



Ruminasyon ve Endişenin Şema Mod Modelindeki Yeri: Bir Derleme*

Musab Bilal Gencer**
Sevda Sarı***

Öz

Şema Terapi Mod Modeli danışanın karmaşık şema tetiklenmelerini ve farklı yönlerini çalışmak için tasarlanmıştır. Modlar teori ve pratikteki ilerlemelerle birlikte giderek genişlemekte ve sayıları artmaktadır. Mod olarak eklenmesi önerilen Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme (ruminasyon ve endişe), çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla (duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, kişilik bozuklukları vb.) ilişkilendirilen zihinsel davranışlardır. Ruminasyon geçmişle ilgili zihindeki kurmaları anlatmak için kullanılmaktadır. Endişe ise gelecekle ilgili evhamları tarifler. Bu derlemede ruminasyon ve endişe modlar bağlamında araştırılıp bulunan çalışmalar anlatsal derleme (narrative review) yöntemiyle kavramsal bir çerçevede ilişkilendirilerek sunulmaktadır. Bunların Mod Modeli'ne eklenmesinin klinik ve teorik düzlemde işlevselliği ve bu dahil etme sürecinde Kaçınma, Kontrasttan Kaçınma, Kontrol, Tepki, vb. gibi ruminasyon ve endişeyle ilgili kuramların göz ardı edilmemesi gerektiği vurgulanmaktadır. Böylelikle

* Yazar TUBİTAK BİDEB 2211-A Programı tarafından desteklenmektedir; Yazarın doktora tezinden hazırlanmıştır.

** Doktora Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul/Türkiye, musabbilgencer@gmail.com, orcid.org/0000-0003-3071-6918.

*** Dr. Öğr. Üyesi, Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, sevda.ksm@gmail.com, orcid.org/0000-0003-0117-8380.

Başa ıkma Modları'na geniş bir zihinsel davranış yelpazesi dahil edilmiş olacaktır. Vaka alışmaları, etkililik alışmaları ve sre analizleri gibi nicel veya nitel alışmalarla bunların ayrıntılı araştırılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, endişe, kaçınma, mod, şema.

Rumination and Worry in Schema Mode Model: A Review

Abstract

The Schema Therapy Mode Model has been designed to study the tangled schema activations and different sides of the patients. With theoretical and practical advancements, the number and scope of the modes have been increasing. The repetitive negative thinking (rumination and worry) suggested to be a part of the Mode Model is mental behavior related to different psychological disorders (anxiety, mood, and personality disorders). Rumination is defined as cogitations based on the past, and worry is misgivings based on the future. In this narrative review method, we examined the place of rumination and worry in mode literature, and the found studies are presented within a frame. Integrating worry and rumination into the Mode Model will be functional in clinical and theoretical contexts. Nonetheless, during the integration procedure, one should recognize the theories on rumination and worry, e.g., Avoidance, Avoidance from Contrast, Control, Response Styles, etc. Within this scope, researchers will add a broad range of mental behavior spectrums to Coping Modes. Quantitative or qualitative research, such as case studies, effectiveness trials, and process analyses, should be conducted to examine deeply.

Keywords: Rumination, worry, avoidance, mode, schema.

İnsanların çoğu güncel yaşamlarının pek çok kısmıyla ilgili aşırı düşünümektedir. Bu tekrarlayan düşüncelerin bazıları işlev sağlayıcıyken bazıları işlev bozucudur ve psikopatolojiyle yakından ilintilidir¹. Ruminasyon ve endişe bu tekrarlayan düşüncelerden en göz önünde olanlardan iki tanesidir. Çeşitli süreğen psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu için, kronik ve işlev bozucu yapılarından dolayı, bu iki zihinsel işleme/davranış sürecinin klinik psikolojide çalışılması önem arz etmektedir^{2,3}. Şema Terapi özellikle kişilik örüntüleri ve kronik ruh sağlığı sorunları üzerine yoğunlaştığı için bu tekrarlayan düşüncelerin sağaltımında etkili olabilir. Bu anlatsal derlemede (*narrative review*) ruminasyon ve endişe ile modlar arasındaki ilişki üzerine olan çalışmalar araştırılmıştır. Bulunanlar, ruminasyon ve endişenin teorik arka planı göz önünde tutulup çıkarımsal olarak incelenmiştir. Şema Terapi Mod Modeli'ne ruminasyon ve endişenin dahil edilmesi ve sonraki araştırmalar hususunda önerilerde bulunulmuştur.

Şema Terapi

Şema Terapi, Jeffrey Young'un Bilişsel Davranışçı Terapi uygularken danışanlarıyla zorlandığı noktalar üzerine oluşturduğu, farklı terapi okullarından teknikler barındıran bir terapi sistemidir^{4,5}. Bilişsel Terapi'ye benzer olarak hiyerarşik bir kendilik işleme ve bilişsel içerik değiştirme vurgusu vardır^{6,7}. Fakat ondan farklı olarak Şema Terapi'de, duygusal/yaşantısal çalışmalara önem verilir. Terapi ilişkisi öncelenir ve danışanın tekrar eden şikayetlerine, yaşam

- 1 Edward R. Watkins, "Constructive and unconstructive repetitive thought", *Psychological Bulletin*, vol. 134, no. 2, p. 163.
- 2 Thomas Ehring – Edward R. Watkins, "Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process", *International Journal of Cognitive Therapy*, vol. 1, no. 3, August 2009, p. 197.
- 3 Adele Stavropoulos – Megan Haire – Robert Brockman – Tanya Meade, "A Schema Mode Model of Repetitive Negative Thinking", *Clinical Psychologist*, vol. 24, no. 2, March 2020, p. 101.
- 4 Jeffrey E. Young – Marjorie E. Weishaar – Janet S. Klosko, *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, New York, Guilford Press, 2003, p. 5.
- 5 Kai G. Kahla – Lotta Winter – Ulrich Schweiger, "The Third Wave of Cognitive Behavioural Therapies: What is New and What is Effective?", *Current Opinion in Psychiatry*, vol. 25, no. 6, November 2022, p. 525.
- 6 Bahar Köse Karaca, "Şema Terapi", *Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler* (İçinde), Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2021, s. 170.
- 7 Cathy Flanagan – Travis Atkinson – Jeffrey Young, "An Introduction to Schema Therapy: Origins, Overview, Research Status and Future Directions", *Creative Methods in Schema Therapy: Advances and Innovation in Clinical Practice* (İçinde), New York, Routledge Press, 2020, p. 1.

örüntülerine temel ihtiyaçlar bağlamında odaklanılır⁸ 9. Danışanın yineleyen şikâyet öyküsünün ve kişilik örüntüsünün temelinde şemaların ve bunlarla uyum bozucu biçimde başa çıkma davranışlarının olduğu varsayılır¹⁰. Sırasıyla şemaları ve uyum bozucu davranışları ele alacak olursak: Şemalar erken dönemde giderilmemiş ihtiyaçlar sonucunda oluşan, bireyin kendilik ve/veya diğeriyle ilgili temel kabulleridir. Ancak bu kabuller, bilişsel terapide olduğu gibi kök bilişler¹¹ 12 olarak formüle edilmezler. Şemaların, köken ve belirleyici yaşantıların şiddetiyle orantılı çeşitli ilkel veya gelişmiş anı, yaşantı, rüya, vücutsal deneyim, duygu vb. gibi yönleri vardır¹³. Danışanın güncel hayatında bu köken veya belirleyici yaşantıları çağrıştıran ipuçları şemaları tetikler ve rahatsız edici deneyimler tekrar yaşantılanır. Bu nahoş deneyimlerle başa çıkmak için teslim, aşırı telafi veya kaçınma baş etme stillerinden birisini seçerse kişide klinik belirtiler gözlemlenir¹⁴. Bu davranış biçimlerinde ortak olarak sağlıklı bir yetişkin perspektifinin noksanlığı aşıkardır ve birey güncel sorunlarına gelişimsel açıdan noksan bırakıldığı yaşından tepki verir¹⁵. Bundan dolayı terapi süreci boyunca giderilmeyen duygusal ihtiyacının kökenleri onun güncel hayatındaki yeri ve önemi çalışılarak danışanın şemalarına ulaşılması, sağlıklı yetişkin becerilerinin kuvvetlendirilmesi, onun temel ihtiyaçlarının giderilmesi, danışanın kendisinin bu ihtiyaçları gidermesinin öğretilmesi hedeflenir¹⁶.

Şema Terapinin Mod Modeli

Şema terapistlerinin, kişilik bozukluğuna sahip danışanlarla olan zorlu tecrübeleri şema terapiye mod çerçevesinin getirilmesini sağlamıştır. Terapi

8 Eshkol Rafaeli – David P. Bernstein – Jeffrey Young, *Schema Therapy: Distinctive Features*, New York, Routledge Press, 2010, p. 2.

9 David Edwards – Arnoud Arntz, “Schema Therapy in Historical Perspective”, *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy* (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2012, p. 15-20.

10 Köse Karaca, *a.g.e.*, s. 173.

11 Kadir Özdel, “Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama”, *Türkiye Klinikleri*, vol. 8, no. 2, Haziran 2015, s. 18.

12 Giovanni M. Ruggiero – Marcantonio M. Spada – Gabriele Caselli – Sandra Sassaroli, “A Historical and Theoretical Review of Cognitive Behavioral Therapies: From Structural Self-Knowledge to Functional Processes”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 36, no. 4, December 2018, p. 380.

13 Young - Weishaar - Klosko, *a.g.e.*, p. 7-9.

14 Rafaeli – Bernstein – Young, *a.g.e.*, p. 29.

15 Köse Karaca, *a.g.e.*, s. 176.

16 Rafaeli – Bernstein – Young, *a.g.e.*, p. 67.

sürecinde danışanlardaki karmaşık, hızlı ve çoklu şema tetiklenmelerini takip etmek ve çalışmak için şemaların genel, süreğen yapısına dair kavramsallaştırmanın yeterince işlevsel olmadığı fark edilmiştir. Böylelikle modlar, seanslardaki karmaşık şema tetiklenmelerini çalışmak için Şema Terapi'ye dahil edilmiştir^{17 18}. Çocuk modları, ebeveyn modları, başa çıkma modları ve sağlıklı yetişkin olmak üzere 4 temel mod grubu tanımlanmaktadır^{19 20}. Çocuk modları, danışanların temel duygularını tariflemek için kullanılırken Ebeveyn modları danışanların zihnindeki kendilerine dair olumsuz yorumlarını tarifler²¹. Danışanların küçükken maruz kaldıkları bakım vericilerin olumsuz tavırlarının içselleştirilmesi veya öğrenilmesiyle oluştuğu düşünülür²². Öte yandan, başa çıkma modları ise çocuk modları, ebeveyn modları ve tetikleyici etkileşimlerinin yarattığı rahatsız edici duygular hususunda benimsenen eylemsel tepkileri ve davranışları tarif eder²³. Sağlıklı yetişkin, kişinin bütün pozitif yönlerini kapsayan yönetici işlevlere sahip olgun yanıdır. Şekil 1'de modların sınıflandırılması görülmektedir. Kliniklerde çalışılmakta olan psikopatolojinin, bu dörtlü arasındaki ilişkiler sonucunda oluştuğu ve modların tanı üstü bir yerde konumlandırılabilceği düşünülür^{24 25}.

17 Rafaeli – Bernstein – Young, *a.g.e.*, p. 47.

18 Flanagan – Atkinson – Young, *a.g.e.*, p. 3.

19 Young – Weishaar – Klosko, *a.g.e.*, p. 43.

20 Köse Karaca, *a.g.e.*, p. 176.

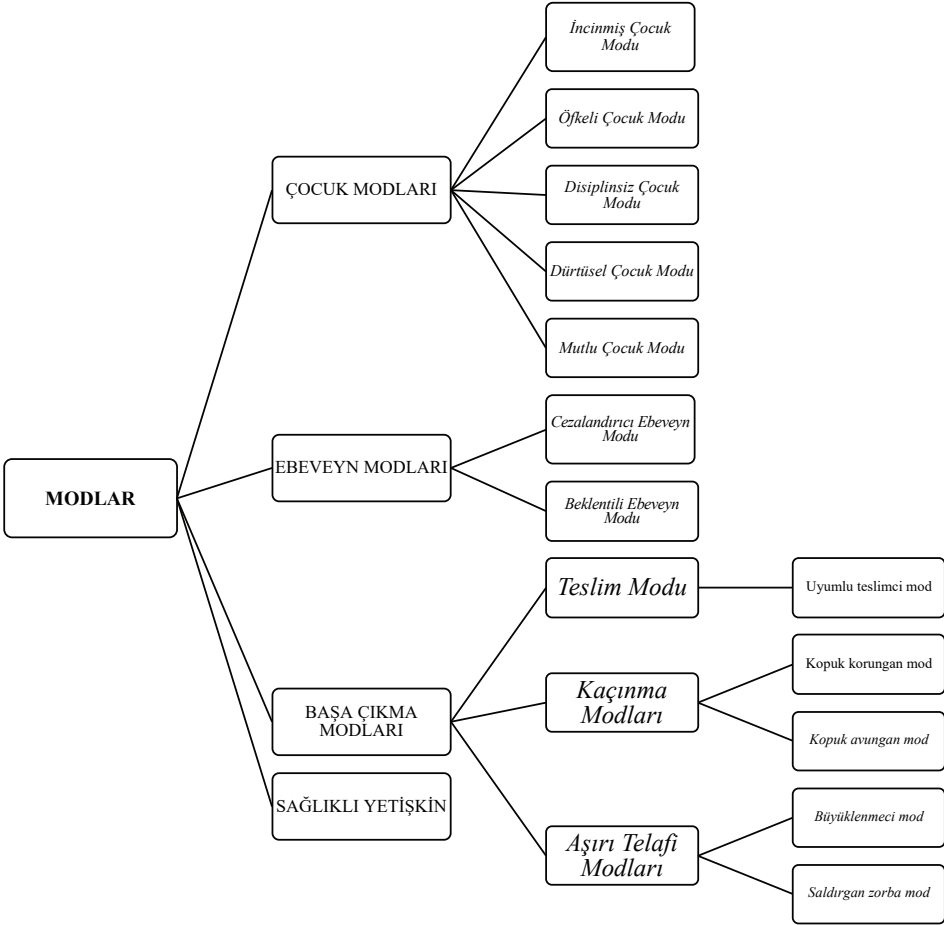
21 Eckhard Roediger – Bruce A. Stevens – Robert Brockman, *Contextual Schema Therapy: An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation & Interpersonal Functioning*, Oakland, USA, New Harbinger Publications, 2018, p. 40-43.

22 Young – Weishaar – Klosko, *a.g.e.*, p. 276.

23 Hannie van Genderen – Marleen Rijkeboer – Arnoud Arntz, “Theoretical Model: Schemas, Coping Styles, and Modes”, *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2012, p. 34.

24 Young – Weishaar – Klosko, *a.g.e.*, p. 304.

25 Eva Fassbinder – Odette Brand-de Wilde – Arnoud Arntz, “Case Formulation in Schema Therapy: Working with the Mode Model”, *Case Formulation for Personality Disorders: Tailoring Psychotherapy to the Individual Client* (İçinde), Cambridge, Elsevier Academic Press, 2019, p. 81.



Şekil 1. Modların Hiyerarşik Sınıflandırılması

Çocuk Modları

Başlıca çocuk modları incinmiş çocuk, öfkeli çocuk, disiplinsiz çocuktur. İncinmiş çocuk modu, seanslar boyunca odaklandığımız moddur. Danışanın, küçük yaşlardayken major biçimde noksan bırakılmış temel duygusal ihtiyaçlarını hissettiği yaş ve o sıradaki duygudurumuyla ilişkilidir²⁶. Şema terapide nihai hedef sağlıklı yetişkin modunun, incinmiş çocuğun ihtiyaçlarını fark etmesini, regüle etmesini ve uygun biçimlerde gidermesini öğretmektir²⁷.

26 Fassbinder –Wilde – Arntz, *a.g.e.*, p. 79.

27 Arnoud Arntz – Gitta Jacob, *Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*, Sussex, England, Wiley & Sons, 2013, p. 103-105.

Öfkeli çocuk sıklıkla incinmiş çocuk ile ortaya çıkar. Danışanın giderilmeyen ihtiyaçlarının oluşturduğu haksızlık hissiyle karakterize moddur^{28 29}. Disiplinsiz çocuk ve dürtüsel çocuk, kişinin günlük hayatın gerekliliklerine uyum sağlamak açısından ebeveynleri tarafından gerekli sınırların çizilmemesi sonucunda oluşan yanlarıdır^{30 31}. Terapistin hedefi, öfkeli çocuğun öfkesini geçerli kılıp sağlıklı sınırlar içerisinde regülasyonu için yardım etmek iken disiplinsiz çocuk ve dürtüsel çocuğa sağlıklı ve makul sınırlar çizmek için yardım etmektir³². Çocuk modları içerisinde pekiştirilip, danışana hatırlatılmaya ve etkisi güçlendirilmeye çalışılan tek mod mutlu çocuk modudur. Bu mod danışanın oyuncu, spontan ve hayattan keyif alan çocuksu yönlerini tarifler³³.

Ebeveyn Modları

Ebeveyn modları artık bazı kuramcılar tarafından iç eleştirel ses olarak da adlandırılmaktadır³⁴. Kişinin gelişme dönemlerinde, çoğunlukla ebeveynleriyle olan ilişkisinde maruz kaldığı olumsuz tutumları kendi kendisine zihnen uygulaması olarak tarif edilebilir. Cezalandırıcı ebeveyn modu, günlük hayatta kişinin yaptığı/yaptığını sandığı hataları öz cezalandırmalarıyken Beklentili ebeveyn modu ise benimsetilen yüksek standartları ve diğerinin duygusal taleplerine odaklanmayı tarif eder. Bu modlarda terapi hedefleri, bunların sesini kısıp, danışanın hayatı üzerindeki etkilerini azaltmaktır³⁵.

Başa Çıkma Modları

Başa çıkma modları, rahatsız eden şematik tetiklenmelerle danışanın başa çıkma eylemlerini seanslarda yakalamak için türetilmiş davranışsal yönlerdir. Eylemin olduğu her türlü unsurun başa çıkma modları içerisinde olduğu unutulmamalıdır (sağlıklı yetişkin hariç). Şema ile başa çıkma davranışlarında olduğu gibi davranışsal modlar da 3'e ayrılır. Bunlar teslim, aşırı telafi ve

28 Arntz – Jacob, *a.g.e.*, p. 43.

29 Harold Dadomo – Alessandro Grecucci – Irene Giardini – Erika Ugolini – Alessandro Carmelita – Marta Panzeri, “Schema Therapy for Emotional Dysregulation: Theoretical Implication and Clinical Applications”, *Frontiers in Psychology*, vol. 7, art. 1987, December 2016, p. 3.

30 Mert Aytaç – Bahar Köse Karaca – Alp Karaosmanoğlu, “Turkish Adaptation of the Short Schema Mode Inventory”, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, vol. 27, no. 3, May 2020, p. 347.

31 Young - Weishaar - Klosko, *a.g.e.*, p. 273.

32 Dadomo – Grecucci – Giardini – Ugolini – Carmelita – Panzeri, *a.g.m.*, p. 4.

33 Young - Weishaar - Klosko, *a.g.e.*, p. 274.

34 Roediger – Stevens – Brockman, *a.g.e.*, p. 40.

35 Dadomo – Grecucci – Giardini – Ugolini – Carmelita – Panzeri, *a.g.m.*, p. 5.

kaçınmadır³⁶. Teslim modları, ilgili dışsal veya içsel uyaran, çocuk ve ebeveyn mod etkileşiminin sonucundaki boyun eğici eylemleri tarifler. Aşırı telafi modları, tam tersi doğruyuşaasına yapılan tepkisel eylemleri anlatır. Kaçınma modları ise temel duygulardan kopmak için yapılan eylemleri anlatır³⁷. Uyumlu teslimci modda, bireyin pasif başa çıkma biçimleri ve kurban rolünü benimsemesi baskındır³⁸. Kopuk korungan ve kopuk avungan kaçınma modlarıdır. Kopuk korungan, temel modlardan koparak kaçınmanın ve deneyimsel olarak hissizliğin baskın olduğu moddur³⁹. Kopuk avunganda ise kişinin kopmak için haz verici, heyecanlandırıcı aktiviteleri (işkoliklik, aralıksız dizi/film izlemek, aşırı sık egzersiz, rastgele cinsel ilişkiler, porno izlemek, aşırı yemek vb.) sık yapması söz konusudur. Büyükleme mod ve saldırgan zorba modu aşırı telafi modlarıdır. Büyükleme modda danışanlar içsel kırılmalık deneyiminin tam tersi biçimde üstün, kurallar ötesi birisiymiş gibi kibirli biçimlerde hareket ederken saldırgan zorba modunda alttan hissedilen güvensizliğin tam tersiymiş gibi eşyalara veya insanlara zarar vererek, korkutarak davranır⁴⁰.

Sağlıklı Yetişkin

Sağlıklı yetişkin modu modlar içerisinde davranış, duyum ve duygu gibi geniş bir perspektiften öğeler içeren tek moddur. Bireyin pozitif, olgun, gelişmiş ve makul yönlerinin bütününe kapsar. Terapistin danışanda güçlendirmeyi hedeflediği ve seanslarda ittifak kurduğu taraftır⁴¹.

Ruminasyon ve Endişe

Ruminasyon, insanların geçmişle veya şu anki durumlarıyla ilgili rahatsız oldukları düşünceleri, duyguları, davranışları veya durumları üzerine tekrarlayıcı biçimde düşünmeleri olarak tanımlanır⁴². Endişe ise genellikle gelecekle ilgili olası küçük veya büyük ihtimalleri, tekrarlayan biçimde kurmaları ve beyhude zihinsel çözüm arayışları, evhamlarıdır⁴³. Endişede ve ruminasyonda zihinsel

36 Fassbinder – Wilde – Arntz, *a.g.e.*, p. 80.

37 Flanagan – Atkinson – Young, *a.g.e.*, p. 2-4.

38 Köse Karaca, *a.g.e.*, s. 177.

39 Dadomo – Grecucci – Giardini – Ugolini – Carmelita – Panzeri, *a.g.m.*, p. 4-6.

40 Arntz – Jacob, *a.g.e.*, p. 50-53.

41 Roediger – Stevens – Brockman, *a.g.e.*, p. 125.

42 Edward. R. Watkins – Henrietta Roberts, “Reflecting on Rumination: Consequences, Causes, Mechanism, and Treatment”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 127, April 2020, p. 2.

43 T. D. Borkovec – E. Robinson – T. Pruzinsky – J. A. DePree, “Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 21, no. 1, 1983, p. 9.

süreçlerin baskın olması, nahoş hislerin eşlik etmesi, bunları düzenlemekte güçlük ve sık sık gerçekleştirilmesi gibi ortak özellikler gözlemlenir. Bundan dolayı bazı araştırmacılar bunların tekrarlayan olumsuz düşünceler (*repetitive negative thinking*) olarak anılmasını⁴⁴ ve birleşik bir yapının iki göstergesi⁴⁵ olduğunu önermektedir. Endişe ve ruminasyon çeşitli psikolojik tanı ve tanı üstü unsurlarla ilişkilendirilmektedir^{46 47 48}. Ruminasyon genellikle depresif duygudurum bozukluklarının⁴⁹; endişe ise yaygın anksiyete bozukluğunun karakterize unsurudur. Ayrıca ruminasyon bilişsel yetilerdeki sorunlarla, psikolojik kırılganlıkla, otonom sinir sisteminin işlev bozucu çalışmasıyla, psikopatolojiyi sürdürücü etkilerle, psikoterapi bağlamında sağaltımı etkileyen faktörlerle vb. ilişkilendirilmektedir⁵⁰. Endişe duygudurum bozukluklarıyla, anksiyete bozukluklarıyla, gecikmiş normal duygudurumuna dönme ve stresle işlev bozucu başa çıkma gibi klinik tablolarla ilişkilidir⁵¹.

Ruminasyon ve Endişeyle İlgili Teoriler

Ruminasyon ve endişe ile ilgili çeşitli teorik modeller öne sürülmüştür. Tepki Stilleri Kuramı'na göre, ruminasyon kişinin patolojisini (özellikle depresif duygudurumunu) anlamlandırmak ve seyrini analiz etmek için oluşturduğu pasif bir bilişsel tepki sistemidir⁵². Öte yandan Kontrol Kuramı'na göre

-
- 44 Thomas Ehring – Edward R. Watkins, “Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process”, *International Journal of Cognitive Therapy*, vol. 1, no. 3, August 2009, p. 193.
- 45 Peter M. McEvoy - Karen Salmon - Matthew P. Hyett - Paul E. Jose - Charlotte Gutenbrunner - Kate Bryson - Mary Dewhirst, “Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Predictor of Depression and Anxiety Symptoms in Adolescents”, *Assessment*, vol. 26, no. 2, March 2019, p. 8.
- 46 Ehring – Watkins, *a.g.m.*, p. 196.
- 47 D. Kirkegaard Thomsen, “The Association Between Rumination and Negative Affect: A review”, *Cognition & Emotion*, vol. 20, no.8, February 2007, p. 1228.
- 48 Rebecca Morrison - Rory O'Connor, “A Systematic Review of the Relationship Between Rumination and Suicidality”, *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 38, no. 5, October 2008, p. 535.
- 49 Gerald Matthews – Adrian Wells, “Rumination, Depression, and Metacognition: The S-REF Model”, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2003, p. 128.
- 50 Ayrıntılı bilgi için bakınız: Watkins – Roberts, *a.g.e.*
- 51 Costas Papegeorgiou, “Worry and Rumination: Styles of Persistent Negative Thinking in Anxiety and Depression”, *Worry and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2006, p. 26.
- 52 Susan Nolen-Hoeksama – Blair E. Wisco – Sonja Lyubomirsky, “Rethinking Rumination”, *Perspectives on Psychological Science*, vol. 3, no. 5, September 2008, p. 400.

ruminasyon, kişinin amaç odaklı bilişler ile şu anki algılanan durum arasındaki fark üzerine; duygu durumu, amaçlarının öncelik sıralaması vb. doğrultusunda düşünceleridir⁵³. Sonradan Watkins ve Nolen-Hoeksema ruminasyonu bir düşünsel davranış olarak vurgulayıp davranışsal öğrenme kuramlarından faydalanarak Depresif Ruminasyonun Alışkanlık-Amaç Çerçevesi'ni sunmuşlardır. Buna göre, Kontrol Kuramı'nın önerdiği gibi beklenen amaç ile algılanan şu an arasındaki fark ruminasyon yapmaya neden olmaktadır. Bunlardan pasif, soyut düşüncelerin olduğu ruminasyon davranışlarının, depresif duygu durumu ilişkilenmesiyle Tepki Stilleri Kuramı'ndaki süregelen (alışkanlık haline gelen) depresif ruminasyonların oluştuğunu vurgulamışlardır⁵⁴. Duygu Düzenleme Güçlüğü Modeli'ne göre endişe yoğun, zorlu duygu deneyimlerinin ve azalmış düzenleme becerilerinin sonucunda ortaya çıkan uyum bozucu bir düzenleme stratejisidir⁵⁵. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün endişe modeline göre, belirsizlikle ilgili olumsuz, felaketleştirici düşünceler, duygular ve endişeyle ilgili olumlu düşünceler arasındaki etkileşim sonucunda endişelenme süreçleri gerçekleşmektedir⁵⁶. Üstbilişsel Model'e göre psikolojik rahatsızlıkların temelinde insanların zihninden geçenlerin içeriğinden ziyade bu düşüncelerle kurduğu ilişkilenme yatar ve bu ilişkilenmeler üzerinden yapılan atıflar üstbiliş olarak isimlendirilir⁵⁷. Ruminasyon ve endişe bu bağlamda benimsenen bilişsel duygu düzenleme yöntemleridir. Endişe iki temel kısımda incelenir. Birincil tip endişe tehdit uyarısıyla tetiklenen olumlu üstbilişler (endişelenmenin tehlikelere karşı hazırlayıcı, koruyucu, önleyici, vb. işlevlerini vurgulayan) sonucunda oluşur ve olası senaryolarla ilgili sözel kısmı baskın kuruntuları tarifler⁵⁸. Birincil

53 Leonard L. Martin – Abraham Tesser, “Some Ruminative Thoughts”, *Ruminative Thoughts: Advances in Social Cognition*, (İçinde), New Jersey, USA, 1996, p. 20.

54 Edward R. Watkins – Susan Nolen-Hoeksama, “A Habit Goal Framework of Depressive Rumination”, *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 123, no 1, February 2014, p. 32.

55 Evelyn Behar – Ilyse Dobrow DiMarco – Eric B. Hekler – Jan Mohlman – Alison M. Staples, “Current Theoretical Models of Generalized Anxiety Disorder (GAD): Conceptual Review and Treatment Implications”, *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 23, no. 8, December 2009, p. 1017.

56 Naomi Koerner – Michel J. Dugas, “An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: the role of intolerance of uncertainty”, *Cognitive Therapy and Research*, vol. 32, no. 5, October 2008, p. 633-634.

57 Adrian Wells, *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, New York USA, Guilford Press, 2008, p. 5

58 Adrian Wells, “The Metacognitive Model of Worry and Generalised Anxiety Disorder”, *Worry and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2006, p. 181.

tip endişenin oluşturduğu nahoş duygu ve duyular, olumsuz üstbilişlere ve ikincil tip endişeye sevk eder. İkincil tip endişe artık bireyin endişelenmekten endişelenmesidir. Bu iki tip endişelenme arasında oluşan kısır döngüde birey sıkışır. Ruminasyon ise alanda öne sürülen teorilerle uyumlu olarak depresif duygudurumu çözme ve yarım kalmış hedeflerle ilgili üstbilişler ve sorgulamalar üzerinden tariflenir⁵⁹. Üzüntü verici uyaran veya depresif duygudurum, olumlu üstbilişler (ruminasyonun düşük duyguduruma karşı problem çözücü, yükseltici, sağaltıcı işlevlerini vurgulayan) vasıtasıyla geçmişe dönük öz sorgulamaları (ruminasyonu) tetikler ve sonrasında ruminasyonun işlev bozucu sonuçları (azalmış davranış sayısı, kısıtlanmış davranış repertuarı, devam eden anhedoni ve düşük mod) olumsuz metabilişlere yol açar⁶⁰. Benzer biçimde depresif duygudurum bozukluğundan muzdarip hastalar bu döngü içerisinde sıkışır.

Kaçınma Olarak Ruminasyon ve Endişe

Borkovec endişeyi bir bilişsel kaçınma stratejisi olarak sunmaktadır⁶¹. Borkovec'e göre endişe zihinsel imgenin eşlik etmemesi sebebiyle temel bir fizyolojik tetiklenmeden (sempatik sinir sistem aktivasyonu) kaçınmayı sağlar⁶². Bir başka ifadeyle birey, korku gibi bedensel belirtileri olan bir duygudan, endişe gibi sözel kısmı kuvvetli bir zihinsel davranışla kaçınmış olur. Öte yandan Kontrasttan Kaçınma Teorisi'ne göre danışanların endişe vasıtasıyla kaçındığı esas unsur duygularındaki büyük dalgalanmalar, duygu deneyimlerindeki sert geçişlerdir⁶³. Dolayısıyla insanlar olası bir tehlike sonucundaki korkunun yaratacağı duygu değişiminden kaçınmak için süregelen biçimde endişelenerek gergin hissetmeyi tercih ederler. Kabul Odaklı Davranış Terapisi'nin modeline göre ise endişe, temel deneyimleri reddedici veya bunlarla iç içe geçici (füzyon) yaklaşım sonucu ortaya çıkan deneyimsel kaçınmanın bir örneğidir⁶⁴.

59 Matthews – Wells, *a.g.e.*, p. 142.

60 Wells, *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, p. 198-199.

61 Nicholas J. Sibrava - T.D. Borkovec, "The Cognitive Avoidance Theory of Worry", *Worry and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2006, p. 243-244.

62 T. D. Borkovec – Jonathan Inz, "The Nature of Worry in Generalized Anxiety Disorder: A Predominance of Thought Activity", *Behaviour Research and Therapy*, vol. 28, no. 2, 1990, p. 157.

63 Elisa C. K. Steinfurth – Manuela G. Alius – Julia Wendt – Alfons O. Hamm, "Physiological and Neural Correlates of Worry and Rumination: Support for the Contrast Avoidance Model of Worry", *Psychophysiology*, vol. 54, no. 2, February 2017, p. 169.

64 Lizabeth Roemer – Susan M. Orsillo, "Expanding Our Conceptualization of and Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Integrating Mindfulness/ Acceptance-Based Approaches With

Ruminasyonun özellikle soyut odaklı olması, aktif davranışsal düzleme geçmeyerek kişinin risk almamasına yol açması veya hastalar tarafından daha olumsuz duygudurumdan koruduğunun sanılması onun kaçınma olarak değerlendirilmesini sağlamıştır⁶⁵.

Ruminasyon ve Endişenin Şema Mod Modelindeki Yeri

Ruminasyon ve endişenin kaçınma işlevlerinden yola çıkarak Stavropoulos ve arkadaşları bunları “Aşırı Analiz Eden” isimli mod olarak Şema Terapi’ye eklemeyi önermişlerdir. Sundukları teorik çerçeveye göre bu mod, kişinin yüklü, yoğun unsurları, duygusal olarak işlemlenmesinden kaçınmasını; somut, aktif davranış gerektiren bağlamlardan uzaklaşmasını ve zihinsel başa çıkmaya sarılmasını temsil etmektedir⁶⁶. Ek olarak bu modla çalışırken duygusal işleme ve duygularla temas için Şema Terapi’deki duygu odaklı çalışmaların terapötik açıdan önemli avantajlar sunduğunu vurgulamışlardır^{67 68}. Yaptıkları ilişki (korelasyonel) çalışmada deneyimsel kaçınmanın, tekrarlayıcı düşünme (ruminasyon ve endişe) ile çocuk modları (kırılgan çocuk, öfkeli çocuk) arasında aracı rol oynamasının bu hipotez ve önerilerini desteklediğini vurgulamışlardır⁶⁹. Ancak çalışmalarında çatı kavram olan deneyimsel kaçınma üzerinden araştırmalarını kurgulamaları ve tekrarlayıcı olumsuz düşünceleri sadece kaçınma modu olarak sunmaları, ruminasyon ve endişeyle ilgili literatürdeki zengin teorik arka planın göz ardı edilmesine sebep olabilir. Bunun yerine Edwards’ın klinik pratikte kullanılmak üzere önerdiği gibi “yineleyen düşünme modları” isimli bir başa çıkma mod grubu Şema Terapi sistemine eklenebilir⁷⁰. Böylelikle tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin (ruminasyon, endişe) çeşitli kuramsal modellerde önerilen açıklamaları Şema Terapi kavramsallaştırmasına farklı modlar olarak aktarılabilir. Örneğin Kontrol Teorisi’nin ruminasyon

Existing Cognitive Behavioral Models”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 9, no. 1, March 2002, p. 57-59.

65 Nolen-Hoeksama – Wisco – Lyubomirsky, *a.g.m.*, p. 418.

66 Robert Brockman – Adele Stavropoulos, “Repetitive Negative Thinking in Eating Disorder: Identifying and Bypassing Over-Analysing Coping Modes and Building Schema Attunement”, *Schema Therapy for Eating Disorders* (İçinde), New York, Routledge Press, 2019, p. 72.

67 Adele Stavropoulos – Megan Haire – Robert Brockman – Tanya Meade, “A Schema Mode Model of Repetitive Negative Thinking”, *Clinical Psychologist*, vol. 24, no. 2, March 2020, p. 110.

68 Brockman – Stavropoulos, *a.g.e.*, p. 74-75.

69 Stavropoulos – Haire – Brockman – Meade, *a.g.m.*, p. 109-111.

70 David John Arthur Edwards, “Using Schema Modes for Case Conceptualization in Schema Therapy: An Applied Clinical Approach”, *Frontiers in Psychology*, vol. 12, January 2022, p. 11.

için sunduğu çerçeve Edwards'ın önerdiği karşıt olgusal ruminatörle, Tepki Stilleri'nin sunduğu çerçeve karamsar ruminatör modla, Borkovec'in kaçınma modelinin sunduğu çerçeve ise endişeli aşırı kontrolcü mod ile örtüşebilir. Bu örtüşmeler, deneysel ve terapötik bağlamlarda ruminasyon ve endişenin ayrıntılı incelenmesi için gerekli teorik çerçevenin sunulmasını sağlayacaktır.

Öte yandan tekrarlayan düşünceler, farklı modlar olarak kurama dahil etmek yerine tek bir mod olarak da incelenebilir. Mod etkileşimlerine odaklanırsak, bu teoriler “aşırı analiz eden mod” olarak Şema Terapi pratiğine çeşitli şekillerde dahil edilebilecektir. Kontrol Kuramı'ndaki⁷¹ ruminasyona şema mod kavramsallaştırmasıyla bakıldığında talepkâr ebeveynin beklentileri ve incinmiş çocuk modu arasındaki etkileşim aşırı analiz eden modun aktive olmasıyla sonuçlanacaktır. Bu yön aktifken kişi “olması gereken” ile olan arasındaki farka zihinsel açıdan takılıp kalacaktır. Bu bağlamda aşırı analiz eden mod ebeveyn moduna teslim ve itaat şeklinde kavramsallaştırılabilir. Aşırı analiz eden modun işleyişi sonucunda danışanın makul standartlar ve koşulsuz kabul ihtiyaçları karşılanamayarak bu etkileşim bir döngüye dönüşebilir. Tepki Stilleri Kuramı'ndaki⁷² ruminasyona mod kavramsallaştırmasıyla bakıldığında ise bireyin incinmiş çocuk modunda hissettiği korku, hayal kırıklığı vb. temel olumsuz duygularıyla başa çıkmak ve anlamlandırmak için aşırı analiz eden modu kullandığı vurgulanacaktır. Bu yönü baskınken kişi niçin, nasıl ve ne kadar kötü hissettiğini aşırı düşünür. Bu sorgulamalarla kişinin ulaşmaya çalıştığı yeterlik ve güvenli bağlanma ihtiyaçlarını karşılamakken başa çıkma modunun baskın kullanımı sonucunda uzun vadede daha yetersiz, güvensiz hissedecektir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Modeli'ndeki⁷³ endişenin şema kavramsallaştırılmasına göreyse İncinmiş çocuğun yoğun deneyimleri ile sağlıklı yetişkinin azalmış öz düzenleme becerileri arasındaki etkileşim sonucunda aşırı analiz eden mod aktifleşecek ve gelecekle ilgili evhamlanarak başa çıkmaya çalışacaktır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük^{74 75} üzerinden çıkarımlar yapıldığında, korkmuş çocuğun belirsizlik odaklı felaketeleştirici bakış açısının oluşturabileceği korkuya karşı, aşırı analiz eden mod devreye girip endişelenerek kişinin günlük hayata devam etmesini sağlamaya çalışır. Ancak bu modun sunduğu kısıtlı rahatlama, temel ihtiyaç olan güvende hissetme ihtiyacını uzun vadede karşılayamaz.

71 Martin – Tesser, *a.g.e.*, p. 20.

72 Nolen-Hoeksama – Wisco – Lyubomirsky, *a.g.m.*, p. 400.

73 Behar – DiMarco – Hekler – Mohlman – Staples, *a.g.m.*, p. 1017.

74 Behar – DiMarco – Hekler – Mohlman – Staples, *a.g.m.*, p. 1014.

75 Koerner – Dugas, *a.g.m.*, p. 633-634.

Ruminasyon ve endişeyi kaçınma olarak ele alan modellere^{76 77} ve Stavropoulos ile arkadaşlarının⁷⁸ şema kavramsallaştırmasına göre, incinmiş çocuk modu aktifken bireyin yaşantılayacağı olumsuz, ağır duygulardan kaçınmak için aşırı analiz eden mod devreye girer. Böylelikle endişelenme veya ruminasyon davranışlarıyla geçiştirmeye çalışır. Bu olumsuz düşüncelerin baskın olduğu aşırı analiz modu aktifken danışan nispeten kopuk ve gergin ruh hali içindedir ve temel duygusal ihtiyaçların karşılanamadığı bir sürece girer. Üstbilişsel Model'deki⁷⁹ endişeye şema mod kavramsallaştırılmasıyla bakıldığında ise bireyin çeşitli yönleri arasındaki ikircikli tutumlar üzerinde durulabilir. Birincisi, korkmuş çocuk modunu, aşırı analiz eden modun takip etmesini sağlayan onunla ilgili olumlu düşünceleridir (Birincil Tip Endişe). İkincisi ise korkmuş çocuk modunun temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayamadığı ve gergin, nahoş hissettirdiği için aşırı analiz eden modla ilgili olumsuz düşünceleridir (İkincil Tip Endişe). Görüldüğü gibi çıkarımsal olarak mod modeline, aşırı analiz eden modu dahil etmeye çalıştığımızda çok çeşitli modeller uyumlandırılabilir. Ek olarak bu mod sadece kaçınma başa çıkma modu olarak değil aynı zamanda teslim başa çıkma modu olarak da dahil edilebilir. Benzer biçimde ruminasyon ve endişenin işlevsel davranış analizleri gerçekleştirildiğinde bireysel düzlemde (yani seanslarda) farklı başa çıkma tarzlarına dahil edilebilecektir.

Sonuç

Şema Terapi Mod Modeli gitgide genişlemekte ve çeşitli araştırmalarda çalışılmaktadır. Şema Terapi'nin en temel ortaya çıkış amaçlarından biri kişilik bozukluklarıyla çalışmak iken, mod modelinin duygu, düşünce ve davranışlar için sunduğu gelişimsel metaforlar aslında diğer psikolojik bozukluklar için de değerli bir kaynak oluşturabilir⁸⁰. Ne yazık ki bu konuda Şema Terapi'nin etkililiği üzerine az sayıda deneysel çalışma^{81 82 83} ve mahiyeti üzerine az sayıda

76 Sibrava – Borkovec, *a.g.e.*, p. 243-244.

77 Steinfurth – Alius – Wendt – Hamm, *a.g.m.*, p. 169.

78 Stavropoulos – Haire – Brockman – Meade, *a.g.m.*, p. 109-111.

79 Wells, “The Metacognitive Model of Worry and Generalised Anxiety Disorder”, *a.g.e.*, p. 181.

80 Arntz – Jacob, *a.g.e.*, p. 76-81.

81 Nancy Peeters – Boris van Passel – Julie Krans, “The Effectiveness of Schema Therapy for Patients With Anxiety Disorders, OCD, or PTSD: A Systematic Review and Research Agenda”, *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 61, no. 23, September 2022, p. 591.

82 Serdar K örük – Nilüfer Özabacı, “Şema Terapinin Depresif Bozuklukların Tedavisindeki Etkililiği: Bir Meta-analiz”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, vol. 10, no. 4, Aralık 2018, s. 478.

83 Christopher D. J. Taylor – Penny Bee – Gillian Haddock, “Does Schema Therapy Change Schemas and Symptoms? A Systematic Review Across Mental Health Disorders”, *Psychology and Psychotherapy*, vol. 90, no. 3, September 2017, p. 17-19.

nitel çalışma bulunmaktadır. Ruminasyon ve endişe gibi pek çok rahatsızlıkta görülen ayrıca kişilik bozukluklarında da sıklıkla rastlanan zihinsel süreçlerin belirlenip başa çıkma modlarına dahil edilmesi, kavramsallaştırılması işlevsel olacaktır. Başlangıç çalışması olarak, Stavropoulos ve arkadaşlarının araştırmasında önerdiği gibi ruminasyon ve endişenin “aşırı düşünen mod” olarak çerçeveselendirilmesi klinik pratikte uygulamacılara güçlü bir başlangıç noktası (duygu odaklı stratejiler) sunar^{84 85}. Örneğin yaygın anksiyete bozukluğu danışanıyla çalışan bir terapist, danışanın sık sık endişelenmesini, incinmiş çocuk modunun yaşadığı birincil olumsuz duygulardan kaçmak için tekrarlayan düşüncelere sığınması olarak formüle edip duygu odaklı teknikleri önceleyeceği düşünülmektedir. Depresif bir danışanda ise incinmiş çocuğun, dış veya içeriye (hayal kırıklığından, incinmekten kaçmak, davranışsal başarısızlıklardan kaçmak vb.) karşı kendisini korumak için muğlak, tekrarlayıcı ve sonuçsuz ruminasyonlara dalması bir mod olarak sunulabilir. Sonrasında terapist bu başa çıkma moduyla ilgili artı eksi analizi, empatik yüzleştirme, uyumlama, yaşantısal yöntemler vb. gibi teknikleri uygulayabilir. Ancak alanda, modlar, kaçınma ve tekrarlayıcı düşüncelerin arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli sayıda araştırmaya rastlanmamıştır. Bu formülasyon düzeyinde eksikliklere sebep olabilmektedir. Özellikle, aşırı analiz etme modu olarak kavramsallaştırılmaya başlanılan kaçınma modunun, eleştirel yetişkin sesleri (ebeveyn modları) ve diğer başa çıkma modlarıyla arasındaki ilişkinin araştırılması vaka kavramsallaştırılmasında klinisyenlere yardımcı olacaktır. Sonuç olarak bu konuda ilişkiyel çalışmalarla başlayıp, sonrasında deneysel çalışmalarla ve süreç analizleriyle klinik düzlemde formülasyon geçerliliğinin ve müdahalenin etkililiğinin analiz edilmesi önerilir. Bu doğrultuda yapılacak nitel araştırmalar, bu modların birbirleriyle, semptomlarla ve deneyimlerle ilişkisi üzerine derinlemesine bilgi verecektir. Müdahaleler için sendrom ve/veya tanı üstü düzeyde kavramsallaştırılmaları ve protokollere duyulan ihtiyacın giderilmesinde kapsayıcı ve geniş bir Şema Terapi Mod Modeli'nin işlevselliğinin göz ardı edilmemesi gerektiği düşünülmektedir.

Kaynakça

Arntz, Arnoud – Jacob, Gitta, *Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*, Sussex, England, Wiley & Sons, 2013.

Aytaç, Mert – Köse Karaca, Bahar – Karaosmanoğlu, Alp, “Turkish Adaptation of the Short Schema Mode Inventory”, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, vol. 27, no. 3, May 2020; doi: 10.1002/cpp.2432.

84 Stavropoulos – Haire – Brockman – Meade, *a.g.m.*, p. 110.

85 Brockman – Stavropoulos, *a.g.e.*, p. 72.

Behar, Evelyn – DiMarco, Ilyse Dobrow – Hekler, Eric B. – Mohlman, Jan – Staples, Alison M., “Current Theoretical Models of Generalized Anxiety Disorder (GAD): Conceptual Review and Treatment Implications”, *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 23, no. 8, December 2009; doi: 10.1016/j.janxdis.2009.07.006.

Borkovec, T. D. – Inz, Jonathan, “The Nature of Worry in Generalized Anxiety Disorder: A Predominance of Thought Activity”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 28, no. 2, 1990; doi: 10.1016/0005-7967(90)90027-g.

Borkovec, T. D. – Robinson, E. – Pruzinsky, T. – DePree, J. A., “Preliminary Exploration of Worry: Some Characteristics and Processes”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 21, no. 1, 1983; doi: 10.1016/0005-7967(83)90121-3.

Brockman, Robert – Stavropoulos, Adele, “Repetitive Negative Thinking in Eating Disorder: Identifying and Bypassing Over-Analysing Coping Modes and Building Schema Attunement”, *Schema Therapy for Eating Disorders*, (İçinde), New York, Routledge Press, 2019.

Dadomo, Harold – Grecucci, Alessandro – Giardini, Irene – Ugolini, Erika – Carmelita, Alessandro – Panzeri, Marta, “Schema Therapy for Emotional Dysregulation: Theoretical Implication and Clinical Applications”, *Frontiers in Psychology*, vol. 7, art. 1987, December 2016; doi: 10.3389/fpsyg.2016.01987.

Edwards, David John Arthur, “Using Schema Modes for Case Conceptualization in Schema Therapy: An Applied Clinical Approach”, *Frontiers in Psychology*, vol. 12, January 2022; doi: 10.3389/fpsyg.2021.763670.

Edwards, David – Arntz, Arnoud, “Schema Therapy in Historical Perspective”, *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy* (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2012.

Ehring, Thomas – Watkins, Edward R., “Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process”, *International Journal of Cognitive Therapy*, vol. 1, no. 3, August 2009; doi: 10.1680/ijct.2008.1.3.192.

Fassbinder, Eva – Wilde, Odette Brand-de – Arntz, Arnould, “Case Formulation in Schema Therapy: Working with the Mode Model”, *Case Formulation for Personality Disorders: Tailoring Psychotherapy to the Individual Client*, (İçinde), Cambridge, Elsevier Academic Press, 2019.

Flanagan, Cathy – Atkinson, Travis – Young, Jeffrey, “An Introduction to Schema Therapy: Origins, Overview, Research Status and Future Directions”, *Creative Methods in Schema Therapy: Advances and Innovation in Clinical Practice*, (İçinde), New York, Routledge Press, 2020.

Kahla, Kai G. – Winter, Lotta – Schweiger, Ulrich, “The Third Wave of Cognitive Behavioural Therapies: What is New and What is Effective?”, *Current Opinion in Psychiatry*, vol. 25, no. 6, November 2022; doi: 10.1097/YCO.0b013e328358e531.

Koerner, Naomi – Dugas, Michel J., “An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: the role of intolerance of uncertainty”, *Cognitive Therapy and Research*, vol. 32, no. 5, October 2008; doi: 10.1007/s10608-007-9125-2.

Körük, Serdar – Özabacı, Nilüfer, “Şema Terapinin Depresif Bozuklukların Tedavisindeki Etkililiği: Bir Meta-analiz”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, vol. 10, no. 4, Aralık 2018; doi: 10.18863/pgy.361790.

Köse Karaca, Bahar, “Şema Terapi”, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Yeni Gelişmeler*, (İçinde), Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2021.

Martin, Leonard L. – Tesser, Abraham, “Some Ruminative Thoughts”, *Ruminative Thoughts: Advances in Social Cognition*, (İçinde), New Jersey, USA, 1996.

Matthews, Gerald – Wells, Adrian, “Rumination, Depression, and Metacognition: The S-REF Model”, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2003.

McEvoy, Peter M. – Salmon, Karen – Hyett, Matthew P.– Jose, Paul E. – Gutenbrunner, Charlotte – Bryson, Kate – Dewhirst, Mary, “Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Predictor of Depression and Anxiety Symptoms in Adolescents”, *Assessment*, vol. 26, no. 2, March 2019; doi: 10.1177/1073191117693923.

Morrison, Rebecca - O’Connor, Rory, “A Systematic Review of the Relationship Between Rumination and Suicidality”, *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 38, no. 5, October 2008; doi: 10.1521/suli.2008.38.5.523.

Nolen-Hoeksama, Susan – Wisco, Blair E. – Lyubomirsky, Sonja, “Rethinking Rumination”, *Perspectives on Psychological Science*, vol. 3, no. 5, September 2008; doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x.

Özdel, Kadir, “Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama”, *Türkiye Klinikleri*, vol. 8, no. 2, Haziran 2015.

Papageorgiou, Costas, “Worry and Rumination: Styles of Persistent Negative Thinking in Anxiety and Depression”, *Worry and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2006.

Peeters, Nancy – van Passel, Boris – Krans, Julie, “The Effectiveness of Schema Therapy for Patients With Anxiety Disorders, OCD, or PTSD: A Systematic Review and Research Agenda”, *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 61, no. 23, September 2022; doi: 10.1111/bjc.12324.

Rafaeli, Eshkol – Bernstein, David P. – Young, Jeffrey, *Schema Therapy: Distinctive Features*, New York, Routledge Press, 2010.

Roediger, Eckhard – Stevens, Bruce A. – Brockman, Robert, *Contextual Schema Therapy: An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation & Interpersonal Functioning*, Oakland, USA, New Harbinger Publications, 2018.

Roemer, Lizabeth – Orsillo, Susan M., “Expanding Our Conceptualization of and Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Integrating Mindfulness/ Acceptance-Based Approaches With Existing Cognitive Behavioral Models”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 9, no. 1, March 2002; doi: 10.1093/clipsy.9.1.54.

Ruggiero, Giovanni M. – Spada, Marcantonio M. – Caselli, Gabriele – Sasaroli, Sandra, “A Historical and Theoretical Review of Cognitive Behavioral Therapies: From Structural Self-Knowledge to Functional Processes”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 36, no. 4, December 2018; doi: 10.1007/s10942-018-0292-8.

Sibrava, Nicholas J. – Borkovec, T. D., “The Cognitive Avoidance Theory of Worry”, *Worry and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2006.

Stavropoulos, Adele – Haire, Megan – Brockman, Robert – Meade, Tanya, “A Schema Mode Model of Repetitive Negative Thinking”, *Clinical Psychologist*, vol. 24, no. 2, 2020; doi: 10.1111/cp.12205.

Steinfurth, Elisa C. K. – Alius, Manuela G. – Wendt, Julia – Hamm, Alfons O., “Physiological and Neural Correlates of Worry and Rumination: Support for the Contrast Avoidance Model of Worry”, *Psychophysiology*, vol. 54, no. 2, February 2017; doi: 10.1111/psyp.12767.

Taylor, Christopher D. J. – Bee, Penny – Haddock, Gillian, “Does Schema Therapy Change Schemas and Symptoms? A Systematic Review Across Mental Health Disorders”, *Psychology and Psychotherapy*, vol. 90, no. 3, September 2017; doi: 10.1111/papt.12112.

Thomsen, D. Kirkegaard, “The Association Between Rumination and Negative Affect: A review”, *Cognition & Emotion*, vol. 20, no.8, February 2007; doi: 10.1080/02699930500473533.

Van Genderen, Hannie – Rijkeboer, Marleen – Arntz, Arnoud, “Theoretical Model: Schemas, Coping Styles, and Modes”, *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2012.

Watkins, Edward R., “Constructive and unconstructive repetitive thought”, *Psychological Bulletin*, vol. 134, no. 2, March 2008; doi: 10.1037/0033-2909.134.2.163.

Watkins, Edward R. – Nolen-Hoeksama, Susan, “A Habit Goal Framework of Depressive Rumination”, *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 123, no 1., February 2014; doi: 10.1037/a0035540.

Watkins, Edward. R. – Roberts, Henrietta, “Reflecting on Rumination: Consequences, Causes, Mechanism, and Treatment”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 127, April 2020; doi: 10.1016/j.brat.2020.103573.

Wells, Adrian, “The Metacognitive Model of Worry and Generalised Anxiety Disorder”, *Worry and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment*, (İçinde), Sussex, England, Wiley & Sons, 2006.

_____, *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, New York, USA, Guilford Press, 2008.

Young, Jeffrey E. – Weishaar, Marjorie E. – Klosko, Janet S., *Schema Therapy: A Practitioner’s Guide*, New York, Guilford Press, 2003.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmacıların her birisinin mevcut araştırmaya katkısı %50 oranındadır.

Çatışma Beyanı

Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

