağı travmaları olan bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, çocukluk ruhsal travmaları ile umutsuzluk düzeyi ve ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beck Umutsuzluk Ölçeğinin alt ölçeklerinden gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut ile ruminatif düşünce biçimi ölçeği arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Umutsuzluk ile obsesif kompulsif bozukluk (OKB) arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaya 18-65 yaş arasında 471 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, OKB ile umutsuzluk arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Umutsuzluğun cinsiyete, yaş gruplarına ve eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan bir farklılık göstermezken gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür (Yardım, 2022).

Derebaşı (1996), üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve aile desteği arasındaki ilişkileri incelemiştir. 700 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada erkek katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin algıladıkları aile desteğinin umutsuzluk düzeylerini azaltmakta etkili bir faktör olduğu saptanmıştır.

Ergenlerde umutsuzluk, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri ele alan çalışmaya Burdur ilinde öğrenim gören 257 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerde benlik saygısı, umutsuzluk ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında nedensel ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada; benlik saygısı yüksek olan ergenin daha rahat sosyal destek alabileceği ve umutsuzlukla daha kolay başa çıkabileceğine ilişkin kanıtlar sunulmuştur (Çakar ve Karataş, 2012).

Karadaş (2022) yaptığı çalışmada ergenlerin umutsuzluk, yaşam doyumu ve dini başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya ortaöğretimde öğrenim gören 920 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre umutsuzluk ile pozitif dini başa

çıkma arasında ve umutsuzluk ile yaşam doyumu arasında negatif orta düzey bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yüksek düzeyde umutsuzluk bildiren ergenlerin düşük düzey yaşam doyumu bildirdikleri saptanmıştır.

2.4.2.2. Umutsuzluk ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Clark ve arkadaşları (1989), intihar düşüncesi ile hastanede yatan 141 hasta ile yaptıkları araştırmada; umutsuzluk ile intihar arasındaki ilişkileri incelemiştir. 5 ile 10 yıl süren uzun dönemli araştırmada takip edilen 10 hastanın (%7,1) intihar ettiği görülmüş ve umutsuzluk düzeyinin intihar girişimleriyle ilgili etkili bir risk faktörü olduğu saptanmıştır.

İtalya’da 583 majör afektif bozuklukları(bipolar ve depresyon) tanısı alan hasta ile umutsuzluğun klinik gidişatını incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada hastalar umutsuzluk düzeylerine (var, yok) göre iki gruba ayrılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; hastaların umutsuzluk düzeyinin cinsiyet, yaş ve psikiyatrik tanı alma değişkenleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yaşça büyük ve kadın olan katılımcıların umutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Serafini vd., 2020).

Rutter ve Behrendt (2004), yaşları 7 ile 19 arasında değişen 100 ergen ile bir araştırma yapmıştır. Araştırmada ergenlerin intihar davranışları, intihar düşünceleri ve intihar girişimleri incelenmiştir. Araştırmada intiharı etkileyen; umutsuzluk, olumsuz benlik kavramı, izolasyon ve düşmanlık olmak üzere dört psikososyal etken bulunmuştur.

Olumsuz yükleme tarzı ile umutsuzluğun depresyondaki rolünü araştırmak amacıyla yapılan araştırmada; ergenlerde umutsuzluğun genetik ve çevresel faktörleri boylamsal ve eşzamanlı olarak incelenmiştir. Yaş ortalamaları 17 olan 2619 ikiz ergen araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında; umutsuzluğun yükleme tarzı ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır. Araştırma sonuçları depresyonun umutsuzluk kuramına kanıtlar oluşturarak; yükleme tarzının, umutsuzluk düzeyi ve depresyon belirtilerinin büyük oranda paylaşılan genetik yatkınlıktan kaynaklandığını desteklemiştir (Waszczuk vd., 2016)

Olumsuz çocukluk yaşantılarının, yetişkinlikteki umutsuzluk düzeylerine etkisini ölçmek amacıyla yapılan araştırmaya 1598 birey katılmıştır. Aile içi şiddet, aile içinde alkol bağımlılığı, ceza, katı ebeveyn tutumları, ebeveynlerle zayıf ilişki, çocukluk dönemindeki umutsuzluk gibi olumsuz çocukluk yaşantılarından üç veya daha fazla madde bildiren erkeklerin 2,79 kat, kadınların 2,19 kat olumsuz çocukluk deneyimi bildirmeyenlere göre umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz

deneyimlerin tek başına umutsuzlukla ilişkili olmadığı görülürken üst üste yaşanan olumsuz olayların umutsuzluk için bir risk faktörü oluşturabileceği belirtilmiştir (Haatainen vd., 2003).

Ergenlerdeki umutsuzluk düzeyinin yalnızlık ile ilişkisini ölçmek amacıyla 1297 lise öğrencisi ile bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada; sigara içmek, kilosundan memnun olmama durumu ve televizyon izleme gibi hayat stillerinden oluşan değişkenlere kıyasla, ergenlerde yalnızlık düzeyini en çok etkileyen değişkenin umutsuzluk olduğu ortaya konulmuştur. Ergenlerde yalnızlığın erken tespit edilip ve tedavi edilmesinin umutsuzluğu azaltıp ergenin psikolojik iyi oluşuna pozitif etkisi olacağı öne sürülmüştür (Page, 1991).

2.4.3. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar

2.4.3.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Çeçen (2008), üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutum algılarıyla ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya 2005-2006 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören 521 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, yalnızlık ve sosyal destek puanlarının cinsiyet açısından farklılaşmadığı, ana-baba tutumları açısından ise anlamlı farklılıklara neden olduğu görülmüştür. Ana-baba tutumlarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin yalnızlık puanları diğer ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin puanlarından daha düşüktür. Ayrıca ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri de diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Körük (2016), 462 lise öğrencisinden oluşan çalışma grubuyla; ergenlerde sosyal desteğin, güvensiz bağlanma stillerinin, ergenin sergilediği riskli davranışları ve psikolojik belirtiler ile ilişkilerini araştırmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda algılanan sosyal destek ve güvensiz bağlanma arasında olumlu yönde bir ilişki görülürken; algılanan sosyal desteğin ergenin riskli davranışlarını olumsuz yönde, orta düzeyde yordadığı bildirilmiştir. Son olarak da toplam destek puanı, arkadaş, öğretmen ve aile destek puanlarının kadın öğrencilerde erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Soyyigit (2022), ortaokula devam eden öğrencilerin okula bağlanma düzeylerinde, sosyal destek ve ergenlerin okulda öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile okula bağlanma, okul doyumu ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Gökalp ve Yöndem (2021), ergenlerde psikolojik dayanaklılığın algılanan sosyal destek ve kişilik özellikleri ilişkisel tarama modeliyle incelemiştir. Araştırmaya lisede

öğrenim gören 715 ergen katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; algılanan sosyal desteğin ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyini yordamada en önemli değişken olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek düzeyi ile ergenin kişilik özelliklerinin, psikolojik dayanıklılığın toplam varyansının %45.9'unu açıkladığı saptanmıştır.

Öztosun (2018), ergenlerde sosyal destek ile sosyal dışlanma yaşantılarının internet bağımlılığı ile ilişkilerini araştırmıştır. Çalışmada ortaokul ve liseye devam eden 767 ergenden veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda; algılanan sosyal desteğin ve sosyal dışlanma yaşantılarının ergenin internet bağımlılık düzeyini anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca aileden ve öğretmenden algılanan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmazken; arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı görülmüştür. Kadın katılımcıların erkek öğrencilere kıyasla algıladıkları arkadaş destek puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon puanları arasındaki ilişkide bireyin problem çözme becerilerinin etkisinin incelendiği araştırmaya üniversite birinci sınıfa devam eden 319 birey katılmıştır. Araştırma sonucuna göre; algılanan sosyal destek ile depresyon ilişkisinde bireyin ilişkide problem çözme becerilerinin kısmen aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bireyin problem çözme becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyinin depresyonun önemli yordayıcılarından olduğu saptanmıştır (Yavuzer vd., 2018).

Topçu (2014) tarafından geleneksel ve siber zorbalığa maruz kalan ergenlerde başa çıkma tarzı, ruminasyon, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya 14-18 yaşları arasında değişen 853 ergen katılmış ve katılımcıların 482'si geleneksel zorbalığa, 511'i siber zorbalığa maruz kalmışlardır. Araştırma sonucunda; aileden algılanan sosyal desteğin duygu düzenleme stratejilerinden olan yeniden ele alma ve fonksiyonel baş etme becerileriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Arkadaştan alınan sosyal desteğin ise sadece fonksiyonel baş etme ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Son olarak; aileden alınan sosyal desteğin, koruyucu bir faktör olmasına rağmen zorbalığa maruz kalan ergenlerin yardım istedikleri ilk kaynağın arkadaşları olduğu görülmüştür.

Budak (1999), lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya 267 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arttıkça problem çözme becerisinin de arttığı görülmüştür. Öğretmenden algılanan desteğin ise problem çözme becerileri ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

Lise öğrencilerinde çok yönlü algılanan sosyal desteğin ergenlerin problem çözme becerileri ile benlik saygısına etkilerinin araştırıldığı çalışmaya 309'u kız toplam 710 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; problem çözme becerilerinin, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça; ergenin problem çözme becerilerinin de olumlu şekilde arttığı tespit edilmiştir (Ünüvar, 2003).

2.4.3.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Bokhorst ve arkadaşları (2010), çocuk ve ergenlerde sosyal destek kaynaklarının (aile, arkadaş, sınıf arkadaşları, öğretmenler) yaş ve cinsiyet açısından değişimini araştırmışlardır. Araştırmaya yaşları 9 ile 18 arasında değişen 655 çocuk ve ergen katılmıştır. Yaptıkları analizlerin sonucunda arkadaşlardan ve aileden alınan sosyal desteğin yaşlara göre bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ancak 16 ile 18 yaşlarında ergenlerin algıladıkları arkadaş desteğinin aile desteğini geçtiği saptanmıştır. Ayrıca kızların öğretmen, arkadaş ve sınıf arkadaşlarından algıladıkları destek düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Lui (2002) Tayvanlı ergenlerin işlevsel olmayan tutumlar ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 458 yedinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; arkadaşlardan alınan sosyal desteğin, ergen depresyonu ve işlevsel olmayan inançlar arasındaki ilişkide aracı rolü bulunurken, arkadaş alınan desteğinin arttıkça işlevsel olmayan tutumlar ve depresyon düzeyleri arasındaki pozitif ilişkinin de azaldığı saptanmıştır.

Newman ve arkadaşları (2007) tarafından, liseye geçiş döneminde ergenlerin depresif belirtileri ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, algılanan arkadaş ve aile desteği ile ergenlerde depresif belirtiler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmanın cinsiyet değişkeni açısından sonuçlarına bakıldığında; kadınların erkeklere kıyasla arkadaş desteğini daha yüksek algıladıkları belirtilmiştir.

ABD'de üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat, farkındalık ve hayattan tat alma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre algılanan sosyal destek düzeyi yüksek bireyler farkındalık aracılığıyla daha düşük düzeylerde depresyon, kaygı gibi olumsuz psikolojik iyi oluş bildirmişlerdir. Yapılan araştırmanın sonuçları daha da genişletilmiş ve algılanan sosyal desteğin, yüksek seviyede

farkındalık, öz şefkat, hayattan tat alma ve daha düşük olumsuz düzeyde psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmüştür (Wilson vd., 2020).

COVID-19 pandemisinde, sosyal izolasyon ve sosyal mesafe kuralları uygulanan bireylerde algılanan sosyal desteğin çeşitli psikolojik sorunlara etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yüksek düzeyde algılanan sosyal destek bildiren bireylerin, sosyal destek düzeyi düşük olanlara kıyasla % 63 daha az depresyon belirtileri bildirdikleri saptanmıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeyi düşük olanların yüksek olanlara kıyasla kötü uyku kalitesinin %52 daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Grey vd., 2020).

Cornwell (2003), ergenlerdeki depresyonun ve algılanan sosyal desteğin zaman içerisindeki değişimini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek seviyesinin düşük olmasının ergen depresyonun şiddetini arttırdığı saptanmıştır. Ebeveyn desteğinin gittikçe azalması ergenler için duygusal olarak travmatik olabilirken; sosyal desteğin zaman içerisinde kesintiye uğramadan, düzenli olarak verilmesinin önemli olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal destek ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar'a (2012) göre ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında değişimin var olup olmadığını ya da birlikte değişimin seviyesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir. Tarama modeli, çalışma konusunun var olduğu durum içerisinde betimlenmesini amaçlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2018).

3.2. Çalışma Grubu

Tablo 3.2.1. *Çalışma Grubunun Demografik Özelliklere Göre Dağılımı*

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	274	55,6
	Erkek	219	44,4
Sınıf	9. Sınıf	216	43,8
	10. Sınıf	93	18,9
	11. Sınıf	95	19,3
	12. Sınıf	89	18,1
Yakın Arkadaş Sayısı	Hiç Yakın Arkadaşı Olmayan	26	5,3
	Yakın Arkadaş Sayısı 1-4 Arası	269	54,5
	Yakın Arkadaş Sayısı 5-9 Arası	148	30
	Yakın Arkadaş Sayısı 10 ve üstü	50	10,2
Okul Türü	Fen Lisesi	88	17,9
	Proje Anadolu Lisesi	169	34,3
	Anadolu Lisesi	144	29,2
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	92	18,7
	Toplam	493	100

Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Antalya ili Aksu, Döşemealtı, Kaş, Kepez, Konyaaltı ve Muratpaşa ilçelerindeki liselerde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Tablo 3.2.1.'de görüldüğü üzere; çalışma grubu 274'ü (%55,6) kadın, 219'u (%44,4) erkek olmak üzere toplam 493 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 216'sı (%43,8) 9.sınıf, 93'ü (%18,9) 10.sınıf, 95'i (%19,3) 11.sınıf ve 89'u (%18,1) 12.sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırmada yer alan ergenlerden 26'sının (%5,3) hiç yakın arkadaşı olmadığı, 269'unun (% 54,5) yakın arkadaş sayısının 1-4 olduğu, 148'inin (%30) yakın arkadaş sayısının 5-9 olduğu, 50'sinin (10,2) ise yakın arkadaş sayısının 10 ve daha fazla olduğunu bildirdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan ergenlerin öğrenim gördüğü okul türlerine göre dağılımı ise şu şekildedir: 88'i (%17,9) Fen Lisesi, 169'u (%34,3) Proje Anadolu Lisesi, 144'ü (%29,2) Anadolu Lisesi, 92'si (%18,7) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim görmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Eşli Ruminasyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırma kapsamında öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, öğrenim gördükleri okul ve sosyoekonomik durum hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.3.2. Eşli Ruminasyon Ölçeği

Eşli Ruminasyon Ölçeği, Rose (2002) tarafından katılımcıların aynı cinsten yakın arkadaşlarıyla eşli ruminatif eğilimleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bugay ve Baker (2015) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenirlik özellikleri incelenerek Türkçeye kazandırılmıştır. Eşli ruminasyon ölçeği tek boyut, 27 maddeden oluşan, 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek her içerik alanına yönelik üçer soru olmak üzere 9 içerik alanını değerlendirmektedir. Rose (2002) tarafından oluşturulan 9 içerik şu şekildedir:

- (1) Problemlerin tartişılma sıklığı,
- (2) Başka etkinlikler yerine sorunları konuşma,
- (3) Arkadaşının sorunlarını tartişırken diğeriinin cesaretlendirmesi,
- (4) Diğeri çocuğın arkadaşının sorunlarını anlatması için teşvik etmesi,
- (5) Aynı sorunu defalarca tartişmak,
- (6) Sorunun nedenleri hakkında spekülasyon yapmak,
- (7) Sorunun sonuçları hakkında spekülasyon yapmak,
- (8) Sorunun anlaşılmayan parçaları hakkında spekülasyon yapmak,
- (9) Olumsuz duygular üzerinde durmak.

Ölçeğın orijinal formunda maximum likelihood yöntemi ve açımlayıcı faktör analizi ile yapı geçerliğı test edilmiştir. Analiz sonucunda öz değeri 1' in üzerinde olan tek faktörün toplam varyansın %45' ini açıkladığı bulunmuştur. 27 madde için iç tutarlık katsayısı 0,96 olarak bulunmuştur. Uyarılama çalışmasında ölçeğın güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır ve 0,95 bulunmuştur. Ayrıca Bugay ve Baker (2015) tarafından ölçeğın geçerliğine destek olmak amacıyla öğrencilerin cinsiyete göre eşli ruminasyon düzeyleri arasındaki farka da bakılmıştır. Ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla da Ruminasyon Ölçeğı kullanılmış ve iki ölçek arasında yüksek olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eşli Ruminasyon Ölçeğinin psikometrik özellikleri ve yapılan istatistiksel analizler sonucunda ölçeğın eşli ruminasyon eğilimlerini ölçmede yeterli seviyede olduğu söylenebilir. Ölçeğın örnek maddeleri şu şekildedir: “Bir sorunum olduğunda arkadaşım o sorun hakkındaki bütün detayları anlatmam için çabalar.”, “ İkimizden birinin sorunu hakkında konuşurken sorunun nereden kaynaklanmış olabileceğini anlamak için bütün olasılıklar hakkında uzun uzun konuşuruz.”.

Mevcut araştırmanın çalışma grubuna ait verilerle hesaplanan Cronbach Alpfa iç tutarlık katsayısı 0,96 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve arkadaşları (1974) tarafından yapılan bir dizi çalışmalar sonrasında bireylerin umutsuzluk düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Beck Umutsuzluk Ölçeği, geçerlik ve güvenirliği yüksek olan 20 maddeden oluşmaktadır ve maddeler bireylerin kendilerini değerlendirmesine dayanmaktadır. Sorular evet ve hayır olarak cevaplanmaktadır. Ölçeğin on bir maddesinde (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20,) "Evet" 1 puan olarak kodlanırken, dokuz maddesinde (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. maddeler) ters olarak kodlanır ve "Hayır" 1 puan alınır. Ölçeğin puan aralığı 0 - 20 arasındadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, bireydeki umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğunu varsaymaktadır. Beck ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada denekleri ölçek puanlarına göre dört gruba ayırmıştır:

- ✓ 0-3 puan aralığında hiçbir umutsuzluğun olmadığı,
- ✓ 4-8 puan aralığında hafif düzeyde umutsuzluk,
- ✓ 9-14 puan aralığında orta düzeyde umutsuzluk
- ✓ 15-20 puan aralığında ileri düzeyde umutsuzluk.

Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması ilk olarak Seber ve arkadaşları tarafından 1991 yılında yapılmıştır. İntihar girişiminde bulunan 37 kişiden oluşan çalışma grubu ile 70 kişiden oluşan karşılaştırma grubu ile yürüttükleri çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .86 bulunmuştur. Durak ve Palabıyıköğlu (1994) tarafından yürütülen çalışma, Seber (1991) tarafından örnekleme çok büyük olmayan ve sınırlı psikiyatrik hastalıkları içeren ölçeğin geçerlik ve faktör yapısını belirlemek amacıyla, daha geniş bir örneklem ve daha çeşitli psikiyatrik hastalar ile ölçme yapılmıştır. Durak ve Palabıyıköğlu (1994) tarafından yapılan çalışmaya, yaşları 15-65 arasında değişen toplam 373 (201 kişiden oluşan çalışma grubu ve 172 kişiden oluşan karşılaştırma grubu) birey katılmıştır. Ölçeğin orijinali ile benzer üç faktör tespit edilmiştir: Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler (1,3,7,11,18), Motivasyon kaybı (2,4,9,12,14,16,17,20) ve Umut (5,6,8,10,13,15,19,). Alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayıları ise 0,78, 0,72 ve 0,72 olarak hesaplanmıştır. Psikiyatrik hastalar ve herhangi bir ruhsal hastalığı olmayan gruplar arasında yapılan çalışmada yapı geçerliğinin de anlamlı olduğu belirlenmiştir (Seber vd., 1993). Ölçeğin örnek maddeleri şu şekildedir: "Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.", "Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu gözüküyor".

Beck Umutsuzluk Ölçeğinin orijinal formunun güvenirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılan Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmaları sonucunda ise ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0,69 ile 0,71 arasında bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise çalışma grubuna ait verilerle hesaplanan Beck Umutsuzluk Ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,90 olarak belirlenmiştir. Gelecek ile ilgili duygular, motivasyon kaybı ve umut alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla 0,81, 0,75 ve 0,77 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkiye'de ilk kullanımını denemek amacıyla Eker ve Arkar (1995) tarafından uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan algılanan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendirilmesini içerir. Eker ve arkadaşları (2001) tarafından ölçeğin alt boyutlarından olan aile ve özel bir insan tanımlarını Türk kültürüne daha anlamlı hale getirebilmek amacıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Eker ve Arkar (1995), formun geçerlik ve güvenirliği çalışmalarında "özel bir insan" alt boyutunun yapı geçerliğinin zayıf olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun üzerine, Eker ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışmada, özel insan teriminin çıkarılmasıyla alt boyutlar örneklerle tanımlanmaya çalışılmıştır. "Aile" alt boyutu; ebeveynler, eş, çocuklar ve kardeşler gibi, "özel bir insan" alt boyutu ise; flört, nişanlı, akraba, komşu ve doktor gibi örnekler olarak verilmiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanımı kolay ve 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları, aile için 1, 2, 7 ve 10; arkadaş için 3, 4, 8 ve 12; ve özel bir insan için 5, 6, 9 ve 11 maddelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin puan aralığı 12 – 84 aralığındadır. Alt ölçek puanlarının toplanmasıyla elde edilen toplam puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker vd., 2001).

Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılan ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek için yapılan ilk çalışmada depresyon ve anksiyete puanları, ikinci çalışmada ise U.C.L.A Yalnızlık Ölçeği ve Belirti Tarama Listesi kullanılmıştır. Cronbach Alfa yöntemi kullanılarak ölçeğin güvenirliği incelendiğinde, değerlerin 0,80 ile 0,95 arasında olduğu; ölçek ve alt ölçeklerin iç tutarlılığının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. (Eker vd., 2001). Ölçeğe ait örnek maddeler; "İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam,

eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.” “İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.”, “Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.”, şeklindedir.

Mevcut araştırmada çalışma grubuna ait verilerle hesaplanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,87 olarak belirlenmiştir. Aile, arkadaş ve özel insan alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla 0,88, 0,92 ve 0,94 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçekler için ölçekleri geliştiren veya uyarlayan kişilerden gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplanması amacıyla Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü’nden ve Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden gerekli izinler alınmıştır. Tespit edilen okullarda veri toplamadan önce okul müdürlüğünden izin alınmıştır. Veri toplama araçları 2022-2023 öğretim yılında uygulanmıştır. Araştırmada lise öğrencilerine Eşli Ruminasyon Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu ile araştırmanın amacı, kapsamı, verilerin gizliliği ve araştırma süreci hakkında bilgiler verilmiştir. Gönüllü olan ve katılıma onay veren katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Mevcut çalışmadan elde edilen verilerin analizleri için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Toplamda 515 kişiye uygulanan ölçeklerden, ölçeklerin tümüne aynı cevap veren katılımcılar çıkartıldıktan sonra kalan 493 kişinin verileri analiz edilmiştir.

Tablo 3.5.1’de görüldüğü üzere ergenlerin eşli ruminasyon toplam puan ortalaması 80,45, standart sapması 24,82’tir. Katılımcıların umutsuzluk toplam puan ortalaması 8,69, standart sapması 5,63’dır. Umutsuzluğun alt boyutları olan gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler alt boyut ortalaması 2,26, standart sapması 1,84; motivasyon kaybı alt puan ortalaması 3,64, standart sapması 2,29; umut alt boyutunun ortalaması ise 2,79, standart sapması 2,15’dır. Ergenlerin çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puan ortalaması 53,76, standart sapması 16,18’dır.

Tablo 3.5.1. Ortalama, Medyan, Mod, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısı Değerleri

Değişken	n	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Eşli Ruminasyon	493	80,45	24,82	-0,018	-0,575
Umutsuzluk	493	8,69	5,63	0,331	-1,049
Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler	493	2,26	1,84	0,193	-1,396
Motivasyon Kaybı	493	3,64	2,29	0,314	-0,884
Umut	493	2,79	2,15	0,426	-0,955
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek	493	53,76	16,18	-0,205	-0,385
Aile	493	19,73	6,70	-0,553	-0,706
Arkadaş	493	20,97	6,64	-0,946	-0,011
Özel Bir İnsan	493	13,06	8,85	0,494	-1,261

Tablo 3.5.1’de görüldüğü üzere değişkenlerin toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında yer almaktadır. Kurtosis ve Skewness değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması normal dağılımın mevcut olduğunu göstermektedir. (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenlere ait dağılımların normallikleri, veri analizi öncesinde incelenmiş ve her bir dağılımın normallik varsayımlarını karşıladığı tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptandıktan sonra parametrik yöntemler kullanılarak verilerin analizi gerçekleştirilmiştir.

Regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla ayrıca değişkenlere ilişkin otokorelasyon ve çoklu bağlantı katsayılarına bakılmıştır. Otokorelasyon sorununun olup olmadığını test etmek amacıyla Durbin-Watson istatistiği hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Durbin-Watson istatistiği değeri 1,514 olarak tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell’(2013) e göre hataların birbirinden bağımsız olmaları için Durbin-Watson test sonucunun 1.5 ile 2.5 arasında olması beklenmektedir. Ayrıca regresyon analizi için yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olup olmadığına da bakmak amacıyla

Varyans Genişlik Faktörü (VIF) değerleri incelenmiştir. VIF değerinin 1,045 bulunmuş ve yordayıcı değişkenler arasında bağlantı probleminin olmadığı ($VIF < 10$) tespit edilmiştir (Çokluk vd., 2016).

Araştırmanın bağımlı değişkeni ergenlerin eşli ruminasyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi yapılmıştır. T-testi, değişkenlere ait gruplar arasında oluşan farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılan en yaygın parametrik testlerden biridir. Bu test, araştırmacıya değişkenleri oluşturan gruplar arasındaki farkın rastlantısal mı yoksa anlamlı mı olduğunu belirleyebilmesini sağlar (Büyüköztürk, 2013). Ergenlerin eşli ruminasyon puanlarının sınıf seviyesi ve yakın arkadaş sayısına göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesi amacıyla Bonferroni post-hoc istatistiği seçilmiştir. Scheffe (1959)'e göre Bonferroni post-hoc analizi varyanslar eşit olduğunda ve örneklem sayıları eşit olmadığı durumlarda I. ve II. Tip hata payını minimum düzeyde tutmak için kullanılmaktadır (Akt: Kayri, 2009)

Ergenlerin eşli ruminasyon düzeyleri, umutsuzluk ve umutsuzluk alt boyutları ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ve alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyonu hesaplanmıştır. Araştırmamızda, çoklu doğrusal regresyon analizi (stepwise) kullanılarak ergenlerde umutsuzluk alt boyutları (gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı, umut) ile çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyutlarının (aile, arkadaş ve özel bir insan) eşli ruminasyonu yordayıp yordamadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, ergenlerin eşli ruminasyon puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir fark olup olmadığına dair bulgular ile ergenlerin eşli ruminasyon, umutsuzluk ve algılanan sosyal destek puanları arasındaki ilişkileri inceleyen korelasyon ve yordama analizlerine yer verilmiştir.

4.1. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin eşli ruminasyon puanlarının onların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Test sonuçları Tablo 4.1.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1.1. *Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Cinsiyetine Göre Değişimini Gösteren Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları*

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Eşli Ruminasyon	Kız	274	85,35	23,57	491	5,026	,000*
	Erkek	219	74,31	25,04			

*p<0.05

Tablo 4.1.1.'de sunulan analiz sonuçları incelendiğinde, ergenlerin eşli ruminasyon puan ortalamaları arasında onların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($t(491) = 5.026$, $p = 0,000$). Bu sonuca göre, kızların eşli ruminasyon ortalaması ($\bar{X} = 85,35$), erkeklerin ortalamasından ($\bar{X} = 74,31$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.2. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin sınıf seviyelerine göre eşli ruminasyon puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde fark gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.2.1’de verilmiştir.

Tablo 4.2.1. *Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Değişimini Gösteren Betimsel İstatistik Sonuçları*

Değişken	Gruplar	n	$\bar{X}$	SS
Eşli Ruminasyon	9. Sınıf	216	77,13	25,13
	10. Sınıf	93	78,30	26,51
	11. Sınıf	95	83,91	21,65
	12. Sınıf	89	87,03	24,05

Tablo 4.2.1.’de yer alan ergenlerin sınıf seviyesine göre eşli ruminasyon puan ortalamaları 9.sınıflar eşli ruminasyon puan ortalaması 77,13; 10. sınıflar puan ortalaması 78,30; 11.sınıflar puan ortalaması 83,91; 12. Sınıflar eşli ruminasyon puan ortalaması ise 87,03’tür. Ergenlerin sınıf düzeylerine göre eşli ruminasyon puanlarının istatistiksel olarak anlamlı biçimde fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.2.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2.2. *Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Değişimini Gösteren ANOVA ve Bonferroni Sonuçları*

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Bonferroni
Eşli Ruminasyon	G. Arası	7796,103		2598,701			
	G. İçi	295423,72	89	604,138	4,301	,005*	9 -12
	Toplam	30329,83	92				

*p<0.05

Tablo 4.2.2'deki analiz sonuçları incelendiğinde; ergenlerin eşli ruminasyon puanlarının onların sınıf seviyelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($F(3,489) = 4,301$, $p = 0.005$). Gruplar arası farkların hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma (post hoc) testlerinden Bonferroni uygulanmıştır. Bonferroni analiz sonuçlarına göre ergenlerin 12.sınıf eşli ruminasyon puan ortalamasının ($\bar{x} = 87,03$), 9.sınıf puan ortalamasından ($\bar{x} = 77,13$) yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.3. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerinin Yakın Arkadaş Sayısına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin yakın arkadaşlarının sayısına göre eşli ruminasyon puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.3.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.1. *Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Yakın Arkadaş Sayısına Göre Değişimini Gösteren Betimsel İstatistik Sonuçları*

Değişken	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss
Eşli Ruminasyon	Hiç Yakın Arkadaşı Olmayan (0)			
		26	60,31	25,12
	Yakın Arkadaş Sayısı 1-4 Arası			
	(1)	269	82,67	24,09
	Yakın Arkadaş Sayısı 5-9 Arası			
	(2)	148	80,80	24,63
	Yakın Arkadaş Sayısı 10+ (3)			
		50	77,88	24,90

Tablo 4.3.1'de yer alan veriler incelendiğinde, yakın arkadaş sayısına göre ergenlerin eşli ruminasyon puan ortalamaları şu şekildedir: hiç yakın arkadaş olmayanlar için 60,31, 1-4

yakın arkadaşı olanlar için 82,67, 5-9 yakın arkadaşı olanlar için 80,80 ve 10 veya daha fazla yakın arkadaşı olanlar için 77,88'dir.

Ergenlerin yakın arkadaş sayısına göre eşli ruminasyon puanlarının anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.3.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.3.2. Ergenlerin Yakın Arkadaş Sayısına Göre Eşli Ruminasyon Puanlarına İlişkin ANOVA ve Bonferroni Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Bonferroni</i>
<i>Eşli Ruminasyon</i>	G. Arası	1226,478	3	4075,493	6,849	,000*	0-1,
	G. İçi	290993,35	489	595,078			0-2,
	<i>Toplam</i>	303219,83	492				0-3
	<i>Toplam</i>	2277,363	492				

*p<0.05

Tablo 4.3.2.'deki analiz sonuçları incelendiğinde; ergenlerin eşli ruminasyon ($F(3,489)=6,849$, $p=,000$) puanlarının yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farkların hangi düzeyler arasında olduğunu belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma (post hoc) testlerinden Bonferroni uygulanmıştır. Bonferroni analizi sonuçlarına göre, hiç yakın arkadaşı olmayan ergenlerin eşli ruminasyon puan ortalamalarının (60,31), yakın arkadaş sayısı 1-4 olan (82,67), 5-9 olan (80,80) ve 10 veya daha fazla olan ergenlerin (77,88) eşli ruminasyon puan ortalamalarından istatistiksel olarak daha düşük olduğu belirlenmiştir.

4.4. Ergenlerin Eşli Ruminasyon ile Umutsuzluk Alt Boyutları, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Ergenlerin eşli ruminasyon puanları ile umutsuzluk alt boyutları (gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı, umut) ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyutları (aile, arkadaş ve özel bir insan) arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 4.4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4.1. Değişkenler ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Eşli Ruminasyon	1						
2. Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	0,04	1					
3. Motivasyon Kaybı	0,09*	0,71**	1				
4. Umut	-0,01	0,77**	0,63**	1			
5. Aile	0,00	-0,30**	-0,32**	-0,29**	1		
6. Arkadaş	0,27**	-0,23**	-0,20**	-0,23**	0,38**	1	
7. Özel Bir İnsan	0,13**	-0,09*	-0,05	-0,11**	0,20**	0,30**	1

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 4.4.1'de sunulan analiz sonuçları incelendiğinde, ergenlerde eşli ruminasyon ile motivasyon kaybı arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,091$, $p = 0,043$). Aynı zamanda, eşli ruminasyonun arkadaş ($r = 0,272$, $p < 0,01$) ve özel bir insan ($r = 0,138$, $p = 0,002$) alt boyutları için istatistiksel olarak $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak, ergenlerin eşli ruminasyon puanları ile gelecek ile ilgili duygular, umut ve aile desteği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

4.5. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Ergenlerin umutsuzluk alt boyutları (gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı, umut) ile algılanan sosyal destek alt boyutlarının (aile, arkadaş, özel bir insan) eşli ruminasyon düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi (stepwise) uygulanmıştır.

Tablo 4.5.1. *Ergenlerin Eşli Ruminasyon Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	50,515	4,293		11,768	,000
Arkadaş	1,137	,164	,304	6,935	,000
Motivasyon Kaybı	1,675	,476	,155	3,521	,000
R = 0,311	R ² = 0,097	Düzeltilmiş R ² = 0,093	F(2,490) = 26,297		p = 0,000

Tablo 4.5.1.'deki analiz sonuçlarına incelendiğinde, çoklu doğrusal regresyon analizi (stepwise yöntemi) sonucunda algılanan sosyal desteğin alt boyutu olan arkadaş desteği ile umutsuzluğun alt boyutu olan motivasyon kaybının ergenlerde eşli ruminasyonu anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir (R = 0,311, R² = 0,097, F(2,490) = 26,297, p = 0,000). Bu bulgulara göre, algılanan arkadaş desteği ve motivasyon kaybı, eşli ruminasyona ilişkin varyansın %9,7'sini açıklamaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular literatürde yer alan benzer araştırma bulgularıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Ayrıca elde edilen sonuçlar bağlamında çeşitli önerilere yer verilmiştir.

5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde ergenlerin eşli ruminasyonların umutsuzluk ve algılanan sosyal desteğin rolüne ilişkin ortaya çıkan bulgular ilgili literatürde yer alan benzer araştırmalarla birlikte tartışılmıştır. Ayrıca elde edilen bulgulara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

5.1.1. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığının Tartışılması ve Yorumu

Ergenlerin eşli ruminasyon puanları onların cinsiyetlerine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Araştırma sonucuna göre kızların eşli ruminasyon puan ortalamaları erkeklerin eşli ruminasyon puan ortalamalarından daha yüksektir. Tompkins ve arkadaşları (2011), cinsiyetler arasındaki eşli ruminasyon farkının ergenlik döneminde en yüksek olduğunu, diğer dönemlerde ise bu farkın azalmakla birlikte devam ettiğini belirtmişlerdir.

Literatürde, cinsiyet farklılıklarının eşli ruminasyon üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, bulgularımızla tutarlı olarak kızların daha fazla eşli ruminasyon yaptığını göstermektedir. (Bastin vd., 2021; Battaglini vd., 2021; Borowski ve Zeman, 2018; Bugay ve Erdur-Baker, 2015; Carlucci vd., 2018; Cilalı, 2015; Dombrowski, 2014; Homa ve Chow, 2014; Jones ve Heerey, 2022; Rose, 2002; Rose vd., 2007; Rose vd., 2014; Spendelow vd., 2017; Stone vd., 2011; Tanhaye Reshvanloo vd., 2021 Tompkins vd., 2011). Calmes ve Roberts (2008) çeşitli ilişkilerde eşli ruminasyonu incelemiş ve eşli ruminasyonun arkadaş ile yapıldığında cinsiyetler arasında bir fark oluştuğunu belirtmiştir. Ancak ebeveyn, romantik arkadaş ve oda arkadaşıyla yapılan eşli ruminasyonlarda cinsiyet farkının olmadığını tespit etmiştir.

Rose ve Rudolph (2006), eşli ruminasyonda oluşan cinsiyet farklılıklarını ergenlik döneminde kızların daha çok ikili arkadaşlıklarda kendini açmayı tercih ettiklerini; erkeklerin

ise daha çok grup arkadaşlıkları etkinliklerini tercih ettiklerinden dolayı ergen kızların erkeklere göre daha fazla eşli ruminasyon yapabilecekleri hipotezini öne sürmüşlerdir. Dombrowski (2014), bu cinsiyet farkını kızların akran ilişkilerinde daha fazla destek arama eğiliminde olmalarıyla açıklamıştır. Balsamo ve meslektaşları (2015) ise eşli ruminasyonda görülen cinsiyet farklılıklarını, kadınlarda depresif sonuçlarla ilişkili bilişsel şemaların daha yaygın olmasına dayandırmışlardır.

Mevcut araştırmanın bulguları, yerli ve yabancı literatürle birlikte ele alındığında, kızların erkeklere kıyasla daha fazla eşli ruminasyon yapmalarının gelişimsel özellikler kadar toplumsal ve kültürel normlarla da açıklanabileceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet normları, kızların duygusal ifadelerini ve paylaşımını teşvik ederken, erkeklerin duygularını gizlemelerini ve daha az duygusal paylaşımda bulunmalarını desteklemektedir. Bu normların, kızların duygusal deneyimlerini ve sorunlarını daha fazla eşli ruminasyon yoluyla işlemelerine yol açabileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Farklılığının Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, ergenlerin eşli ruminasyon puanlarının sınıf seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan analizler, 12. sınıfa devam eden ergenlerin eşli ruminasyon puan ortalamalarının, 9. sınıfa devam eden ergenlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Stone ve arkadaşları (2011), 11 ve 15 yaşları arasındaki ergenlerle yaptığı iki yıllık boylamsal çalışmada eşli ruminasyon ile yaş değişkeni arasında doğru orantılı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Rose (2002) ise üçüncü, beşinci, yedinci ve dokuzuncu sınıflara devam eden öğrencilerle yaptığı çalışmada katılımcıların sınıf seviyeleri arttıkça eşli ruminasyona katılıma oranlarının da arttığını ortaya koymuştur.

Literatürde, eşli ruminasyonun sınıf seviyeleri arasındaki farklılıklara göre incelendiği araştırmalara paralel olarak, mevcut araştırmada ergenlikte yaş arttıkça eşli ruminasyonun arttığı bulunmuştur. Bu artışın, ergenlerin zamanla daha stresli yaşam olaylarıyla karşılaşmaları ve sosyal desteğe olan ihtiyaçlarının artmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, yaş ilerledikçe ergenlerin kendini açma ve destek arayışının eşli ruminasyonu arttıracığı söylenebilir.

5.1.3.Ergenlerin Eşli Ruminasyon Puanlarının Yakın Arkadaş Sayısına Göre Farklılığının Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bulguları incelendiğinde ergenlerin eşli ruminasyon puanlarının yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Hiç arkadaşı olmayan ergenlerin eşli ruminasyon puanları, en az bir yakın arkadaşı olan ergenlerin eşli ruminasyon puanlarından daha düşüktür. Starr ve Davila (2009) ile Tompkins ve arkadaşlarının (2011) bulguları, eşli ruminasyonun arkadaş sayısındaki azalma ile istatistiksel olarak ilişkili olduğunu ve bu iki değişken arasında negatif bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgular araştırmamızın bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Literatürde, eşli ruminasyon ve arkadaş sayısı ile ilgili araştırmalar çok sınırlı olduğundan dolayı eşli ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Guarneri-White (2017) tarafından yapılan kesitsel bir araştırmada, eşli ruminasyona katılan ergenlerin daha az yalnızlık hissettikleri bulunmuştur. Ancak, aynı araştırmacının üç yıllık boylamsal çalışmasında, yüksek eşli ruminasyon ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Guarneri-White'ın (2017) kesitsel araştırması mevcut araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösterirken, boylamsal çalışmasının bulgularıyla örtüşmemektedir.

Mevcut çalışma ile literatürdeki araştırmalar arasındaki farklılıkların araştırma için seçilen yöntem ve tekniklerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Mevcut araştırmada eşli ruminasyon puanlarında yakın arkadaş sayısına göre oluşan farklılığın, eşli ruminasyonun doğası gereği sosyal bir süreç olması ve yakın bir arkadaş gerektirmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Yakın bir arkadaşın varlığı eşli ruminasyon için öncül iken bir ve birden fazla yakın arkadaşı olan diğer gruplar arasında eşli ruminasyonun bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

5.1.4. Ergenlerin Eşli Ruminasyon ile Umutsuzluk ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bulgularına göre, umutsuzluğun alt boyutu olan motivasyon kaybı ile çok boyutlu algılanan sosyal desteğin arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarının eşli ruminasyon ile arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, umutsuzluğun gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler ile umut alt boyutları ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin aile desteği alt boyutu ile ergenlerin eşli ruminasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Alan yazında, ergenlerde umutsuzluk ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin, eşli ruminasyon ile ilişkisini inceleyen bilinen ilk çalışma olduğu için bulgularımızı doğrudan

destekleyen başka çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak, araştırmamızın bulgularını tartışırken, ergenlerin umutsuzluk, algılanan sosyal destek ve eşli ruminasyonları ile ilişkili olabilecek diğer değişkenlerle yapılan çalışmalardan yararlanılacaktır. Araştırmamızın bulgularından farklı olarak Boren (2014) iş arkadaşları ile yapılan eşli ruminasyonun sosyal destek ile arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Jones ve Heerey (2022) ise yaptığı çalışmada eşli ruminasyona katılmanın bütün ilişki türlerinde kişiler arasındaki bağların güçlenmesiyle ilişkili olduğunu bildirmiştir. Eşli ruminasyonun doğrudan ergenlerde algılanan sosyal destekle ilgili bir araştırma bulunmasa da, bu sürecin arkadaşlık kalitesini artırdığına yönelik bulgular mevcuttur (Calmes ve Roberts, 2008; Felton vd., 2019; Rose, 2002; Rose vd., 2007; Starr ve Davila, 2009). Eşli ruminasyon, ergenlerin problemlerini ve duygularını paylaşmalarını içeren kendini açma sürecini de kapsamaktadır (Rose, 2002). Dolayısıyla kendini açmadan kaynaklı eşli ruminasyon ile arkadaş ve özel bir insan desteği arasında pozitif bir ilişkinin olduğu düşünülebilir.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, eşli ruminasyonun motivasyon kaybı ile pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Çalışmanın bu bulgusunu tartışırken, eşli ruminasyon ve umutsuzluk ile ilgili bilinen bir çalışma bulunmadığından, ilişkili olabilecek diğer araştırmalar incelenmiştir. Boren (2014), eşli ruminasyon ile tükenmişlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu ergenlerin sorunların çözümüyle ilgili motivasyonlarını kaybettiklerinde başa çıkma yöntemi olarak eşli ruminasyona başvurabilecekleri ve böylece tekrardan sorunlar üzerine yoğunlaşarak ergenlerin problemlerin çözümüne yönelik motivasyon kaybına neden olabileceği düşünülmektedir.

5.15. Eşli Ruminasyonun Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Ergenlerin gelecek ile ilgili duyguları ve beklentileri, umut ve motivasyon kaybını içeren umutsuzluk alt boyutları ile aile, arkadaş ve özel bir insanı içeren çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyutlarının eşli ruminasyon düzeylerini yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinde; motivasyon kaybı ve arkadaş desteğinin eşli ruminasyona ilişkin varyansın %9.7'sini açıkladığı görülmektedir. Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler, umut, aile ve özel bir insan değişkenlerinin ise eşli ruminasyonu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, umutsuzluk ve çok boyutlu sosyal desteğin eşli ruminasyonun yordanmasına ilişkin çalışmalara rastlanmamıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, mevcut araştırmanın bulgularına ek olarak farklı örneklem gruplarında ya da farklı ilişki türlerinde eşli ruminasyonun ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

5.2 Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Ülkemizde eşli ruminasyonla ilgili boylamsal araştırmalar yapılmamıştır. Yapılacak boylamsal araştırmaların eşli ruminasyonun zaman içerisindeki değişimini anlamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada ilişkisel desen kullanılmıştır. Eşli ruminasyon kavramını daha iyi anlamak amacıyla deneysel çalışmalar yapılabilir.

Bu çalışmada eşli ruminasyon yakın arkadaş ilişkisinde incelenmiştir. Ülkemizde eşli ruminasyonun diğer ilişki türlerinde ve yaş gruplarında incelenmesinin eşli ruminasyonu anlamada faydalı olacağı düşünülmektedir.

Eşli ruminasyon, OKB tanısı alan, farklı bağımlılık türlerindeki bağımlı bireylerde çalışılması önerilebilir.

Mevcut çalışmada eşli ruminasyonun umutsuzluk ve algılanan sosyal destek ile ilişkisi incelenmiştir. Eşli ruminasyon ile ilişkili olabileceği düşünülen kişilik özellikleri, mutluluk, bağlanma stilleri, duygusal bulaşma, duygusal regülasyon, kişilerarası ilişkiler gibi değişkenlerle arasındaki ilişkiler incelenebilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Okullarda görev yapan psikolojik danışmanlar ve rehber öğretmenlere, eşli ruminasyonla ilgili akademik çalışmalar hakkında bilgilendirilerek eşli ruminasyonla ilgili verilebilir.

Okullarda ve kurumlarda görevli psikolojik danışmanlar eşli ruminasyon ile ilgili psikoeğitim programları ve atölyeler düzenleyerek, broşür ve afiş hazırlayarak eşli ruminasyon hakkında farkındalık kazandırılabilir.

Eşli ruminasyon yapma ihtimali yüksek olan 12.sınıf kız öğrencilerine yönelik olarak daha uyumlu kendini açma yöntemleri ve problemle başa çıkma yöntemleri hakkında bireysel ve grup etkinlikleri yapılabilir.

Ebeveynlere eşli ruminasyon kavramı hakkında bilgilendirme yapmak da faydalı olacaktır. Nitekim Akkaya (2017), ergenlerde anneleriyle yapılan eşli ruminasyonun, yüksek seviyede depresif belirtilerin artmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Akın, D. ve Ceyhan, E. (2005). Resmi ve özel genel lise öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri açısından kendini kabul düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2,69-88.
- Akkaya, S. (2017). *Ergenlik dönemi ruminasyonuna yakın bir bakış: muhtemel risk faktörleri ve düzenleyici değişkenlerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aliyev, R. ve Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-4018.
- Allen, K., Blascovich, J. ve Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic medicine*, 64(5), 727-739. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000024236.11538.41>
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S. ve Lapkin, J. B. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 403-418. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.109.3.403>
- Alloy, L. B., Just, N. ve Panzarella, C. (1997). Attributional style, daily life events and hopelessness depression: subtype validation by prospective variability and specificity of symptoms. *Cognitive Therapy and Research* 21, 321–344. <https://doi.org/10.1023/A:1021878516875>

- Altınsoy, F. ve Karakaya-Özyer, K. (2018). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri. *İlköğretim Online*, 17(3), 1751-1764. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.466429>
- Aras, A. (2011). Müzik bölümü lisans öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi: Hacettepe üniversitesi Ankara devlet konservatuvarı örneği, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31 (2), 509-524.
- Arıcıoğlu, A. (2008). *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-64.
- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Murdock, K. ve Saggino, A. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between co-rumination and depression in young adults. *Plos One*, 10(10): 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140177>
- Barrera, M. Jr. ve S. L. Ainley. (1983). The Structure of Social Support: A Conceptual and Amprical Analsis. *Journal of Community Psychology*, 11. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198304\)11:2<133::AID-JCOP2290110207>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198304)11:2<133::AID-JCOP2290110207>3.0.CO;2-L)
- Bastin, M. (2018). *When talking about experiences turns out badly: Co-rumination in adolescent best friend dyads*. Doctoral thesis, Universiteit Gent.
- Bastin, M., Mezulis, A. H., Ahles, J., Raes, F. ve Bijttebier, P. (2015). Moderating effects of brooding and co-rumination on the relationship between stress and depressive symptoms in early adolescence: A multi-wave study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 607-618. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9912-7>
- Bastin, M., Mezulis, A. H., Aldrich, J. T., Bosmans, G., Nelis, S., Raes, F. ve Bijttebier, P. (2021). Problem talk in adolescence: temperament and attachment as predictors of co-

- rumination trajectories in boys and girls. *Brain Sciences*, 11(9), 1157.
<https://doi.org/10.3390/brainsci11091157>
- Batıgün, A. D. (2005). İntihar olasılığı: yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 113-23.
- Battaglini, A. M., Rnic, K., Tracy, A., Jopling, E. ve LeMoult, J. (2021). Co-rumination across in-person and digital communication: associations with affect and relationship closeness in adolescents. *Journal of Adolescence*, 89, 161–169.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.04.011>
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of general psychiatry*, 9(4), 324-333.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A. T. ve Alford, B. A. (2009). *Depression: causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Schuyler, D. ve Herman, I. (1974). Development of suicidal intent scales. In A. T. Beck, H. L. Resnik, & D. J. Lettieri (Eds.), *The prediction of suicide*. Charles Press Publishers.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S. ve Newman, C. F. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23(2), 139-145.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R. ve Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: who is

- perceived as most supportive?. *Social development*, 19(2), 417-426.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Boren, J. P. (2013). Co-rumination partially mediates the relationship between social support and emotional exhaustion among graduate students, *Communication Quarterly*, 61(3), 253-267. <https://doi.org/10.1080/01463373.2012.751436>
- Boren, J. P. (2014). The relationships between co- rumination, social supports, stress, and burnout among working adults. *Management Communication Quarterly*, 28(1), 3-25.
<https://doi.org/10.1177/0893318913509283>
- Borowski, S. K. ve Rose, A. J. (2021). Boys' and girls' interactions with same-gender friends and other-gender friends: A focus on problem disclosures. *Journal of Research on Adolescence*, 32, 1194– 1209. <https://doi.org/10.1111/jora.12681>
- Borowski, S. K. ve Zeman, J. (2018). Emotional competencies relate to co-rumination: Implications for emotion socialization within adolescent friendships. *Social Development*, 27(4), 808–825. <https://doi.org/10.1111/sode.12293>
- Budak, B. (1999). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, O. (2015). Eşli ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 106-114.
- Buhrmester, D. ve Prager, K. (1995). Patterns and functions of self-disclosure during childhood and adolescence. *Disclosure processes in children and adolescents*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527746.002>
- Butler, L. D. Ve Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex roles*, 30, 331-346. <https://doi.org/10.1007/BF01420597>
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Erkan-Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F., (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı). Pegem Akademi.

- Byrd-Craven, J., Geary, D. C., Rose, A. J. ve Ponzi, D. (2008). Co-ruminating increases stress hormone levels in women. *Hormones and behavior*, 53(3), 489-492. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2007.12.002>
- Calmes, C. A. (2008). The relationship between corumination, relationship satisfaction, and emotional distress. Doctoral dissertation, State University of New York at Buffalo
- Calmes, C. A. ve Roberts, J. E. (2008). Rumination in interpersonal relationships: does co-rumination explain gender differences in emotional distress and relationship satisfaction among college students?. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 577-590. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9200-3>
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplet, K. N., Vishnevsky, T. ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive process: the Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stres, & Coping* 24(2), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Carlucci, L., D'Ambrosio, I., Innamorati, M., Saggino, A. ve Balsamo, M. (2018). Co-rumination, anxiety, and maladaptive cognitive schemas: When friendship can hurt. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 133-144. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S144907>
- Cilalı, B. (2015). *Modeling the associations among sibling relationship quality, corumination, rumination, and depression*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Clark, D. A., Beck, A. T. ve Brown, G. (1989). Cognitive mediation in general psychiatric outpatients: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(6), 958–964. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.6.958>
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, 69-93.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>

- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Conway, M., Csank P.A.R., Holm, L. S. ve Blake K. C. (2000). On assessing individual differneces in rumination on sadness. *Journal of Personality Assesment*, 75(3). 404-425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- Cornwell, B. (2003). The dynamic properties of social support: Decay, growth, and staticity, and their effects on adolescent depression. *Social Forces*, 81(3), 953-978. <https://doi.org/10.1353/sof.2003.0029>
- Çakar, F. S. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerin benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 2397-2412.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3. basım). Pegem Akademi Yayınevi.
- Derebaşı, I. (1996). *Beck umutsuzluk ölçeğinin ege üniversitesi öğrencileri üzerinde geliştirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- DiGiovanni, A. M., Vannucci, A., Ohannessian, C. M. ve Bolger, N. (2021). Modeling heterogeneity in the simultaneous emotional costs and social benefits of co-rumination. *Emotion*, 21(7), 1470–1482. <https://doi.org/10.1037/emo0001028>
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3). https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000044

- Dilmaç, B. ve Gökçe, N. Ö. (2020). Ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlıklarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 752-763. <https://doi.org/10.33206/mjss.557529>
- Diğer, B., (2008). *Alt ve üst sosyo ekonomik düzeyde lise ikinci sınıfa devam eden ergenlerin anne baba tutumlarını algılamaları ile arkadaşlık ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dirghangi, S., Kahn, G., Laursen, B., Brendgen, M., Vitaro, F., Dionne, G. ve Boivin, M. (2015). Co-rumination cultivates anxiety: a genetically informed study of friend influence during early adolescence. *Developmental Psychology*, 51(4), 564–571. <https://doi.org/10.1037/a0038848>
- Dombrowski, C. V. (2014). *Gender differences in co-rumination, co-worry, and internalizing symptoms in late adolescence*. Unpublished master's thesis, University of Connecticut, USA.
- Dost, M. T. ve Keklik, İ. (2014). Sürekli kaygı, umutsuzluk ve benlik saygısının ergenlerin riskli davranışlarını yordama gücü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51). <https://doi.org/10.17755/esosder.89538>
- Dönmezer, İ. (1999). *Ailede İletişim ve Etkileşim*. (3. Baskı). Sistem Yayıncılık.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz dergisi*, 2(2), 311-319. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000071
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(61), 15-24.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Factorial structure, validity, and reliability of the multidimensional scale of perceived social support. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.

- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çokboyutlu algılanan sosyal destek ölçeği gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 12(1), 17-25.
- El Ramahi, M. (2010). The effects of gender on rumination, co-rumination, depression, and relationship satisfaction. Unpublished master's thesis, Eastern Illinois University, USA.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and Life Cycle*. W. W. Norton&Company.
- Felton, J.W., Cole, D.A., Havewala, M., Kurdziel, G. ve Brown, V. (2019). Talking together, thinking alone: relations among co-rumination, peer relationships, and rumination. *Journal of Youth Adolescence* 48, 731–743. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0937-z>
- Field, E. D. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2.Baskı). Sage Publications.
- Fritz, H. L. (1999). *The role of ruminations in adjustment to a first coronary event*. Unpublished doctoral dissertation, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA
- Gökalp, E. A. ve Yöndem, Z. D. (2021). Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğe göre yordanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 759-768. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.64908-877822>
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P. ve Abi-Habib, R. (2020). COVID-19 salgını sırasında algılanan sosyal desteğin depresyon ve uyku üzerindeki rolü. *Psikiyatri araştırması* , 293 , 113452. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Guarneri-White, M. E. (2017). *Making a bad situation worse: co-rumination and peer victimization in two adolescent samples*. Doctoral dissertation, University of Texas at Arlington, Arlington, TX.
- Güzeller, A. G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde ruminasyon, eşli ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkide karar verme becerileri ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.

- Haatainen, K. M., Tanskanen, A., Kylma, J., Honkalampi, K., Koivumaa-Honkanen, H., Hintikka, J. ve Viinamaki, H. (2003). Gender differences in the association of adult hopelessness with adverse childhood experiences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(1), 12–17. <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0598-3>
- Hadley, S. ve MacLeod, A. (2010). Conditional goal-setting, personal goals and hopelessness about the future. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1191-1198. <https://doi-org.ezproxy.liberty.edu/10.1080/02699930903122521>
- Hankin, B. L., Stone, L. ve Wright, P. A. (2010). Corumination, interpersonal stress generation, and internalizing symptoms: Accumulating effects and transactional influences in a multiwave study of adolescents. *Development and psychopathology*, 22(1), 217-235. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990368>
- Havighurst, R.J. (1972). *Developmental tasks and education*. David McKay.
- Homa, J. K. ve Chow, C. M. (2014). Effects of attachment representations, rumination, and trait depression on co-rumination in friendships: Dyadic analysis. *Journal of Relationships Research*, 5(10). <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.10>
- İşcan, G. Ç. ve Malkoç, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Jones, S. M. ve Heerey, E. A. (2022). Co-rumination in social networks. *Emerging Adulthood*, 10(6), 1345-1360. <https://doi.org/10.1177/216769682211113>
- Karadaş, F. (2022). *Ergenlerin dini başa çıkma, umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. Baskı.). Nobel Yayıncılık.
- Kashdan, T. B. ve Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 284-301. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.05.009>

- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (Post-Hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Kliem, S., Lohmann, A., Möble, T. ve Brähler, E. (2018). Psychometric properties and measurement invariance of the Beck hopelessness scale (BHS): Results from a German representative population sample. *BioMed Central Psychiatry*, 18(1), 110–111. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1646-6>
- Konak, E. (2020). *Yetişkin bireylerde umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısının anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Konukbay, D. (2005). *Engelli çocuk ebeveynlerinin umutsuzluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Ankara.
- Körük, S. (2016). *Ergenlerde riskli davranışların güvensiz bağlanma ve algılanan sosyal destek tarafından yordanmasında psikolojik belirtilerin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Kula, K. ř. ve Saraç, T. (2017). Fen edebiyat fakóltesi öğrencilerinin kaygı ve umutsuzluklarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(2), 14-29.
- Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağamlılık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler ağıısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Liu, R. T., Kleiman, E. M., Nestor, B. A. ve Cheek, S. M. (2015). The hopelessness theory of depression: A quarter-century in review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22(4), 345-365. <https://doi.org/10.1037/h0101732>
- Lui, Y.L. (2002). The role of perceived social support and dysfunctional attitudes in predicting Taiwanese adolescents' depressive tendency. *Adolescence*, 37(148), 823-834.

- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some Ruminative Thoughts. R. S. Wyer (Ed), *Advances in Social Cognition* (4. Baskı, s. 1-47) içinde. Lawrence Erlbaum.
- Martin, L. L., Shrira, I. ve Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. *Depressive Rumination Nature, Theory and Treatment*, 153-175. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch8>
- Matthews, G. ve Wells, A. (2003). Rumination, depression and metacognition: the S-REF model. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 125-151. <https://doi.org/10.1002/9780470713853>
- McIntosh, W. D. ve Martin, L. L. (1992). The cybernetics of happiness: The relation of goal attainment, rumination and affect. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (s. 222-246) içinde. Sage Publications.
- Melges, F. T. ve Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of general psychiatry*, 20, 690-699. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1969.01740180074007>
- Miller, M. E., Borowski, S. ve Zeman, J.L. (2020). Co-rumination moderates the relation between emotional competencies and depressive symptoms in adolescents: A longitudinal examination. *Journal of abnormal child psychology*, 48, 851-863.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Newman, B., Newman, P., Griffen, S., O'Connor, K. ve Spas, J. (2007). The relationship of social support to depressive symptoms during the transition to high school. *Adolescence*, 42, 441-460.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- O'Connor, R. ve Sheehy, N. (2000). Understanding suicidal behaviour. C. V. Heeringen (Ed.) *Understanding suicidal behaviour: the suicidal process approach to research, treatment and prevention* (s. 33-37) içinde. BPS Books.
- Obraztsova, O. (2015). *Exploring co-rumination as an interpersonal vulnerability to depression*. Doctoral dissertation, Temple University. Libraries. <http://dx.doi.org/10.34944/dspace/3332>
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9: 8-15.
- Öztosun, A. (2018). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Page, R. M. (1991) Loneliness as a risk factor in adolescent hope-lessness. *Journal of Research in Personality*, 25, 189-195. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90014-H](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90014-H)
- Papageorgiou, C. ve Welles, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Wiley.
- Piraman, M. J., Tavakoli, M., ve Torkan, H. (2016). Rumination and co-rumination: Factors predicting depression. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(2), 99-104. <https://doi.org/10.4103/2395-2296.178865>
- Platt, J. M., Lowe, S. R., Galea, S., Norris, F. H. ve Koenen, K. C. (2016). A longitudinal study of bidirectional relationship between social support and posttraumatic stress

- following a natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 29(3), 205-213.
<https://doi.org/10.1002/jts.22092>
- Pravettoni, G., Cropley, M., Leotta, S. N. ve Bagnara, S. (2007). The differential role of mental rumination among industrial and knowledge workers. *Ergonomics*, 50(11), 1931-1940. <https://doi.org/10.1080/00140130701676088>
- Procidano, M. E. ve Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24. <https://doi.org/10.1007/BF00898416>
- Rideout, E. ve Montemuro, M. (1986). Hope, morale and adaptation in patients with chronic heart failure. *Journal of advanced nursing*, 11(4), 429-438. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1986.tb01270.x>
- Robinson, M. S. ve Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and research*, 27, 275-291. <https://doi.org/10.1023/A:1023914416469>
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child development*, 73(6), 1830-1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Rose, A. J. ve Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Rose, A. J., Carlson, W. ve Waller, E. M. (2007). Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: Considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental Psychology*, 43(4), 1019–1031. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.4.1019>
- Rose, A. J., Schwartz-Mette, R. A., Glick, G. C., Smith, R. L. ve Luebke, A. M. (2014). An observational study of co-rumination in adolescent friendships. *Developmental psychology*, 50(9), 2199-2209. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037465>

- Rose, D. T. ve Abramson, L. (1992). IX developmental predictors of depressive cognitive style: research and theory. *Developmental perspectives on depression*, 4, 323.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C. ve Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142, 1017–1067. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000058>
- Rutter, P. A. ve Behrendt, A. E. (2004). Adolescent suicide risk: Four psychosocial factors. *Adolescence*, 39(154), 295-303.
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Saxbe, D. ve Repetti, R. L. (2010). For better or worse? Coregulation of couples' cortisol levels and mood states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 92–103. <https://doi.org/10.1037/a0016959>
- Sayar, K. (2015). *Kalbin Direnişi*. (8. Baskı). Timaş Yayınları.
- Schaufeli, W. B. ve Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Schwartz-Mette, R. A. ve Rose, A. J. (2012). Co-rumination mediates contagion of internalizing symptoms within youths' friendships. *Developmental Psychology*, 48(5), 1355–1365. <https://doi.org/10.1037/a0027484>
- Serafini, G., Lamis, D. A., Aguglia, A., Amerio, A., Nebbia, J., Geoffroy, P. A., Pompili, M., ve Amore, M. (2020). Hopelessness and its correlates with clinical outcomes in an outpatient setting. *Journal of Affective Disorders*, 263, 472–479. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.144>

- Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A road map 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>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S.T., ve Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Soyyigit, M. K. (2022). *Ergenlerin okula bağlanmalarında algılanan sosyal destek ve okulda özel iyi oluşun rolü*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Spendelow, J. S., Simonds, L. M., & Avery, R. E. (2017). The relationship between co-rumination and internalizing problems: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24, 512-527. <https://doi.org/10.1002/cpp.2023>
- Starr, L. R., ve Davila, J. (2009). Clarifying co-rumination: associations with internalizing symptoms and romantic involvement among adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 32(1), 19-37. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.12.005>
- Steers-Wentzell, K. L. (2003). The effects of emotion-focused versus instrumental rumination on the provision of social support. Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, Pittsburgh.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik* (3. Baskı). (A. Aypay ve arkadaşları, Çev.). İmge Kitapevi (Orijinal eserin basım tarihi 2005, 7. Baskı).
- Stone, L. B., Hankin, B. L., Gibb, B. E. ve Abela, J. R. (2011). Co-rumination predicts the onset of depressive disorders during adolescence. *Journal of abnormal psychology*, 120(3), 752. <https://doi.org/10.1037/a0023384>
- Şahin, A. (2002). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerine bir araştırma. *İlahiyat Dergisi*, 13, 143-157.

- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Şenormancı, G. ve Sungur, M. Z. (2013). Ruminatif yanıt biçimi ve fonksiyonel olmayan tutumların majör depresyonla ilişkisi. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(2), 239-247.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson.
- Tanhaye Reshvanloo, F., Torkamani, M., Mirshahi, S. ve Hajibakloo, N. (2021). Co-rumination and Depression in Women: Psychometric Properties of the Co-Rumination Questionnaire (CRQ). *International Journal of Education and Applied Sciences*, 3(1), 38-47. <https://doi.org/10.22034/injoeas.2022.160674>
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American journal of community psychology*, 13(2), 187. <https://doi.org/10.1007/BF00905728>
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. Oxford Handbooks Online. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>
- Tekin, M. ve Filiz, K. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 27-37. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000126
- Tompkins, T. L., Hockett, A. R., Abraibesh, N. ve Witt, J. L. (2011). A closer look at co-rumination: Gender, coping, peer functioning and internalizing/externalizing problems. *Journal of Adolescence*, 34(5), 801–811. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.02.005>
- Topçu, Ç. (2014). *Modeling the relationships among coping strategies, emotion regulation, rumination, and perceived social support in victims of cyber and traditional bullying*. Doktora tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Toprak, B. ve Çakır, S. G.(2019). Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz-duyarlık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(4), 1393-1408. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2019..-457905>

- Traş, Z. ve Arslan, E. (2013). Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Tümekaya, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Türk Dil Kurumu (TDK), 2003, <http://www.tdk.gov.tr>
- Türkgil, B. (2021). *Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Türküm, A. S., Balkaya, A. ve Balkaya, E. (2005). The adaptation of the irrational beliefs scale to high school students: Validity and reliability studies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(23), 77-85. <https://doi.org/10.17066/pdrd.61581>
- Uz-Baş, A. ve Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 19-26.
- Üngüren, E. (2007). *Lise ve üniversitelerde turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi: Antalya’da bir uygulama*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinde problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Virtanen, I. A. ve Isotalus, P. (2011). The essence of social support in interpersonal communication. *Empedocles: European Journal for the Philosophy of Communication*, 3(1), 25-42. https://doi.org/10.1386/ejpc.3.1.25_1
- Waller, E. M. ve Rose, A. J. (2010). Adjustment trade-offs of co-rumination in mother–adolescent relationships. *Journal of Adolescence*, 33(3), 487-497. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.06.002>

- Waller, J. M., Silk, J. S., Stone, L. B. ve Dahl, R. E. (2014). Co-rumination and co-problem solving in the daily lives of adolescents with major depressive disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(8), 869-878.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.05.004>
- Waszczuk, M. A., Coulson, A. E., Gregory, A. M. ve Eley, T. C. (2016). A longitudinal twin and sibling study of the hopelessness theory of depression in adolescence and young adulthood. *Psychological medicine*, 46(9), 1935-1949.
<https://doi.org/10.1017/S0033291716000489>
- Wells, A. ve Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: a clinical perspective*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Wells, A., ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: the S-REF model. *Behaviour research and therapy*, 34(11-12), 881-888.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- Westefeld, J. S., Whitchard, K.A. ve Range, L. M. (1990). College and university student suicide: trends and implications. *The Counseling Psychologist*, 18(3), 464-476.
<https://doi.org/10.1177/0011000090183008>
- Wilson, J. M., Weiss, A. ve Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Yardı, M. (2022). *Obsesif kompulsif bocukluk ve umutsuzluk ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G. ve Keldal, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 242-255.
<https://doi.org/10.16986/HUJE.2017027085>

- Yıldız, A.G.M. ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1). <https://doi.org/10.23863/kalem.2018.97>
- Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (7.Baskı). Özgür Kitabevi.
- Zimet, G.D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2



EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcılar,

Aşağıda sizinle ilgili demografik bilgileri içeren sorular yer almaktadır. Lütfen her soruyu okuyup size uygun olan seçeneği işaretleyiniz Soruları eksiksiz ve içten yanıtlar vermeniz araştırmanın amacına ulaşabilmesi açısından önem taşımaktadır. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli kalacaktır ve araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: K () E ()

Sınıfınız:

Okulunuz:

Yakın arkadaş olarak gördüğünüz kaç kişi var ?

Bu arkadaşlarınızla haftada birden fazla görüşüyor musunuz? Evet () Hayır ()

Bu arkadaşlarınız birlikte vakit geçirmeyi sevdiğiniz ve yanında eğlendiğiniz arkadaşlarınız mı? Evet () Hayır ()

EK 2: KATILIMCI BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu çalışma Akdeniz Üniversitesi Doç. Dr. Mustafa USLU danışmanlığında Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Safiye ÜNLÜ KALE tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Eşli ruminasyon, umutsuzluk ve algılanan sosyal destek kavramlarına ilişkin düşüncelerimizin yakından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Çalışmaya katılımınızın anonim olmasını sağlamak amacıyla sizden isim-soy isim gibi bilgiler istenmemektedir. Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından tüm soruları duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde içtenlikle yanıtlamanız önemlidir. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı istediğiniz anda bırakmakta serbestsiniz. Verdiğiniz bilgiler sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir ve elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

☐

Anladım, çalışmaya katılmayı onaylıyorum.

EK 3: EŞLİ RUMİNASYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda ki cümleleri **sizinle aynı cinsiyetten olan** dostlarınızı ya da **en yakın arkadaşlarınızı düşünerek** okuyunuz ve aşağıda tarif edilen duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizizi en iyi tanımlayan sayıyı verilen boşluğa (aşağıdaki 5'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız.

1	2	3	4	5
Hiç doğru değil	Biraz doğru	Kısmen doğru	Büyük ölçüde doğru	Tam anlamıyla doğru

Sorunlarımızı konuşurken

1. ___ Birlikte olduğumuz zamanın çoğunu benim ya da arkadaşımın sorunlarını konuşarak geçiririz.
2. ___ Eğer birimizin bir sorunu varsa başka bir konu hakkında konuşmak ya da başka bir şey yapmak yerine o sorun hakkında konuşuruz.
3. ___ Arkadaşım bana bir sorunundan bahsederse konuyu hep tekrar oraya getirip problemle ilgili daha çok konuşturmaya çalışırım.
4. ___ Bir sorunum olduğunda, arkadaşım o sorun hakkında konuşmam için mutlaka ısrar eder.
5. ___ İkimizden birinin bir sorunu olduğunda o sorun hakkında uzun uzun konuşuruz.
6. ___ Başka bir şey yapmak için buluşmuş olsak bile, ikimizden birinin bir sorunu varsa buluştuğumuzda sorun hakkında konuşuruz.
7. ___ Arkadaşımın bir sorunu olduğunda, ilgili bütün detayları anlatması için çaba sarf ederim.
8. ___ Arkadaşıma bir sorunumu anlattığımda, arkadaşım beni hep o sorunum hakkında konuşturmaya çalışır.
9. ___ Arkadaşımla neredeyse her buluşmamızda ya onun ya da benim sorunlarım hakkında konuşuruz.
10. ___ İkimizden birinin bir sorunu varsa yapabileceğimiz başka bir şey olsa bile vaktimizi o sorun hakkında konuşarak geçiririz.
11. ___ Arkadaşımın bir sorunu olduğunda o sorun hakkında konuşması için mutlaka ısrar ederim.
12. ___ Bir sorunum olduğunda arkadaşım o sorun hakkındaki bütün detayları anlatmam için çabalar.

İkimizden birinin sorunu hakkında konuşurken...

13. ___ ... ikimiz de tüm detayları öğrenmiş olsak da konuyla ilgili konuşmaya devam ederiz.
14. ___ ... sorunun nereden kaynaklanmış olabileceğini anlamak için bütün olasılıklar hakkında uzun uzun konuşuruz.
15. ___ ... bu sorun nedeniyle ortaya çıkabilecek tüm olası kötü sonuçları bulmaya çalışırız.
16. ___ ... sorunun anlayamadığımız kısımlarını anlayabilmek için uzun zaman harcarız.
17. ___ ... sorunu olanın ne kadar kötü hissettiğiyle ilgili uzun uzun konuşuruz.
18. ___ ... sorunun bütün detaylarını defalarca konuşuruz.
19. ___ ... sorunun neden ortaya çıktığını anlamak için sorun hakkında uzun uzun konuşuruz.
20. ___ ... sorunun neden olabileceği kötü durumlar hakkında uzun uzun konuşuruz.
21. ___ ... sorunun anlayamadığımız kısımları hakkında uzun uzun konuşuruz.
22. ___ ... sorundan dolayı ne kadar üzgün olduğumuzla ilgili uzun uzun konuşuruz.
23. ___ ... sorunla ilgili yeni bir gelişme olmasa bile sorun hakkında genellikle her gün konuşuruz.
24. ___ ... bu soruna yol açmış olabilecek tüm sebepleri konuşuruz.
25. ___ ... sorunun neden olacağı tüm kötü şeyler üzerinde uzun uzun konuşuruz.

26. ____ ... bazı parçaların hiçbir zaman tam olarak anlaşılması mümkün olmasa da, sorunla ilgili her şeyi anlamaya çalışırız.
27. ____ ...sorunu yaşayan kişinin ne kadar zgn veya kızgın olduğuyla ilgili uzun uzun konuşuruz.



EK 4: BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen herbir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “Evet”, uygun değil ise “Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

Sizin için uygun mu?

	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	()	()
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	()	()
3. İşler kötüye giderken bile herşeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	()	()
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	()	()
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	()	()
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	()	()
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	()	()
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	()	()
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	()	()
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	()	()
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu gözüküyor.	()	()
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi <u>ummuyorum</u> .	()	()
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	()	()
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	()	()
15. Geleceğe büyük inancım var.	()	()
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre birşeyler istemek aptallık olur.	()	()
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	()	()
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	()	()
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	()	()
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	()	()

EK 5: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1’den 7 ‘ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

EK 6: ÖLÇEK UYGULAMA İZİNLERİ

Fwd: Eşli Ruminasyon Ölçeği ➤



safiye ünlü

Alıcı: abugay

28 Nis 2022 Per 13:03



Aslı hocam merhaba,
Ben Safiye ÜNLÜ KALE, Akdeniz Üniversitesi PDR bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Demet EROL hocamızın Bilimsel Araştırma Teknikleri ve Etik dersinde ve tez çalışmamda Eşli Ruminasyon Ölçeğini kullanmayı planlıyorum. Eğer sizin için de uygunsa ölçeğinizi benimle paylaşabilir misiniz?
İyi çalışmalar diliyorum.

Saygılarımla,
Safiye ÜNLÜ KALE

Kimden: safiye ünlü
Tarih: 26 Nisan 2022 22:54:44 GMT+3
Kime:
Konu: Eşli Ruminasyon Ölçeği

← Yanıtla

→ Yönlendir



Eşli Ruminasyon Ölçeği ➤

YÜKSEK LİSANS x



Aslı Bugay Sökmez

Alıcı: ben

29 Nis 2022 Cum 09:01



Türkçe diline çevir x

Merhaba Safiye,

Ölçeği kullanmanızdan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait makale çalışmasını bulabilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar dilerim,
Aslı

--

Aslı Bugay, Ph.D.

Associate Professor of Counseling

Middle East Technical University

Northern Cyprus Campus

Guidance and Psychological Counseling Program

Güzelyurt, KKTC, via Mersin 10 Turkey

Email:

Web: <http://aslibugay.com>

Beck Umutsuzluk Ölçeği

YÜKSEK LİSANS

16 Haz 2022 Per 21:31

☆

😊

↩

⋮

safiye ünlü

Alıcı: batigun

Merhaba Ayşegül hocam,
Ben Safiye ÜNLÜ KALE, Akdeniz Üniversitesi PDR alanında yüksek lisans yapmaktayım. Tezimde kullanmak amacıyla Beck Umutsuzluk Ölçeği'nizi kullanmak istiyorum. Ölçeği benimle paylaşmanızdan büyük memnuniyet duyacağım.

İyi günler diliyorum.
Saygılarımla,
Safiye.

20 Haz 2022 Pzt 16:04

★

😊

↩

⋮

Alıcı: ben

Sayın ÜNLÜ KALE,
Söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...

Prof. Dr. Ayşegül Durak Batigün
Ankara Üniversitesi
DTCF Psikoloji Bölümü

Bir ek • Gmail tarafından tarandı

BUÖ

Beck Umutsuzluk Ölçeği

1. Bu ölçeğin amacı, bireyin umutsuzluk düzeyini ölçmektir. Ölçek, 15 sorudan oluşmaktadır. Her soruya 1 ile 4 arasında puan verilir. 1: Kesinlikle Hayır, 2: Hayır, 3: Orta, 4: Kesinlikle Evet.

Soru	1	2	3	4
1. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
2. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
3. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
4. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
5. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
6. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
7. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
8. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
9. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
10. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
11. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
12. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
13. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
14. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				
15. Gelecekte yaşamımda umutsuzluk hissettim.				

W BUÖ-Ölcek.doc

↩ Yanıtla

➡ Yönlendir

😊

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

YÜKSEK LİSANS x



safiye ünlü

Alıcı: haluk.arkar

16 Haz 2022 21:21



Merhaba Haluk hocam,

ben Safiye ÜNLÜ KALE, Akdeniz Üniversitesi PDR alanında yüksek lisans yapmaktayım. Tezimde kullanmak amacıyla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi benimle paylaşmanızdan büyük memnuniyet duyacağım.

İyi günler diliyorum.

Saygılarımla,

Safiye.



haluk arkar

Alıcı: ben

21 Haz 2022 Sal 14:33



Sayın Safiye Ünlü Kale,

Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Haluk Arkar

Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

Kimden: "safiye ünlü"

Kime: "haluk arkar"

Gönderilenler: 16 Haziran Perşembe 2022 21:21:27

Konu: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

DİKKAT: Bu e-posta kurum dışından gönderilmiştir. Zararlı dosya veya bağlantılar (link) içeriyor olabilir. Kaynağından emin olmadığınız dosyaları açmayınız, bağlantılara (link) tıklamayınız.

Şüpheli durumlarda lütfen Bilgi İşlem Daire Başkanlığı nyg.yardim@mail.ege.edu.tr adresine bilgi veriniz.

Ege Üniversitesi Bilgi İşlem Daire Başkanlığı, e-posta yoluyla kullanıcı ve şifre bilgisi istememektedir.

Lütfen hiçbir koşulda parolanızı linklere tıklayıp yazmayınız!

EGE ÜNİVERSİTESİ

EK 7: ARAŞTIRMA İZİN ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.11.2022-500872



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-36380087-605.01-500872
Konu : Araştırma Uygulama İzni -Safiye ÜNLÜ
KALE

14.11.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 09.11.2022 tarihli ve 50913635-302.08.01-497997 sayılı yazı,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Doç.Dr. Mustafa USLU danışmanlığındaki 202154010015 numaralı öğrencisi Safiye ÜNLÜ KALE'nin "Ergenlerin Umutsuzluk, Algılanan Sosyal Destek ve Eşli Ruminasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli tez çalışması kapsamında İlimiz Muratpaşa, Aksu, Döşemealtı, Kaş,Konyaaltı ve Kepez ilçelerinde bulunan liselerde öğrenim gören öğrencilere yönelik uygulayabilme isteğinin uygun görüldüğüne ilişkin Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün yazısı 03.11.2022 tarih ve 62670944 sayılı yazısı ek'te gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU
Müdür

Ek: Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün yazısı ve Ekleri

Dağıtım:
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığına
Sayın Doç. Dr. Mustafa USLU

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSEF4R9YUZ Pin Kodu :79013

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5543&eD=BSEF4R9YUZ&eS=500872>

Akdeniz Üniversitesi Enstitüler Binası A Blok 3. Kat ANTALYA

Telefon No:0 242 227 00 85 Faks No:0 242 226 19 30

e-Posta:ebe@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:http://ebe.akdeniz.edu.tr

Kep Adresi:akdenizuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Yusuf ÜLGER

Unvan: Bilgisayar İşletmeni



Telefon No: 1433

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Safiye ÜNLÜ KALE

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Pamukkale Üniversitesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2013

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2024

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar: Milli Eğitim Bakanlığı – Psikolojik Danışman, 2013 - halen

Tarih: 2024

İNTİHAL RAPORU

ERGENLERİN EŞLİ RUMİNASYON DÜZEYLERİNİN UMUTSUZLUK VE ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 17	% 14	% 13	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	acikerisim.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Kirikkale University Öğrenci Ödevi	<% 1
5	acikerisim.karatay.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
6	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<% 1
7	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
8	Şahin, Gülin Nur. "ÜNiversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları	<% 1

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin/Raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

05/07 /2024

Safiye ÜNLÜ KALE