

Kritik Analitik Düşünmeye Tuzak Kuran İki Sinsi Kardeş; Ruminasyon Ve Endişe

Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe*
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye

Özet

Son 20 yılda psikopatoloji araştırmalarının temel kavramları haline gelen ruminasyon ve endişe, tekrarlayıcı düşünme stillerinin daha yüksek bir şemsiye tanımının alt biçimleri olarak düşünülebilir. Birçok psikiyatrik yakınmanın ortaya çıkmasında ve devam etmesinde etkili bir mekanizma olduğu gösterilmiştir. Tekrarlayan düşünme stilleri sadece psikopatoloji durumlarında önemli rol oynamakla kalmaz, aynı zamanda günlük hayatımızı zorlayıcı bir şekilde yaşamamıza neden olur. Ruminasyon, geçmişte karşılaşılan bir konu/durum/olay hakkında sık sık, istem dışı ve araya girerek düşünme durumunu ifade eder. Farklı kuramcıların farklı psikopatolojik durumları merkeze alarak tanımladıkları kavramın genel özelliği araya girici, kontrol edilemez, tersine çevrilebilir ve tekrarlanabilir olmasıdır.

Kişiye tekrar eden bu iki düşünce biçimine yönlendiren en önemli faktör, bir problem çözme durumudur. Kişi, içinde yaşamak istemediği/olmak istemediği bir durumda olduğunu fark ettiğinde, bu durumun geçmişteki bağlantılarını ve bu duruma neden olan faktörleri gözden geçirmek için derin derin düşünebilir. Bu durumu besleyen geçmişte yaşanmıştır. Kaygı, hem afete hazırlanmak hem de karşılaşılabilecek olumsuzluklara karşı önlemleri güçlendirmek için yaşanan zorluğun/zorlamanın veya olumsuzlukların gelecekteki yansımalarını görmeye çalışmak için girişilen bir süreç olarak ortaya çıkabilir.

Bir problemi çözme motivasyonu, ruminasyon ve endişenin ana parçasıdır. Bu nedenlerle, tekrarlayan düşünme stillerinin eleştirel analitik düşünmeye (CAT) eşlik etmesi ve süreci etkilemesi kuvvetle muhtemeldir. "Problemi iyi ve doğru anlamak, mümkün olduğunca fazla araştırma ve araştırma yapmak, gerekli bilgileri toplamak ve nihai çözümü uygulamak" gibi aşamaları olan KAD'ın ruminasyon ve endişe de kalite ve verimliliğini olumsuz etkileyecektir.

Anahtar Kelimeler: Tekrarlayan Düşünme, Ruminasyon, Endişe, Eleştirel Analitik Düşünme

Kritik Analitik Düşünmeye Tuzak Kuran İki Sinsi Kardeş; Ruminasyon Ve Endişe

Abstract

Rumination and worry, which have become the central concepts of psychopathology studies in the last 20 years, can be considered as subforms of a higher umbrella definition of repetitive thinking styles. It has been shown to be an effective mechanism in the emergence and continuation of many psychiatric complaints. Repetitive thinking styles play an important roles not only in the psychopathology states, but also they cause us to live our daily life in a compelling way. Rumination describes the state of thinking frequently, involuntarily and intrusively about an issue/situation/event encountered in the past. The general character of the concept, which different theorists define by centered on different psychopathological situations, is that it is intrusive, uncontrollable, reversible and repetitive.

The most important factor that directs the person to these two repetitive ways of thinking is the situation of solving a problem. When the person realizes that he/she is in a situation he/she doesn't want to live in/doesn't want to be in, he/she may ruminate in order to review the past connections of this situation and the factors that have taken place in the past feeding this situation. Anxiety may arise as a process undertaken to try to see the future reflections of the difficulty/compulsion or negativity experienced, both in order to prepare oneself for disaster and to strengthen the measures against the negativities to be encountered.

The motivation of solving a problem is the main part of rumination and worry. For these reasons, it is highly likely that repetitive thinking styles accompany critical analytical thinking (CAT) and affect the process. Rumination and concern will also negatively affect the quality and efficiency of

the KAD, which has stages such as "understanding the problem well and correctly, doing as much research and investigation as possible, collecting the necessary information and implementing the final solution".

Keywords: Repetitive Thinking, Rumination, Worry, Critical Analytical Thinking

1. Giriş

Son 20 yıldır psikopatoloji çalışmalarının merkezi kavramları haline gelen ruminasyon ve endişe kavramları daha üst bir şemsiye tanım olan tekrarlayıcı düşünce biçimlerinin alt formları olarak düşünülebilir. Birçok psikiyatrik yakınmanın ortaya çıkmasında ve devamında etkili bir mekanizma olduğu gösterilmiştir (1). Tekrarlayıcı düşünce formları sadece psikopatoloji kliniğinde değil kliniğe yansımayan fakat gündelik hayatı zorlayıcı bir biçimde yaşamamıza neden olan unsurlardan biridir.

2. Ruminasyon ve Endişe; Kuramsal Çerçeve

Etimolojik anlamı geniş getirmek olan ruminasyon işlenilmiş bir meselenin tekrar tekrar zihinde analize tabii tutulması demektir. Kısaca zihinsel geniş getirmek olarak da tanımlanan ruminasyon özellikle geçmişte karşılaşılmış bir mesele/durum/olay hakkında sık sık, istemsizce ve zorlayıcı bir biçimde düşünme halini tariflemektedir. Özellikle kaygı ve duygudurum bozuklukları ile ilişkisi keşfedilen, tekrarlayıcı düşünce biçimlerinden biri olan ruminasyon kavramı kısaca "tek bir konu veya düşünce ile sürekli meşguliyet durumu" olarak bilinmektedir (2). Psikiyatri pratiğinde ağırlıklı obsesif-kompulsif bozuklukla ilgili bilişsel bir süreç olarak bilinen kavram, son 30 yılda yapılan çalışmalarla depresif psikopatolojinin de temel unsurlarından biri olarak anılmaya başlamıştır (3,4). Kavramla ilişkili en fazla çalışması olan kuramcılardan biri olan Nolen-Hoeksema'nın "kişinin depresyon belirtilerinin anlamına, sebeplerine, sonuçlarına ilişkin tekrarlayıcı ve edilgen bir şekilde oluşan düşünce biçimi" olarak tariflediği depresif ruminasyon kavramının depresif hecmelerin şiddetini ve süresini arttırdığı birçok çalışma ile gösterilmiştir (5,6). Depresyon dışındaki psikopatolojik durumlarda da etkinliği gösterilmiş olan ruminasyon kavramını Martin ve Tesser daha geniş bir perspektifte yapmıştır. Martin ve Tesser'e göre ruminasyon "düşünceyi çağrıştıracak çevresel şartlar bulunmadığında dahi oluşan, ortak bir konu etrafında dönen tekrarlayıcı düşünce biçimi" olarak tanımlanmıştır (7). Farklı teorisyenlerin, farklı psikopatolojik durumları merkeze alarak tanımladıkları kelimenin genel karakteri girici, kontrol edilemeyen, geri dönüşlü ve mükerrer olmasıdır (8).

Diğer bir tekrarlayıcı düşünce biçimi olan endişe; göreceli olarak kontrol edilemeyen ve olumsuz duygulanımla karakterize düşünceler ve imajlar zinciridir. Sonucu kesin olarak belli olmayan fakat bir veya bir kaç olumsuz sonuç olasılığı taşıyan sorunlar üzerinde çözüme yönelik bir zihin aktivitesine neden olur (9). Endişe ileride gerçekleşebilecek tehlikelere odaklanır. Örneğin geçmişte sosyal ortamda yaşanmış bir gaf veya hata için endişelenen insan bu durumun sonuçlarıyla karşılaşmaktan tedirgin olmaktadır; "Herkes beni aptal olarak tanıyacak" gibi. Bunun karşıtı olarak ruminatif düşüncenin konusu ileride gerçekleşecek bir tehdit olsa bile, ağırlıklı olarak geçmişe dayanan olumsuz bir olayın nasıl olup bittiğine ve anlamına ilişkin tekrarlayan düşüncelerdir (10,11). Endişenin altındaki motivasyonun kişinin tehlikeli olabilecek durumlara karşı hazırlık yapmasıdır (12). İnsanların olaylar üzerindeki kontrollerini arttırmak için, sorunları konusunda daha iyi bir yol bulabilmek için endişenin olumlu olabileceğine ilişkin inançları vardır (13). Endişeye karşı yatkınlık hali, kişinin meydana gelebilecek olaylar hakkında kontrolünün olmadığı hissini geliştirebilir ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğe (*Intolerance of uncertainty*) neden olur (14). Ruminasyona göre en önemli farklı zamansal yönelimidir; Ruminasyonda geçmişe yönelik bir "keşke olmasaydı" merkezli

bir düşünme hali söz konusuysen, endişede geleceğe dönük “ya şöyle olursa” üzerinden giden bir düşünme biçimidir.

Ruminasyon ve endişe belirgin olarak ortak karakterler paylaşırlar. İkisinde de kendine odaklı tekrarlı ve perseveratif düşünce temel özelliktir (15). Aşırı genelleştirme, bilişsel esneklik ve dikkatini olumsuz uyarıdan başka bir yöne yönlendirmede yoksunluk, problem çözme yeteneğinde, dikkat ve konsantrasyon zayıflığı ortak özelliklerindedir. Birçok teorisyen ikisinin arasındaki farkın zamansal yöneliminden kaynaklandığını iddia etmişlerdir (15) Endişe ileride gerçekleşebilecek tehlikelere odaklanır. Örneğin geçmişte sosyal ortamda yaşanmış bir gaf veya hata için endişelenen insan bu durumun sonuçlarıyla karşılaşmaktan tedirgin olmaktadır; “Herkes beni aptal olarak tanıyacak” gibi. Bunun karşıtı olarak ruminatif düşüncenin konusu ileride gerçekleşecek bir tehdit olsa bile, ağırlıklı olarak geçmişe dayanan olumsuz bir olayın nasıl olup bittiğine ve anlamına ilişkin tekrarlayan düşüncelerdir. Ruminasyonda ana tema kayıp veya kişinin yetersizliğidir.

3. Tekrarlayıcı Düşünme Biçimlerinin Sorun Çözme ve Kritik Analitik Düşünme ile İlişkisi

Kişiyi bu iki tekrarlayıcı düşünme biçimine yönlendiren en önemli unsur bir sorunla karşılaşma durumudur. Kişi kendisini yaşamak istemediği/bulunmak istemediği bir durumda fark ettiğinde bunun geçmişle ilgili bağlantılarını, bu durumu besleyen geçmişte cereyan etmiş faktörleri gözden geçirmek amacıyla ruminasyona girebilir. Yaşadığı güçlüğü/zorlantının veya olumsuzluğun gelecekteki yansımalarını görmeye çalışmak, hem kendini felakete hazırlamak amacıyla hem de karşılaşılacak olumsuzluklara karşı önlemlerini sağlamlaştırmak amacıyla girişilen bir süreç olarak endişe ortaya çıkabilir.

Bu iki düşünce biçimine “sinsi” dememizin sebebi de tam olarak bu motivasyonlarla başlıyor olmasıdır. Tekrarlayıcı düşünme biçimlerinin kritik analitik düşünme (KAD) biçimine eşlik etmesi ve süreci etkilemesi olasılığı bu nedenlerden dolayı oldukça yüksektir. Ruminasyon ve endişe “Problemin, meselenin iyi ve doğru anlaşılması, konu üzerinde olabildiğince çok araştırma ve soruşturma yapılması, gereken bilgilerin toplanması ve nihai çözümün uygulanması” gibi aşamaları olan KAD’ın kalitesini ve verimliliğini de olumsuz düzeyde etkileyecektir (16).

KAD’ın merkezi aşamalarından olan “bilgilerin toplanması ve çözümün uygulanması” karşılaşılan sorunla baş etme mekanizmaları içinde değerlendirilebilir. ruminatif düşüncenin altındaki motivasyonun karşılaşılan sorunlarını anlamak ve bir çözüm bulabilmek olduğu, bu bireylerin ruminasyonu sorunları ile başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları bildirilmiştir (17). Fakat deneysel çalışmalarda disforik kişilerde ruminasyonun tetiklenmesiyle katılımcıların sorunlarını daha bunaltıcı ve çözülemez olarak değerlendirdikleri ve etkili sorun çözme becerilerinde azalma olduğu görülmüştür (18).

Sonuç

Ruminasyon ve endişe gibi tekrarlayıcı düşünme biçimlerini sıklıkla kullanan kişilerin sorunu daha kötümser bir tonda değerlendirdikleri, sorunun kendileriyle ilişkili yönlerini yorumlarken kendine karşı daha eleştirel ve suçlayıcı bir biçimde tutum aldıkları rapor edilmiştir. Böylelikle sorunun çözümü konusunda daha karamsar, sorunla başa çıkma konusunda kendilerine güvensiz ve çözüme yönelik harekete geçme açısından isteksiz oldukları tespit edilmiştir (19). İçine girildiğinde çaresizliği, sıkışmışlığı ve çözümsüzlüğü daha çok yaşatan bu iki düşünce biçimine karşı farkındalığımızın artması KAD sürecini daha istenilir bir biçimde sürdürmemizi kolaylaştıracaktır. Bu farkındalığı geliştirmeye yönelik kendinelik egzersizlerinin ve ayrışma becerilerinin psikolojik esneklik üzerinden yaşam kalitemizi ve kritik analitik düşünme halini iyileştirme imkanı taşıdığını ifade edebiliriz.

Kaynakça

1. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
2. Kaplan HI, Sadock BJ. Kaplan & Sadock's. Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences/ Clinical Psychiatry tenth edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 2007, 282.
3. Rachman SJ. Obsessional ruminations. *Behaviour Research and Therapy* 1971; 9: 225-238
4. Papageorgio C, Wells A. Nature, functions and beliefs about depressive rumination: In Papageorgio, C, Wells A (editors). *Depressive Rumination nature, theory and treatment*. West Sussex: John Wiley and sons Ltd., 2004, 4-17.
5. Nolen-Hoeksema S, Morrow J, Fredrickson BL. Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology* 1993; 102: 20–28.
6. Nolen-Hoeksema S, Parker L, Larson J. Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology* 1994; 67: 92–104.
7. Martin LL, Tesser A. Some ruminative thoughts. In: R. S. Wyer (ed.), *Advances in Social Cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum 1996, Vol. 9, p. 1–47.
8. Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, 29(2), 116-128.
9. Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour research and therapy*, 21(1), 9-16.
10. Dugas, M.J., Gagnon, F., Ladouceur, R., Freeston, M.H. Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research & Therapy*, 1998; 36; 215–226.
11. Watkins E, Teasdale JD. Adaptive and maladaptive self-focus in depression *Journal of Affective Disorders*, 2004: 82;1-8
12. Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Sciences* 2008; 3: 400–424.
13. Nolen-Hoeksema, S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology* 1991: 100; 569–582.
14. Freeston M.H, Rheaume, J, Letarte H, Dugas MJ, Ladouceur R. Why do people worry? *Personality & Individual Differences*, 1994: 17; 791–802.

15. Segerstrom SC, Tsao JCI, Alden LE et al. Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 2000; 24; 671–688
16. <https://www.kritikanalitik.global/kritik-ve-analitik-dusunme-nedir/>
17. Papageorgiou C, Wells A. An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research* 2003; 27; 261–273
18. Davis R. N, Nolen-Hoeksema S. Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research* 2000; 24: 699–711.
19. Lyubomirsky S, Tucker KL, Caldwell ND, et al. Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of personality and Social Psychology* 1999; 77: 1041–1060.