

**RUMİNASYON, YAŞANTISAL KAÇINMA VE PROBLEM ÇÖZME
BECERİLERİ İLE DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Gizem Neziroğlu

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

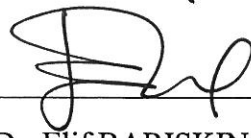
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2010

KABUL VE ONAY

Gizem NEZİROĞLU tarafından hazırlanan “Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 25 Haziran 2010 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Elif BARIŞKIN (Başkan)



Prof. Dr. İhsan DAĞ (Danışman)



Dr. Sedat IŞIKLI

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. İrfan ÇAKIN

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

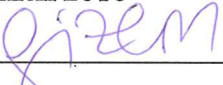
Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin 4. yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

25 Haziran 2010



Gizem NEZİROĞLU

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim boyunca bana yol gösteren ve desteğini esirgemeyen sevgili hocam, tez danışmanım Prof. Dr. İhsan Dağ'a teşekkür ederim. Bana olan inancı, sabrı ve anlayışı bu zorlu süreci benim açımdan oldukça kolaylaştırdı.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim, desteklerini ve güvenlerini her zaman hissettiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak, Prof. Dr. Elif Barışkın, Prof. Dr. Ferhunde Öktem ve Dr. Zeynep Atbaşoğlu'na emeklerinden dolayı teşekkür ederim.

Lisans eğitimime başladığım ilk günden bu yana üzerimde çok büyük emeği olan sevgili hocam Sedat Işıklı'ya, yolumu aydınlattığı için çok teşekkür ederim. Desteği, yakınlığı, rehberliği ve varlığı beni her zaman mutlu etmiştir. Üzerimdeki emekleriniz ve varlığınız benim için çok değerli ve anlamlı.

Sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Sait Uluç'a olur olmaz sorduğum her soruyu yüreğimi ferahlatarak büyük bir sabırla yanıtladığı, desteğini ve güvenini her zaman hissettirdiği için çok teşekkür ederim. Bu süreci benim için keyifli kıldınız. Üzerimdeki emeklerinizin anlamı benim için çok büyük.

Yaşamımın her anında yakınlıkları ve destekleri ile yanımda olduklarını bildiğim, çok sevdiğim Ezgi Kayhan, Melis Caner ve Deniz Karcı'ya sonsuz teşekkürler.

Her zaman pratik çözümleriyle yaşamımı kolaylaştıran Nihan Arsan'a, desteklerini benden esirgemeyen Yusuf Güleçyıldız, Ezgi Arıkan, Gülen Erdal ve Arş. Gör. Yeliz Kındap'a bu zorlu süreci içten yardımlarıyla kolaylaştırdıkları için çok teşekkür ederim.

Dönem arkadaşlarım Ceren Aydın, Duygu Pamir ve Başak Karagöz'e destekleri ve bu süreçteki yardımları için teşekkür ederim. Sizinle olmak çok keyifliydi.

Bu çalışmanın tamamlanmasında büyük katkıları olan, araştırmaya katılmayı kabul edip uzun ve sıkıcı ölçekleri dolduran tüm katılımcılara gönülden teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olduklarını bildiğim, sevgilerini ve desteklerini her an hissettiğim sevgili anneme ve babama, yaşamı güzel kıldıkları için yürekten teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

ÖZET

NEZİROĞLU, Gizem. *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2010.

Bu çalışmada, ruminasyonun işlevselliği tartışmalı olan alt boyutlarının problem çözme ve yaşantısal kaçınma kavramlarıyla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yanı sıra söz konusu değişkenler depresif belirtilerin yordayıcıları olarak ele alınmış ve ruminasyondaki cinsiyet farklılıkları değerlendirilmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda öncelikle Ruminatif Tepkiler Ölçeği (Ruminative Responses Scale) Türkçeye çevrilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapıldığı ön çalışma örneklemini Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 224 kişiden ana çalışma örneklemini ise aynı üniversitede öğrenim gören 813 öğrenciden oluşmaktadır. Ön çalışma ve ana çalışma örneklemindeki öğrencilere Beck Depresyon Envanteri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Psikolojik Kabul Ölçeği, Problem Çözme Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Penn State Endişe Ölçeği uygulanmıştır.

Ön çalışma örnekleminde elde edilen verilere uygulanan faktör analizi sonuçlarına göre Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu gözlenmiştir: Geviş getirir gibi düşünme (brooding) ve derinlemesine düşünme (reflective pondering). Yapılan analizler sonucu ölçeğin bu haliyle geçerli ve güvenilir olarak kabul edilebileceğine karar verilmiştir. Daha sonra asıl araştırmanın analizlerine geçilmiştir.

Yapılan analizlerde, kadınların erkeklere oranla daha fazla ruminasyon eğilimi sergiledikleri gözlenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ruminasyonun alt boyutlarından yalnızca geviş getirir gibi düşünme, endişeden bağımsız olarak yaşantısal kaçınma puanını yordamaktadır. Geviş getirir gibi düşünme boyutundan yüksek puan alan katılımcıların problem çözme becerilerini yetersiz olarak algıladıkları, derinlemesine düşünme boyutundan yüksek puan alan katılımcıların ise problem çözme becerilerini yeterli olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ruminasyonun alt boyutları depresif belirtileri yüksek olan katılımcılarda problem çözme becerilerini daha güçlü biçimde yordamıştır. Son olarak, ruminasyonun alt boyutlarından yalnızca “geviş getirir gibi düşünme”, problem çözme yaklaşımlarından

ise yalnızca “kendine güvenli yaklaşım” ve “kaçıngan yaklaşım” depresif belirtilerin yordayıcıları arasında yer almıştır. Araştırma bulguları ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme, yaşantısal kaçınma, problem çözme, depresif belirtiler

ABSTRACT

NEZİROĞLU, Gizem. *An Investigation on the Relationship Between Rumination, Experiential Avoidance and Problem Solving Skills in Relation to Depressive Symptoms*, Dissertation Thesis, Ankara 2010.

The aim of this study is to investigate the relationship between the functionally controversial components of rumination, and the concepts of problem solving and experiential avoidance. Moreover, the aforementioned variables were taken as predictors of depressive symptoms, and gender differences in rumination was assessed. In accordance with these aims Ruminative Responses Scale was translated into Turkish; then validity and reliability analyses were carried out. Preliminary study sample in which reliability and validity of the scale were investigated consisted of 224 undergraduate students from Hacettepe University, and main study sample consisted of 813 undergraduate students studying at the same university. Participants in the preliminary and main studies took Beck Depression Inventory, Ruminative Responses Scale, Acceptance and Action Questionnaire, Problem Solving Inventory, Beck Anxiety Inventory and Penn State Worry Questionnaire.

Factor analysis of the preliminary study revealed two factor structures observed in Ruminative Responses Scale: brooding and reflective pondering. As a result of reliability and validity analyses, it was concluded that the scale was reliable and valid. Then, analyses of the main study were carried out.

According to the analyses, women have greater tendency to ruminate than men. Regression analyses showed that only brooding subscale of rumination was a significant predictor of experiential avoidance, even after controlling for worry. Participants who had higher scores on brooding, appraised their problem solving ability as more ineffective. Participants who had higher scores on reflective pondering appraised their problem solving ability as more effective. According to the regression analyses, the subscales of rumination were found to be more predictive of problem solving skills in the participants who had higher depressive symptoms, than the group who had lower depressive symptoms. Finally, only brooding, self efficient problem solving style and

avoidant problem solving style were significant predictors of depressive symptoms. Findings of the study was discussed in accordance with the existing literature.

Key Words: rumination, brooding and reflective pondering, experiential avoidance, problem solving, depressive symptoms

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
KABUL VE ONAY.....	i
BİLDİRİM.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xii
EKLER DİZİNİ	xiii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1 RUMİNASYONU ELE ALAN TEMEL KURAMLAR	2
1.1.1 Tepki Biçimleri Kuramı (<i>Response Styles Theory</i>)	2
1.1.2 Üzüntü Hakkında Ruminasyon (<i>Rumination on sadness</i>)	3
1.1.3 Strese Tepki Olarak Ruminasyon (<i>Stress Reactive Rumination</i>).....	3
1.1.4 Hedefe İlerleme Kuramı (<i>Goal Progress Theory</i>)	4
1.1.5 Benlik Düzenleyici/Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (<i>Self-Regulatory Executive Function Model</i>)	5
1.2 RUMİNASYON ve DEPRESİF BELİRTİLER	6
1.2.1 Depresif Belirtilerin Başlangıcı, Sürengiği ve Şiddeti	6
1.2.2 Ruminasyon ve Depresyondaki Cinsiyet Farklılıkları.....	9
1.2.3 Ruminasyonun Olumlu ve Olumsuz Bileşenleri.....	11
1.2.4 Ruminasyonun İşlevi.....	14
1.3 YAŞANTISAL KAÇINMA.....	16
1.3.1 Yaşantısal Kaçınma ve Depresyon.....	16
1.3.2 Yaşantısal Kaçınma ve Ruminasyon.....	17
1.4 PROBLEM ÇÖZME.....	21

1.4.1 Problem Çözme ve Depresyon.....	23
1.4.2 Problem Çözme ve Ruminasyon.....	25
1.5 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	27
BÖLÜM 2	29
YÖNTEM.....	29
2.1 ÖN ÇALIŞMA.....	29
2.1.1 KATILIMCILAR.....	29
2.1.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	31
2.1.2.1 Demografik Bilgi Formu.....	31
2.1.2.2 Tepki Biçimi Envanteri- Ruminatif Tepkiler Ölçeği (Response-Style Questionnaire- Ruminative Responses Scale).....	31
2.1.2.3 Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	32
2.1.2.4 Psikolojik Kabul Ölçeği (Acceptance and Action Questionnaire, AAQ).....	33
2.1.2.5 Beck Anksiyete Envanteri (BAE).....	34
2.1.2.6 Problem Çözme Envanteri (PÇE).....	34
2.1.2.7 Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ).....	35
2.1.3 İŞLEM.....	35
2.2 ASIL ÇALIŞMA.....	36
2.2.1 KATILIMCILAR.....	36
2.2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	38
2.2.3 İŞLEM.....	39
2.2.4 ANALİZLER.....	39
BÖLÜM 3.....	40
BULGULAR.....	40
3.1 RUMİNATİF TEPKİLER ÖLÇEĞİ'NİN (RTÖ) GEÇERLİK ve GÜVENİRLİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	41
3.1.1 Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Geçerliliğine İlişkin Bulgular.....	41
3.1.2 Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Faktör Analizi Sonuçları.....	41
3.1.3 Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Ölçüt Bağlantılı Geçerliliğine İlişkin Bulgular	43
3.1.4 Güvenirliğe İlişkin Çalışma Sonuçları	44

3.2 RUMİNASYON PUANLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULAR	44
3.3 ENDİŞE KONTROL EDİLDİĞİNDE, YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAYAN RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI	46
3.4 PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARININ DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	48
3.5 DEPRESİF BELİRTİLERİN DÜZEYİNE GÖRE RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARININ PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNİ YORDAMASINA İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI.....	50
3.6 DEPRESİF BELİRTİLERİN YORDANMASINA İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI.....	53
BÖLÜM 4.....	57
TARTIŞMA.....	57
4.1 RUMİNATİF TEPKİLER ÖLÇEĞİNİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI.....	57
4.2 RUMİNASYON PUANLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI..	60
4.3 ENDİŞE KONTROL EDİLDİĞİNDE, YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAYAN RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARININ TARTIŞILMASI.....	61
4.4 RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARININ PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ İLE İLİŞKİSİNİN TARTIŞILMASI.....	65
4.5 DEPRESİF BELİRTİLERİN YORDAYICILARININ TARTIŞILMASI..	70
4.6 SONUÇLAR VE GENEL DEĞERLENDİRME	73
4.7 SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	75
KAYNAKLAR.....	78
EKLER.....	101

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 2.1 Ön Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri.....	29
Tablo 2.2 Asıl Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri.....	37
Tablo 3.1 Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Faktör Yapısı.....	42
Tablo 3.2 Ruminatif Tepkiler Ölçeği' nin (RTÖ) Diğer Ölçek Puanlarıyla Olan Korelasyon Katsayıları.....	43
Tablo 3.3 Katılımcıların Ruminasyon Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 3.4 Regresyon Analizinde Yer Alan Değişkenlere İlişkin Korelasyon Tablosu.....	47
Tablo 3.5 Endişe Puanları Kontrol Edildiğinde Yaşantısal Kaçınmanın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 3.6 Problem Çözme Puanlarının Ruminasyonun Alt Boyutlarının Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	49
Tablo 3.7 Problem Çözme Puanlarının Depresif Belirtilerin Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 3.8 Depresif Belirtilerin Düşük Olduğu Grupta Problem Çözme Puanının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 3.9 Depresif Belirtilerin Yüksek Olduğu Grupta Problem Çözme Puanının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 3.10 Regresyon Analizinde Yer Alan Yordayıcı Değişkenler ile Yordanan Değişkene İlişkin Korelasyon Katsayıları.....	54
Tablo 3.11 Depresif Belirtilerin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	55

EKLER DİZİNİ

	Sayfa No
EK 1. Demografik Bilgi Formu.....	101
EK 2. Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ)	102
EK 3. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	104
EK 4. Psikolojik Kabul Ölçeği (PKÖ).....	107
EK 5. Beck Anksiyete Envanteri (BDE)	108
EK 6. Problem Çözme Envanteri (PÇE)	109
EK 7. Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ)	112
EK 8. Araştırmada Yer Alan Tüm Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	113

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bilindiği gibi, depresyon bireylerin işlevselliğini sekteye uğratan oldukça yaygın psikolojik sorunlardan biridir. Araştırmalar popülasyonun %16 sının yaşamlarının belirli dönemlerinde en az bir kez depresif dönem deneyimlediklerini göstermektedir (Kessler ve ark., 2003). Bu nedenle depresyonun altında yatan olası nedenler ve depresyonun sürdürülmesinde payı olabilecek bileşenlerin titizlikle incelenmesi oldukça önemli görünmektedir. Genel olarak olumsuz, tekrarlı düşünceler ile karakterize olan ruminasyonun daha uzun ve şiddetli depresif dönemler, depresyonun iyileşmesindeki gecikmeler, intihar düşünceleri ve problem çözme becerilerindeki bozulma ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Eshun, 2000; Lyubomirsky ve Tkach, 2004; Siegle, Segrati ve Crawford, 1999). Boylamsal çalışmalar ise ruminasyonun majör depresyonu yordayabileceğini göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 2000; Spasojevic ve Alloy, 2001). Bu nedenle depresif belirtilerle ilişkisi pek çok çalışmada ortaya konmuş olan ruminasyonun ele alınması, depresyonun doğasını daha anlaşılabilir kılmak açısından oldukça önemli görünmektedir. Benzer biçimde hem ruminasyon hem de depresyonla bağlantısı olduğu öne sürülen problem çözme becerisi ve yaşantısal kaçınma kavramları da bu çalışmanın araştırma konusunu oluşturmaktadır.

Ruminasyon kavramı literatürde genel olarak tekrarlı düşünceyi temsil etmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon gibi pek çok psikolojik zorluk ile bağlantılı olarak ele alınmaktadır. Ancak bu tez kapsamında ele alınacak olan ruminasyon, genel olarak depresyona özgü olduğu düşünülen ve bu bağlamda çalışılan, depresif ruminasyon olarak da ifade edilen düşünce biçimine işaret etmektedir. Tezin ilerleyen kısımlarında depresif ruminasyon ifadesi yerine “ruminasyon” terimi kullanılacaktır.

Depresyon bağlamında ele alınan ruminatif düşünce pek çok kuramcı ya da araştırmacı tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Bu tanımlamalar benzerlikler taşısa da, ruminasyonun zarar mekanizması, depresyonla bağlantısı ya da duygu işlemlenin işlevsel yönlerine atıfta bulunmaları bakımından farklılaşabilmektedirler. Ruminasyon

kavramının daha açık biçimde anlaşılabilmesi bakımından ilerleyen bölümde öncelikle ruminasyonu ele alan temel kuramlar kısaca tanıtılacaktır.

1.1 RUMİNASYONU ELE ALAN TEMEL KURAMLAR

1.1.1 Tepki Biçimleri Kuramı (*Response Styles Theory*)

Ruminasyon ile ilgili literatürde üzerinde en çok çalışılan kuram, Nolen-Hoeksema'nın ortaya koyduğu Tepki Biçimleri Kuramı'dır (RST; Nolen-Hoeksema, 1991). Tepki Biçimleri Kuramı'na (Nolen-Hoeksema, 1991) göre ruminasyon, bireyin tekrarlı ve pasif biçimde depresif belirtileri ve bu belirtilerin olası neden ve sonuçları hakkında düşünmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kuram çerçevesinde depresif duygu duruma verilen ruminatif tepkiler genel olarak uyum bozucu (maladaptive) olarak ele alınmaktadır. Dikkatin başka yöne çekilmesi (distraction) ise ruminasyonun aksine, etkili ve işlevsel bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu tepkiler, bireyin dikkatini depresif duygu durumundan ya da bu duygudurumun sonuçlarından farklı bir yöne odaklamasına yardımcı olan faaliyetler ve düşüncelerdir. Koşuya çıkmak, arkadaşlarla film izlemek ya da bir işe/uğraşa odaklanmak gibi. Depresif duygu duruma verilen ruminatif tepkilerin, depresif duygu durumun şiddetini ve süregenliğini arttırdığı düşünülmektedir. Aksine, bireylerin dikkatlerini duygu durumundan farklı yöne odaklamaları depresif belirtilerin hafiflemesiyle ilişkilendirilmektedir.

Kurama göre insanlar ruminasyon yaptıklarında "Neden bu durumdan kurtulamıyorum?", "Bu durumdan asla kurtulamayacağım" gibi düşünceleri tekrarlı olarak akıllarından geçirirler. Söz konusu düşünceler yapıcı biçimde problem çözmeye yardımcı olmamakla birlikte, bireylerin ruminatif düşünce döngüsünde takılı kalmalarına zemin hazırlamaktadır. Ruminasyon, bireylerin üzgün ya da depresif olduklarında meşgul oldukları bir düşünce süreci olarak değerlendirilse de, boylamsal çalışmalar ruminasyon eğiliminin, sabit bir bireysel farklılık olduğuna işaret etmektedir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999).

Tepki biçimleri kuramına göre (Nolen-Hoeksema, 1991) ruminasyon, stresi, özellikle de depresyonu en az 4 mekanizma yoluyla şiddetlendirmekte ve sürdürmektedir. İlk olarak,

kişiler içinde buldukları durumu anlamlandırmaya çalışırken, depresif duygu durum tarafından tetiklenen olumsuz düşünceleri ve otobiyografik anıları daha olası hale getirmektedirler. İkinci olarak ruminasyon, daha kötümser ve kaderci düşünmeyi güçlendirerek etkili problem çözme becerilerine zarar vermektedir. Üçüncü olarak, stresli durumlarda artış göstererek etkili davranışlara engel olmaktadır. Ek olarak Nolen-Hoeksema ve Davis (1999) ruminasyonun kronik olarak kullanımının sosyal destek kaybına neden olduğunu ve bu kaybın da depresyonun körüklenmesine yol açtığını belirtmişlerdir. Nolen-Hoeksema'nın (1991) depresyon modeline göre; ruminasyon, depresyon için yalnız bir tetikleyici değil, aynı zamanda sürdürücü bir faktördür.

1.1.2 Üzüntü Hakkında Ruminasyon (*Rumination on sadness*)

Üzüntüyle bağlantılı ruminasyon (Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000), tepki biçimleri kuramının bir alternatifi olarak geliştirilmiştir. Bu kuram çerçevesinde ruminasyon, “bireyin şu andaki üzüntüsü ve bu üzüntüyü çevreleyen koşullarla ilgili tekrarlı düşünceleri” biçiminde tanımlanmaktadır (Conway ve ark., 2000, syf. 404). Araştırmacılara göre bu düşünceler, (a) olumsuz duygudurumun geçmişi (antecedent) ya da doğası ile bağlantılıdır (b) hedefe yönelik değildir ve bireyleri çözüm getiren/sağaltıcı faaliyetlere yönelik planlamalar yapmaya yöneltmemektedir (c) bireyler ruminasyonla meşgul olurlarken sosyal olarak paylaşılmazlar. Bu modelde ruminasyon olumsuz içeriğe sahip, zarar verici bir süreç olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda araştırmacılar ruminatif düşüncelerin girici bir biçimde deneyimlendiğini öne sürmektedirler. Nolen-Hoeksema'dan (1991) farklı olarak, araştırmacılar ruminasyonun sosyal olarak paylaşılmadığını ifade etmektedirler.

1.1.3 Strese Tepki Olarak Ruminasyon (*Stress Reactive Rumination*)

Depresyonun umutsuzluk kuramı ve Beck'in bilişsel kuramını temel alarak Alloy ve arkadaşları (2000) Nolen Hoeksema'nın (1991) tepki biçimleri kuramını kavramsal olarak genişletme girişiminde bulunmuşlardır. Bu bağlamda, araştırmacılar “strese tepki olarak ruminasyon” kavramını geliştirmişlerdir. Strese tepki olarak ruminasyon; stresli

bir yaşam olayının ardından olumsuz çıkarımlara yönelik ruminasyon eğilimini ifade etmektedir. Strese tepki olarak gelişen ruminasyonun depresif duygudurumun başlangıcından önce ortaya çıktığı düşünülmektedir. Nolen-Hoeksama (1991) ise ruminasyonu depresif duygu durumuna bir tepki olarak ele almaktadır. Temple-Wisconsin Depresyona Bilişsel Yatkınlık isimli projenin (Alloy ve Abramson, 1999) bulgularına göre; strese tepki olarak ruminasyon depresyonun etiyolojisinde önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel risk durumu ve strese tepki olarak ruminasyonun etkileşimsel olarak –hem geriye dönük hem de ileriye dönük analizlerde- majör depresif dönemlerin ortaya çıkışı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Alloy ve ark., 2000; Robinson ve Alloy, 2003).

1.1.4 Hedefe İlerleme Kuramı (*Goal Progress Theory*)

Martin ve Tesser (1996) ruminasyonu amaca ilerleme bağlamında ele almaktadırlar. Araştırmacılara göre ruminasyon aslında Zeigarnik etkisine bir örnek niteliğindedir. Zeigarnik (1938), tamamlanmamış işlerle ilintili bilginin, tamamlanmış işlerle bağlantılı bilgiye kıyasla, bellekte daha uzun süre tutulduğunu göstermiştir (akt. Martin, Shrira ve Startup, 2004). Hedefe ilerleme kuramı açısından ruminasyon; henüz başarılammış/ulaşılamamış önemli, yüksek düzeyli amaçlar hakkında tekrarlı biçimde düşünme eğilimi olarak görülmektedir. Kısaca ruminasyon, bireyler önemli hedefleri doğrultusunda ilerleme sergileyemediklerinde ortaya çıkmaktadır (Martin ve ark., 2004). Kurama göre ruminasyon aynı zamanda işlevsel bir kendini düzenleme (self-regulatory) süreci olarak da ele alınmaktadır. Yani bireyler amaçları doğrultusunda ilerlerken açık ve tutarlı geri bildirim alamadıklarında, geri bildirim almak adına birtakım zihinsel aktivitelere girişirler. Bu aktiviteler, hedefe yönelik alternatif yolların oluşturulmasını, hedefin istenirliğinin tekrar sorgulanmasını ya da amaçlar doğrultusundaki davranışların yeniden düzenlenmesini içermektedir. Bu aktiviteler uzun bir zaman dilimine yayıldığında ruminasyon olarak nitelendirilmektedir. Ruminasyon bireylerin amaçlarına tekrar yönelmelerini kolaylaştırmasa da, fonksiyonunun bu olduğu düşünülmektedir. Kurama göre ruminasyon; bireyler amaçlarına ulaştıklarında, amaca yönelik ilerlemelerini devam ettirdiklerinde ya da amaçtan uzaklaştıklarında ise sona ermektedir (Martin ve ark., 2004). Buradan da anlaşıldığı üzere ruminasyon bu kuram

çerçevesinde tamamen zarar verici olarak ele alınmamakla beraber, bireyleri amaçlarına ulaşmaları için izleyecekleri yola yönlendirmesi açısından işlevsel olarak değerlendirilmektedir. (Martin ve ark., 2004).

1.1.5 Benlik Düzenleyici/Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (*Self-Regulatory Executive Function Model*)

Ruminasyonu ele alan bir diğer kuram Wells ve Matthews (1996) tarafından geliştirilen Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler (S-REF) kuramıdır. Bu kurama göre ruminasyon doğası gereği zarar verici ve birçok duygudurum bozukluklarıyla bağlantılı olan kapsamlı bir süreç olarak ele alınmaktadır. Diğer bir deyişle ruminasyon Ruminatif Tepkiler Kuramı'nda olduğu gibi olumsuz duygu durum ya da depresif belirtilere özgü değil, birçok psikopatolojinin temelini oluşturan ortak bir yapıdır (Matthews ve Wells, 2004). Amaca İlerleme Kuramı'ndan farklı olarak S-REF yalnızca amaca yönelik bilgilere değil, daha genel biçimde kendilikle bağlantılı (self-referent) bilgilerin işlenmesine odaklanmaktadır. Aynı zamanda bu kuram kapsamında yalnızca problem çözme değil, şu andaki durumu anlamlandırma ve durumla baş etme süreci de ele alınmaktadır. S-REF kuramına göre ruminasyon otomatik ve kontrol edilebilen bir süreç olmakla birlikte, endişenin bir alt boyutu olarak görülmektedir (Matthews ve Wells, 2004). Kurama göre, ruminasyonun içeriği oldukça geniş, çoğunlukla da olumsuz olarak değerlendirilmektedir.

S-REF kuramına göre ruminatif döngü, şu andaki durum ile arzulanan veya hedeflenen durum arasındaki tutarsızlığın belirlenmesiyle başlamaktadır. Tutarsızlığın belirlenmesinin ardından modele göre, baş etme seçeneklerine yönelik arama, denetleyici yürütücü tarafından başlatılmaktadır. Baş etme yöntemlerinden etkililiğine göre, üst bilişsel inançların tesiriyle bir strateji seçilmektedir. Ruminasyonun yararı/hizmeti ile ilgili üst bilişsel inançlar Üst Bilişsel Kuram'ın temelinde ele alınmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2001b). Üst bilişsel Kuram'a göre; ruminasyonla bağlantılı olumlu inançlar ruminasyonun olumsuz duygu durumuyla bağlantılı biçimde kullanılmasına yol açarken, olumsuz inançlar ise başlayan olumsuz duygu durumu alevlendirmektedir.

1.2 RUMİNASYON ve DEPRESİF BELİRTİLER

Bu bölümde öncelikle ruminasyonun depresif belirtilerin başlangıcı, şiddeti ve süregenliğindeki rolü ele alınacaktır. Sonrasında; ruminasyon ve depresyondaki cinsiyet farklılıklarına, ruminasyonun olumlu ve olumsuz bileşenlerine ve işlevine değinilecektir.

1.2.1 Depresif Belirtilerin Başlangıcı, Süregenliği ve Şiddeti

Depresif duygu duruma tepki olarak ortaya çıkan ruminasyon eğiliminin olumsuz doğurguları pek çok laboratuvar çalışmasında, kesitsel ve boylamsal çalışmalarda gösterilmiştir. Örneğin ruminasyon depresif duygu durumunun şiddetlenmesi ve süregenliği ile ilişkili bulunmuştur (Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). Ruminasyonun depresif belirtilerin artışı (Just ve Alloy, 1997) ve majör depresyon dönemlerini (Kuehner ve Weber, 1999) yordadığı bildirilmiştir. Ruminasyon depresif belirtilerin şiddeti ve süregenliğinde etkili olabilecek farklı değişkenlerle de ilişkili bulunmuştur. Örneğin; ruminasyonun, dikkati farklı yöne kanalize eden hoş faaliyetlerle meşgul olmaya yönelik isteği (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993) ve kişinin yaşamı üzerindeki kontrol-hissini (Nolen-Hoeksema, Larson ve Grayson, 1999) azalttığı gösterilmiştir. Ruminatif düşünce biçimi; yaşam olaylarının yorumlanmasındaki çarpıtmalar, gelecekteki olumlu olaylara yönelik kötümserlik ve kişiler arası problemlere yönelik etkisiz çözümlerle ilişkilendirilmiştir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Ruminasyonun aşırı genellenmiş anıların geri çağırılması (spesifik otobiyografik anıların geri çağırılmasındaki güçlükler depresyona yatkınlığa işaret etmektedir) ile bağlantılı olduğu da gösterilmiştir (Raes, Watkins, Williams ve Hermans, 2008). Uygulamalı açıdan ise ruminasyonun, bilişsel davranışçı terapide depresyon belirtilerinin düzelmesindeki gecikmeyle bağlantılı olduğu bildirilmiştir (Siegle ve ark., 1999).

Daha önce de değinildiği gibi, depresyonun sürmesinde ve şiddetlenmesinde ruminasyonun rol oynadığı birçok alan çalışmasında ve deneysel çalışmada gösterilmiştir. Ruminasyonun etkilerinin incelendiği pek çok labratuvar çalışmasında

Nolen Hoeksema ve Morrow (1993) tarafından geliştirilen ruminasyonu başlatan görev (rumination induction) kullanılmaktadır. Söz konusu deneysel çalışmalarda katılımcılar için belirlenen 2 koşul bulunmaktadır. İlk koşulda katılımcılardan o esnada hislerinin nedenleri, sonuçları ve anlamı üzerinde düşünmeleri istenmektedir (örn.”şu anda kendinizi ne kadar motive hissettiğinizi düşünün”). Duygusal olarak nötr olduğu düşünülen bu uyarıcıların depresif belirtiler sergilemeyen kişilerde herhangi bir etkisinin olmayacağı düşünülmektedir. Ancak depresif belirtiler sergileyen bireylerin, -ruminatif kendine odaklanma yoluyla- depresif belirtilerinde artış olacağı beklenmektedir. İkinci koşul ise katılımcıların dikkatini kendilerinden ve yaşadıkları sorunlardan geçici olarak uzaklaştırmaya yöneliktir. Bu koşulda katılımcıların dikkati kendilerinden bağımsız şeylere odaklanmaktadır (“çevrenizdeki alış-veriş merkezinin tasarımını düşünün” gibi). Bu koşulda depresif belirtileri olmayan bireylerde herhangi bir değişim beklenmemektedir. Ancak depresif belirti sergileyen bireylerin kısa süreliğine de olsa belirtilerinde bir azalma olacağı öngörülmektedir.

Yukarıda kısaca tanıtılan manüplasyon koşullarının kullanıldığı çalışmalarda, ruminasyon koşulundaki depresif bireylerin depresif belirtilerinde artış olduğu gözlenmiştir. Dikkatin, kendilikle bağlantılı (self-relevant) materyalden uzaklaştırıldığı deneysel koşulda ise yine depresif olarak nitelenen bireylerin belirtilerinde azalmalar olduğu bildirilmektedir. Depresif bireylerde gözlemlenen bu değişimler beklenildiği üzere depresif belirti sergilemeyen katılımcılarda gözlenmemektedir (Lyubomirsky, Caldwell ve Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999; Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993). Benzer bulgular klinik örneklem gruplarıyla da elde edilmiştir (Donaldson ve Lam, 2004; Lavender ve Watkins, 2004; Watkins ve Baracaia, 2002; Watkins ve Moulds, 2005; Watkins ve Teasdale, 2001).

Farklı örneklem gruplarıyla yapılan ileriye dönük alan çalışmaları başlangıçta ölçülen ruminasyon düzeyi ile son ölçümlerdeki depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneğin Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991), 1989 San Fransisco depreminin ardından bireylerin depresif duygu durumuna verdikleri tepkileri incelemişlerdir. Depremden 2 hafta önce araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ruminasyon eğilimleri ve depresif belirtileri ölçülmüştür. Deprem öncesinde hafif

düzeyde depresif olan ve ruminasyon eğilimi yüksek olan katılımcıların, depremden 10 gün sonra ve 7 hafta sonra alınan ölçümlerde, ruminasyon eğilimi olmayanlara göre anlamlı olarak daha depresif oldukları gözlenmiştir. Ruminasyon ve deprem sonrası depresif belirtiler arasındaki ilişki, deprem öncesi depresif belirti ölçümleri istatistiksel olarak kontrol edildiğinde de sabit kalmıştır. Söz konusu araştırma bulguları ruminatif tepki biçiminin, belli bir çevresel stresör koşulunda dahi, daha ciddi ve muhtemelen daha uzun depresif duygu durumuyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Hasta yakınlarından oluşan 253 kişiyle yapılan bir çalışmada, ruminasyon düzeyleri yüksek olan bireylerin sevdiklerini kaybettikten sonraki 6 ayda, daha depresif oldukları bildirilmektedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 1994). Araştırma sonuçları, cinsiyet, önceki depresyon düzeyi, sosyal destek, stres ve karamsarlık kontrol edildiğinde farklılaşmamıştır. Benzer biçimde AIDS nedeniyle partnerini kaybeden erkeklerle yapılan bir çalışmada, ruminasyon eğilimi yüksek olan katılımcıların 1. ve 12. ayın sonunda alınan ölçümlere göre depresif semptomlar açısından daha riskli oldukları belirlenmiştir (Nolen-Hoeksema, Mcbride ve Larson, 1997). Grassia ve Gibb (2008) genç yetişkinlerle yürüttükleri boylamsal bir çalışmada başlangıçta ölçülen ruminasyon puanlarındaki yükselmenin depresif belirtilerdeki yükselme ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre ruminasyon depresif belirtilerin başlangıcı değil, ancak süregenliğini yordamıştır. Brinker ve Dozois (2009) ise ruminasyonu belirlemeyi amaçlayan birkaç ölçüm aracını kullandıkları çalışmalarında, ruminatif düşünce biçiminin gelecekteki depresif belirtileri yordadığını belirtmişlerdir.

Son dönemlerdeki çalışmalar benzer bulguların klinik depresyon tanısı almış bireylerde de geçerli olduğunu göstermektedir. Just ve Alloy (1997) 189 katılımcı ile yürüttükleri Temple Wisconsin Depresyona Bilişsel Yatkınlık Projesi'nde ruminasyonun depresyon başlangıcını yordamadaki rolünü ortaya koymuşlardır. Söz konusu projenin bulgularına göre; katılımcıların başlangıçtaki ruminasyon puanları, bilişsel risk durumları kontrol edildikten sonra dahi, 18 aylık izleme döneminde depresif dönemlerin başlangıcını yordamıştır. Yine başlangıçtaki ruminasyon puanlarının depresif dönemlerin şiddeti ile ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcıların depresif duygu durumuna tepki olarak bildirdikleri ruminasyon eğilimi, bir yıl içerisinde tam anlamıyla tutarlı olarak bulunmuştur. Aynı zamanda katılımcıların depresif olmayan dönemde ölçülen tepki biçimlerinin, depresif dönemlerinde de kullandıkları tepkileri yordadığı gözlenmiştir.

Projeden elde edilen bulgular ile Nolen-Hoeksema'nın (1987, 1991) kuramı genişletilmiş ve desteklenmiştir. Yani, araştırma bulguları ruminasyonun depresif duygu durumuna verilen karakteristik bir tepki olduğunu desteklemiş ve klinik depresyonun gelişmesinde oldukça sabit bir yatkınlık etkeni olduğunu göstermiştir.

Yaklaşık olarak 1.100 yetişkinin katıldığı geniş çaplı boylamsal bir çalışmada, ön ölçümlerde klinik depresyon ve ruminatif tepki biçimine sahip olduğu belirlenen katılımcıların 1 yıl sonra daha şiddetli ve uzun süreli depresif belirtilerinin olduğu gösterilmiştir. Söz konusu katılımcıların depresyon düzeylerindeki azalma daha az olup, kaygı belirtileri gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Nolen-Hoeksema,2000; Nolen-Hoeksema ve ark., 1999). Benzer biçimde, tek uçlu depresyon tanısı almış yatılı hastalarla yapılan bir çalışmada, ruminasyon eğilimi olanların taburcu olduktan 4 ay sonra, daha yüksek düzeyde depresif belirtiler sergilediği ve hala majör depresif dönemin belirtilerini göstermeye eğilimli oldukları bulunmuştur.

Ruminasyonun depresif belirtilerle ilişkisine yönelik diğer bulgular da terapi araştırmalarından gelmektedir. Reziduel depresyon tanı kriterlerini karşılayan 14 katılımcıyla yürütülen bir çalışmada katılımcılar 12 hafta boyunca Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemiyle tedavi görmüşlerdir. Terapinin depresyon ve ruminasyon düzeylerinde bir hayli etkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, ruminasyonun iyileştirilmesi depresyon düzeyinin azalmasıyla sonuçlanmıştır (Watkins ve ark., 2007). Aktarılan araştırma bulguları ruminasyonun, hem normal hem de klinik örneklemelerde depresif belirtilerin başlangıcı ve süregenliğinde önemli rol oynayan bilişsel bir yatkınlık faktörü olduğuna işaret etmektedir.

1.2.2 Ruminasyon ve Depresyondaki Cinsiyet Farklılıkları

Literatürdeki en güçlü araştırma bulgularından biri kadınların erkeklere oranla majör depresif bozukluk ve depresif belirtiler açısından iki kat daha fazla risk grubunda olmalarıdır (Nolen-Hoeksema, 2002). Kendini bildirim ölçekleriyle ya da laboratuvar çalışmalarıyla belirlendiği üzere, kadınların ruminasyon eğilimlerinin erkeklerle kıyaslandığında daha fazla olduğu düşünülmektedir (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994; Nolen-Hoeksema ve ark., 1999). Araştırma bulgularına (Butler ve Nolen-Hoeksema,

1994; Nolen-Hoeksema ve ark., 1999) göre; ruminasyondaki cinsiyet farklılıkları, depresyondaki cinsiyet farklılıklarında aracı rol (mediator) oynamaktadır. Yani; ruminasyondaki cinsiyet farklılıkları istatistiksel olarak kontrol edildiğinde, depresyondaki cinsiyet farklılıklarının ortadan kalktığı görülmektedir.

Nolen-Hoeksema'ya göre (2002); depresyondaki cinsiyet farklılığı tamamıyla ruminasyon eğilimi tarafından belirlenmemektedir. Araştırmacıya göre aslında, depresyondaki cinsiyet farklılığına katkıda bulunan pek çok olası etmen bulunmaktadır. Ancak ruminasyona olan yüksek eğilimin, kadınların pasif bir döngünün içine hapsolmalarına neden olduğu ve depresyonlarına katkıda bulunabilecek diğer sorunlarla- evlilik yaşantısındaki eşitsizlikler gibi- başa çıkma becerilerine zarar verdiği düşünülmektedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 1999).

Ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarının da pek çok kaynağı olduğu düşünülmektedir. Nolen-Hoeksema ve arkadaşları (1999) tarafından yürütülen bir çalışmada kadınların erkeklere oranla daha düşük gelirdi oldukları ve evlilikteki doyumsuzluk gibi daha kronik stresörlere maruz kaldıkları belirlenmiştir. Söz konusu kronik stresörlerdeki cinsiyet farklılığının ruminasyondaki cinsiyet farklılığını kısmen yordadığı görülmüştür. Kadınların erkeklerle kıyaslandığında cinsel taciz gibi travmatik olaylara maruz kalma olasılıklarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Çocukluklarında cinsel tacize uğradıklarını bildiren kadınların yetişkinliklerinde ruminasyon eğilimi daha yüksek bireyler oldukları belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1998; akt. Nolen-Hoeksama, 2004). Cinsel taciz deneyiminin dünyanın güvenli bir yer olduğuna ve insanların güvenilir olduğuna yönelik inancı yok edebileceği, bunun da ruminasyonu besleyeceği düşünülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004).

740 yetişkinin katıldığı kapsamlı bir çalışmada ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarına aracılık edeceği düşünülen birtakım değişkenlerle çalışılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre; kadınların erkeklere oranla duygularını daha kontrol edilemez algıladıkları, ilişkilerin duygusal sorumluluğunu daha fazla hissettikleri ve yaşamlarındaki önemli olaylar üzerinde daha az kontrol algıladıkları görülmektedir. Sözü edilen farklılıkların (duyguların kontrolüne yönelik inançlar, ilişkilerin duygusal sorumluluğu, önemli olaylardaki kişisel kontrol) ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarında aracı rol oynadığı bildirilmiştir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Treynor, Gonzalez ve Nolen-

Hoeksema (2003) ise ruminasyonun alt boyutları ile depresif belirtilerdeki cinsiyet farklılıklarını incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre kadınlar, ruminasyonun her iki alt boyutunda (geviş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme) erkeklere oranla daha yüksek puanlar almışlardır. Ancak yalnızca “geviş getirir gibi düşünme” (brooding) olarak adlandırılan ve daha uyum bozucu olduğu düşünülen bileşenin depresyondaki cinsiyet farklılıklarını yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür.

Benzer bulgular çocuk ve ergen katılımcılarla yapılan çalışmalarda da elde edilmiştir. 10-17 yaşları arasında 1.218 ergen ile yapılan bir çalışmada ruminasyonun (13 yaşından itibaren) depresyondaki cinsiyet farklılıklarını yordadığı görülmüştür. Aynı zamanda kızların erkeklere oranla ruminasyon, depresyon ve stres puanlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Jose ve Brown, 2008). Bir diğer çalışmada ise Treynor ve arkadaşları (2003) ile tutarlı olarak kızların erkeklere oranla, ruminasyonun “geviş getirir gibi düşünme” biçimini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir (Lopez, Driscoll ve Kistner, 2009).

Literatürdeki araştırma bulgularının çoğu ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarına işaret etse de söz konusu ilişkinin görülmediği çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Carter ve arkadaşları (2009) klinik örnekleme yürüttükleri çalışmada ruminasyon eğiliminde herhangi bir cinsiyet farklılığına rastlamamışlardır. Benzer şekilde çocuk ve ergenlerle yürütülen 3 yıllık bir izleme çalışmasında depresyon ya da ruminasyonda cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır. Ancak cinsiyet rollerinin ruminasyon ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kadınsı olarak belirlenen ergenlerin erkeksi role sahip olanlara kıyasla daha yüksek ruminasyon eğilimi sergiledikleri bildirilmiştir (Broderick ve Korteland, 2004).

1.2.3 Ruminasyonun Olumlu ve Olumsuz Bileşenleri

Birçok çalışmada ruminatif düşünce biçimi ile duygudurum bozuklukları arasında yakın bir ilişki bulunmuş olsa da (Nolen-Hoeksema, 1991; Roberts, Gilboa ve Gotlib, 1998), ruminasyonun problem çözme sürecinin bir parçası olan uyuma yönelik bir başa çıkma mekanizması mı, yoksa depresyon riskini arttıran bir etken mi olduğu sorusu hala tartışmalıdır. Nitekim problem çözme ve hedefe ulaşma (goal attainment) alanındaki

çalışmalarda ruminasyon, problem çözmeye yönelik bir girişim ve ulaşılamamış hedeflerin çözümlenmesinde kullanılan bir kendini düzenleme yöntemi (self-regulatory strategy) olarak kavramsallaştırılmaktadır (Martin ve Tesser, 1996).

Ruminasyonun uyum bozucu ya da işlevsel doğası ile ilgili sorun, belki de ruminasyonun tek bileşenden oluşan bir süreç olup olmadığının belirlenmesiyle açıklanabilir (Joormann, Dkane ve Gotlib, 2006). Eğer ruminasyon çok bileşenli bir yapı ise (multidimensional construct) , bu bileşenlerden bazıları işlevsel bazıları ise uyum bozucu olabilir. Bu çok bileşenli bakış açısı belki de ruminasyonun problem çözme ve duygu durum bozukluklarındaki rolü ile ilgili çelişkili bulguların açıklanmasında yardımcı olabilir (Joormann ve ark., 2006). Örneğin Trapnell ve Campbell (1999) kendine yönelik dikkati (self-attentiveness) ruminatif ve derin düşünceli (reflective) olarak iki farklı alt boyutta ele almaktadırlar. Watkins ve Teasdale (2004) ruminasyonla bağlantılı kendine odaklı bilişlerin (self-focused cognitions), analitik ve yaşantısal olmak üzere iki kategoriye ayrılabilceğini önermektedirler. Bu modele göre; analitik ruminasyon, zihinsel işlemlenin fazla olması ile nitelendirilmekte ve ruminasyonun depresif belirtileri sürdürdüğü düşünülmektedir. Yaşantısal bilişler ise şimdiki zamandaki deneyimlere verilen maskelenmemiş (unfiltered) tepkiler ile karakterize olan işlevsel bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların analitik ya da yaşantısal bilişlerle meşgul olmaları için yönlendirildikleri çalışmalarda Watkins ve Teasdale, aşırı genellenmiş anıların geri çağırılması (Watkins ve Teasdale, 2001, 2004) ve sosyal problem çözme (Watkins ve Moulds, 2005) gibi depresif bilişlerle bağlantılı bazı alanlarda, analitik ve yaşantısal biçimde kendine odaklanmanın farklı etkileri olduğuna yönelik bulgular elde etmişlerdir.

Ruminasyonun ve Tepki Biçimleri Kuramı'nın çalışıldığı pek çok araştırmada kendini bildirim ölçekleri, özellikle de 71 maddeden oluşan Tepki Biçimleri Envanteri (*Response Style Questionnaire*, RSQ; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991) ya da bu envanterin bir alt ölçeği olan 22 maddelik Ruminatif Tepkiler Ölçeği (*Ruminative Responses Scale*, RRS) kullanılmaktadır. Ruminatif Tepkiler Ölçeği depresyonla örtüşen maddeleri nedeniyle pek çok araştırmacı tarafından eleştirilmiştir. Söz konusu yanlış düzeltmek adına; Treynor ve arkadaşları (2003), Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin depresyon ile binişiklik gösterdiği düşünülen maddelerini temizleyip, geri kalan

maddeleri faktör analizine sokarak söz konusu problemi açıklığa kavuşturmaya çalışmışlardır. Faktör analizi sonucunda, Trapnell ve Campell'ın (1999) ruminasyon ve derin düşünce (reflection) tanımlamasına paralel şekilde 2 faktör ortaya çıkmıştır. Bileşenlerden ilki “geviş getirir gibi düşünme” (brooding), ikincisi ise “derinlemesine düşünme” (reflective pondering) olarak adlandırılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen ilk faktör, “Neden ben?” gibi daha belirsiz konulara ve problemlerin çözümündeki olası engellere odaklanmayı içermektedir. Söz konusu bileşen, halihazırdaki ve uzun dönemdeki depresyon puanlarıyla pozitif ilişkili bulunmuştur (Treynor ve ark., 2003).

Daha az uyum bozucu olduğu düşünülen “derinlemesine düşünme” alt boyutunun maddeleri ise; daha genel bir içebakış eğilimine ve problem çözme yönelimine işaret etmektedir. Bu faktör halihazırdaki depresif belirtilerle ilişkili bulunmakla beraber, uzun vadede depresif belirtileri yordamadığı görülmektedir. Depresif belirtileri yordamadaki farklılığın yanı sıra, bu iki bileşen depresif belirtilerdeki cinsiyet farklılıklarını yordama gücü açısından da farklılaşmaktadır. Yalnızca “geviş getirir gibi düşünme” bileşeninin cinsiyet farklılıklarına aracılık ettiği gösterilmiştir (Treynor ve ark, 2003). Aynı ölçeğin faktör yapısının araştırıldığı bir son dönem çalışmasında (Arney ve ark., 2009) ruminasyonun uyum bozucu ve görece işlevsel olduğu düşünülen iki farklı bileşenden oluştuğu hipotezi desteklenmiştir.

Joormann, Dkane ve Gotlib (2006) Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin 2 alt boyutunu majör depresyon, remisyona girmiş majör depresyon, sosyal fobi hastalarıyla ve herhangi bir psikopatolojiye sahip olmayan bireylerden oluşan bir örnekleme incelemiştir. “Geviş getirir gibi düşünme” alt boyutunda en yüksek puanlara sahip grubun majör depresif katılımcılar olduğu gözlenmiştir. Ayrıca remisyona girmiş olan majör depresif bireyler ve sosyal fobisi olan katılımcılar kontrol grubuna kıyasla, bu alt ölçekten daha yüksek puan almışlardır. “Derinlemesine düşünme” alt ölçeğinden ise majör depresyonu olanların kontrol grubuna kıyasla anlamlı şekilde yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Bulgulara göre “geviş getirir gibi düşünme” bileşeninin, halihazırdaki depresyon düzeyi, depresyon geçmişi ve olumsuz uyarıcıya yönelik dikkat yanlılıkları ile yüksek derecede ilişkili olabileceği görülmektedir. Aynı zamanda bu bileşenin, ruminasyonun depresyonu olduğu kadar anksiyeteyi yordayabildiğini açıklayan çalışmalarla da paralel olarak sosyal fobi tanısı ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Raes ve Hermans (2008) tarafından yürütülen bir çalışmada ise ruminasyonun alt boyutları ile çocukluk çağı duygusal istismarı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; yalnızca “geviş getirir gibi düşünme” bileşeni çocukluk dönemi istismarı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Çalışmanın bulguları ruminasyonun farklı bileşenleri olabileceği hipotezini desteklemiştir.

Joormann ve arkadaşlarının (2006) araştırma bulgularına göre, daha işlevsel olduğu düşünülen “derinlemesine düşünme” bileşeninin yüksek düzeyde depresyon ve olumsuz bellek yanlışlıkları ile ilişkili bulunması, söz konusu bileşenin işlevselliği ile ilgili soru işaretleri uyandırmaktadır. Bazı çalışmalarda “derinlemesine düşünme” alt boyutu (ya da farklı ölçeklerde benzer biçimde tanımlanan alt boyut) benzer şekilde depresif belirtilerle pozitif ilişkili bulunmuştur (Fresco, Frankel, Mennin, Turk, Heimberg, 2002; Roberts ve ark.,1998; Siegle, Moore ve Thase, 2004). Treynor ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında aynı bileşen, halihazırdaki depresif belirtilerle daha yüksek düzeyde ilişkili bulunmasına rağmen, bu ilişkinin zaman geçtikçe zayıfladığı görülmüştür. Bu nedendir ki, daha işlevsel olarak nitelenen “derinlemesine düşünme” bileşeninin kısa zamanda duygusal olarak rahatsızlık verebileceği ancak uzun vadede başarılı problem çözmeye yöneltebileceği için işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

1.2.4 Ruminasyonun İşlevi

Kuramcıların farklı görüşte oldukları bir diğer alan da ruminasyonun işlevini nasıl kavramsallaştırdıklarıdır. Martin ve Tesser (1996) ruminasyonu hedefe ilerlemenin bir işlevi olarak görmektedirler. Bu araştırmacılar ruminasyonun daha yüksek hedeflere ulaşmada (örneğin tutarsızlıkların azaltılması işlevi) aracı bir rolü olduğunu önermektedirler. Ruminasyon, bireylerin arzuladıkları hedefleri doğrultusunda ilerlemelerine her zaman olanak tanımasa da, işlevinin bu olduğu öne sürülmektedir. Nolen Hoeksema'nın (1991) tepki biçimi kuramına göre ise ruminasyon; olayların iç yüzünü anlamlandırabilmeleri adına bireylerin kendilerine odaklanmalarına, duyguları ve problem yaratan durumları değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Deneysel bir çalışmanın bulguları; ruminasyon yapmaya sevk edilen bireylerin kendileri ve

yaşadıkları sorunlarla ilgili içgörü kazandıklarına yönelik inançları olduğunu öne sürmektedir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993).

Ruminasyonun işlevini doğrudan ele alan oldukça az sayıda çalışma bulunmaktadır. Ancak ruminasyonun sağ beyin yarıküresi aktivasyonu ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir. Sağ beyin yarıküresindeki aktivasyonun, hedefe ulaşma ile ilgili yöntemleri aktif biçimde aranmasına ve ruminatif stratejilerin seçilmesindeki inançların rolünün desteklenmesine işaret ettiği düşünülmektedir (Martin ve ark., 2004; Papageorgiou ve Wells, 2001a,b). Genel olarak değerlendirildiğinde, ruminasyonun işlevinin geniş bir biçimde incelenmediği görülmektedir.

Duygu düzenleme (emotion regulation) ve başa çıkma bağlamı içinde, ruminasyonun belki de en iyi şekilde kaçınmacı bir başa çıkma tarzı (avoidant coping strategy) olarak nitelendirilebileceği öne sürülmektedir (Smith ve Alloy, 2009). Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl (1996) pek çok psikopatoloji için yaşantısal kaçınma kavramsallaştırmasını (experiential avoidance) önermektedirler. Araştırmacılar içsel yaşantılardan kaçınmanın zararlı olabileceğine işaret etmektedirler. Araştırmacılara göre içsel yaşantılardan kaçınmanın zararlı olmasının nedeni, bireylerin itici uyarıcılara tepki vermesini engellemesi ve kaçınılan materyalin paradoksal biçimde artış göstermesidir (Hayes ve ark, 2004; Wenzlaff ve Wegner, 2000). Ruminasyona uyarılanacak olursa, yüksek düzeyde ruminasyon yapan bireylerin bu yolla, olumsuz duygu durumun yarattığı içsel yaşantılardan kaçınıyor olabileceği düşünülmekte ve bu şekilde olumsuz duygu durumlarını kötüleştiriyor olabilecekleri öne sürülmektedir (Smith ve Alloy, 2009). Bu hipotezle bağlantılı olarak ruminasyon, hem problem çözme hem de motivasyon ile ilgili güçlüklerle bağlantılı bulunmuştur (örn. Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema, 2003).

Ruminasyon ve diğer duygusal kaçınma stratejileri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların var olduğu görülmektedir. Örneğin, yüksek düzeyde ruminasyon yapan bireylerde duygusal kaçınma stratejilerinin bir örüntüsüne işaret ettiği düşünülen yüksek düzeyde alkol kötüye kullanımının görüldüğü belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Harell, 2002). Ayrıca ruminasyonu olan bireylerin olmayanlara kıyasla olumsuz duygu durumla baş edebilmek için daha fazla alkol kullandıkları bildirilmektedir. Ruminasyon göğüs kanseriyle ilişkili belirtilerin daha geç bildirilmesiyle de ilişkili bulunmuştur. Bu

bulgular sıklıkla ruminasyon yapan bireylerin duygusal olarak tehdit edici/zorlayıcı durumların üstesinden gelmekten kaçındıkları hipotezini destekler nitelikte görünmektedir (Lyubomirsky, Kasri, Chang ve Chung, 2006).

Aktarılan kavramsallaştırmalara rağmen, kaçınmanın ruminatif düşüncedeki rolünün aydınlatılması açısından daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir (Smith ve Alloy, 2009). Ruminasyon ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki izleyen bölümde ayrıntılı biçimde aktarılacaktır.

1.3 YAŞANTISAL KAÇINMA

Bu bölümde yaşantısal kaçınma değişkeni kısaca tanıtılmış ardından depresyon ve ruminasyon ile ilişkisi aktarılmıştır.

Özellikle Psikolojik Kabul ve Yükümlülük Terapisi'nin (ACT; Acceptance and Commitment Therapy) temel kavramlarından biri olan *yaşantısal kaçınma* (experiential avoidance); kişinin birtakım özel deneyimleriyle (bedensel duyular, duygular, düşünceler, anılar, imgeler gibi) bağlantısını sürdürmekte isteksiz olduğu durumlarda ortaya çıkan bir olgu olarak ele alınmaktadır. Yaşantısal kaçınmanın, bu deneyimlerin biçiminin ya da sıklığının ya da bunlara neden olan bağlamın değiştirilmesinde rol oynadığı düşünülmektedir (Hayes ve ark.,1996). Diğer bir ifadeyle yaşantısal kaçınma, rahatsızlık yaratan içsel yaşantılardan, bastırma ya da kontrol etme yoluyla kaçınmaya yönelik girişimleri ve/veya bu deneyimleri ortaya çıkaran olaylardan kaçınmayı içermektedir. Kişilerin kendilerine, başkalarına ve yaşam deneyimlerine açık olmalarını sağlayan psikolojik kabulün tam karşıtını simgeleyen yaşantısal kaçınma, pek çok psikopatolojinin zemini olarak görülmektedir (Hayes ve ark., 1996).

1.3.1 Yaşantısal Kaçınma ve Depresyon

Hayes ve arkadaşları (1996), madde kullanımı, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk ve sınırda kişilik bozukluğu ile ilgili literatür bulgularına atıfta bulunarak psikopatolojinin birçok türü için yaşantısal kaçınma kavramsallaştırmasını önermektedirler. Bireyler çoğunlukla duygu ve düşüncelerini kontrol etmek amacıyla

birtakım yöntemler kullanmaktadırlar (Hayes ve ark., 1996, 1999). Kaçınma girişimleri genellikle istenmeyen içsel yaşantıların bir an önce hafiflemesine yardımcı olduğu için, bireylerin yaşantısal kaçınmayı sürdürdükleri düşünülmektedir (Hayes ve ark., 1996, 2004). Ancak hoş olmayan duygu ve düşüncelerden tekrarlı bir biçimde kaçınmaya çalışmanın, genellikle söz konusu duygu ve düşüncelerde artışa neden olduğu bilinmektedir (Gold ve Wegner, 1995). Yani, kontrol yöntemlerinin hoş olmayan içsel yaşantıların azaltılmasında her zaman etkili olmadığı görülmektedir.

Yaşantısal kaçınma genellikle kaygı/panik (örn. Flessner ve Woods, 2006; Gratz, Tull ve Gunderson, 2008) ve fiziksel ağrı ve rahatsızlık (örn. Kratz, Davis ve Zautra, 2007; McCracken ve Vowles, 2008) ile bağlantılı olarak çalışılmıştır. Kavramsal olarak her ne kadar tek uçlu depresyon ile ilişkilendirilse de (örn. Zettle, 2007) yaşantısal kaçınma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaların sayısının daha az olduğu görülmektedir. Farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda yaşantısal kaçınmanın depresif belirtilerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Tull, Gratz, Salters ve Roemer, 2004; Holowka, Salters-Pedneault ve Roemer, 2005; Cribb, Moulds ve Carter, 2006).

1.3.2 Yaşantısal Kaçınma ve Ruminasyon

Yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun ilişkilendirilmesinde, ruminasyonun endişe ile gösterdiği örtüşme, ilgili literatürde önemli bir çıkış noktası olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, bu bölümde öncelikle ruminasyon ve endişenin paylaştıkları ortak özelliklere yer verilecek, ardından ruminasyonun yaşantısal kaçınma ile bağlantısı aktarılacaktır.

Ruminasyon (Nolen-Hoeksema,1991) ve endişe (Borkovec, Ray ve Stöber,1998) olumsuz tekrarlı düşüncenin birer formu olup, sırasıyla depresyon ve kaygının süregenliğinde etkileri olduğu belirtilmektedir. Her iki bilişsel süreç de, genellikle sözel ya da linguistik eylemler biçiminde kendini gösterirler. Tanımlarındaki benzerliklere rağmen endişe genellikle kaygı ile ruminasyon ise geleneksel olarak depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Fresco ve ark., 2002). Ancak son dönemlerde yürütülen çalışmalar ruminasyon ve endişenin birçok ortak özelliği paylaştıklarını göstermektedir (Fresco ve

ark., 2002; Segerstrom, Tsao, Alden, ve Craske, 2000; Watkins, Moulds, ve Mackintosh, 2005).

Endişe kavramı, olumsuz duygu yüklü ve görece kontrol edilemeyen düşünce ve imgeler silsilesi olarak tanımlanmakta (Borkovec, Robinson, Pruzinsky, ve DePree, 1983) ve tipik olarak olası olumsuz sonuçlara odaklanmayı içermektedir. Olumsuz tekrarlı düşüncenin bir formu olan endişe, genellenmiş kaygı bozukluğunun temel bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (APA, 1994). Endişe olgusu için önerilen kaçınma kuramına göre (Borkovec ve ark., 1998; Stöber ve Borkovec, 2002) endişe daha çok linguistik bir eylemdir. Bu kurama göre endişenin işlevi itici imgelerden kaçınmaktır (Stöber, 1998). Endişenin görsel olmaktan ziyade sözel olduğu (Freeston, Dugas, ve Ladouceur, 1996) temeline dayanan bu model, endişenin itici imgelerden kaçınmayı sağlayarak; sorunun içeriği ile bağlantılı olan bedensel ve fizyolojik huzursuzluğu sınırlandırdığını öne sürmektedir. Borkovec ve arkadaşlarına göre (1998) endişe, bireylerin dikkatini daha derin ve duygu yüklü konulardan uzaklaştırmakta ve böylece kaçınma işlevi sunmaktadır. Duygusal olarak huzursuzluk veren materyalden kaçınmanın, duygular üzerinde kontrol sağlamaya yönelik gerçek olmayan, hatalı ve pekiştirici bir kontrol hissi verdiği düşünülmektedir. Sözü edilen kontrol hissi yanıtıcı olup, bireylerin olumsuz duygularını etkili bir biçimde işlemlemelerine engel olmaktadır.

Ayrıca Borkovec ve arkadaşları (1998) ve Stöber (1998); imgelerin harekete geçmesini sınırlayan ve somatik huzursuzluktan ve ilişkili duygulardan kaçınmayı sağlayan mekanizmanın, endişe dolu düşüncelerin somutluk/belirginlik derecesinin düşüklüğü (reduced concreteness) olduğunu öne sürmektedirler. Endişe ve ruminasyonun gösterdiği örtüşme ile bağlantılı olarak Watkins ve Moulds (2007) endişe olgusunun kaçınma kuramının (Borkovec ve ark., 1998; Stöber ve Borkovec, 2002) ruminasyonun süregenliğinin açıklanmasında yararlı olabileceğini öne sürmüşlerdir. Watkins ve Moulds (2007) endişenin kaçınma kuramını ruminasyona uyarlayarak, depresif bireylerin, remisyonadaki depresif bireylere ve kontrol grubuna kıyasla; ruminasyon yaptıkları problemlerini daha düşük düzeyde bir somutlukla/belirginlikle tanımladıklarını göstermişlerdir. Başlangıç niteliğindeki bu bulgular, ruminasyon ve endişenin benzerliğinden yola çıkarak, ruminasyonun azalmış somutluk/belirginlik ile

bağlantılı olabileceğini öne sürmektedir. Yani, ruminasyon sorunlar ile ilgili kapsamlı ve tekrarlı düşünmeyi içerirken, soyut/belirsiz (abstract) bir bilişsel tarzda; sorunların nedenleri, anlamı ve sonuçları hakkında düşünmenin, ilgili imgelerden ve hissedilen duygulardan kaçınmaya neden olabileceği öne sürülmektedir. Bu kuram temelinde ruminasyonun; duygusal ve somatik tepkilerin aktive olmasını engelleyerek kaçınmaya sebebiyet veren bir bilişsel tarz olarak tanımlanabileceği düşünülmektedir (Cribb, Moulds ve Carter, 2006).

Endişe ve ruminasyonun benzer ve farklı yönlerini incelemek amacıyla yürüttükleri bir çalışmada Fresco ve arkadaşları (2002) ruminasyonu, olumsuzluklara takılı kalma (dwelling on negative) ve aktif bilişsel değerlendirmeler (active cognitive appraisals) faktörleri çerçevesinde ele almışlardır. Araştırma bulgularına göre, olumsuzluklara takılı kalma diğer bileşene oranla depresyon ve anksiyeteye daha yüksek düzeyde bir ilişki göstermiştir. Olumsuzluklar ile pasif bir şekilde odaklanmanın kısa vadede duygusal deneyimin bazı yönlerini köreltebileceği (blunt) ancak uzun vadede ise duygusal işleme sürecini aksatabileceğini ve işlevsel başatme kaynaklarını dağıtabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu açıdan ruminasyon ve endişenin benzer şekilde işlev görebileceklerini belirtmişlerdir. Ayrıca ruminasyonun endişe gibi, kaçınma işlevi gören bir süreç olabileceğine atıfta bulunmuşlardır.

Ruminasyonun, yaşantısal kaçınma bağlamında doğrudan ele alınmasa da birtakım duygusal zorluklarla bağlantılı olduğunu gösteren birtakım çalışmalar vardır. Örneğin Fresco ve arkadaşları (2002) ruminasyon ve endişeyi karşılaştırdıkları bir çalışmada ruminasyonun uzun vadede duygusal işleme sürecini hasara uğratabileceğini ve endişe gibi kaçınma işlevi gören bir süreç olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Farklı çalışmalarda ruminasyon, düşük duygusal zekâ (emotional intelligence)- duyguları fark etme, tanımlama ve düzenleme olarak tanımlanmakta-, etkisiz problem yönelimi ve duyguların tanımlanması ve ifade edilmesindeki güçlüklerle ilişkili bulunmuştur (Ciarrochi, Scott, Deane ve Heaven, 2003; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai, 1995; akt. Smith, 2008). Aktarılan çalışmalar doğrudan yaşantısal kaçınmayı ele almasa da, ruminasyonun duyguların tanınması, yönetilmesi ve işlenmesiyle ilgili becerileri engelleyebileceğine işaret etmektedir.

Benzer şekilde, birçok çalışmanın sonuçlarının ruminasyon ile kaçınma davranışları arasındaki ilişkiye işaret ettiği görülmektedir. Lyubomirsky, Kasri, Chang ve Chung (2006) tarafından göğüs kanseri olan kadınlarla yürütülen bir çalışmada, ruminasyonu yüksek olanların olmayanlara kıyasla hastalıklarının başlangıç belirtilerini 2 aylık bir gecikmeyle sağlık görevlilerine bildirdikleri görülmüştür. Bulgular ruminasyonu yüksek olan bireylerin duygusal olarak tehdit edici durumlarla başetmekten kaçındıklarına işaret etmektedir. Benzer biçimde, ruminasyonu yüksek olan bireylerin anlamlı olarak daha fazla kendini yaralama davranışı (cutting behaviour) sergiledikleri rapor edilmiştir (Smith, Sanflippo, Liu, Reilly ve ark.,2007; akt. Smith, 2008). Kendini yaralama davranışı, hoş olmayan itici duygusal deneyimlerden kurtuluş sağlamanın bir yolu olarak görülmektedir (Linehan,1993). Yine duygulardan kaçınmanın bir yolu olarak ruminasyonu yüksek bireylerin madde kullanım oranlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Smith ve ark., 2007; akt. Smith, 2008). Aktarılan araştırma bulgularının ruminasyon ve olumsuz duygulardan kaçınma arasındaki ilişkiye işaret ettiği düşünülmektedir.

Zettle'e göre (2007) ruminasyon ve düşüncelerin bastırılması (thought suppression) yaşantısal kaçınmanın birer formudur. Kabul ve Yükümlülük Kuramı çerçevesinde ruminasyon yaşantısal kaçınma işlevi gören bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Depresyon için önerilen Kabul ve Yükümlülük Modeliyle tutarlı olarak ruminatif problem çözme, sorunlara yönelik olası çözümleri kısıtlandırarak (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993) ve bu çözümlerin uygulanmasına yönelik istekliliği azaltarak (Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema, 2003) psikolojik katılığa (inflexibility) katkıda bulunmaktadır. Aktarılan bağlantılara rağmen ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın doğrudan ele alındığı araştırma sayısı oldukça azdır. Ancak son yıllarda söz konusu iki olgu arasındaki ilişkiyi doğrudan çalışan araştırmaların sayısının giderek arttığı görülmektedir. Örneğin Cribb, Moulds ve Carter (2006) üniversite öğrencilerinde depresyon, ruminasyon ve kaçınma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında kaçınmayı; davranışsal, bilişsel ve yaşantısal olarak 3 boyutta ele almışlardır. Araştırma bulguları; kaygının olası etkileri kontrol edildiğinde dahi, kaçınmanın her boyutunun depresyon ve ruminasyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Üniversite örneklemiyle yapılan bir diğer çalışmada Smith (2008), ruminasyon düzeyi yüksek ve düşük olan bireyleri duygusal/yaşantısal kaçınma ve duygusal tepkilerden korku duyma açısından karşılaştırmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşantısal kaçınmaları ve duygularına yönelik korkuları daha yüksek düzeydedir. Araştırmacı, ruminasyonun duygulardan kaçınmaya hizmet eden bir süreç olarak ele alınmasını önermektedir.

Benzer biçimde Holowka, Salters-Pedneault ve Roemer (2005) depresif belirtilerde ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın rolünü klinik olmayan bir örnekleme araştırmışlardır. Araştırmanın bulguları ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve depresif belirtilerin birbirleriyle ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, yaşantısal kaçınma, ruminasyon biçimini aldığı anda depresif belirtilerin ortaya çıkabileceğini öne sürmüşlerdir.

Daha önce de belirtildiği gibi yaşantısal kaçınmanın tam tersini simgeleyen psikolojik kabulün ya da duyguların doğrudan deneyimlenmesinin daha olumlu sonuçlara yol açtığı ve duygu durum bozukluğu olan bireylerde farkındalık (mindfulness) yöntemlerinin ruminasyonu azalttığı düşünülmektedir (Broderick, 2005; Ramel, Goldin, Carmona ve McQuaid, 2004; Jain ve ark.,2007). Sözü edilen bulgular çerçevesinde ruminasyonun olumsuz duyguların daha işlevsel bir şekilde deneyimlenmesine ket vurabileceği ve bu şekilde depresyonu sürdürüyor olabileceği akla gelmektedir. Bu umut verici kavramsallaştırmalara rağmen, kaçınmanın ruminatif düşüncedeki rolünün aydınlatılması açısından daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Smith ve Alloy, 2009; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

1.4 PROBLEM ÇÖZME

Bu bölümde problem çözme değişkeninin tanımı, depresyon ve ruminasyon ile ilişkisi ele alınmıştır.

Problem çözme, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı sorunlara yönelik etkili ve uygun çözüm yollarını tanımlayabilme ve keşfedebilme girişimlerini içeren bilişsel-davranışsal bir süreç olarak tanımlanmaktadır (D’Zurilla ve Nezu, 1999).

Araştırma birikimleri ve klinik gözlemler problem çözme sürecinin iki temel bileşenden oluştuğuna işaret etmektedir: (1) *problem yönelimi* ve (2) *problem çözme tarzları* (Nezu, 2004). Problem yönelimi, bireyin yaşamdaki problemlerine yönelik inançlarını, tutumlarını, duygularını ve problemlerin üstesinden gelmeye yönelik becerisini içeren bilişsel-duygulanımsal şemaların bütünüdür. Bireyin *problem yönelimi* olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Olumlu problem yönelimi, (a) problemin değişim için bir fırsat olarak algılanmasını (b) problemlerin çözülebileceğine yönelik olumlu inancı (c) problemleri çözme konusunda bireyin kendini yeterli olarak algılamasını (d) etkin problem çözmenin zaman ve çaba gerektirdiğine yönelik inancı (e) problemden kaçınmak yerine problemi çözmeye yönelik istekliliği içermektedir. Olumsuz problem yönelimi ise, (a) problemlerin birer tehdit olarak algılanmasını (b) problemlerin çözülemez olduğuna yönelik beklentileri (c) bireyin problem çözme yeteneğine olan güvensizliğini ve (d) bir problemle veya olumsuz bir duyguyla yüz yüze geldiğinde engellenme ve sıkıntı hissetmeyi içermektedir.

İkinci temel bileşen olarak belirtilen, *problem çözme tarzları* ise bireyin problemlerle baş edebilmek adına gösterdiği bilişsel ve davranışsal aktiviteleri içermektedir (D'Zurilla ve Nezu, 1999). Biri işlevsel diğer ikisi ise uyum bozucu olmak üzere 3 farklı problem çözme tarzı tanımlanmaktadır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2002). *Rasyonel Problem Çözme Tarzı* işlevsel bir problem çözme yaklaşımı olup akılcı ve sistematik uygulamaları içermektedir. Bu uygulamaların her biri, problem durumunda etkin çözüm yolunun keşfedilmesi için farklı biçimlerde katkıda bulunmaktadır. Söz konusu problem çözme yaklaşımı; problemin tanımlanması ve formüle edilmesini, alternatif çözüm yollarının üretilmesini, karar verme sürecini ve çözümlerin uygulanmasını kapsamaktadır (Nezu ve D'Zurilla, 1989).

Tanımlanan uyum bozucu problem çözme yaklaşımları ise *Dürtüsel-Dikkatsiz Problem Çözme Tarzı* ve *Kaçınan Problem Çözme Tarzı* olarak isimlendirilmektedir (D'Zurilla ve ark., 2002). Dürtüsel-Dikkatsiz Problem Çözme Tarzı, problem çözümüne yönelik dürtüsel, aceleci ve dikkatsiz girişimlerle karakterize olmaktadır. Bu yaklaşımı kullanan bireyler problemlerin çözümüne yönelik pek çok girişimde bulunsalar dahi söz konusu girişimleri sınırlı, telaşlı ve eksik niteliktedir.

Kaçınan Problem Çözme Tarzı ise, işlevsel olmayan bir diğer problem çözme yaklaşımıdır. Söz konusu yaklaşım erteleme, hareketsizlik ve çözümlerin üretilmesinde başkalarına aşırı düzeyde bağımlı olma ile karakterize olmaktadır. Bu yaklaşımı benimseyen bireylerin genellikle sorunlarla başa çıkmak yerine onlardan kaçınmayı tercih ettikleri, problemlerin kendiliğinden çözülmesini bekledikleri ve sorunları çözmek konusundaki sorumluluklarını başkalarına yükledikleri görülmektedir. Her iki uyum bozucu yaklaşım, bireyleri genel olarak etkin olmayan ya da başarısız çözümlere yönlentmektedir. Hatta var olan sorunların kötüleşmesine ya da yenilerinin ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir.

1.4.1 Problem Çözme ve Depresyon

Yaklaşık olarak son 30 yıldır araştırmacılar problem çözmenin psikolojik sağlık ve uyum üzerinde anlamlı bir etkisi olan önemli bir başa çıkma stratejisi olduğu görüşünü desteklemektedir (D’Zurilla, 1986; Nezu ve D’Zurilla, 1989; Nezu, Nezu, ve Perri, 1989). Araştırmacılar, etkili olmayan bir şekilde problem çözmenin olumsuz sonuçlar ve psikolojik uyumsuzluk yarattığını önermiştir (D’Zurilla ve Goldfried, 1971). Hem ülkemizde (örn. Vatan ve Dağ, 2009) hem de yurt dışında yapılan çalışmalar (örn., Dixon, Heppner, Burnett, Anderson, ve Wood, 1993; Nezu, 1986) problem çözme becerisindeki eksikliğin, çeşitli psikolojik sorunlar ile bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Problem çözme becerilerindeki yetersizlikler depresyonun temel özelliklerinden biri olarak ele alınmaktadır (örn. Nezu, 1987). Depresif bireylerin kendilerini problem çözme becerisi açısından yetersiz olarak değerlendirdikleri (Heppner, Baumgardner ve Jackson, 1985) ve problem çözme becerilerinde, kontrol grubuna ve kaygı bozukluğu olan bireylere kıyasla eksiklikler olduğu gösterilmektedir (Goddard, Dritschel ve Burton, 1996; Marx, Williams ve Claridge, 1992). Depresif belirtileri yüksek olan bireylerin sorunlara yönelik geliştirdikleri çözümlerin de daha etkisiz olduğu görülmektedir (Marx ve Shulze, 1991; Nolen-Hoeksema ve ark., 1994). Etkili problem çözme, kişilerin belirli anıları (spesific memories) geri çağırabilmesini gerektirmektedir (Evans, Williams, Loughlin ve Howells, 1992; Williams, 1996). Ancak pek çok

çalışmada depresif bireylerin belirli anıların geri çağrılmasında güçlükler yaşadığı bildirilmektedir (Williams, 1996, 2004).

Diğer taraftan problem çözme becerisinin problem yönelimi ve problem çözme tarzları açısından ele alındığı çalışmalarda özellikle olumsuz problem yöneliminin depresif belirtilerle ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin Haaga ve arkadaşlarının (1995) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yürüttükleri çalışmalarında problem çözme tarzlarından ziyade, problem çözme yöneliminin depresif belirtilerle bağlantılı olduğu gösterilmiştir. Problem çözme becerilerinin depresif belirtilerle ilişkisinin çalışıldığı bir diğer çalışmada, klinik olan ve olmayan geniş bir örneklem grubu kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları her iki örneklem grubunda da olumsuz problem yöneliminin ve kaçınan problem çözme tarzının depresif belirtilerle bağlantılı olduğunu göstermiştir (D’Zurilla, Chang, Nottingham ve Faccini, 1998). Mc Cabe, Blankstein ve Mills (1999)’in üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yürüttükleri çalışmalarında; olumsuz problem yönelimi, dürtüsel-dikkatsiz problem çözme tarzı ve kaçınan problem çözme tarzı ile ilişkili yüksek puanlar, depresif belirtilerdeki artış ile ilişkili bulunmuştur. Ancak söz konusu çalışmada yalnızca olumsuz problem çözme yöneliminin depresif belirtileri yordama gücü olduğu görülmüştür. Problem çözme becerilerinin kaygı belirtileri ve depresif belirtiler bağlamında ele alındığı bir çalışmada (Haugh, 2006) ise olumlu ve olumsuz problem yönelimi ve kaçınan problem çözme tarzının depresif belirtilerle ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Söz konusu ilişki, kaygının kontrol edildiği koşulda da varlığını korumuştur. Orta yaş ve yaşlı grubu ile yürütülen bir çalışmada (Kant, D’Zurilla ve Maydeu-Olivares, 1997) problem yönelimi ve problem çözme tarzlarının tümü depresif belirtilerle ilişkili bulunmuştur. Özellikle olumsuz problem yönelimi depresyon ve kaygı semptomları ile günlük stres kaynakları arasında ara değişken özelliği sergilemiştir.

Öte yandan son dönemlerde yürütülen meta analiz çalışmaları (Bell ve D’Zurilla, 2009; Cuijpers, van Straten ve Warmerdam, 2007) bireylerin problem çözme tutumlarının ve becerilerinin geliştirilmesine yönelik olan Problem Çözme Terapisi’nin, depresif belirtilerin azaltılmasında oldukça etkili olduğunu göstermektedir. Aktarılan bulgular

depresif belirtiler ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin önemini destekler niteliktedir.

1.4.2 Problem Çözme ve Ruminasyon

Ruminasyona yatkın olan bireylerin sıklıkla yaşadıkları sorunları anlamaya ve onların üstesinden gelmeye çalıştıklarını bildirdikleri bilinmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2001b, 2003). Ancak aksine, daha önce de değinildiği gibi ruminasyonun etkili problem çözme becerilerini hasara uğrattığı düşünülmektedir. Ruminasyonun, bir ya da birden çok problem çözme aşamasında etkili olduğu görülmektedir. Yani, ruminasyon (1) problemin tanımlanması ve değerlendirilmesi, (2) alternatif çözüm yollarının oluşturulması ve seçilmesi, (3) çözüm yollarının uygulanması (örn., D’Zurilla ve Goldfried, 1971) aşamalarında etkili olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda, ruminasyon yapan depresif katılımcıların problemlerini daha ezici ve çözülemez olarak değerlendirdikleri (Lyubomirsky ve ark.,1999), etkili çözüm yolları üretmedikleri (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky ve ark., 1999) ve ürettikleri çözümleri uygulamakta isteksiz oldukları (Lyubomirsky ve ark., 1999; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Ward ve ark., 2003) görülmektedir. Benzer bulgular klinik örneklemelerde de elde edilmiştir (örn., Donaldson ve Lam, 2004; Watkins ve Baracaia, 2002; Watkins ve Moulds, 2005).

Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1995) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılar Beck Depresyon Envanteri’nden aldıkları puanlara göre depresif ve depresif olmayanlar olarak iki gruba ayrılmışlardır. Sonrasında katılımcıların bir kısmı dikkatlerini; duyguları, bedensel belirtileri ve kendiliklerine odakladıkları ruminasyon koşuluna, diğer kısmı ise dikkatin kendileriyle bağlantılı olmayan düşüncelere odaklandığı koşula atanmışlardır. Daha sonra, katılımcılara birtakım problem durumları aktarılmıştır ve katılımcılardan kendilerine aktarılan problem durumlarında olduklarını hayal etmeleri ve her problem durumu için getirdikleri çözüm önerilerini yazmaları istenmiştir. Ruminasyon koşulundaki depresif (*dysphoric*) bireylerin, -diğer koşuldaki depresif bireylere ve depresif olmayanlara (ruminasyon koşulundaki ve diğer koşuldaki) kıyasla- hipotetik problemler için ürettikleri çözümlerin daha az etkili olduğu bulunmuştur.

Bireylerin kişisel sorunlarına yönelik etkili çözümler üretebilmesi problem çözme sürecinin kuşkusuz önemli bir adımıdır. Ancak ümit verici bir planı oluşturmak kadar önemli olan bir diğer adım da seçilen planın uygulanmasıdır. Ruminasyon yapan depresif bireylerin bu adımda birtakım sıkıntıları olduğu görülmektedir. Örneğin yine üniversite öğrencileriyle yapılan deneysel çalışmalarda, kendileriyle ilgili ruminasyon yapan depresif bireylerin, kendilerini sıkıntıya sokan mevcut sorunları hakkında oldukça anlamlı/yapıcı çözümler ortaya koydukları görülmüştür. Ancak ortaya koydukları çözümleri gerçekten uygulama konusunda bildirdikleri olasılık bir hayli düşüktür (Lyubomirsky ve ark.,1999; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993).

Bu alanda yürütülen korelasyonel çalışmaların da labratuvar sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Ruminatif eğilimleri olan bireyler, stresli zamanlarda, aktif problem çözmeye daha az yatkın olduklarını bildirmektedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow,1991). Yine, bu bireyler, kişilerarası çatışmalarda uyum bozucu ve hatta tehlikeli tepkiler verme eğiliminde olduklarını aktarmaktadırlar (McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001; McCullough ve ark., 1998). Ward ve arkadaşlarının (2003) yürüttükleri bir çalışmada, ruminasyon eğilimi olanlar ürettikleri çözümlere yönelik memnuniyetsizlik ve güvensizlik bildirmişlerdir. Aynı zamanda bu bireylerin ortaya koydukları planları üstlenme olasılıklarının düşük olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılara göre bu bulgular ruminasyonun düşünce ve problem çözme sürecine verdiği zararın yanı sıra, ruminasyonun belirsizliği artırarak etkili davranışları ketlediğine ve sonrasında daha fazla ruminasyon ve eylemsizliğe yol açabileceğine işaret etmektedir. Depresyon tanısı alan ve almayan erkeklerin belirli özelliklerinin incelendiği bir çalışmada, depresyon tanısı alanların ruminasyon düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bireyler tanı almayan gruba kıyasla, problem çözme becerilerinin daha düşük olduğunu bildirmişlerdir (Greenberg, Chuick, Shepard, ve Cochran, 2009).

Ruminasyonun aynı zamanda problem çözme süreciyle bağlantılı olabilecek birtakım alanlara da zarar verdiği düşünülmektedir. Lyubomirsky, Kasri ve Zehm (2003) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bir çalışmada, katılımcıları depresif olan ve olmayan olarak ayırmışlar ve ruminasyon ve dikkatin dışı yönlendirildiği (distraction) koşullara atamışlardır. Ruminasyon koşulundaki depresif öğrenciler okuma, yazma, dinleme gibi görevlere odaklanmakta güçlük yaşamışlar, verilen ödevleri daha uzun bir

zaman diliminde tamamlamışlar, çalışma yöntemlerinde ve performanslarında aksaklıklar bildirmişlerdir. Farklı bir deneysel çalışmanın bulguları ise ruminasyonun depresif bireylerde karar verme sürecini- verilen kararlara yönelik güvensizlik ve karar vermede güçlük gibi- olumsuz yönde etkilediğine işaret etmektedir (Randenborgh, Jong-Meyer, ve Hüffmeier, 2010).

1.5 ARAŞTIRMANIN AMACI

Görüldüğü gibi yazılı kaynaklardan taranan araştırmalarda ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerilerinin depresyon ve depresif belirtilerle ilişkisi önemli bir çalışma alanını oluşturmaktadır. Daha önce de aktarıldığı gibi ruminasyonun kaçınma işlevinin henüz açıklığa kavuşturulamadığı ve bu alanda çalışmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Smith ve Alloy, 2009). Buradan hareketle ruminasyon ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkinin bir Türk örneğinde göstereceği özelliklerin ilk kez incelenmesi amaçlanmıştır. İlgili literatürde belirtilen ruminasyon eğilimindeki cinsiyet farklılıklarının mevcut çalışmada, ruminasyonun alt boyutlarını da kapsayacak şekilde araştırılması hedeflenmiştir. Ruminasyonun işlevselliği tartışmalı olan alt boyutlarının problem çözme ve yaşantısal kaçınma kavramlarıyla ilişkisinin incelenmesi de bu çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra, literatürde depresyonun yordayıcıları olarak ayrı ayrı ele alınan ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme değişkenlerinin depresif belirtiler ile ilişkisinin bir çalışma deseni içinde ilk kez incelenmesi hedeflenmiştir. Ruminasyon kavramının, ülkemizde, yetişkin bir örneklem grubu ile çalışıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanmadığı için öncelikle ruminasyon eğilimini belirlemeyi amaçlayan ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmaları yapılmıştır. Bu çerçevede araştırmanın soruları şunlardır:

- 1) Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği ne düzeydedir?
- 2) Ruminasyon ve alt boyutları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 3) Endişe kontrol edildiğinde, ruminasyonun alt boyutları yaşantısal kaçınmayı yordamakta mıdır?
- 4) Problem çözme becerileri ruminasyonun alt boyutlarının düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

- 5) Problem çözme becerisini, depresyonun düzeylerine göre ruminasyonun alt boyutları yordamakta mıdır?
- 6) Ruminasyon, problem çözme becerisi ve yaşantısal kaçınma depresif belirtilerin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1 ÖN ÇALIŞMA

2.1.1 KATILIMCILAR

Araştırmada kullanılan Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin (*Ruminative Responses Scale*) geçerlilik ve güvenilirliğinin araştırıldığı ön çalışmada Hacettepe Üniversitesi'nin değişik fakülte ve bölümlerinde okuyan 230 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan/uygun doldurmayan ve normal dağılımın dışında kalan katılımcılar analizlere dahil edilmemiştir. Böylece ön çalışmaya ilişkin analizler 224 katılımcı ile yürütülmüştür. Öğrenciler gönüllülük esası dahilinde araştırmaya katılmışlardır. Katılımcıların 131'i kadın (% 58.5), 93'ü erkektir (% 41.5). Yaşları 17 ile 26 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 20'dir (SS= 1.98). Ön çalışma örnekleminin demografik özellikleri Tablo 2.1'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1

Ön Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri

<i>Değişken</i>	<i>Sıklık (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	131	58.5
Erkek	93	41.5
<i>Sınıf</i>		
1.sınıf	99	44.2
2.sınıf	46	20.5
3.sınıf	52	23.2
4.sınıf	22	9.8
<i>Okuduğu Bölüm</i>		
Seramik	24	10.7
Heykel	5	2.2
Resim	12	5.4

Maden Mühendisliği	37	16.5
Psikoloji	59	26.3
Uluslar arası İlişkiler	23	10.3
Biyoloji	37	16.5
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	16	7.1
Matematik öğretmenliği	11	4.9

En uzun süre yaşanılan yerleşim birimi

Büyük şehir	131	58.5
Şehir	77	34.4
Kasaba	12	5.4
Köy	3	1.3

Şu anda kalınan yer

Yurtda	85	37.9
Arkadaşlarla birlikte evde	36	16.1
Aileyle birlikte	91	40.6
Evde tek başına	4	1.8
Diğer	8	3.6

Anne Eğitim

Okur-yazar değil	1	0.4
Okur-yazar	14	6.3
İlköğretim	84	37.5
Lise	64	28.6
Üniversite	58	25.9
Lisansüstü	3	1.3

Baba Eğitim

Okur-yazar değil	-	-
Okur-yazar	8	3.6
İlköğretim	54	24.1
Lise	68	30.4
Üniversite	82	36.6
Lisansüstü	12	5.4

	<i>Ortlama (N:224)</i>	<i>Standart sapma</i>
<i>Yaş</i>	20	1.98

2.1.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama amacıyla demografik bilgi formu dışında *Ruminatif Tepkiler Ölçeği*, *Psikolojik Kabul Ölçeği*, *Problem Çözme Envanteri*, *Beck Depresyon Envanteri*, *Beck Anksiyete Envanteri* ve *Penn State Endişe Ölçeği* kullanılmıştır.

2.1.2.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırma için oluşturulan demografik bilgi formunun başında öncelikle araştırmanın konusu ve amacı kısaca belirtilmiştir. Bunları takiben katılımcılardan araştırmayla ilgisi olduğu düşünülen özellikler açısından demografik bilgiler toplanmıştır. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formunun bir örneği Ek 1’de verilmiştir.

2.1.2.2 Tepki Biçimi Envanteri- Ruminatif Tepkiler Ölçeği (Response-Style Questionnaire- Ruminative Responses Scale) (RTÖ)

Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilen Tepki Biçimleri Envanteri, 71 maddeden oluşmakta ve depresif duygu durumuna verilen tepkileri ölçmeyi amaçlamaktadır. Yirmiiki maddeden oluşan Ruminatif Tepkiler Ölçeği ise söz konusu envanterin bir alt ölçeği olup kişilerin olumsuz olaylara yönelik ruminasyon eğilimlerini ölçmektedir. Son dönemdeki araştırmalar Ruminatif Tepkiler Ölçeği’nin, “derinlemesine düşünme” (*reflective pondering*) ve “geviş getirir gibi düşünme” (*brooding*) olmak üzere, 2 farklı alt boyuttan oluştuğunu ortaya koymaktadır. Ölçekte yer alan her madde, 4 derece (1= hiçbir zaman, 4=her zaman) üzerinden puanlanmaktadır. Elde edilen yüksek puanlar depresif duyguduruma yüksek düzeyde ruminatif baş etme tepkisi verildiğine işaret etmektedir. Derinlemesine düşünme alt boyutunun iç tutarlılığı .72 iken, geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun iç tutarlılığı .77 olarak hesaplanmıştır (Treynor ve ark., 2003).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında önce çeviri işlemleri yapılmıştır. Ruminatif Tepkiler Ölçeği, İngilizce konusunda deneyimli 5 kişi (İngiliz Dili ve Edebiyatı mezunu 3 kişi, klinik psikoloji alanında uzmanlığına devam eden 1 kişi ve hem İngiliz hem Türk vatandaşlığına sahip 1 kişi) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra bu çeviriler

araştırmacı tarafından karşılaştırılmış ve tek bir form oluşturulmuştur. Bu form, klinik psikoloji alanında uzman 3 öğretim elemanı tarafından ölçeğin psikometrik uygunluğu, kültüre, dile ve ölçmek istediği psikolojik boyuta uygunluğu açısından değerlendirilmiştir. Yargıcıların değerlendirmeleri dikkate alınarak birtakım değişiklikler yapılmış, maddeler arası anlam bütünlüğü sağlanmaya çalışılmıştır. Ancak bu aşamada ölçekte yer alan 9. maddenin (Why can't I get going?) Türkçe çevirisin, ölçeğin orijinalindeki anlamı tam olarak karşılamadığı fark edilmiştir. Bunun üzerine ölçeği geliştiren yazarlardan Susan Nolen-Hoeksema'ya danışılmış ve araştırmacının önerisi doğrultusunda bu maddedeki sıkıntı giderilmeye çalışılmıştır. Böylelikle geri çeviri (back translation) işlemleri öncesinde ölçeğin Türkçe formu oluşturulmuştur. Türkçe formun İngilizceye geri çevirisi, İngilizce konusunda deneyimli 3 kişi (İngiliz Dili Bölümünden 2 araştırma görevlisi ve İngiliz Dili Edebiyatı mezunu 1 kişi) tarafından gerçekleştirilmiştir. Geri çevirilerin, elde edilen Türkçe form ile uyumlu olduğuna karar verilmiş ve Türkçe form ülkemizdeki kullanımına ilişkin veriler sağlamak amacıyla tasarlanan ön çalışma için hazır hale gelmiştir. 'Bunu hak etmek için ne yaptım? diye düşünürüm', 'Bir köşeye çekilip neden böyle hissettiğimi düşünürüm', 'Yakın zamanda yaşadığım bir durumu düşünür, keşke daha iyi sonuçlansaydı derim', 'Niçin çökkün hissettiğimi anlayabilmek için kişiliğimi incelerim' ölçeğin bazı maddelerine örnektir. Ön çalışmaya ait analizlerde ölçeğin iç tutarlılığı .89 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin orijinal formuyla benzerlik göstermektedir. Ruminatif Tepkiler Ölçeğinin psikometrik özellikleri ile ilgili ayrıntılı analizler bulgular bölümünde sunulmuştur. Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Türkçe formu ve orijinal formu Ek 2'de verilmiştir.

2.1.2.3 Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri 21 maddelik bir ölçektir. Depresyonun duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyonel belirtilerini ölçmeye yönelik olan bu envanter Beck (1961, 1978) tarafından geliştirilmiştir. Orijinalinin iç tutarlılığı .73 ve .95 arasındadır. Ölçeğin 1978 formunun Türkçeye Hisli (1988, 1989) tarafından yapılan uyarlamasında test-tekrar test güvenilirliği .65 ve .73 arasında, kriter geçerliği .65-.68 arasında bulunmuştur.

Çalışmada envanterin bu uyarlaması kullanılmıştır. Ölçeğin bir örneği Ek 3'te verilmiştir.

2.1.2.4 Psikolojik Kabul Ölçeği (Acceptance and Action Questionnaire, AAQ) (PKÖ)

Hayes ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen Psikolojik Kabul Ölçeği, bireylerin olumsuz ya da istenmedik düşünce ve duygularını kabullenerek kendi değer ve hedeflerine uygun biçimde davranmaya istekli olma derecelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek maddeleri duygusal ve bilişsel kontrol isteği, olumsuz özel olaylardan kaçınma, aşırı olumsuz değerlendirmeler yapma ve kritik olaylar karşısında harekete geçmekten kaçınma gibi özellik ve eğilimleri ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Maddeler yedi basamaklı ölçekler üzerinden değerlendirilmekte, yüksek puan, katılımcının yaşantısal kaçınma düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Psikolojik Kabul Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması Onursal (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Adaptasyon sonucunda orijinal ölçekten farklı olarak ölçeğin Türkçe Formu 17 maddeden oluşmakta ve beş basamaklı derecelendirme üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, kişinin yaşantısal kaçınma düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin *harekete geçme* alt boyutunun iç tutarlılığı .64, *isteklilik* alt boyutunun iç tutarlılık kat sayısı ise .56 olarak hesaplanmıştır.

Mevcut araştırmada, ön çalışma örnekleme ile yapılan analizlerde PKÖ'nün iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa .40 olarak hesaplanmıştır. Bunun üzerine ölçeğin iç tutarlılığı tüm örnekleme (N=813) de incelenmiş ve iç tutarlılık kat sayısı .30 olarak hesaplanmıştır. Yapılan incelemede, 6 maddenin madde toplam korelasyonlarının negatif olduğu görülmüş ve söz konusu maddeler (1, 2, 3, 10, 13, 16. maddeler) ölçekten çıkarılmıştır. Çalışmayan maddelerin ölçekten çıkarılmasıyla güvenilirlik katsayısı .52'ye yükselmiştir. Bu maddeler, toplam puan hesaplanırken dışarıda tutulmuş ve asıl çalışmanın analizleri 11 maddeden oluşan ölçek ile yürütülmüştür. Psikolojik Kabul Ölçeği'nin 17 maddeden oluşan Türkçe formu Ek 4'te yer almaktadır.

2.1.2.5 Beck Anksiyete Envanteri (BAE)

Beck Anksiyete Envanteri, özgün olarak Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin yaşadıkları anksiyete belirtilerinin belirlenmesinde kullanılan, 21 maddeden oluşan bir kendini bildirim (self-report) ölçeğidir. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılığı .92, test-tekrar test güvenirlik katsayıları .75 ve .67 olarak belirtilmektedir. BAE Türkiye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla birlikte Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1996) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılığı .93, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .57 olarak hesaplanmıştır. Uygulanan faktör analizi sonucunda BAE Türkçe formu için “Subjektif Anksiyete” ve “Somatik Belirtiler” olmak üzere 2 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Beck Anksiyete Envanteri Ek 5’te verilmiştir.

2.1.2.6 Problem Çözme Envanteri (PÇE)

PÇE, bireyin problem çözme becerilerini ve problem çözme becerileri konusunda kendisini algılayışını değerlendirmek amacıyla Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilmiştir. PÇE 35 maddeden oluşan kendini bildirim (self-report) türü bir ölçektir. Maddelerin her biri Likert-tipi bir ölçek üzerinde, 1 (her zaman böyle davranırım) ile 6 (hiçbir zaman böyle davranmam) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözüme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını ve problemlerine ilişkin daha az kişisel kontrolü olduğuna işaret etmektedir. PÇE’nin Türkçe uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılmış ve iç tutarlık katsayısı .88, iki yarım güvenirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyon katsayısı .33 ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile korelasyon katsayısı .45 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda PÇE Türkçe formu için “Aceleci Yaklaşım” (9 madde), “Düşünen Yaklaşım” (5 madde), “Kaçıngan Yaklaşım” (4 madde), “Değerlendirici Yaklaşım” (3 madde), “Kendine Güvenli Yaklaşım” (6 madde) ve “Planlı Yaklaşım” (4 madde) olmak üzere 6 faktör tanımlanmıştır. Alt ölçeklerin alfa katsayıları sırasıyla .78, .76, .74, .69, .64 ve .59’dur (Şahin ve ark., 1993). Alt ölçeklerin puanlanmasında olumlu-istendik olarak nitelendirilebilecek problem çözme

yaklaşımlarını ölçen alt ölçeklerden (Kendine Güvenli Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Planlı Yaklaşım, Düşünen Yaklaşım) alınan puanlar azaldıkça ilgili yaklaşım biçimlerinin daha fazla kullanıldığı düşünülmektedir. Olumsuz olarak nitelendirilebilecek problem çözme yaklaşımlarını ölçen alt ölçeklerden (Kaçınan ve Aceleci Yaklaşım) alınan puanlar arttıkça ilgili yaklaşım biçimlerinin daha sık kullanıldığı belirtilmektedir (Ferah, 2000). Ölçeğin bir örneği Ek 6'da yer almaktadır.

2.1.2.7 Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ)

Penn State Endişe Ölçeği sürekli endişeyi ölçmeyi amaçlayan 16 maddelik bir kendini bildirim ölçeğidir. Ölçeğin orijinali Meyer, Miller, Metzger ve Borkovec (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri patolojik endişenin aşırı, süregelen ve kontrol edilemeyen düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır (“Endişelerim beni bunaltır”, “Pek çok durum beni endişelendirir”, gibi). Ölçekte yer alan tüm maddeler 5 derece (1=benim için hiçbir zaman doğru değil, 5=benim için her zaman doğru) üzerinden puanlanmaktadır. PSEÖ'nün test tekrar test güvenilirliği .74 (Meyer ve ark, 1990), iç tutarlılık kat sayısı .93 (Brown, Antony ve Barlow,1992) olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracından alınan toplam puanlardaki artış endişe düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. PSEÖ, Boysan, Keskin ve Beşiroğlu (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmış, 16 madde için iç tutarlılık kat sayısı .88, 18 gün arayla elde edilen test tekrar test güvenilirliği .81 olarak belirtilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda PSEÖ Türkçe formu için “Genel Endişe Faktörü”, “Aşırı/Kontrol Edilemeyen Endişe” ve “Endişesizlik” olmak üzere 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Penn State Endişe Ölçeği Ek 7'de verilmiştir.

2.1.3 İŞLEM

Uygulamaların herhangi bir etik ihlal içermediğine yönelik gerekli onay Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Komisyonundan alınmıştır. Daha sonra uygulamaların yapılacağı bölümlerin Bölüm Başkanları ve ders sorumluları ile görüşülmüş ve uygulamalara başlanmıştır. Araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçme araçları

Hacettepe Üniversitesi dersliklerinde, gruplar halinde öğrencilere uygulanmıştır. Uygulamalar araştırmacı tarafından bizzat yürütülmüştür.

Araştırmada kullanılmasına karar verilen ölçekler bir kitapçık haline getirilmiştir. Her katılımcı için kitapçığın kapak sayfası demografik bilgi formu olarak belirlenmiştir. Demografik bilgi formu dışındaki ölçeklerin sırası, farklı kombinasyonları içerecek şekilde düzenlenmiş ve böylelikle her ölçek rastlantısal sıralarda katılımcılara sunulmuştur. Kitapçığın dışında, katılımcıları araştırma hakkında bilgilendirmeye yönelik bir bilgilendirme formu hazırlanmıştır. Bu bilgilendirme formuyla, katılımcıların her biri araştırmanın kapsamı, araştırmayı kimlerin yürüttüğü ve istedikleri zaman bu araştırmaya katılmaktan vazgeçebilecekleri konusunda bilgilendirilmişlerdir. Kitapçık haline getirilen ölçek bataryası ve bilgilendirme formu kapalı bir zarfın içinde katılımcılara sunulmuştur. Katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılmışlar ve bu araştırmaya katılma karşılığında maddi veya başka anlamda bir kazanç elde etmemişlerdir.

Katılımcıların tümü ölçekleri kendileri doldurmuşlardır. Ölçekleri doldururken yardıma ihtiyaç duyduklarında, kendilerine uygulamacı tarafından yardımcı olunmuştur. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 20-40 dakika sürmüştür. Test-tekrar test güvenilirliğini değerlendirmek için ön çalışma örnekleminde 57 kişilik bir gruba, ilk uygulamadan 4 hafta sonra tekrar uygulama yapılmıştır.

2.2 ASIL ÇALIŞMA

2.2.1 KATILIMCILAR

Asıl çalışma için Hacettepe Üniversitesi'nin değişik bölüm ve fakültelerinde öğrenim gören 597 kişiye ulaşılmıştır. Ön çalışmada da asıl çalışmada kullanılan ölçeklerin aynısı kullanıldığından, analizlerin daha geniş sayıda bir örnekleme dayanması amacıyla tüm analizler (ölçeklerin geçerlik güvenilirliklerinin ilk kontrolü hariç) her iki çalışmanın katılımcılarından alınan veriler kullanılarak yapılmıştır. Böylece asıl çalışma örneklemini oluşturan kişi sayısı 824'e yükselmiştir. Ancak uç değer özelliği taşıyan

katılımcılardan elde edilen veriler analiz dışı bırakılmış ve tüm analizler 813 katılımcı ile yürütülmüştür.

Asıl çalışma örneklemini 454'ü kadın (% 55,8), 359'u erkek (% 44,2) toplam 813 Hacettepe Üniversitesi öğrencisi oluşturmuştur. Öğrenciler araştırmaya gönüllülük esasına göre katılmışlardır. 16 ve 38 yaş arası katılımcıların yaş ortalaması 20.12'dir. Katılımcıların bölümleri, anne ve babalarının eğitim durumları, en uzun yaşadıkları yerleşim birimi ve şu anda kaldıkları yer ile ilgili demografik veriler Tablo 2.2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2

Asıl Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri

<i>Değişken</i>	<i>Sıklık (f)</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	454	55.8
Erkek	359	44.2
<i>Sınıf</i>		
1.sınıf	388	48.3
2.sınıf	218	27.1
3.sınıf	128	15.9
4.sınıf	66	8.2
5.sınıf	3	0.3
<i>Okuduğu Bölüm</i>		
Seramik	32	3.9
Heykel	5	0.6
Resim	12	1.5
Maden Mühendisliği	36	4.4
Psikoloji	65	8
Uluslar arası İlişkiler	23	2.8
Biyoloji	36	4.4
Rehberlik ve Psik. Danışmanlık	70	8.6
Matematik öğretmenliği	51	6.3
Felsefe	31	3.8
Amerikan Dili ve Edebiyatı	61	7.5
Fransız Dili ve Edebiyatı	30	3.8
Otomativ Mühendisliği	36	4.4
Elektrik-Elektronik Mühendisliği	16	2
Sınıf öğretmenliği	6	0.7
Matematik	108	13.3
Spor Bilimleri	9	1.1
Bilgisayar Öğretmenliği	18	2.2
Fen Bilgisi Öğretmenliği	10	1.2
Grafik	28	3.3
Nükleer Enerji Mühendisliği	3	0.4

İktisat	53	6.5
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	22	2.7
Sosyal Hizmetler	12	1.5
Tarih	40	4.9

En uzun süre yaşanan yerleşim birimi

Büyük şehir	431	53.4
Şehir	288	35.7
Kasaba	48	5.9
Köy	40	5

Şu anda kalınan yer

Yurtta	307	37.8
Arkadaşlarla birlikte evde	163	20.1
Aileyle birlikte	297	36.6
Evde tek başına	21	2.6
Diğer	24	3

Anne Eğitim

Okur-yazar değil	9	1.1
Okur-yazar	80	9.9
İlköğretim	354	43.7
Lise	214	26.4
Üniversite	143	17.7
Lisansüstü	10	1.2

Baba Eğitim

Okur-yazar değil	-	-
Okur-yazar	27	3.3
İlköğretim	236	29.1
Lise	254	31.4
Üniversite	266	32.8
Lisansüstü	28	3.4

*Ortlama
(N:813)*

Standart sapma

<i>Yaş</i>	20.12	1.95
------------	-------	------

2.2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Asıl araştırmada da ön çalışmada kullanılan demografik bilgi formu ile birlikte *Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Psikolojik Kabul Ölçeği, Problem Çözme Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Penn State Endişe Ölçeği* aynen

kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarının tanıtımı “Ön çalışma” başlığı altında verildiğinden burada tekrarlanmamıştır.

2.2.3 İŞLEM

Ruminasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğinin tatmin edici bir düzeyde olduğu yapılan ön çalışma sonuçlarında görüldükten sonra asıl çalışmaya geçilmiştir. Ön çalışmada olduğu gibi gerekli izinler alındıktan sonra uygulamalara başlanmıştır. Kullanılan ölçekler kitapçık haline getirilmiş, katılımcıları aydınlatmaya yönelik olan bilgilendirme formuyla birlikte kapalı zarfların içerisinde öğrencilere sunulmuştur. Ölçek bataryasının kapak sayfasını oluşturan demografik bilgi formunun dışındaki ölçekler seçkisiz sırada katılımcılara verilmiştir. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak dahil olmuşlardır. Uygulamalar yaklaşık 20-40 dakika sürmüştür. Uygulamalar araştırmacının kendisi tarafından, Hacettepe Üniversitesi dersliklerinde yürütülmüştür.

Ön çalışma ve ana çalışma verilerinin toplanması Aralık 2009-Ocak 2010 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

2.2.4 ANALİZLER

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS programında kodlanmıştır. Analizlerden önce veri girişi kontrol edilmiş, kayıp değerler ve uç değerler taranmış, yapılacak analizlerin sayıtlıları test edilmiştir. Öncelikle Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla ön çalışmadan elde edilen verilere Faktör analizi uygulanmış, diğer ölçeklerden alınan puanlarla korelasyonuna bakılmış ve Cronbach Alfa yöntemi ile iç tutarlılığı hesaplanmıştır. Daha sonra asıl çalışma örnekleme verileri üzerinden ruminasyon puanları açısından cinsiyet farklılıklarını incelemek amacıyla t-testi yapılmıştır. Ardından yaşantısal kaçınmanın ruminasyonun alt boyutlarıncaya yordanmasına ilişkin regresyon analizi yürütülmüştür. Ruminasyon düzeylerine göre problem çözme puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını araştırmak için t-testi uygulanmış ve sonrasında depresif belirtilerin farklı düzeylerinde problem çözme becerisinin yordanmasına ilişkin regresyon analizleri yürütülmüştür. Son olarak depresif belirtilerin yordayıcılarını belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yürütülmüştür.

BÖLÜM III

BULGULAR

Yukarıda aktarılan kuramsal görüşler ve yöntem çerçevesinde araştırma sorularının incelenmesine ilişkin analizler aşağıda yer almaktadır. Bulguların sunulduğunda Giriş bölümünde “Araştırmanın Amacı” başlığı altında verilen soruların sırası izlenmiştir.

Tez çalışmasındaki çeşitli değişkenlerin değerlendirilmesi için kullanılmasına karar verilen Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışmasının daha önce yapılmadığı veya yapılan çalışmaların yayımlanmadığı gözlenmektedir. Bu ölçeğin uyarlama çalışmasının yapılabilmesi için bir ön çalışma yürütülmüştür. Bu bölümde öncelikle ön çalışmadan elde edilen veriler esas alınarak Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin analiz sonuçları aktarılmıştır. Daha sonraki sorulara yönelik analizler ise asıl çalışma örnekleme verileri üzerinden yürütülmüştür. Önce, kadın ve erkek katılımcılar arasında ruminasyon puanları açısından anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar için T Testi analizi yürütülmüştür. Ardından endişe kontrol edildiğinde; yaşantısal kaçınma puanının ruminasyonun alt boyutlarınca yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Bunun ardından problem çözme becerisinin ruminasyonun alt boyutlarının düzeylerine göre karşılaştırılmasını içeren t-testi sonuçları ve depresif belirtileri farklı (yüksek ve düşük) katılımcılarda problem çözme becerisinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak depresif belirtilerin yordayıcılarını belirlemek amacıyla yürütülen çoklu regresyon analizi sonuçları özetlenmiştir.

Temel analizlere geçmeden önce SPSS programının çeşitli alt menüleri aracılığıyla verilerin girişi kontrol edilmiş, tüm değişkenlere ilişkin kayıp değer analizi ve dağılım özellikleri gözden geçirilmiş ve elde edilen verilerin yapılacak analizlere uygunlukları sınanmıştır (Tabachnick ve Fidel,1996).

İlk olarak, veri tabanında yanlış girilen değerler saptanmış ve düzeltilmiştir. Bu işlem için, girilen tüm verilerin sıklığına bakılmış ve olması gerekenden küçük veya büyük değerler belirlenerek orijinal veri setine dönülüp gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Araştırmada kullanılacak olan istatistiksel yöntemleri sağlıklı sonuçlar vermesi uç değerlerin (outliers) varlığı araştırılmıştır. Tek değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için her değişken için z puanlarının hesaplanıp $z = \pm 3,29$ 'u aşan değerlerin analiz dışında bırakılması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel,1996). Araştırmada yer alan sürekli değişkenler için z puanları hesaplanmış ve ön çalışma örnekleminde 3, asıl çalışma örnekleminde 11 (ön çalışma dahil olmak üzere) katılımcıdan elde edilen veriler analize dahil edilmemiştir. Bütün sürekli değişkenlerin normallik sayıtlısını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiş ve söz konusu değişkenlerin normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir.

3.1 RUMİNATİF TEPKİLER ÖLÇEĞİ'NİN (RTÖ) GEÇERLİK ve GÜVENİRLİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

Ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini belirlemek için ilk aşamada 230 kişiden veri toplanmıştır. Ancak kayıp veriler ve uç değerler açısından yapılan tarama sonucunda 6 kişi örneklemden çıkarılmıştır. Yapılan analizler 224 kişi ile yürütülmüştür.

3.1.1 Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Geçerliliğine İlişkin Bulgular

3.1.2 Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Faktör Analizi Sonuçları

Daha önceki bölümlerde de aktarıldığı üzere Ruminatif Tepkiler Ölçeği depresyonla örtüşme gösteren maddeler içermesi nedeniyle pek çok araştırmacı tarafından eleştirilmiştir. Bunun üzerine Treynor ve arkadaşları (2003) söz konusu ölçekten Beck Depresyon Envanteri ile örtüşen maddeleri çıkartmışlar ve geriye kalan 10 maddeye (5., 7., 10., 11., 12., 13., 15., 16., 20. ve 21. maddeler) faktör analizi uygulamışlardır. Uygulanan analiz sonucunda ölçeğin geniş getirir gibi düşünme (5, 10, 13, 15 ve 16. maddeler) ve derinlemesine düşünme (7, 11, 12, 20 ve 21. maddeler) olmak üzere 2 faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Yukarıda aktarılan bilgiler doğrultusunda bu çalışmada da depresyonla örtüşme gösterdiği belirlenen 12 madde (Treynor ve ark., 2003) analiz dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 10 maddeden oluşan ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla Temel Bileşenler (Principal Component) analizi ve Varimax

dönüştürmesi kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizde öz değeri (eigenvalue) 1'in üzerinde olan 2 faktör elde edilmiştir. Öz değer grafiğine (scree plot) göre de 2 faktörlü çözüme gidilmesi gerektiği tespit edilmiştir. İlk faktör “geviş getirir gibi düşünme” (*brooding*) olarak adlandırılmış olup 5 maddeden oluşmakta ve varyansın % 34'ünü açıklamaktadır. İkinci faktör ise “derinlemesine düşünme” (*reflective pondering*) olarak isimlendirilmekte olup 5 maddeden oluşmakta ve varyansın % 15'ini açıklamaktadır. Analiz sonucu Tablo 3.1'de özetlenmiştir.

Tablo 3.1

Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Faktör Yapısı

<i>Maddeler</i>	<i>Alt Boyutlar</i>	
	<i>Geviş getirir gibi düşünme</i>	<i>Derinlemesine düşünme</i>
M16	.81	
M15	.80	
M5	.66	
M13	.65	
M10	.62	
M7		.69
M21		.63
M11		.66
M12		.57
M20		.58
<i>Açıkladığı Varyans</i>	%34	%15
<i>Toplam Açıklanan Varyans</i>	%49	

Tablo 3.1'den görüldüğü gibi, tüm maddeler ölçeğin özgün formundakine benzer bir biçimde alt faktörlere yüklenmiştir. Ölçeğin özgün formu ile tutarlı olarak “geviş getirir gibi düşünme” alt boyutu 5, 10, 13, 15 ve 16. maddelerden; derinlemesine düşünme alt boyutu 7, 11, 12, 20 ve 21. maddelerden oluşmaktadır. Alt faktörlerin açıkladıkları

varyans yüzdeleri de ölçeğin özgün formu ile uyum göstermektedir. Her iki alt boyutun açıkladıkları toplam varyans ölçeğin orijinali için % 50 olarak hesaplanmış iken bu çalışmada % 49 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin kabul edilebilir bir yapı geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir.

3.1.3 Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin (RTÖ) Ölçüt Bağlantılı Geçerliliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin ölçüt bağlantılı (criterion related) geçerliliğini sorgulamak amacıyla ölçekten elde edilen test puanları ile çalışmada kullanılan ve geçerliliği sınanmış diğer ölçek puanları (Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Problem Çözme Envanteri, Psikolojik Kabul Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği) arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analizler sonucunda elde edilen katsayılar Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2

Ruminatif Tepkiler Ölçeği' nin (RTÖ) Diğer Ölçek Puanlarıyla Olan Korelasyon Katsayıları

	<i>RTÖ Toplam</i>	<i>RTÖ-Geviş getirir düşünme</i>	<i>RTÖ-gibi Derinlemesine düşünme</i>
<i>Beck Depresyon Envanteri</i>	.49**	.42**	.16*
<i>Beck Anksiyete Envanteri</i>	.50**	.46**	.24**
<i>Problem Çözme Envanteri</i>	.24**	.28**	-.13
<i>Psikolojik Kabul Ölçeği</i>	.35**	.37**	.18**
<i>Penn State Endişe Ölçeği</i>	.55**	.52**	.18**

** p<.01, * p<.05

Not: RTÖ toplam puanı, ölçeği oluşturan 22 maddenin toplamı anlamına gelmektedir.

Tüm katsayıların beklenen yönde ve istatistiki olarak anlamlı çıkması ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliliğinin varlığına ilişkin önemli bir kanıt olarak değerlendirilmektedir.

3.1.4 Güvenirlige İlişkin Çalışma Sonuçları

Ölçeğin güvenirligi, iç tutarlılık ve test-tekrar test korelasyon katsayılarının hesap edilmesi yoluyla sorgulanmıştır. Yirmiiki maddeden oluşan tüm ölçek için elde edilen Cronbach Alfa katsayısının .89, “geviş getirir gibi düşünme” alt faktörü için .77, “derinlemesine düşünme” alt faktörü için .67 ve alt faktörlerden oluşan 10 maddelik form için .77 olduğu gözlenmiştir. RTÖ’ de yer alan her maddenin ölçekten alınan toplam puanla gösterdiği korelasyon katsayısı hesaplandığında, 3 maddenin (9, 12 ve 21.maddeler) .30’un altında katsayılara sahip oldukları bulunmuştur. 9, 12 ve 21. maddelerin ölçekten alınan toplam puanla gösterdiği korelasyon katsayıları sırasıyla .27, .18 ve .22 olarak hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyon katsayıları düşük olan maddeler ölçekten çıkarıldığında Cronbach Alfa değerinin değişmemesi ve 12. ve 21. maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir seviyelerde (.57 ve .63) olması nedeniyle, ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirligini değerlendirmek için ön çalışma örnekleminde 57 kişilik bir gruba ilk uygulamadan 4 hafta sonra ölçekler tekrar uygulanmıştır. RTÖ’ nün toplam puanı için elde edilen test tekrar test korelasyon katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır. RTÖ’ nün “geviş getirir gibi düşünme” ve “derinlemesine düşünme” alt ölçekleri için elde edilen test tekrar test korelasyon katsayıları sırasıyla .63 ve .74 olarak belirlenmiştir. Elde edilen iç tutarlılık ve test tekrar test korelasyon katsayılarına göre tüm ölçeğin ve alt faktörlerinin kabul edilebilir seviyede güvenirlige sahip oldukları söylenebilir.

3.2 RUMINASYON PUANLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULAR

Kadın ve erkek katılımcılar arasında ruminasyon puanları açısından anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar için T Testi analizi yürütülmüştür. Cinsiyete göre Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ) toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma bulguları Tablo 3.3’te verilmiştir.

Tablo 3.3*Katılımcıların Ruminasyon Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*

Değişken	Kadın (N=454)	Erkek (N=359)	t
	($\bar{X} \pm SS$)	($\bar{X} \pm SS$)	
RTÖ Toplam	53.24 \pm 10.85	48.51 \pm 10.41	6.31*
RTÖ-Geviş getirir gibi düşünme	12.21 \pm 3.39	11.36 \pm 3.05	3.79*
RTÖ-Derinlemesine düşünme	11.52 \pm 3.01	10.60 \pm 2.94	4.38*

*p<.001

Tablo 3.3'ten de görülebileceği gibi RTÖ' den alınan toplam puanlar ve alt boyutlara ait puanlar açısından kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar bulunmaktadır. Buna göre kadınların RTÖ toplam puanlarının ($\bar{X}=53.24$, $SS=10.85$), erkeklerin toplam puanından ($\bar{X}=48.51$, $SS=10.41$) anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur, $t=6.31$, $sd=811$, $p<.001$. Farkın etki büyüklüğü .40 olarak hesaplanmıştır. Benzer şekilde "geviş getirir gibi düşünme" alt boyutundan elde edilen puanlar karşılaştırıldığında; kadınların ($\bar{X}=12.21$, $SS=3.39$) erkeklere ($\bar{X}=11.36$, $SS=3.05$) oranla anlamlı ölçüde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir, $t=3.79$, $sd=811$, $p<.001$. Farkın etki büyüklüğü .015 olarak hesaplanmıştır. Yine, "derinlemesine düşünme" alt boyutundan elde edilen puanlar değerlendirildiğinde; kadınların ($\bar{X}=11.52$, $SS=3.01$) erkeklere ($\bar{X}=10.60$, $SS=2.94$) kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür, $t=4.38$, $sd=811$, $p<.001$. Farkın etki büyüklüğü .017 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, cinsiyetin ruminasyon üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

Özetle, kadınların ruminasyon eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.3 ENDİŞE KONTROL EDİLDİĞİNDE, YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAYAN RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI

Bu bölümde endişe puanı istatistiksel olarak kontrol edildiğinde, ruminasyonun alt boyutlarının yaşantısal kaçınma puanını yordamasına ilişkin analizlere yer verilmiştir. Bu amaçla ölçeklerden elde edilen puanlara Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Giriş bölümünden de hatırlanacağı gibi endişe, imgelerin harekete geçmesini sınırlayarak somatik huzursuzluktan ve ilişkili duygulardan kaçınmayı sağlamaktadır. Endişe ve ruminasyonun gösterdiği örtüşmeden yola çıkarak, her iki olgunun benzer şekilde işlev görüyor olabilecekleri öne sürülmektedir. Yani ruminasyonun da endişe gibi kaçınma ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim mevcut çalışmada yürütülen korelasyon analizinde de yaşantısal kaçınma ve endişe arasında bir ilişki gözlenmiştir (Bkz. Tablo 3.4). Bu nedenle mevcut çalışmada, yaşantısal kaçınmanın endişeden bağımsız olarak ne derece ruminasyonun alt boyutları ile açıklanabildiğini belirlemek amacıyla, regresyon analizi endişe puanı kontrol edilerek yürütülmüştür. Yürütülen regresyon analizinde kontrol değişkeni (endişe) ilk blokta analize dahil edilmiş, yordayıcı değişkenler yani; ruminasyonun alt boyutları ise ikinci blokta yer almıştır. Yaşantısal kaçınma puanı ise yordanan değişken olarak analize dahil edilmiştir.

Regresyon analizine geçilmeden önce ise kontrol değişkeni ve yordayıcı değişkenin, yordanan değişkenle gösterdiği korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenlere ilişkin korelasyon katayıları Tablo 3.4'ten izlenebilir.

Tablo 3.4*Regresyon Analizinde Yer Alan Değişkenlere İlişkin Korelasyon Tablosu*

	Yaşantısal Kaçınma
Geviş getirir gibi düşünme	.30*
Derinlemesine düşünme	.13*
Endişe	.35*

*p<.001

Yaşantısal kaçınma puanına uygulanan regresyon analizi sonuçları, yaşantısal kaçınmanın yordanmasında anlamlı katkıları olan değişkenlerin, geniş getirir gibi düşünme ve kontrol değişkeni olarak çalışmada yer alan endişe olduğunu göstermektedir. Yaşantısal kaçınma puanının yordanmasına ilişkin analiz sonuçları Tablo 3.5'ten izlenebilir.

Tablo 3.5*Endişe Puanları Kontrol Edildiğinde Yaşantısal Kaçınmanın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Değişkenler	B	SE B	β	ΔR^2	ΔF
1	Endişe	.14	.01	.35*	.13	115.92*
2	Endişe	.11	.01	.27*		
	Geviş getirir gibi düşünme	.29	.06	.18*	.03	25.77*

*p<.001

Tablo 3.5'ten de izlenebileceği gibi birinci blokta kontrol değişkeni olarak analize sokulan endişe puanı yaşantısal kaçınma puanını anlamlı düzeyde yordamakta ($F_{deg}(1, 811) = 115.92, p < .001$) ve varyansın %13'ünü açıklamaktadır. İkinci blokta analize dahil olan geviş getirir gibi düşünme puanı ise varyansın %3'ünü açıklamaktadır, ($F_{deg}(1, 810) = 25.77, p < .001$). Geviş getirir gibi düşünme puanı ile birlikte ikinci blokta analize sokulan derinemesine düşünme puanı ise yaşantısal kaçınma puanını anlamlı düzeyde yordamamıştır.

Özetle, ruminasyonun alt boyutlarından yalnızca geviş getirir gibi düşünme endişeden bağımsız olarak yaşantısal kaçınma puanını yordamaktadır. Buna göre, geviş getirir gibi düşünme arttıkça yaşantısal kaçınmanın da artacağı söylenebilir.

3.4 PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARININ DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Bu bölümde “Problem çözme becerileri ruminasyonun alt boyutlarının düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Problem Çözme Envanteri (PÇE) puanlarının, ruminasyonun alt boyutlarının düzeylerinde (yüksek ve düşük) ortalamalar arası farklılıklarının incelenmesi amacıyla her alt boyuttan elde edilen ölçek puanlarına Bağımsız Gruplar için t-testi yapılmıştır. Ruminasyonun alt boyutlarının her birinin düşük ve yüksek olmak üzere 2 düzeyi bulunmaktadır. Ruminasyonun alt boyutlarından geviş getirir gibi düşünme ($X=11.83, SS=3.27$), düşük (8.56 puan ve altı, $n=131$) ve yüksek (15.1 puan ve üstü, $n=119$) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Derinlemesine düşünme ($X=11.11, SS=3.01$) alt boyutu da benzer biçimde ortalama ve 1 standart sapma değeri esas alınarak, düşük (8.1 puan ve altı, $n=169$) ve yüksek (14.12 puan ve üstü, $n=109$) olarak iki gruptan oluşmaktadır.

Ruminasyonun alt boyutlarının düzeylerine göre Problem Çözme Envanteri puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma bulguları Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6

Problem Çözme Puanlarının Ruminasyonun Alt Boyutlarının Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

	Düzeyler	N	\bar{X}	SS	t
Geviş getirir gibi düşünme	Düşük	131	85.50	20.08	-4.71**
	Yüksek	119	97.81	21.14	
Derinlemesine düşünme	Düşük	169	92.14	19.93	2.13*
	Yüksek	109	87.02	18.92	

**p < .001, *p < .05

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların PÇE puanları Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin (RTÖ) "geviş getirir gibi düşünme" alt boyutunun düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t(248) = -4.71$, $p < .001$. Geviş getirir gibi düşünme alt boyutundan yüksek puan alan katılımcıların problem çözme becerilerinin ($\bar{X} = 97.81$, $SS = 21.14$), düşük puan alan katılımcılara ($\bar{X} = 85.50$, $SS = 20.08$) göre daha yetersiz olduğu görülmektedir. Farkın etki büyüklüğü .61 olarak hesaplanmıştır.

Analiz sonucuna göre, PÇE puanları "derinlemesine düşünme" alt boyutunun düzeyleri açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır, $t(276) = 2.13$, $p < .05$. Derinlemesine düşünme alt boyutunun düşük grubunda yer alan katılımcıların problem çözme becerilerinin ($\bar{X} = 92.14$, $SS = 19.93$), yüksek grupta yer alan katılımcılara kıyasla ($\bar{X} = 87.02$, $SS = 18.92$) daha yetersiz olduğu görülmektedir. Farkın etki büyüklüğü .26 olarak hesaplanmıştır.

Analiz sonuçları özetlendiğinde, geviş getirir gibi düşünme arttıkça problem çözme becerilerinin daha yetersiz değerlendirildiği görülmektedir. Diğer taraftan, derinlemesine düşünme arttıkça bireyler problem çözme becerilerini daha yeterli olarak değerlendirmektedirler.

3.5 DEPRESİF BELİRTİLERİN DÜZEYİNE GÖRE RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARININ PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNİ YORDAMASINA İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI

Bu bölümde “Problem çözme becerisini depresif belirtilerin düzeyine göre ruminasyon alt boyutları yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aranacaktır.

Ruminasyonun alt boyutlarının depresif belirtilerin farklı düzeylerinde, PÇE puanlarını ne derecede yordadığını araştırmak amacıyla elde edilen verilere Stepwise komutu kullanılarak Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Depresif belirtilerin düzeyleri, grup ortalamasına ($\bar{X}=12.29$) yarım standart sapma değeri ($SS=3.72$) eklenerek ve çıkartılarak belirlenmiştir. Depresif belirtilerin düşük (8.57 puan ve altı, $n=296$) ve yüksek (16.01 puan ve üstü, $n=214$) düzeyleri için iki farklı regresyon analizi yürütülmüştür. Regresyon analizine geçilmeden önce PÇE puanlarının depresif belirtilerin düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar için T-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.7’den izlenebilir. Depresif belirtilerin düşük olduğu grup için uygulanan regresyon analizi sonuçları Tablo 3.8’de verilmiştir. Depresif belirtilerin yüksek olduğu grup için uygulanan regresyon analizi sonuçları ise Tablo 3.9’da yer almaktadır.

Tablo 3.7

Problem Çözme Puanlarının Depresif Belirtilerin Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Depresif Belirtilerin Düzeyi	N	\bar{X}	SS	t
Düşük	296	85.10	17.95	-9.51*
Yüksek	214	100.22	17.55	

* $p < .001$

Tablo 3.7'den de izlenebileceği gibi depresif belirtileri yüksek olan grubun problem çözme becerileri ($\bar{X}=100.22$, $SS=17.55$), depresif belirtileri düşük olan grubun problem çözme becerilerinden ($\bar{X}=85.10$, $SS=17.95$) anlamı ölçüde daha düşüktür, $t(508) = -9.51$, $p < .001$. Farkın etki büyüklüğü $-.85$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.8

Depresif Belirtilerin Düşük Olduğu Grupta Problem Çözme Puanının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SE B	β	ΔR^2	ΔF
1	Geviş getirir gibi düşünme	.81	.35	.13*	.02	5.37*
2	Geviş getirir gibi düşünme	1.25	.37	.21**		
	Derinlemesine düşünme	-1.24	.37	-.20**	.03	11.21**

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 3.8'den izlenebileceği gibi ruminasyonun geviş getirir gibi düşünme alt boyutundan elde edilen puanının problem çözme becerisini anlamlı düzeyde yordadığı, ($F_{deg}(1, 294) = 5.37$, $p < .05$) ve varyansın %2'sini açıkladığı görülmektedir. Ruminasyonun derinlemesine düşünme alt boyutundan elde edilen puanın problem çözme puanlarındaki azalmayı anlamlı düzeyde yordadığı, varyansın %3'ünü açıkladığı ve açıklanan varyansı %5'e çıkardığı gözlenmektedir, ($F_{deg}(1, 293) = 11.21$, $p < .01$).

Regresyon sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, ruminasyonun her iki alt boyutunun, depresif belirtileri düşük katılımcılarda problem çözme becerisini anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Sözü edilen değişkenler birlikte, problem

çözme becerisindeki varyansın %5'ini açıklamaktadır. Özetle, depresif belirtileri düşük kişilerde ruminasyonun problem çözme becerisinin değerlendirilmesinde etkili olduğu görülmektedir.

Tablo 3.9

Depresif Belirtilerin Yüksek Olduğu Grupta Problem Çözme Puanının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SE B	β	ΔR^2	ΔF
1	Derinlemesine düşünme	-1.68	.37	-.29**	.08	19.84**
2	Derinlemesine düşünme	-2.08	.40	-.36**		
	Geviş getirir gibi düşünme	1.20	.41	.20*	.03	8.64*

* $p < .01$, ** $p < .001$

Tablo 3.9'dan izlenebileceği gibi ruminasyonun derinlemesine düşünme alt boyutundan elde edilen puanın problem çözme puanlarındaki azalmayı anlamlı düzeyde yordadığı, ($F_{\text{değ}}(1, 212) = 19.84, p < .001$) ve varyansın %8'ini açıkladığı görülmektedir. Geviş getirir gibi düşünme alt boyutundan elde edilen puanın problem çözme puanını anlamlı düzeyde yordadığı, varyansın %3'ünü açıkladığı ve açıklanan varyansı %11'e çıkardığı gözlenmektedir, ($F_{\text{değ}}(1, 211) = 8.64, p < .01$).

Regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, ruminasyonun her iki alt boyutunun, depresif belirtileri yüksek katılımcılarda problem çözme becerisini anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Sözü edilen değişkenler birlikte, problem çözme becerisindeki varyansın %11'ini açıklamaktadır. Özetle, geviş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme depresif belirtileri yüksek olan katılımcılarda problem çözme becerisi ile ilişkilidir.

3.6 DEPRESİF BELİRTİLERİN YORDANMASINA İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI

Bu bölümde “Ruminasyon, problem çözme becerileri ve yaşantısal kaçınma puanları depresif belirtilerin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?” sorusuna yanıt aranacaktır.

Ruminasyon, problem çözme becerileri ve yaşantısal kaçınma puanlarının depresif belirtileri ne derecede yordadığını araştırmak amacıyla elde edilen verilere Aşamalı (Stepwise) komutu kullanılarak Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Ruminasyonun iki alt boyutu (derinlemesine düşünme ve geniş getirir gibi düşünme), problem çözme becerilerinin altı alt boyutu (aceleci, düşünen, kaçınan, değerlendirici, kendine güvenli, planlı yaklaşım) ve yaşantısal kaçınma puanları yordayıcı değişken, Beck Depresyon Envanteri ile ölçülen depresif belirtiler ise yordanan değişken olarak analize alınmıştır. Regresyon analizi öncesinde depresif belirtilerin, yordayıcı değişkenlerle olan korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 3.10’da gösterilmiştir.

Tablo 3.10

Regresyon Analizinde Yer Alan Yordayıcı Değişkenler ile Yordanan Değişkene İlişkin Korelasyon Katsayıları

	Depresif belirtiler
Geviş getirir gibi düşünme	.39*
Derinlemesine düşünme	.16*
Aceleci yaklaşım	.15*
Düşünen yaklaşım	.23*
Kaçıngan yaklaşım	.27*
Değerlendirici yaklaşım	.11*
Kendine güvenli yaklaşım	.38*
Planlı yaklaşım	.33*
Yaşantısal kaçınma	.17*

*p < .001

Tablo 3.10'dan izlenebileceği gibi depresif belirtiler, araştırma sorusunda yer alan diğer tüm değişkenler ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde korelasyon göstermektedir.

Korelasyon analizinin ardından depresif belirtilerin yordayıcılarını belirlemek üzere Çoklu Regresyon Analizi yürütülmüştür. Depresif belirtilerin bağımlı değişken olarak atandığı regresyon analizinde tüm değişkenler analize girdikten sonra $R^2=0.24$ olarak hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.11'den izlenebilir.

Tablo 3.11*Depresif Belirtilerin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Değişkenler	B	SE B	β	ΔR^2	ΔF
1	Geviş getirir gibi düşünme	.89	.07	.39*	.15	146.13*
2	Geviş getirir gibi düşünme	.67	.07	.30*		
	Kendine güvenli yaklaşım	.42	.05	.29*	.08	82.34*
3	Geviş getirir gibi düşünme	.68	.07	.30*		
	Kendine güvenli yaklaşım	.35	.05	.24*		
	Kaçıngan yaklaşım	.24	.06	.13*	.01	14.26*

* $p < .001$

Tablo 3.11'den izlenebileceği gibi analiz sonuçları, depresif belirtilerin yordanmasında anlamlı katkıları olan değişkenlerin geviş getirir gibi düşünme, kendine güvenli yaklaşım ve kaçıngan yaklaşım olduğunu göstermektedir. Ruminasyonun bir alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme puanının, “depresif belirti” puanındaki değişimlemenin %15'inden sorumlu olduğu gözlenmiştir. Geviş getirir gibi düşünme için elde edilen yordama gücünün anlamlı olduğu bulgulanmıştır, ($F_{deg}(1, 811) = 146.13, p < .001$). Kendine güvenli yaklaşım puanının depresif belirtileri anlamlı düzeyde yordadığı, ($F_{deg}(1, 810) = 82.34, p < .001$) ve varyansın % 8'ini açıkladığı görülmektedir. Problem çözme yaklaşımlarından kaçıngan yaklaşımın ise “depresif belirti” puanındaki değişimlemenin %1'inden sorumlu olduğu gözlenmiştir. Kaçıngan yaklaşım için elde edilen yordama gücünün anlamlı olduğu bulgulanmıştır, ($F_{deg}(1, 809) = 14.926, p < .001$).

Ruminasyonun derinlemesine düşünme alt boyutu, problem çözme yaklaşımlarından ise değerlendirici, düşünen, aceleci ve planlı yaklaşım için elde edilen puanlar, depresif belirtileri anlamlı bir biçimde yordamamıştır. Psikolojik Kabul Ölçeği ile ölçülen yaşantısal kaçınma puanlarının da depresif belirtiler üzerinde yordayıcı gücünün olmadığı görülmüştür.

Regresyon analizi sonucu elde edilen bulgular özetlendiğinde, depresif belirtileri yordamada en güçlü değişkenin geniş getirir gibi düşünme biçimi olduğu söylenebilir. Problem çözme yaklaşımlarından yalnızca kendine güvenli ve kaçınan yaklaşım depresif belirtileri yordamıştır. Yaşantısal kaçınma ise mevcut çalışmada depresif belirtilerin bir yordayıcısı olmamıştır.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı ruminasyonun alt boyutları ile yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ruminasyon ve alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması da çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır. Yanı sıra sözü edilen değişkenlerin depresif belirtilerle nasıl bir ilişki gösterdikleri de çalışma kapsamında ele alınmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda öncelikle Ruminatif Tepkiler Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği araştırılmıştır. İzleyen bölümlerde, araştırma sorularına uygun olarak gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmaktadır.

4.1 RUMİNATİF TEPKİLER ÖLÇEĞİNİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI

Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin güvenilirliği, iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemi olmak üzere iki farklı yolla incelenmiştir. RTÖ' nün toplam puanı için elde edilen test tekrar test korelasyon katsayısı .72, RTÖ' nün “geviş getirir gibi düşünme” ve “derinlemesine düşünme” alt ölçekleri için elde edilen test tekrar test korelasyon katsayıları sırasıyla .63 ve .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test tekrar test bağıntısının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olması, ölçekten alınan puanların zamanda tutarlılığı açısından güvenilirliğini destekleyen bir bulgu olarak görülmektedir. Tüm ölçek için elde edilen Cronbach Alfa katsayısının .89, “geviş getirir gibi düşünme” alt faktörü için .77, “derinlemesine düşünme” alt faktörü için .67 ve alt faktörlerden oluşan 10 maddelik form için .77 olduğu gözlenmiştir. İç tutarlılık katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olması ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bir diğer bulgudur. Elde edilen iç tutarlılık katsayılarının ölçeğin özgün formuyla da uyumlu olduğu görülmektedir. Treynor ve arkadaşlarının (2003) yapmış oldukları çalışmada iç tutarlılık katsayıları “geviş getirir gibi düşünme” alt boyutu için .77, “derinlemesine düşünme” alt boyutu için .72, alt faktörlerden oluşan 10 maddelik form için .85 ve tüm ölçek için .90 olarak hesaplanmıştır. RTÖ' de yer alan her maddenin ölçekten alınan toplam puanla

gösterdiği korelasyon katsayısı hesaplandığında, 3 maddenin (9, 12 ve 21. maddeler) .30'un altında katsayılara sahip oldukları bulunmuştur. Madde toplam korelasyon katsayıları düşük olan maddeler ölçekten çıkarıldığında Cronbach Alfa değerinin değişmemesi ve 12. ve 21. maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir seviyelerde (.57 ve .63) olması nedeniyle, ölçekten herhangi bir maddenin çıkarılmamasına karar verilmiştir.

RTÖ'nün yapı geçerliğini incelemek amacıyla depresyonla örtüşme gösterdiği belirlenen 12 madde (Treynor ve ark., 2003) analiz dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 10 maddeden oluşan ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla Temel Bileşenler (Principal Component) analizi ve Varimax dönüştürmesi yapılmıştır. Buna göre, ölçeğin Türkçe formunun 2 faktörlü bir yapı gösterdiği görülmektedir. Tüm maddeler ölçeğin özgün formundakine benzer bir biçimde alt faktörlere yüklenmiştir. Ölçeğin özgün formu ile tutarlı olarak "geviş getirir gibi düşünme" alt boyutu 5, 10, 13, 15 ve 16. maddelerden; derinlemesine düşünme alt boyutu 7, 11, 12, 20 ve 21. maddelerden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .57 ile .81 arasında değişmektedir (Bkz: Tablo 3.1). Her iki alt boyutun açıkladıkları toplam varyans ölçeğin orijinali için %50 olarak hesaplanmış iken, bu çalışmada %49 olarak bulunmuştur. Yapılan incelemeler ölçeğin yapı geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Elde edilen faktör yapısının, ilgili literatürdeki tartışmalı alanı oluşturan ruminasyonun işlevsel olup olmadığı sorusu ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Bazı araştırmacılar (örn. Martin ve Tesser, 1996) ruminasyonun işlevsel yönlerine atıfta bulunurken bazıları (örn. Nolen-Hoeksema, 1991) ruminasyonu uyum bozucu bir süreç olarak değerlendirmektedir. Kimi araştırmacılar ise (örn. Trapnell ve Campell, 1999) ruminasyonun uyum bozucu ve işlevsel bileşenleri kapsayan çok boyutlu bir yapı olduğunu ileri sürmektedirler. İlgili alandaki araştırmacılara göre (örn. Treynor ve ark, 2003; Joormann ve ark., 2006) aktarılan bakış açıları ruminasyonun nasıl tanımlandığı ile bağlantılıdır. Bu çerçevede; son dönemde literatürün birleştiği nokta ruminasyonun, hatta içe bakışın (*self-focus*) birbiriyle bağlantılı ancak doğurguları bakımından farklılaşan bileşenlerden oluştuğu yönündedir.

Mevcut çalışmada elde edilen geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme alt boyutlarının çalışmada kullanılan diğer ölçeklerle gösterdiği korelasyonun farklılaştığı görülmektedir. Geniş getirir gibi düşünmenin, derinlemesine düşünme faktörüyle kıyaslandığında Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Psikolojik Kabul Ölçeği, Problem Çözme Envanteri ve Penn State Endişe Ölçeği ile daha yüksek düzeyde korelasyon gösterdiği gözlenmiştir (Bkz: Tablo 3.2). RTÖ toplam puanının beklendiği üzere depresif belirtiler, kaygı belirtileri, yaşantısal kaçınma, endişe ve problem çözme becerileri ile pozitif yönde ve anlamlı ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçların literatür ile uyum gösterdiği görülmektedir. Ruminasyonun depresif belirtiler ve kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu pek çok çalışmada gösterilmiştir (Armey ve ark., 2009; Cribb ve ark., 2006; Blankstein ve Lumley, 2008; Watkins, 2009). Benzer şekilde ruminasyonun problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile bağlantısı birçok çalışmanın sonucunu oluşturmaktadır (Lybomirsky ve ark., 1999; Lybomirsky ve Nolen-Hoeksema; Donaldson ve Lam, 2004). Ruminasyonun endişe ile örtüşme gösterdiği (Fresco ve ark.,2002) ve PKÖ ile ölçülen yaşantısal kaçınma ile bağlantılı olduğu (Cribb ve ark., 2006; Smith, 2008) da bildirilmektedir. Son dönem araştırma bulguları (örn. Joormann ve ark., 2006) ise geniş getirir gibi düşünmenin daha uyum bozucu olduğuna ve patolojik doğurgularla daha fazla bağlantılı olduğuna atıfta bulunmaktadır. Tüm bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, katsayıların beklenen yönde ve istatistikî olarak anlamlı çıkması, ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğinin varlığına ilişkin önemli bir kanıt olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları bir arada değerlendirildiğinde RTÖ'nün güvenilirliğinin ve geçerliğinin kabul edilebilir düzeylerde desteklendiği görülmektedir. Söz konusu ölçeğin, Türk kültüründe normallerden oluşan örneklemelerde araştırma amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Ancak, bu çalışmanın ölçeğin bilinen ilk uyarlama çalışması olması açısından aktarılan bulguların ilerideki çalışmalarda incelenmeye devam edilmesi önemlidir. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin klinik örneklemelerde de araştırılmasında fayda olacağı düşünülmektedir.

4.2 RUMİNASYON PUANLARININ CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Kadın ve erkek katılımcıların ruminasyon düzeylerinin incelenmesi amacıyla Bağımsız Gruplar İçin T-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgularda kadın katılımcıların ruminasyon eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha fazla olduğu görülmüştür. Kadınlar hem ruminasyonun alt boyutları hem de toplam puanı açısından erkeklerden daha yüksek puanlara sahiptirler. Bu bulgular ilgili literatür ile uyum göstermektedir.

Ruminasyonda cinsiyet farklılıklarının araştırıldığı pek çok çalışmada kadınların ruminasyon eğilimlerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir (Nolen-Hoeksema ve ark., 1999; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Treynor ve ark., 2003; Lopez ve ark.,2009; Jose ve Brown, 2008). Son dönemde yapılan çalışmalar ise (örn. Treynor ve ark., 2003) ruminasyonun her iki alt boyutunda kadınların erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduklarını göstermektedir. Lopez ve arkadaşları (2009) tarafından çocuk ve ergen katılımcılarla yürütülen çalışmada ise kızların erkeklere oranla, ruminasyonun “geviş getirir gibi düşünme” biçimini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarının pek çok kaynağı olabileceği düşünülmektedir. Nolen-Hoeksema ve arkadaşları (1999) tarafından yürütülen bir çalışmada kadınların erkeklere oranla daha düşük gelirli oldukları ve evlilikteki doyumsuzluk gibi daha kronik stresörlere maruz kaldıkları belirlenmiştir. Söz konusu kronik stresörlerdeki cinsiyet farklılığının ruminasyondaki cinsiyet farklılığını kısmen yordadığı görülmüştür. Kadınların erkeklerle kıyaslandığında cinsel taciz gibi travmatik olaylara maruz kalma olasılıklarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Çocukluklarında cinsel tacize uğradıklarını bildiren kadınların, yetişkinliklerinde ruminasyon eğilimi daha yüksek bireyler oldukları belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1998; akt. Nolen-Hoeksema,2004). Cinsel taciz deneyiminin dünyanın güvenli bir yer olduğuna ve insanların güvenilir olduğuna yönelik inancı yok edebileceği, bunun da ruminasyonu besleyeceği düşünülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004). Ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarına aracılık edeceği düşünülen birtakım değişkenlerin incelendiği bir diğer çalışmada, kadınların erkeklere oranla duygularını daha kontrol edilemez şekilde

algıladıkları, ilişkilerin duygusal sorumluluğunu daha fazla hissettikleri ve yaşamlarındaki önemli olaylar üzerinde daha az kontrol algıladıkları bulunmuştur. Sözü edilen farklılıkların ise ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarında aracı rol oynadığı bildirilmiştir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001).

Yukarıda aktarılan bulgulardaki değişkenler mevcut çalışmada ele alınmamış olsa da kadınların erkeklere oranla daha fazla ruminasyon eğilimi gösteriyor olmalarının bu çerçevede anlaşılır olduğu düşünülmektedir.

4.3 ENDİŞE KONTROL EDİLDİĞİNDE, YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAYAN RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARINA İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARININ TARTIŞILMASI

Bu bölümde endişe puanları istatistiksel olarak kontrol edildiğinde, ruminasyonun alt boyutlarının yaşantısal kaçınma puanlarını ne derece yordadığını incelemek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgular ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Mevcut çalışmada endişe puanı kontrol edildiğinde, ruminasyonun alt boyutlarının yaşantısal kaçınma puanını ne derece yordadığı incelenmiştir. Yürütülen regresyon analizi sonucunda endişe puanları kontrol edildiğinde; ruminasyonun alt boyutlarından yalnızca geniş getirir gibi düşünmenin yaşantısal kaçınmayı yordadığı gözlenmiştir. Buna göre, endişeden bağımsız olarak geniş getirir gibi düşünme arttıkça yaşantısal kaçınmanın artacağı söylenebilir. Elde edilen bulgunun literatür bulgularıyla ve bazı kuramsal görüşlerle uyum gösterdiği görülmektedir.

Kuramsal açıdan bakıldığında ruminasyonun, yaşantısal kaçınmanın bir formu olduğu düşünülmektedir (Zettle, 2007). Kabul ve Yükümlülük Kuramı (Hayes ve ark.,1996) çerçevesinde ruminasyon, yaşantısal kaçınma işlevi gören bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Depresyon için önerilen Kabul ve Yükümlülük Modeliyle tutarlı olarak ruminatif problem çözme, sorunlara yönelik olası çözümleri kısıtlandırarak (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993) ve bu çözümlerin uygulanmasına yönelik istekliliği azaltarak (Ward ve ark., 2003) psikolojik katılığa (inflexibility) katkıda bulunmaktadır. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi ise tekrarlı, ruminatif düşüncenin ve olumsuz içe odaklanmanın, bireylerin duygusal işleme süreçlerini hasara uğrattığını

öne sürmektedir (Teasdale, 1999). Kuramsal görüşle bağlantılı olarak yaşantısal kaçınmanın tam tersini simgeleyen psikolojik kabulün ya da duyguların doğrudan deneyimlenmesinin daha olumlu sonuçlara yol açtığı ve duygu durum bozukluğu olan bireylerde farkındalık (mindfulness) yöntemlerinin ruminasyonu azalttığı görülmektedir (Broderick, 2005; Ramel ve ark., 2004; Jain ve ark., 2007).

Kabul ve Yükümlülük Kuramı'na göre -yaşantısal kaçınmanın tam tersini simgelediği düşünülen- psikolojik kabulü engelleyen faktörlerden biri de, şimdiki zamana odaklanmak yerine geçmişte ya da gelecekte yaşamaktır (Zettle, 2007). Nitekim ruminasyona eğilimi olan bireylerin şu ana odaklanmak konusunda sıkıntı yaşadıkları ve geçmişteki yaşantılara takılı kaldıkları belirtilmektedir. Bu bağlamda, tekrarlı bir biçimde olayların nedenleri ve sonuçları hakkında düşünmek, bireylerin şimdiki zaman ile bağlantısını koparmakta ve geçmişte yaşamalarına neden olmaktadır denilebilir. Bireylerin içinde buldukları duygu durumunu yaşantılamak, kabul etmek yerine tekrarlı ve pasif bir biçimde/geviş getirir gibi düşünerek (Bunu hak etmek için ne yaptım? gibi) aslında geçmişe takılı kaldıkları ve yaşanan anla ilişki kuramadıkları söylenebilir.

Zettle'in da (2007) önerdiği üzere ruminasyon, bireyin geçmişte yaşanan olaylarda ve yargılayıcı düşünceleri içerisinde sıkışıp kalmasına ve harekete geçememesine neden olabilir. Mevcut çalışma bu açıdan değerlendirildiğinde, hatırlanacağı gibi yüksek düzeyde geviş getirir gibi düşünen bireylerin problem çözme becerilerini yetersiz olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Belki de bu bireyler duygularıyla temas edip onları kabullenmede sıkıntı çektikleri için, kendilerini yaşadıkları olumsuz duygu durumundan sıyrabilecek etkili problem çözme becerilerine olanak tanımamaktadırlar. Bu bağlamda bireylerin düşünme sonucu yapılandırdukları dünya yerine, yaşantıladıkları dünyaya yönelimlerini sağlamak adına uygulanan farkındalık yöntemlerinin ruminasyonu azaltıyor olması şaşırtıcı görünmemektedir.

Giriş bölümünde de söz edildiği üzere ruminasyon ve endişenin örtüşme gösterdiği bilinmektedir (Fresco ve ark., 2002; Segerstrom ve ark., 2000; Watkins ve ark., 2005). Araştırmacılar (örn. Watkins ve ark., 2005, Fresco ve ark., 2002, Arney ve ark., 2009) söz konusu örtüşme ile bağlantılı olarak endişe için önerilen kaçınma kuramının ruminasyon için de geçerli olabileceğini öne sürmektedirler. Endişe olgusu için önerilen

kaçınma kuramına göre (Borkovec ve ark., 1998; Stöber ve Borkovec, 2002) endişe görselden ziyade daha çok sözel olarak deneyimlenir ve endişenin işlevi itici imgelerden kaçınmaktır (Stöber, 1998). Endişenin görselden ziyade sözel olması (Freeston ve ark.,1996) temeline dayanan bu model, endişenin itici imgelerden kaçınmayı sağlayarak, sorunun içeriği ile bağlantılı olan bedensel ve fizyolojik huzursuzluğu sınırlandırdığını öne sürmektedir. Ayrıca Borkovec ve arkadaşları (1998) ve Stöber (1998); imgelerin harekete geçmesini sınırlayan ve somatik huzursuzluktan ve ilişkili duygulardan kaçınmayı sağlayan mekanizmanın, endişe dolu düşüncelerin somutluk derecesinin düşüklüğü (reduced concreteness) olduğunu öne sürmektedirler. Endişe gibi (Watkins ve Moulds, 2007) ruminasyonun da soyut düşünceye katkıda bulunan linguistik bir yöntem olduğu ve kısa vadede fizyolojik ya da duygusal huzursuzluktan kaçınmayı sağlayabileceği söylenmektedir. Ancak bu kaçınma girişiminin duyguların etkili biçimde işlenmesini güçleştirdiği belirtilmektedir. Bu noktadan hareketle son dönemlerde araştırmacının ilgilerini ruminasyonun kaçınma işlevine yoğunlaştırdıkları görülmektedir. Mevcut çalışma ile tutarlı olarak üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem ile yapılan çalışmalarda, ruminasyonun yaşantısal kaçınma ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Smith 2008; Holowka ve ark., 2005; Cribb ve ark.,2006).

Ruminasyon ve yaşantısal kaçınma ile ilgili literatüre bakıldığında, yukarıda aktarılan çalışmalarda ruminasyonun tek boyutlu olarak ele alındığı dikkat çekmektedir. Mevcut çalışmada ise ruminasyon geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme alt boyutlarıyla ele alınmıştır. Ruminasyon ve endişenin örtüşen ve ayrışan yönlerini ele aldıkları çalışmalarında Fresco ve arkadaşları (2002) ruminasyonu olumsuzluklara takılı kalma ve aktif bilişsel değerlendirmeler şeklinde ele almışlardır. Her iki boyutta yer alan maddeler incelendiğinde olumsuzluklara takılı kalmanın geniş getirir gibi düşünme, aktif bilişsel değerlendirmelerin ise derinlemesine düşünme alt boyutundaki maddeleri içerdikleri görülmektedir (Bkz. Fresco ve ark., 2002). Araştırmacılar söz konusu çalışmalarında ruminasyonun aktif bilişsel değerlendirmeler alt boyutunun, bireyin kendisini ve yaşadığı durumları anlamlandırma girişimi ve duygularını entegre etmeleri ile bağlantılı olduğunu öne sürmektedirler. Olumsuzluklara takılı kalma alt boyutunun ise kısa vadede duygusal deneyimin bazı yönlerini köreltebileceğini (blunt), uzun vadede ise duygusal işleme sürecini aksatabileceğini ve işlevsel baş etme kaynaklarını hasara uğratabileceğini öne sürmüşlerdir. Böylece, endişe ile benzer

şekilde işlev gören alt boyutun, geviş getirir gibi düşünme ile örtüşen olumsuzluklara takılı kalma olabileceğine işaret etmişlerdir. Aktarılan çalışma her ne kadar ruminasyonun doğrudan yaşantısal kaçınma ile ilişkisini ele almasa da ruminasyonun belirli bir yönünün kaçınma işlevi gördüğüne atıfta bulunmaktadır. Diğer taraftan literatürde, geviş getirir gibi düşünmenin “neden ben” gibi soyut/kategorik sorunlara odaklanan daha olumsuz bir içe bakış yöntemi olduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2008). Hatırlanacağı gibi, endişe için önerilen kuramda kaçınma işlevi gören mekanizmanın soyutluk derecesi olduğu öne sürülmektedir. Soyut olarak nitelendirilen geviş getirir gibi düşünce biçiminin mevcut çalışmada yaşantısal kaçınma ile bağlantılı bulunmasının endişe için önerilen kuramla uyum gösterdiği düşünülmektedir.

Genellenmiş Kaygı Bozukluğu tanısı almış bireylerle yapılan bir çalışmada (Fresco, Turk, Mennin ve Heimberg, 2002, Kasım) ise ruminasyon doğrudan mevcut çalışmadaki alt boyutlarıyla ele alınmıştır. Söz konusu çalışmada ruminasyonun alt boyutları ve duygusal güçlükler arasındaki ilişki pek çok ölçüm aracı kullanılarak araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre geviş getirir gibi düşünme, derinlemesine düşünmeye kıyasla yaşantısal kaçınma ile daha yüksek düzeyde ilişki göstermektedir. Ayrıca duyguların tanımlandırılması ve betimlenmesindeki güçlüklerin geviş getirir gibi düşünme alt boyutuyla daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yine yaşantısal kaçınma ile bağlantısı olduğu düşünülen duygusal kontrolün geviş getirir gibi düşünme alt boyutuyla daha fazla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde aynı çalışmada duyguların belirginliğindeki azalmanın ve olumsuz duygu durumu düzeltmedeki başarısızlığın geviş getirir gibi düşünme ile bağlantılı olduğu ortaya konmuştur. Her ne kadar aktarılan çalışma klinik bir örneklem ile yürütülmüş de olsa mevcut çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Literatürle uyumlu olduğu görülen bu bulgular ruminasyon ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide geviş getirir gibi düşünmenin uyum bozucu rolünün ön plana çıktığına işaret etmektedir. Yani duygulardan/içsel yaşantılardan kaçınmaya hizmet eden sürecin genel ruminasyon eğilimine değil, geviş getirir gibi düşünme biçimine bağlı olabileceği söylenebilir. Ancak bu bulgunun klinik örneklemle yapılan çalışmalarla desteklenmesi önemli görünmektedir. Yanı sıra, yaşantısal kaçınmanın

ölçüldüğü Psikolojik Kabul Ölçeği'nin güvenilirliğinin yüksek olmaması (Cronbach alfa=.52) çalışma bulgularının daha sağlıklı olmasının önünde engel teşkil etmektedir. Bu nedenle ruminasyonun kaçınma işlevinin ve duygusal zorluklarla olan bağlantısının farklı ölçüm araçlarıyla incelenmesi önerilmektedir.

4.4 RUMİNASYONUN ALT BOYUTLARININ PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ İLE İLİŞKİSİNİN TARTIŞILMASI

Ruminasyonun problem çözme becerileri üzerindeki olumsuz etkisi pek çok çalışmada ortaya konmuştur. Ancak problem çözme ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların çoğunda ruminasyonun tek boyutlu bir yapı olarak ele alındığı görülmektedir. Oysa literatüre bakıldığında ruminasyonun farklı özellikler taşıyan çok boyutlu bir yapı teşkil edebileceği görülmektedir. Genel olarak kendine odaklanma (self-focus) bağlamında değerlendirildiğinde ruminasyonun işlevsel ve uyum bozucu bileşenleri olabileceği görüşü, ilgili literatürün, çelişkili bulguların açıklanması yönünde geldiği son nokta olarak değerlendirilmektedir. Çalışma kapsamında Türkçeye uyarlanan ruminasyon ölçeğinin yapısına bakıldığında, ölçeğin “derinlemesine düşünme” ve “geviş getirir gibi düşünme” olarak isimlendirilen ve araştırmada kullanılan diğer ölçeklerle farklı ilişkiler sergileyen, birbiriyle bağlantılı ancak farklı bileşenlere sahip olduğu söylenebilir. Ölçek maddeleri incelendiğinde derinlemesine düşünme alt boyutunun (örn: Ne düşündüğümü yazar ve bunu dikkatlice incelerim. Hislerim hakkında düşünmek için tek başıma bir yerlere giderim.) geviş getirir gibi düşünme alt boyutundaki maddelere göre (örn: “Bunu hak etmek için ne yaptım?” diye düşünürüm. Yakın zamanda yaşadığım bir durumu düşünür, keşke daha iyi sonuçlansaydı derim.) daha nötr olduğu öne sürülmektedir (Treynor ve ark., 2003) Geviş getirir gibi düşünme alt boyutundaki maddelerin ise olumsuz, kendini eleştirmeye yönelik (“Olup bitenlerle niye daha iyi başa çıkamıyorum?”), yargılayıcı ve kıyaslayıcı (“Başkalarında olmayan sorunlar niye bende var?” diye düşünürüm.) ifadeler yansıttığı görülmektedir. Geviş getirir gibi düşünme karamsar, umutsuz düşünme (moody pondering) ile karakterize olurken, derinlemesine düşünme “neden çökkün olduğumu anlayabilmek için yakın zamanda yaşananları dikkatlice incelerim” gibi maddeler içermekte ve bireyin depresif belirtilerini azaltmak, bilişsel problem çözme faaliyetinde

bulunmak için amaçlı bir biçimde kendi içine yönelmesi olarak açıklanmaktadır (Treyner ve ark.,2003). Nitekim araştırmalar geviş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünmenin farklı etkileri olduğuna işaret etmektedir (Joormann ve ark., 2006; Burwell ve Shirk, 2007). Bu bulgular ruminasyon esnasındaki düşünce içeriğinin ruminasyonun doğurgularını etkileyebileceğini ortaya koymakta ve olumsuz, kendine yönelik eleştirel düşünme ile karakterize olan geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun daha uyum bozucu olduğunu önermektedir (Bkz: Watkins, 2008).

Problem çözme becerisi ile ilişkili olduğu düşünülen başa çıkma tepkilerinin ele alındığı çalışmalarda ruminasyonun alt boyutlarının farklı sonuçlarla bağlantılı olduğu görülmektedir. Ergenlerden oluşan örneklem grubuyla yürüttükleri çalışmalarında Burwell ve Shirk (2007), geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun uyum bozucu başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Derinlemesine düşünme ise işlevsel başa çıkma stratejileriyle ilişkili bulunmuştur. Benzer biçimde üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yürütölen çalışmada (Marroquin, Fontes, Scilletta ve Miranda, 2010) geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun uyum bozucu başa çıkma stratejileriyle bağlantılı olduğu gösterilmiştir. Derinlemesine düşünmenin ise işlevsel stratejilerle gösterdiği ilişki uyum bozucu başa çıkma stratejilerine kıyasla daha güçlü bulunmuştur.

Bu noktadan hareketle ruminasyon ile problem çözme becerisi arasındaki ilişki araştırılırken ruminasyon, birbirinden farklı düşünme biçimlerini simgelediği düşünölen alt boyutları ile ele alınmıştır. Bulgular bölümünde de belirtildiği gibi katılımcılar ruminasyonun alt boyutları açısından yüksek ve düşük gruplara ayrılmışlardır. Geviş getirir gibi düşünme alt boyutundan yüksek puan alan katılımcıların problem çözme becerilerini, düşük gruptaki katılımcılara kıyasla daha yetersiz olarak değerlendirdikleri görölmüştür. Derinlemesine düşünme alt boyutundan yüksek puan alan katılımcılar ise düşük gruba kıyasla, problem çözme becerilerini daha yeterli olarak değerlendirmişlerdir. Söz konusu bulguların, kuramsal öngöröler ve literatürdeki diğer çalışma bulguları ile uyum gösterdiği görölmektedir.

Watkins (2008), genel olarak tekrarlı düşöncenin doğasını ele aldığı ve bu alanda yapılan pek çok çalışmayı gözden geçirdiği kapsamlı makalesinde; 1) tekrarlı düşöncenin içeriği 2) tekrarlı düşöncenin gerçekeştiği kişilerarası ve durumsal bağlam

ve 3) yorumların derecesi (genel ve belirli işleme) üzerinde durmuştur. Tekrarlı düşüncenin olumlu ve olumsuz doğurgularla olan ilişkisini bu çerçevede ele almanın, çelişkili literatür bulgularının yorumuna açıklık getireceğini önermiştir. Bu nedenle mevcut araştırma bulguları öncelikle ruminasyonun içeriği, sonrasında ruminasyon esnasındaki yorumların derecesi açısından ele alınacaktır.

Ruminasyon depresif düşünceleri ve olumsuz duygu durumu körükleyerek problem çözme becerilerine zarar vermekte, böylece bireylerin yaşadıkları sorunları daha karamsar/eleştirel bir biçimde değerlendirmelerine yol açmakta ve etkili çözüm yollarının uygulanmasına ket vurmaktadır (Lybomirsky ve ark., 1999). Düşünce içeriği açısından değerlendirildiğinde geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun kendini değerlendirmeye yönelik analizlere ve eleştirel yargılamalara odaklandığı görülmektedir (Treyner ve ark., 2003). Derinlemesine düşünme alt boyutu ise daha nötr ifadeler içermekte ve depresif belirtilerin azalmasını sağlamak ve bilişsel olarak problem çözmek amacıyla gerçekleştirilen amaçlı bir içe bakış olarak nitelendirilmektedir (Treyner ve ark., 2003). Mevcut çalışmanın bulguları bu açıdan değerlendirildiğinde geniş getirir gibi düşünmenin yetersiz, derinlemesine düşünmenin ise daha yeterli problem çözme becerisi ile ilişkili bulunması beklendiği bir sonuçtur.

Watkins (2008) tekrarlı düşünce sırasında gerçekleşen düşünce biçimini ya da yorumları soyut ve somut olarak ayırmaktadır. Yüksek düzey yorumlar (high level construals), soyut, genel, bağlamdan bağımsız zihinsel temsillerdir. Bu temsiller olay ve davranışların bir özetini barındırmaktadır. Düşük düzey yorumlar ise (low-level construals) daha somut zihinsel temsiller olup olaylara yönelik daha belirli ve bağlamsal detayları içermektedir. Yüksek düzey soyut yorumlar olayların “neden” boyutuna, düşük düzey somut yorumlar ise “nasıl” boyutuna odaklanmaktadır. Watkins Moberly ve Moulds (2008) somut (concrete) ve soyut (abstract) yorumlamaların Treyner ve arkadaşları (2003) tarafından belirlenen ruminasyonun alt boyutları (geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme) ile paralellik taşıdığını belirtmektedirler. Bireylerin geniş getirir gibi düşünme esnasında daha soyut yorumlarda buldukları ve geniş getirir gibi düşünme biçiminin daha genel/kategorik, eleştirel çıkarımlarla karakterize olduğu belirtilmektedir (Watkins, 2008; Matthews, 2006). Derinlemesine düşünmenin ise daha somut olarak değerlendirildiği ve eleştirel içeriğe sahip olmadığı

belirtilmektedir (Matthews, 2006). Ruminasyonun soyut ve somut yorumlar çerçevesinde incelendiği deneysel çalışmalarda soyut düşünce biçiminin daha olumsuz, diğerinin ise daha olumlu doğurgularla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Örneğin somut düşünme/düşük düzey yorumlar; daha etkin problem çözme, daha detaylı otobiyografik anıların geri çağırılması ve kendiliğe yönelik daha az genellenmiş olumsuz yargılamalar ile bağlantılı bulunmuştur (Rimes ve Watkins, 2005; Watkins ve Barcaria, 2002; Watkins ve Moulds, 2005; Watkins ve Teasdale, 2001, 2004).

Diğer taraftan yukarıda sözü edilen soyut ve somut yorumların giriş bölümünde ayrıntılı biçimde aktarılan endişe olgusu için önerilen kuramı da kapsadığı görülmektedir. Söz konusu kurama göre (Borkovec ve ark., 1998; Stöber, 1998; Stöber ve Borkovec, 2002) endişe belirli ve imgesel bir formdan ziyade sözel ve kategorik biçimde gerçekleşmekte ve bu azalmış somutluk (reduced concreteness) problem çözme ve duygu düzenleme alanlarında olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Bu kurama göre (Stöber ve Borkovec, 2002) somut düşünce “belirgin, açık, durumsal” olarak, soyut düşünce ise “ayrışmamış, kategorik, açık olmayan” biçiminde nitelendirilmektedir. Somut düşünce biçiminin soyut olana kıyasla problem çözme becerilerinin etkililiğini arttırdığı öne sürülmektedir. Problemlere yönelik somut değerlendirmeler, problemlerin daha detaylı ve belirgin biçimde tanımlandırılmasını sağlamakta ve böylece alternatif çözüm yollarının üretilmesine ve uygulanmasına olanak tanımaktadır. Bu hipotezle bağlantılı olarak araştırmacılar somut düşünce biçiminin/düşük düzey yorumların daha etkili problem çözme becerileriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim yukarıda aktarılan kuramsal görüşler ve araştırma bulguları ile uyumlu olarak daha somut olduğu öne sürülen derinlemesine düşünce biçimi mevcut çalışmada, problem çözme becerilerinin daha yeterli değerlendirilmesi ile ilişkili bulunmuştur.

Mevcut çalışma bulgularının, aktarılan kuramsal görüşler ve araştırma bulguları ile uyum gösterdiği düşünülmektedir. Özetlenecek olursa geniş getirir gibi düşünmenin olumsuz içeriği ve kategorik özelliğinin problem çözme becerilerinin yetersizliğinde rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Problem çözme ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği diğer araştırma sorusu “Problem çözme becerisini, depresyonun düzeylerine göre ruminasyonun alt boyutları yordamakta mıdır?” şeklinde idi.

Bu soruya yanıt aramak için depresif belirtilerin yüksek ve düşük olduğu iki farklı grup için regresyon analizleri yürütülmüştür. Analiz sonuçları, depresif belirtilerin yüksek olduğu grupta ruminasyonun alt boyutlarının, problem çözme becerilerini yordama gücünün daha fazla olduğuna işaret etmektedir. Yani, depresif belirtilerin yüksek olduğu durumda problem çözme ve ruminasyon arasındaki ilişkinin daha belirgin hale geldiği düşünülebilir. Söz konusu bulgunun literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Giriş bölümünde de aktarıldığı üzere ruminasyon, depresif belirtileri yüksek olan bireylerde, depresif belirtileri yüksek olmayanlara kıyasla problem çözme becerilerini daha fazla hasara uğratmaktadır (Lyubomirsky ve ark., 1999; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) Ruminasyonun farklı bileşenleriyle çalışıldığı araştırmalarda ise geviş getirir gibi düşünmenin problem çözme becerilerindeki yetersizlikle sonuçlandığı gösterilmiştir. Diğer taraftan derinlemesine düşünme ile örtüşme gösteren ruminasyon koşulunun depresif bireylerin problem çözme becerilerini artırdığı gözlenmiştir. Elde edilen bulgular depresif belirti göstermeyen gruplarda gözlenmemiştir (Watkins ve Barcaria, 2002; Watkins ve Moulds, 2005). Ancak, aktarılan çalışmalar (Watkins ve Barcaria, 2002; Watkins ve Moulds, 2005) depresyon tanısı almış bireylerle depresif belirti göstermeyenleri karşılaştırmaktadır ve deneysel yöntemlerle yürütülmüştür. Bu nedenle normallerden oluşan bir örnekleme yürütülen mevcut çalışma bulgusu ile gösterdiği paralelliğe dikkatle yaklaşmak gerektiği akılda tutulmalıdır.

Mevcut çalışmada depresif belirtileri yüksek olan katılımcıların, düşük olanlara kıyasla problem çözme becerilerinin anlamlı olarak yetersiz olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonucuna göre ise depresif belirtileri yüksek olan grupta geviş getirir gibi düşünme problem çözme becerilerinin yetersizliğini, derinlemesine düşünme ise daha yeterli olmasını yordamaktadır. Öz-eleştirel ve olumsuz bilişlerin depresif belirtileri yüksek olan bireylerde daha fazla görüldüğü bilinmektedir. Olumsuz bir içeriğe sahip olduğu bilinen ve yargılayıcı değerlendirmelerle karakterize olan geviş getirir gibi düşünmenin, depresif belirtileri yüksek olan bireylerdeki mevcut olumsuz bilişleri ve kendiliğe yönelik olumsuz inançları güçlendirebileceği ve bu yolla etkili problem çözme becerilerini engelleyebileceği düşünülebilir. Öte yandan depresif belirtilerin yüksek olduğu grupta problem çözme becerilerin anlamlı olarak daha yetersiz olduğu hatırd tutulduğunda, derinlemesine düşünmenin söz konusu bireylerde problem çözme

becerilerini yeterli hale getirdiğini söylemek mümkün görünmemektedir. Ancak daha işlevsel olduğu düşünülen derinlemesine düşünme biçiminin koruyucu bir etkisi olabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda terapi sürecinde, bireylerin tekrarlı düşüncelerini durdurmak yerine, daha koruyucu olduğu düşünülen derinlemesine düşünmeye yönelmeleri açısından desteklenmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Hatta söz konusu düşünce biçiminin daha işlevsel biçimde kullanılabilmesine yardımcı olmak önemli görünmektedir. Aldao ve Nolen-Hoeksema'nın (baskıda) belirttiği üzere bireyler derinlemesine düşünme biçimini etkili kullanamadıkları takdirde olayların nedenleri ve sonuçları hakkında pasif ve tekrarlı biçimde düşünmeye başlamakta ve bu noktada takılı kalabilmektedirler. Sonuç olarak da problem çözmeye yönelik girişimleri sonuçsuz kalabilmekte ve bireyin yaşadığı sıkıntılı durumdan sıyrılamaması ile sonuçlanabilmektedir.

4.5 DEPRESİF BELİRTİLERİN YORDAYICILARININ TARTIŞILMASI

Araştırmanın son sorusu “Ruminasyon, problem çözme becerisi ve yaşantısal kaçınma depresif belirtilerin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?” şeklinde idi.

Yürütülen regresyon analizi sonucuna göre, problem çözme yaklaşımlarından kendine güvenli ve kaçınan yaklaşım, ruminasyonun alt boyutlarından ise geniş getirir gibi düşünme, depresif belirtileri anlamlı biçimde yordamıştır. Yaşantısal kaçınmanın ise depresif belirtileri yordamadığı gözlenmiştir.

Elde edilen bulguların genel olarak literatürle uyum gösterdiği görülmektedir. Giriş bölümünde de aktarıldığı üzere problem çözme ile depresif belirtiler arasındaki ilişki hem klinik örneklemeler (örn. Nezu, 1986, Vatan ve Dağ, 2009) hem de üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemelerde (örn. Elliot ve ark., 1995; Cheng, 2001) ortaya konmuştur. Yukarıda da belirtildiği üzere mevcut çalışmada depresif belirtilerin yordayıcıları araştırılırken problem çözme becerisi, tüm problem çözme yaklaşımlarını kapsayacak şekilde analize dahil edilmiştir. Problem çözme yaklaşımlarından yalnızca kendine güvenli yaklaşım ve kaçınan yaklaşımın depresif belirtileri yordadığı gözlenmiştir.

Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun, kişinin kendi problem çözme becerilerine ve gücüne güvenmesiyle ilişkili olduğu görülmektedir (örn. “Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum”, “Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır”, “Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim”). Bu yaklaşımın giriş bölümünde ayrıntılı olarak aktarılan olumlu problem yönelimi ile örtüştüğü düşünülmektedir (akt. Vatan,2008). Kendine güvenli yaklaşım puanındaki artışın, söz konusu yaklaşımın daha az kullanılmasına işaret ettiği düşünüldüğünde, kendine güvenli yaklaşımı daha az kullanan bireylerin, olumlu problem yönelimlerinin daha az olduğu söylenebilir. Yani bu bireylerin problem çözme yeteneklerine daha az güvendikleri, etkin problem çözmenin zaman ve çaba gerektirdiğine yönelik inançlarının zayıf olabileceği ve problemlerin çözülebileceğine yönelik inançlarının daha olumsuz olabileceği düşünülebilir. Nitekim giriş bölümünde de aktarıldığı üzere problem çözme yöneliminin, depresif belirtiler açısından oldukça önemli olduğu belirtilmektedir. Olumsuz problem yöneliminin pek çok çalışmada depresif belirtilerle ilişkili olduğu ve depresif belirtileri yordama gücü olduğu gösterilmiştir (örn. Mc Cabe ve ark.,1999). Bu nedenle genel olarak problem çözme yeteneğine olan güvensizliği ve olumsuz problem yönelimini simgeleyen kendine güvenli yaklaşımdaki puan artışının depresif belirtileri yordamasının literatür ile uyumlu bir bulgu olduğu düşünülmektedir.

Depresif belirtileri yordayan diğer problem çözme yaklaşımını (kaçıngan yaklaşım) ölçen maddeler incelendiğinde, (örn. “Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam”, “Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim”, “Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem”) bu yaklaşımı kullanan bireylerin problem çözme yeterliliklerine güvenmekte sıkıntı yaşadıkları ve davranışlarının sonuçları hakkında pek düşünmedikleri söylenebilir. Oysa etkin problem çözme, problem çözme yeteneğine olan güveni ve problem çözmeye yöneltebilecek adımların ayrıntılı analizini ve uygulanmasını içermektedir. Uyum bozucu bir problem çözme yaklaşımı olan kaçıngan yaklaşımın benimsenmesi, etkin çözümlerin hayata geçirilmesini ve sorunların istenilir biçimde çözülebilmesini engelleyebilir. Dolayısıyla

olumsuz duygudurumu tetikleyici koşulların oluşumuna zemin hazırlayabilir. Literatüre bakıldığında mevcut çalışma bulgusunun desteklendiği görülmektedir. İlgili alanda yapılan çalışmaların çoğunda (örn.Haugh, 2006; D’Zurilla ve ark., 1998) kaçınan problem çözme yaklaşımının depresif belirtilerle ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Diğer taraftan analiz sonuçları ruminasyonun geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun depresif belirtilerin en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde ruminasyonun yalnızca geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun depresif belirtileri yordama gücü olduğu görülmektedir. Geniş getirir gibi düşünmeye kıyasla depresif belirtilerle daha düşük düzeyde korelasyon gösteren derinlemesine düşünme alt boyutunun depresif belirtileri yordama gücünün olmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında geniş getirir gibi düşünce biçimini yansıtan soyut ve eleştirel ruminasyonun aşırı genellenmiş anıların geri çağırılması (Debeer, Hermans ve Raes, 2009), problem çözme becerilerindeki yetersizlik (Watkins ve Moulds, 2005), olumsuz baş etme stratejileri (Burwell ve Shirk, 2007), olumsuz dikkat ve bellek yanlılıkları (Joorman ve ark., 2006) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Söz konusu değişkenlerin depresif belirtilerle bağlantısı dikkate alındığında geniş getirir gibi düşünmenin yordayıcı gücünün olması beklendik bir bulgudur. Özetlenecek olursa ruminasyonun depresif belirtiler üzerindeki olumsuz etkisinin geniş getirir gibi düşünme biçiminden kaynaklanıyor olabileceği söylenebilir. Elde edilen bulguların ruminasyonun işlevsel ve uyum bozucu bileşenleri olabileceği görüşünü destekler nitelikte olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu bulguların farklı çalışmalarla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada yaşantısal kaçınmanın depresif belirtileri yordamadığı görülmüştür. Oysa giriş bölümünde de aktarıldığı üzere, yaşantısal kaçınmanın depresyon dahil psikopatolojinin pek çok türü ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Hayes ve ark.,1996) Depresif belirtiler ve yaşantısal kaçınmanın birlikte ele alındığı çalışmalar sayıca az da olsa (örn. Holowka ve ark.,2005), yaşantısal kaçınmanın depresif belirtileri yordama gücü olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada yaşantısal kaçınma ve depresif belirtiler arasında düşük de olsa korelasyonel bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 3.10), ancak yaşantısal kaçınma depresif belirtilerin bir yordayıcısı olamamıştır. Yaşantısal kaçınmanın ölçüldüğü Psikolojik Kabul Ölçeği’nin güvenilirliğinin, Onursal (2006)

tarafından yürütülen çalışmada, düşük de olsa kabul edilir seviyelerde olduğu görülmektedir. Ancak mevcut çalışmada ölçeğin güvenilirliği tekrar hesap edilmiş ve güvenilirlik katsayısının bir hayli düşük olduğu (Cronbach Alfa=.30) bulunmuştur. Bunun üzerine ölçekten, çalışmayan maddeler atılmış ve analizler iç tutarlılığı .52'ye yükselmiş olan 11 maddelik bir form üzerinden yürütülmüştür. Bu durum, elde edilen bulgunun kuramsal açıdan önerilen görüşü desteklememesinin önemli bir nedeni olduğunu düşündürmektedir. İleriki çalışmalarda yaşantısal kaçınmanın farklı ölçeklerle çalışılması ya da Psikolojik Kabul Ölçeği'nin yeniden uyarlanması önerilmektedir.

4.6 SONUÇLAR VE GENEL DEĞERLENDİRME

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar araştırma sorularına uygun olarak aşağıda sıralanmaktadır.

1. RTÖ' nün Türk kültüründe klinik olmayan örneklerde araştırma amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu gözlenmiştir. Ancak faktör yapısının yeni çalışmalarla desteklenmesi ve psikometrik özelliklerinin klinik örneklerde de araştırılması gerektiği düşünülmektedir.
2. Kadınların ruminasyon eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu farklılık ruminasyonun her iki boyutu için geçerlidir.
3. Endişeden bağımsız olarak, yalnızca geviş getirir gibi düşünme eğilimi yaşantısal kaçınma puanlarını yordamıştır. Yani endişeden bağımsız olarak geviş getirir gibi düşünme eğilimi arttıkça yaşantısal kaçınma belirtilerinin artacağı söylenebilir.
4. Geviş getirir gibi düşünme eğilimi yüksek olan bireylerin, problem çözme becerilerini daha yetersiz olarak değerlendirdikleri gözlenmiştir. Derinlemesine düşünme eğilimi yüksek olan bireyler ise problem çözme becerilerini anlamlı olarak daha yeterli algıladıklarını bildirmişlerdir. Buna göre, ruminasyonun alt boyutlarının problem çözme becerilerinin değerlendirilmesinde farklı etkileri olabileceği söylenebilir.
5. Depresif belirtileri yüksek olan bireylerde, düşük gruba kıyasla ruminasyonun her iki alt boyutunun problem çözme becerilerindeki değişmeyi daha güçlü biçimde yordadığı gözlenmiştir. Depresif belirtilerin yüksek olduğu bireylerde

ruminasyonun problem çözme becerileri üzerindeki etkisinin daha belirgin olduğu söylenebilir.

6. Ruminasyonun alt boyutlarından yalnızca “geviş getirir gibi düşünme”, problem çözme yaklaşımlarından ise yalnızca “kendine güvenli yaklaşım” ve “kaçıngan yaklaşım” depresif belirtilerin yordayıcıları arasında yer almıştır.

Giriş bölümünde de değinildiği üzere ruminasyon ile ilgili literatürün son dönemlerde geldiği nokta, söz konusu bilişsel sürecin işlevsel ve uyum bozucu yönlerinin ele alınması idi. Araştırmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, ruminasyonun çok boyutlu yapısına işaret ettiği ve ruminasyon ile ilgili literatürdeki çelişkili bulguların yorumlanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre geviş getirir gibi düşünme biçiminin ruminasyonun daha uyum bozucu yönünü temsil ettiği düşünülebilir. Derinlemesine düşünme ise bireylerin problem çözme becerilerini yeterli olarak değerlendirmeleriyle ilişkili bulunmakla beraber depresif belirtilerle ve endişeyle de bağlantı göstermiştir. Bu bağlamda derinlemesine düşünmeyi açık bir biçimde işlevsel olarak nitelendirmek pek mümkün görünmemektedir. Bu noktada, Treynor ve arkadaşlarının (2003) önerdiği üzere, derinlemesine düşünmenin etkili problem çözmeye olanak tanıyarak mevcut depresif belirtilerin uzun vadede azalmasına katkıda bulunabileceği akla gelmektedir. Söz konusu çalışma boylamsal nitelikte olmadığından bu öngörüyü sınavabilmek mümkün olmamıştır. Öte yandan, derinlemesine düşünmenin etkili biçimde kullanıldığı takdirde bireyleri işlevsel sonuçlara yöneltebileceği düşünülmektedir. Aldao ve Nolen-Hoeksema (baskıda) derinlemesine düşünme ile bağlantılı olumsuz doğurguları, bireylerin söz konusu düşünce biçimini etkili şekilde kullanmamaları ile bağlantılandırmaktadır. Araştırmacılar, kuramsal açıdan bireylerin etkili problem çözmelerine olanak tanıyan derinlemesine düşünce biçiminden, geviş getirir gibi düşünmeye geçiş yapabileceklerini ileri sürmektedirler. Bu açıdan bakıldığında, belki de bireyler, yaşadıkları sıkıntının çözümüne yönelebilecekleri derinlemesine düşünme aşamasında bir şekilde olayların nedenleri, sonuçları hakkında pasif biçimde düşünmeye sığırayabilmekte ve bu nedenle derinlemesine düşünme biçiminden etkili biçimde yararlanamamaktadırlar.

Elde edilen bulgular klinik açıdan değerlendirildiğinde, depresif bireylerin tekrarlı düşüncelerini durdurmak yerine daha koruyucu olabileceği düşünülen derinlemesine düşünce biçimini desteklemek terapi hedefleri arasında yer alabilir. Hatta bireylerin derinlemesine düşünce biçimini etkili biçimde kullanabilmelerini sağlayabilmek daha önemli görünmektedir. Geviş getirir gibi düşünme biçimini sıklıkla kullanan bireylerde kabul ve farkındalık temelli terapi yöntemlerinin uygulanması ve böylece bireylerin yaşanan anla ilişki kurabilmelerini desteklemek terapi hedefleri arasında düşünülebilir. Duyguların kabulüne yönelik yaklaşımlar pasif ve yıkıcı sorgulamaları hafifletip daha işlevsel çözümlerin üretilmesine yardımcı olabilir. Yine, problem çözme becerilerinin depresif belirtilerle ve ruminasyonla ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, terapide bireylerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, olumlu problem çözme yöneliminin desteklenmesi hedeflenebilir. Bu yolla uyum bozucu ruminasyon azaltılabilir, bireyler duygu odaklı başa çıkma yerine problem odaklı başa çıkma yönünde desteklenebilirler.

4.7 SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Mevcut araştırmanın örneklem grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçların genellenebilirliğinde karşılaşılabilecek sorunların üstesinden gelenebilmesi için gelecek çalışmalarda toplumun farklı kesimlerini temsil eden bir örneklemle çalışılmasının gerektiği düşünülmektedir. Türkçeye uyarlanan RTÖ'nün psikometrik özelliklerinin yeni çalışmalarla desteklenmesi önemli görünmektedir. Gelecek araştırmalarda sonuçların güvenilirliğini arttırmak amacıyla klinik popülasyonla, yani depresyon tanısı almış bireylerle çalışılması önerilmektedir.

Araştırmadaki bir diğer sınırlılık, alınan ölçümlerin kendini değerlendirme (self-report) türü ölçeklerle elde edilmiş olmasıdır. Özellikle ruminasyon ve problem çözme ile ilgili daha detaylı bilgilerin sağlanabilmesi için görev (task) niteliğinde ölçümler alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir. Bilindiği üzere problem çözme süreci oldukça kapsamlı ve farklı adımları (problemin tanımlanması, uygun seçeneklerin belirlenmesi, çözümlerin uygulanması gibi) içermektedir. Ruminasyona eğilimi olan ya da depresif belirtileri yüksek olan kişilerde problem çözme becerisinin bu tür uygulamalı ölçümlerle araştırılmasının söz konusu bireylerin problem çözme sürecinin hangi

aşamalarında sıkıntı yaşadıklarına yönelik daha ayrıntılı sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışmada bireylerin ruminasyon eğilimleri ölçülmüştür. Ruminasyonun deneysel olarak değiştirildiği çalışmalarda ise bireylerin ruminasyon esnasındaki tepkileri gözlemlenmekte, böylece ruminasyonun gerçekleştiği sıradaki değişimler değerlendirilebilmektedir.

Öte yandan mevcut çalışmada problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi amacıyla kullanılan Problem Çözme Envanteri, yalnızca problem çözme yaklaşımlarını içermektedir. Giriş bölümünde aktarıldığı üzere, problem yöneliminin depresif belirtilerle önemli ölçüde ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle depresif belirtilerin problem çözme ile ilişkisi incelenirken hem problem çözme yönelimini hem de problem çözme tarzlarını kapsayan farklı ölçüm araçlarının kullanılmasının daha ayrıntılı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmadaki bir diğer önemli sınırlılık da yaşantısal kaçınmanın değerlendirildiği Psikolojik Kabul Ölçeğinin psikometrik özellikleri ile ilgilidir. Söz konusu ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin kabul edilebilir seviyelerde olduğu belirtilmiştir (Onursal, 2006). Ancak mevcut çalışmada söz konusu ölçeğin güvenilirliği tekrar hesaplanmış ve güvenilirlik katsayısının düşük olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda daha sağlıklı bulgular elde edebilmek adına ölçeğin mevcut uyarlamasının tekrar gözden geçirilmesi ya da bu değişkenin farklı ölçüm araçlarıyla ölçülmesi önerilmektedir.

Diğer taraftan, genel olarak tekrarlı düşüncede özelleşen ruminasyonda soyut ve somut düşünce biçiminin önemli bir role sahip olduğu ve ruminasyonun olumlu ve olumsuz doğurgularını değerlendirmede kilit rol oynadığı (Watkins, 2008) göze çarpmaktadır. Bu nedenle ileriki çalışmalarda ruminasyonun uyum bozucu ve işlevsel yönleri değerlendirilirken bu değişkenlerin göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır.

Mevcut çalışma korelatif bir çalışma olması nedeniyle, ruminasyonun depresif belirtilerle olan ilişkisinin zaman içerisinde göstereceği değişim hakkında bilgi vermemektedir. Oysa literatür bulguları (örn. Treynor ve ark., 2003) ruminasyonun alt boyutlarının, ileriye dönük olarak depresif belirtileri farklı şekillerde yordadıklarına

işaret etmektedir. İleriki çalışmalarda söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin, boylamsal olarak incelenmesinin daha ayrıntılı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (in press). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavior Research and Therapy*.
- Alloy, L. B. & Abramson, L. Y. (1999). The Temple-Wisconsin cognitive vulnerability to depression (CVD) project: Conceptual background, design and methods. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 13, 227–262.
- Alloy, L. B., Abramson, L.Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D.T., Robinson, M. S., Kim, R.S., & 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, 403-418.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *DSM-IV Tam Ölçütleri El Kitabı*. (Çev. E Köroğlu), 4. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arney, M. F., Fresco, D. M., Moore, M. T., Mennin, S. D., Turk, C. L., Heimberg, R. G. ve ark. (2009). Brooding and pondering: Isolating the active ingredients of depressive rumination with exploratory factor analysis and structural equation modeling. *Assesment*, 16, 315-127.
- Bell, A.C. & D’Zurilla, T.J. (2009). Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29, 348-353.

Beck, A. T. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*, 561-571.

Beck, A. T. (1978). *Beck Depression Inventory: Suggestions for use*. Philadelphia: Center for Cognitive Therapy.

Beck A.T., Epstein N., Brown G. & Steer R. A. (1988) An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 893-897.

Blankstein, K. R. & Lumley, C. H. (2008). Multidimensional perfectionism and ruminative brooding in current dysphoria, anxiety, worry and anger. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26*, 168-193.

Borkovec, T.D., Ray, W.J., & Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioural processes. *Cognitive Therapy and Research, 22*, 561–576.

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behavior Research and Therapy, 21*, 9-16.

Boysan, M., Keskin. S., & Beşiroğlu, L. (2008). Penn State Endifle Ölçeği Türkçe formunun hiyerarşik faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 18(3)*, 174-182.

- Brinker, J. K. & Dozois, D.J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology, 65*(1), 1-19.
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: contrast with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 501-510.
- Broderick, P. C. & Korteland, C. A. (2004). Prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychiatry and Psychology, 9*, 383–394.
- Brown, T. A., Antony, M. M. & Barlow, D. H. (1992). Psychometric properties of the Penn State Worry Questionnaire in a clinical anxiety disorders sample. *Behaviour Research and Therapy, 30*, 33-37.
- Burwell, R. A. & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Association between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescence Psychology, 36*, 56-65.
- Butler, L. D. & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles, 30*, 331–346.
- Carter, J. D., Frampton, C. M. A., Mulder, R.T., Luty, S. E., McKenzie, J. M. & Joyce, P. R. (2009) Rumination: Relationship to depression and personality in a clinical sample. *Personality and Mental Health, 3*(4), 275-283.

- Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in Chinese. *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 303-310.
- Ciarrochi, J., Scott, G., Deane, F. P., & Heaven, P. C. L. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: A construct validation study. *Personality and Individual Differences*, 35, 1947-1963.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425.
- Cribb, G., Moulds, M. L., & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23, 165-176.
- Cuijpers, P., van Straten, A., & Warmerdam, L. (2007). Problem solving therapies for depression: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 22, 9-15.
- D'Zurilla, T. J. (1986). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. New York: Springer.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical Psychology* (2nd ed.) New York: Springer.

- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C., Nottingham, E. J., IV, & Faccini, L. (1998). Social problem-solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology, 54*, 1-17 .
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M. & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R): Technical manual*. North Tonawanda, NY: Multi-Heath Systems.
- Debeer, E., Hermans, D. & Raes, F. (2009). Associations between components of rumination and autobiographical memory specificity as measured by a Minimal Instructions Autobiographical Memory Test. *Memory, 17*, 892-903.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., Burnett, J. W., Anderson, W. P., & Wood, P. K. (1993). Distinguishing among antecedents, concomitants, and consequences of problem-solving appraisal and depressive symptoms. *Journal of Counseling Psychology, 40*(3), 357-364.
- Donaldson, C., & Lam, D. (2004). Rumination, mood and social problem-solving in major depression. *Psychological Medicine, 34*, 1309-1318.
- Elliott, T. R., Sherwin, E., Harkins, S., & Marmarosh, C. (1995). Self-appraised problem-solving ability, affective states, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 42*, 105-115.

- Eshun, S. (2000). Role of gender and rumination in suicide ideation: A comparison of college samples from Ghana and the United States. *Cross-Cultural Research, 34*, 250-263.
- Evans, J., Williams, J. M. G., O'Loughlin, S., & Howells, K. (1992). Autobiographical memory and problem-solving strategies of parasuicidal patients. *Psychological Medicine, 22*, 399-405.
- Ferah, D. (2000). *Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Flessner, D. A., & Woods, D. W. (2006). Phenomenological characteristics, social problems, and the economic impact associated with chronic skin picking. *Behavior Modification, 30*, 944-963.
- Freeston, M.H., Dugas, M.J., & Ladouceur, R. (1996). Thoughts, images, worry and Anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 20*, 265-273.
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affect states. *Cognitive Therapy and Research, 26*, 179-188.

- Fresco, D. M., Turk, C. L., Mennin, D. S., & Heimberg, R. G. (2002, November). *The Association of Rumination to Generalized Anxiety Disorder and to Deficits in Emotion Regulation*. In G. Feldman & D. M. Fresco (Chairs). *Worry and Rumination: Common Features, Distinctions, and Alternatives*. A paper presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Reno, NV.
- Goddard, L., Dritchel, B., & Burton, A. (1996). Role of autobiographical memory in social problem solving and depression. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 609-616.
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). The origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology, 25*, 1245-1261.
- Grassia, M. & Gibb, B. E. (2008). Rumination and prospective changes in depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*, 931-948.
- Gratz, K. L., Tull, M. T., & Gunderson, J. G. (2008). Preliminary data on the relationship between anxiety sensitivity and borderline personality disorder: The role of experiential avoidance. *Journal of Psychiatric Research, 42*(7), 550-559.
- Greenberg, S., Chuick, C. D., Shepard, S. C. & Cochran, S. V. (2009). Clinical and personality features of depressed college males: An exploratory investigation. *International Journal of Men's Health, 8*(2), 169-177.

- Haaga, D. A. F., Fine, J. A., Terrill, D., Steward, B. L., & Beck, A. T. (1995). Social problem-solving deficits, dependency, and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 19*, 147-158.
- Haugh, J. A. (2006). Specificity and social problem solving: Relation to depressive and anxious symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 392-403.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K.G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record, 54*, 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152-1168.
- Heppner, P. P., Baumgardner, A., & Jackson, J. (1985). Problem solving self-appraisal, depression, and attribution styles: Are they related? *Cognitive Therapy and Research, 9*, 105-113.

- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem solving inventory. *Journal of Counseling Psychology, 29*, 66-75.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir alışma. *Psikoloji Dergisi, 6(22)*, 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji Dergisi, 7(23)*, 3-13.
- Holowka D. W., Salters-Pedneault, K. & Roemer L. (2005). The role of experiential avoidance and rumination in depressive symptoms. Poster session presented at the annual meeting of association for behavioral and cognitive therapies, Washington DC.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., et al. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine, 33(1)*, 11-21.
- Joormann, J., Dkane, M. & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination?. *Behaviour Therapy, 37*, 269-280.
- Jose, P. E. & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 37*, 180-192.

- Just, N. & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 221–229.
- Kant, G. L., D’Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1997). Social problem-solving as a mediator of stress-related depression and anxiety in middle-aged and elderly community residents. *Cognitive Therapy and Research, 21*, 73-96.
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas K. R., et al. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the national comorbidity survey replication (NCS-R). *Journal of the American Medical Association 23*, 3095-3105.
- Kratz, A. L., Davis, M. C., & Zautra, A. J. (2007). Pain acceptance moderates the relation between pain and negative affect in female osteoarthritis and fibromyalgia patients. *Annals of Behavioral Medicine, 33*(3), 291–301.
- Kuehner, C. & Weber, I. (1999). Responses to depression in unipolar depressed patients: An investigation of Nolen-Hoeksema’s response styles theory. *Psychological Medicine, 29*, 1323–1333.
- Lavender, A., & Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 129–142.
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford Press: New York.

- Lopez, C.M., Driscoll, K. A. ve Kistner, J.A. (2009). Sex differences and response styles: Subtypes of rumination and associations with depressive symptoms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 38*, 27 – 35.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 166–177.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., Chang, O., & Chung, I. (2006). Ruminative response styles and delay of seeking diagnosis of breast cancer symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 276-304.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 309-330.
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of Dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 339-349.
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self focused rumination on negative thinking and interpersonal problems. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 176-190.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou, & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (syf. 21-41). Chichester, England: John Wiley & Sons.

- Lyubomirsky, S., Tucker K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphonic rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Marroquin, B. M., Fontes, M., Sciletta, A. & Miranda R. (2010). Ruminative subtypes and coping responses: Active and passive pathways to depressive symptoms. *Journal of Cognition and Emotion*, 00, 1-10.
- Martin, L.L., Shrira, I., & Startup, H.M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou, & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: nature, theory, and treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R.S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Marx, E. M., & Schulze, C. C. (1991). Interpersonal problem-solving in depressed students. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 361-367.
- Marx, E. M., Williams, J. M. G., & Claridge, G. C. (1992). Depression and social problem solving. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 78-86.
- Matthews, A. (2006). Towards an experimental cognitive science of CBT. *Behavior Therapy*, 37, 314-318.

- Matthews, G., & Wells, A. (2004). Rumination, depression, and meta-cognition: The S-REF model. In C. Papageorgiou, & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons.
- McCabe, R. E. , Blankstein, K. R. , & Mills, J. S. (1999). Interpersonal sensitivity and social problem solving: Relations with academic and social self-esteem, depressive symptoms, and academic performance. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 587 – 604.
- McCracken, L. M., & Vowles, K. E. (2008). A prospective analysis of acceptance and values in patients with chronic pain. *Health Psychology*, 27, 215-220.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601–610.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr, Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships. II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586–1603.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Barkovec, T. J. (1990) Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behavioral Reserch and Therapy*; 28, 487-495.

- Morrow, J. & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519–527.
- Nezu, A. M. (1986). Cognitive appraisal of problem solving effectiveness: Relation to depression and depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 42-48.
- Nezu, A. M. (1987). A problem-solving formulation of depression: A literature review and proposal of a pluralistic model. *Clinical Psychology Review*, 7, 122 – 144.
- Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*, 35, 1 – 33.
- Nezu, A. M., & D'Zurilla, T. J. (1989). Social problem solving and negative affective conditions. In P. C. Kendall, & D. Watson, *Anxiety and depression: Distinctive and overlapping features*. (pp. 285-315). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Perri, M. G. (1989). *Problem-solving therapy for depression: Theory, research, and clinical guidelines*. Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259–282.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.

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

Nolen-Hoeksema, S. (2002). Gender differences in depression. In: I. Gotlib & C. Hammen (eds), *Handbook of Depression* (pp. 492–509). New York: Guilford Press.

Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Style Theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C.G. (1999). “Thanks for sharing that”: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 801-814.

Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. (2002). Rumination, depression and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Journal, 16*, 391–404.

Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly, 25*, 37–47.

Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1061–1072.

Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 855–862.

Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 115–121.

Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7*, 561–570.

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 92–104.

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

Onursal, B. (2006). *İş kontrolü, psikolojik kabul, kontrol isteği ile tükenmişlik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü.

Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001a). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive Behavioral Practice*, 8, 16-164.

Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001b). Positive beliefs about depressive rumination: Development and primary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.

Raes F., Hermans D. (2008). On the mediating role of subtypes of rumination in the relationship between childhood emotional abuse and depressed mood: brooding versus reflection. *Depression and Anxiety*, 25, 1067-1070.

Raes, F., Watkins, E., Williams, J. M. G., & Hermans, D. (2008). Non-ruminative processing reduces overgeneral autobiographical memory retrieval in students. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 748-756.

Ramel, W., Goldin, P., Carmona, P., & McQuaid, J. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433-455.

Randenborgh, A., Jong-Meyer, R. & Hüffmeier, J. (2010). Rumination fosters indecision in dysphoria. *Journal of Clinical Psychology*, 66(3), 229-248.

- Rimes, K. A. & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behavior Research and Therapy*, 43, 1673-1681.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-292.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J.C.I., Alden, L. E., & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thoughts as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671-688.
- Siegle, G. J., Moore, P. M. & Thase, M. E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 645-668.
- Siegle, G. J., Sagrati, S. & Crawford, C. E. (1999, November). *Effects of rumination and initial severity on response to cognitive therapy for depression*. Paper presented at 33rd Annual Convention of Association for the Advancement of Behavior Therapy, New Orleans.

- Smith, J. M. (2008). Depressive rumination as experiential avoidance. *Dissertation Abstracts International*. (UMI No.3319962)
- Smith, J.M. & Alloy, L.B. (2009) A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment and conceptualisation of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*, 116-128.
- Spasojevic, J. & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating riskfactors to depression. *Emotion, 1*, 25-37.
- Stöber, J. (1998). Worry, problem elaboration and suppression of imagery: The role of concreteness. *Behaviour Research and Therapy, 36*, 751–756.
- Stöber, J., & Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research, 26*, 89–96.
- Şahin, N., Şahin, N. H., & Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the Problem Solving Inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research, 17*(4), 379-396.
- Tabachnick, B. G. & Fidel, L. S. (1996). *Using multivariate statistics* (third press). California: Harper-Collins College Publishers.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind, and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research & Therapy, 37*, 53–78.

- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Tull, M.T., Gratz, K.L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192, 754–761.
- Ulusoy, M., Şahin, N. H., & Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 163-172.
- Vatan, S. (2008). *MMPI-2 İle Ölçülen Psikopatolojinin Yordayıcısı Olarak Problem Çözmenin, Umutsuzluğun, Çaresizliğin ve Talihsizliğin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Vatan, S. & Dağ, İ. (2009). Problem çözme, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik MMPI-2 ile ölçülen psikopatolojinin yordayıcıları olabilir mi?. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 187-197.

- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 96–107.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin, 143*, 163–206.
- Watkins, E. (2009). Depressive rumination and comorbidity: Evidence for brooding as a transdiagnostic process. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 27*(3), 160-175.
- Watkins E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem solving in depression. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 1179-1189.
- Watkins, E., Moberly, N. J. & Moulds, M. L. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: Distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion, 8*(3), 364-378.
- Watkins E., & Moulds M. (2005). Distinct modes of ruminative self focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion, 5*, 319-328.
- Watkins E., & Moulds M. (2007). Reduced concreteness of rumination in depression. *Personality and Individual Differences, 43*, 1386–1395.

- Watkins, E., Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, *43*, 1577–1585.
- Watkins, E. R., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K. A., Bathurst, N., Steiner, H., et al. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy for residual depression: A case series. *Behaviour Research and Therapy*, *45*, 2144–2154.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, *110*, 353–357.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, *82*, 1-8.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorders: The SREF model. *Behaviour Research and Therapy*, *34*, 881-888.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, *51*, 59–91.
- Williams, J.M.G., 1996. Depression and the specificity of autobiographical memory. In: Rubin, D.C. (Ed.), *Remembering Our Past: Studies in Autobiographical Memory*. Cambridge University Press, Cambridge, UK, pp. 244–267.

Williams, J.M.G., 2004. Experimental cognitive psychology and clinical practice: autobiographical memory as a paradigm case. In: Yiend, J. (Ed.), *Cognition, Emotion and Psychopathology*. Cambridge University Press, Cambridge, UK, pp. 251–269.

Zettle, R. D. (2007). *A clinician's guide to using acceptance & commitment therapy in treating depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

EK 1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu çalışmada kişilik ve psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenecektir. Yanıtlarınızı içtenlikle vermeniz çok önemlidir. Lütfen **hiçbir soruyu atlamayın** ve **boş bırakmayın**. Anketlerin başındaki **yönergeleri mutlaka okuyun**. Anlamadığınız noktaları uygulamacıya danışın. Yardımlarınız için çok teşekkür ederim.

Psk. Gizem Neziroğlu

Hacettepe Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Bölümünüz:

Sınıfınız:

En uzun süre yaşadığınız yerleşim birimi:
Büyük şehir () Şehir () Kasaba () Köy ()

Kaldığınız yer:

- () Yurtta
() Arkadaşlarımla birlikte, evde
() Ailemle birlikte
() Evde, tek başıma
() Diğer (Lütfen belirtiniz)

Anne Eğitim Durumu:

- () Okur yazar
() İlköğretim mezunu
() Lise mezunu
() Üniversite mezunu
() Lisansüstü eğitim mezunu

Baba Eğitim Durumu:

- () Okur yazar
() İlköğretim mezunu
() Lise mezunu
() Üniversite mezunu
() Lisansüstü eğitim mezunu

EK 2

RTÖ-Türkçe Formu

İnsanlar kendilerini çökkün hissettikleri zaman birçok farklı şey düşünür ve yaparlar. Lütfen aşağıdaki maddelerden her birini okuyunuz ve **KENDİNİZİ KEYİFSİZ, ÜZGÜN VEYA ÇÖKKÜN HİSSETTİĞİNİZ ZAMANLARDA**, bu maddelerden her birini “neredeyse hiç”, “bazen”, “sıklıkla” veya “neredeyse her zaman” düşünüp düşünmediğinizi veya yapıp yapmadığınızı sağdaki dört kutucuktan birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, *genellikle* ne yaptığınızı belirtiniz.

	Neredeyse hiç	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
	1	2	3	4
1. Ne kadar yalnız hissettiğimi düşünürüm				
2. “Kendimi toparlayamazsam işimi yapamayacağım” diye düşünürüm.				
3. Yorgun hissettiğimi ve ağrılarım olduğunu düşünürüm.				
4. Bir işe odaklanmanın ne kadar güç olduğunu düşünürüm.				
5. “Bunu hak etmek için ne yaptım?” diye düşünürüm				
6. Ne kadar pasif ve isteksiz olduğumu düşünürüm.				
7. Neden çökkün olduğumu anlayabilmek için yakın zamanda yaşananları dikkatlice incelerim.				
8. Artık sanki hiçbir şey hissetmediğimi düşünürüm.				
9. “Niye kendimi kötü hissetmeyi bırakıp hayatımı yaşayamıyorum?” diye düşünürüm.				
10. “Niye hep böyle tepki veriyorum?” diye düşünürüm.				
11. Bir köşeye çekilip neden böyle hissettiğimi düşünürüm.				
12. Ne düşündüğümü yazar ve bunu dikkatlice incelerim				
13. Yakın zamanda yaşadığım bir durumu düşünür, keşke daha iyi sonuçlansaydı derim.				
14. “ Bu şekilde hissetmeye devam edersem odaklanamayacağım” diye düşünürüm.				
15. “Başkalarında olmayan sorunlar niye bende var?” diye düşünürüm.				
16. “Olup bitenlerle niye daha iyi başa çıkamıyorum?” diye düşünürüm.				
17. Ne kadar üzgün hissettiğimi düşünürüm.				
18. Bütün yetersizliklerimi, başarısızlıklarımı, yanlışlarımı ve hatalarımı düşünürüm.				
19. Hiçbir şey yapmaya isteğim olmadığını düşünürüm.				
20. Niçin çökkün hissettiğimi anlayabilmek için kişiliğimi incelerim.				
21. Hislerim hakkında düşünmek için tek başıma bir yerlere giderim.				
22. Kendime ne kadar kızgın olduğumu düşünürüm.				

Kendinizi çökkün, üzgün ya da keyifsiz hissettiğinizde yukarıdaki maddelerde belirtilenlerin dışında neler düşündüğünüzü ve/veya yaptığınızı kısaca maddeler halinde belirtiniz.....

.....

.....

RTÖ-Original Formu

Rumination Scale

People think and do many different things when they feel depressed. Please read each of the items below and indicate whether you almost never, sometimes, often, or almost always think or do each one when you feel down, sad, or depressed. Please indicate what you *generally* do, not what you think you should do.

1 almost never 2 sometimes 3 often 4 almost always

1. think about how alone you feel
2. think "I won't be able to do my job if I don't snap out of this"
3. think about your feelings of fatigue and achiness
4. think about how hard it is to concentrate
5. think "What am I doing to deserve this?"
6. think about how passive and unmotivated you feel.
7. analyze recent events to try to understand why you are depressed
8. think about how you don't seem to feel anything anymore
9. think "Why can't I get going?"
10. think "Why do I always react this way?"
11. go away by yourself and think about why you feel this way
12. write down what you are thinking about and analyze it
13. think about a recent situation, wishing it had gone better
14. think "I won't be able to concentrate if I keep feeling this way."
15. think "Why do I have problems other people don't have?"
16. think "Why can't I handle things better?"
17. think about how sad you feel.
18. think about all your shortcomings, failings, faults, mistakes
19. think about how you don't feel up to doing anything
20. analyze your personality to try to understand why you are depressed
21. go someplace alone to think about your feelings
22. think about how angry you are with yourself

EK 3**BDE**

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen dört seçenek vardır. lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **SON BİR HAFTA İÇİNDEKİ (ŞU AN DAHİL)** kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1. a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
b) Kendimi üzgün hissediyorum.
c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. a) Gelecekte umutsuz değilim.
b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3. a) Kendimi başarısız görmüyorum.
b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
c) Geriye dönüp baktığımda çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5. a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
b) Bazı şeyler için cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7. a) Kendimden hoşnutum.
b) Kendimden pek hoşnut değilim.
c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
d) Kendimden nefret ediyorum.
8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapamam.
c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
d) Eğer fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
10. a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.
d) Eskiden ağlayabilirdim ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
11. a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
c) Çoğu zaman sinirliyim.
d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
12. a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
d) Artık hiç karar veremiyorum.
14. a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
15. a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
c) Hangi iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
d) Hiçbir iş yapamıyorum.

16. a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
 b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
 c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
 d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17. a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
 b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
 c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
 d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
18. a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
 b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
 c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.
 d) Artık hiç iştahım yok.
19. a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
 b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
 c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.
 d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.

Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum. Evet () Hayır ()

20. a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
 b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
 c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
 d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.
21. a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
 b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
 c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
 d) Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

EK 4

PKÖ

Aşağıda, çeşitli konulara ilişkin görüşlerinizi almak amacıyla hazırlanmış cümleler bulunmaktadır. Bu cümleleri dikkatle okuyarak, her birinin sizin görüşünüzü ya da durumunuzu ne ölçüde yansıttığını aşağıdaki düzenlemeye uygun olacak şekilde belirtiniz.

1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kararsızım
4. Katılıyorum
5. Kesinlikle katılıyorum

- 1. İnsan ne düşündüğünü ve ne hissettiğini kontrol edemez.
- 2. Doğru çözüm yolunun ne olduğundan emin olmasam bile, bir sorunu çözmek için harekete geçebilirim.
- 3. Olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınmak için kimsenin yapabileceği bir şey yoktur.
- 4. Zaman zaman yaptığım şeyleri yine aynı şekilde yapar mıydım diye düşündüğümü fark ederim.
- 5. Hoşlanmadığım duygu ve düşüncelerimi unutmaya çalışarak bastırırım.
- 6. Yaşam ile daha iyi başa çıkabilmek için duygularımı kontrol etmeyi öğrenmem gerekmiyor.
- 7. Düşüncelerim tam olarak netleşinceye kadar kararlarım her an değişebilir.
- 8. Önemli bir şeyi yapabilmem için, bütün şüphelerimden arınmam gerekir.
- 9. Duygularımdan korkmam.
-10. Bir şeyi olumsuz olarak değerlendirdiğimde, zaman zaman bu değerlendirmemin objektif gerçeği değil, sadece benim kişisel tepkimi yansıttığını düşünürüm.
-11. Bir şey yapmaya istek duymam için o şey hakkında olumlu düşüncelere sahip olmam gerekiyor.
-12. Bende olumsuz düşünce ve hisler uyandırabilecek durumlardan çoğu zaman kaçınmaya çalışmam.
- 13 Yapabileceğimden şüpheliyim ama, hayatımda bir yol belirleyip o yola bağlı kalabileceğimi hissediyorum.
-14. Bir işe başlayabilmem için, izleyeceğim yolun doğru olduğundan emin olmam gerekir.
-15. Acı veren deneyimleri yok edebilecek sihirli bir değnek olsaydı kullanırdım.
-16. O anki duygularıma göre davranmalıyım.
-17. Bir şeyi yapma sözü veriysem, daha sonra canım istemese de yaparım.

EK 5

BAE

Aşağıda, insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Her maddeyi dikkatle okuyun. Her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini, maddelerin yanında bulunan ölçek üzerinde işaretleyin. Lütfen her maddeye yanıt verin. Her maddede sadece tek seçenek işaretleyin. Emin olmadığınız durumlarda, ölçekte size en yakın görünen seçeneği seçin.

- ① = Hiç
 ① = Hafif derecede
 ② = Orta derecede
 ③ = Ciddi derecede

Sizi ne kadar rahatsız etti?

	Hiç	Hafif derecede	Orta derecede	Ciddi derecede
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karncalanma	①	①	②	③
2. Sıcak / ateş basmaları	①	①	②	③
3. Bacaklarda halsizlik, titreme	①	①	②	③
4. Gevşeyememe	①	①	②	③
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu	①	①	②	③
6. Baş dönmesi veya sersemlik	①	①	②	③
7. Kalp çarpıntısı	①	①	②	③
8. Dengeyi kaybetme duygusu	①	①	②	③
9. Dehşete kapılma	①	①	②	③
10. Sinirlilik	①	①	②	③
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu	①	①	②	③
12. Ellerde titreme	①	①	②	③
13. Titreklilik	①	①	②	③
14. Kontrolü kaybetme korkusu	①	①	②	③
15. Nefes almada güçlük	①	①	②	③
16. Ölüm korkusu	①	①	②	③
17. Korkuya kapılma	①	①	②	③
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi	①	①	②	③
19. Baygınlık	①	①	②	③
20. Yüzün kızarması	①	①	②	③
21. Terleme (sıcağa bağlı olmayan)	①	①	②	③

EK 6

PÇE

Bu ölçeğin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, meslek seçimi gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. Cevaplarınızı bu türden problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek cevaplayınız.

“Burada anlatılan davranışı ben ne sıklıkla yapıyorum” sorusunu kendinize sormanız cevaplandırmanızı kolaylaştıracaktır.

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Her zaman böyle davranırım | 4. Arada sırada böyle davranırım |
| 2. Çoğunlukla böyle davranırım | 5. Ender olarak böyle davranırım |
| 3. Sık sık böyle davranırım | 6. Hiçbir zaman böyle davranmam |

1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.	1	2	3	4	5	6
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.	1	2	3	4	5	6
3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.	1	2	3	4	5	6
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	1	2	3	4	5	6
5. Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	1	2	3	4	5	6
6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	1	2	3	4	5	6
7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	1	2	3	4	5	6
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.	1	2	3	4	5	6
10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6

11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	1	2	3	4	5	6
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.	1	2	3	4	5	6
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.	1	2	3	4	5	6
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.	1	2	3	4	5	6
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	1	2	3	4	5	6
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.	1	2	3	4	5	6
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.	1	2	3	4	5	6
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	1	2	3	4	5	6
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.	1	2	3	4	5	6
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.	1	2	3	4	5	6
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	1	2	3	4	5	6

29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.	1	2	3	4	5	6
30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.	1	2	3	4	5	6
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	1	2	3	4	5	6
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.	1	2	3	4	5	6
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	1	2	3	4	5	6
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.	1	2	3	4	5	6
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.	1	2	3	4	5	6

EK 7

PSEÖ

Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını, aşağıda verilen ölçekten yararlanarak değerlendiriniz. Sizin için uygun olan rakamı ilgili maddenin yanındaki boşluğa yazınız.

1	2	3	4	5
Benim için hiçbir zaman doğru değil		Benim için bazen doğru		Benim için her zaman doğru

- ___ 1. Her şeye yetişebilecek kadar zamanım olmasa bile bunun için endişelenmem.
- ___ 2. Endişelerim beni bunaltır.
- ___ 3. Bir şeyler hakkında endişelenmeye eğilimli değilim.
- ___ 4. Pek çok durum beni endişelendirir.
- ___ 5. Bir şeyler hakkında endişelenmemem gerektiğini biliyorum; ancak kendime engel olamıyorum.
- ___ 6. Baskı altında olduğumda çok fazla endişelenirim.
- ___ 7. Her zaman bir şeyler hakkında endişeleniyorum.
- ___ 8. Endişe veren düşünceleri aklımdan uzaklaştırmayı kolay bulurum.
- ___ 9. Bir işi bitirir bitirmez, yapmak zorunda olduğum her şey için endişelenmeye başlarım.
- ___ 10. Hiçbir şey için asla endişelenmem.
- ___ 11. Bir sorun hakkında yapabileceğim daha fazla bir şey olmadığına o konu hakkında daha fazla endişelenmem.
- ___ 12. Hayatım boyunca endişeli birisi oldum.
- ___ 13. Birden bir şeylere endişelenmekte olduğumu fark ederim.
- ___ 14. Bir kere endişelenmeye başladığımda durduramam.
- ___ 15. Her zaman endişelenirim.
- ___ 16. Tümüyle yapıp bitirilinceye kadar planladığım işler hakkında endişelenmeye devam ederim.

EK 8

Tablo Ek 8.1

Araştırmada Yer Alan Tüm Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

1. Depresif belirtiler	---																
2. Ruminasyon toplam puanı	.45**	---															
3. Geviş getirir gibi düşünme	.39**	.81**	---														
4. Derinlemesine düşünme	.16**	.71**	.42**	---													
5. Yaşantısal kaçınma	.17**	.31**	.30**	.13**	---												
6. Problem çözme becerisi	.36**	.19**	.21**	-.09**	.06	---											
7. Aceleci yaklaşım	.15**	.07*	.09*	-.07*	-.02	.62**	---										
8. Düşünen yaklaşım	.23**	.10**	.12**	-.10**	.01	.82**	.34**	---									
9. Kaçınan yaklaşım	.27**	.15**	.13**	-.08*	-.02	.68**	.45**	.42**	---								
10. Değertendirici yaklaşım	.11**	-.12**	-.06	-.28**	-.05	.62**	.22**	.55**	.31**	---							
11. Kendine güvenli yaklaşım	.38**	.30**	.30**	.04	.17**	.80**	.21**	.65**	.41**	.42**	---						
12. Planlı yaklaşım	.33**	.22**	.22**	-.02	.12**	.76**	.19**	.68**	.35**	.46**	.73**	---					
13. Endişe	.40**	.47**	.44**	.19**	.35**	.24**	-.01	.13**	.14**	.02	.39**	.30**	---				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				

** p<.01, * p<.05