TEKRARLAYICI DÜŞÜNCELERİN DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON İLE DEPRESYON BELİRTİLERİ ARASINDAKİ ARACI ROLÜ

Rabia Güleç
161180101

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eylül, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

RABİA GÜLEÇ'in "Tekrarlayıcı Düşüncelerin Davranışsal İnhibisyon İle Depresyon Belirtileri Arasındaki Aracı Rolü" başlıklı tezi 27.09.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~, başarılı/~~başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Kuntay ARCAN Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Başak BAHTİYAR Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Nihan TEZER YÖRÜK Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

maltepe üniversitesi	ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa	1/1

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

27/09/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Rabia Güleç

Hazırlayan	Kalite Koordinatörü	Kurumsal Yetkili
İlgili Birim	Dr. Öğr. Üyesi Şafak GÜNDÜZ	Prof. Dr. Belma AKŞİT

(Dokuman No: FR-178; Yayın Tarihi: 01.03.2018; Revizyon Tarihi: ; Revizyon No:00)

TEŞEKKÜR

Zorlu tez sürecinde benim yanımda olan tez hocama, aileme ve arkadaşlarıma en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Zaman zaman "yapabilirsin" diye sırtımı sıvazlayan annemin ve tezim hakkında benden daha fazla heyecanlanan babamın, hayattaki seçimlerim ne olursa olsun arkamda olmasının verdiği güvenle bu süreci sonlandırıyorum.

Rabia Güleç

Eylül, 2019

ÖZ

TEKRARLAYICI DÜŞÜNCELERİN DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON İLE DEPRESYON BELİRTİLERİ ARASINDAKİ ARACI ROLÜ

Rabia Güleç
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu araştırmada tekrarlayıcı düşünmenin ve davranışsal inhibisyon sisteminin depresyon belirtileri ile ilişkilerinde yordayıcı rolleri incelenmiştir. Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi, tekrarlayıcı düşünme çeşitleri, tanılarası bir kavram olarak tekrarlayıcı düşünme ve bu kavramların psikopatolojilerle ilişkisi literatüre dayalı aktarılmıştır. Çalışmaya 243 üniversite öğrencisi (201 kadın ve 41 erkek, 18-43 yaş arası) katılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi kullanılan araştırmada Demografik Bilgi Formu, Davranışsal İnhibisyon/ Davranışsal Aktivasyon Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. İstatistiksel olarak yapılan testler sonucu tekrarlayıcı düşünmenin ve davranışsal inhibisyonun depresyon belirtilerini yordadığı bulgulanmıştır. Tartışma kısmında bu bulgular literatürdeki benzer çalışmalardan yararlanılarak ve karşılaştırılarak incelenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi; Davranışsal İnhibisyon; Davranışsal Aktivasyon; Tekrarlayıcı Düşünme; Ruminasyon; Endişe.

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF REPETITIVE THINKING IN THE RELATIONSHIP BETWEEN BEHAVIORAL INHIBITION AND DEPRESSIVE SYMPTOMS

Rabia Güleç
Master Thesis
Deparment of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Kuntay Arcan
Maltepe University Graduate School of Social Sciences, 2019

The main aim of this study was to examine the predictor role of the repetitive thinking and behavioral inhibition in the relationship with depression symptoms. Reinforcement Sensitivity Theory, types of repetitive thinking, repetitive thinking as a transdiagnostic construct and relationship of these constructs with psychopathology were described and compared. In this study data was collected by convenience sampling. 243 university students (201 female and 41 male, aged 18-43 years) completed Demographic Information Form, Behavioral Inhibiton and Behavioral Activation Scale, Brief Symptom Inventory and short version of Repetitive Thinking Questionnaire. Statistical tests revealed that repetitive thinking and behavioral inhibition predicted depression symptoms. These results were interpreted in discussion section in the light of the relevant literature.

Keywords: Reinforcement Sensitivity Theory; Behavioral Inhibition; Behavioral Activition; Repetitive Thinking; Rumination; Worry.

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
SİMGELER LİSTESİ xi
KISALTMALAR xii
ÖZGEÇMİŞ xiii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1 Davranışsal İnhibisyon-Davranışsal Aktivasyon 1
1.1.1 Genel Bakış 1
1.1.2 Davranışsal İnhibisyon-Davranışsal Aktivasyon-Savaş-Kaç-Don Sistemleri Modeli 5
1.1.3 Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemlerinin Biyolojik Boyutu 8
1.1.4 Davranışsal inhibisyon ve aktivasyonun psikopatolojilerle ilişkisi 9
1.2 Tekrarlayıcı Düşünceler 11
1.2.1 Ruminasyon 11
1.2.2 Endişe 12
1.2.3 Tanılararası bir kavram olarak tekrarlayıcı düşünceler 13
1.2.4 Tekrarlayıcı düşüncelerin psikopatolojiyle ilişkisi 15
1.3 Tekrarlayıcı Düşünceler ve Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon İlişkisi 16
1.4 Tekrarlayıcı Düşünceler ile Davranışsal İnhibisyonun Ortak Yapıları 17
1.4.1 Dikkat kontrolü 17
1.4.2 Belirsizliğe tahammülsüzlük 18
1.5 Araştırmanın Amacı 18
1.6 Araştırmanın Önemi 19
BÖLÜM 2. YÖNTEM 21
2.1 Örneklem 21
2.2 Veri Toplama Araçları 22
2.2.1 Demografik Bilgi Formu 22

2.2.2 Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) – Repetitive Thinking Questionnaire 22
2.2.3 Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS Ölçeği) ... 23
2.2.4 Kısa Semptom Envanteri – Brief Symptom Inventory ... 24
2.3 İşlem ... 25
2.3.1 Verilerin Toplanması ... 25
2.3.2 Verilerin Çözümlenmesi ... 25
BÖLÜM 3. BULGULAR ... 26
3.1 Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları ... 26
3.2 Değişkenler Arası Korelasyon ... 27
3.3 Depresyonu Yordayan Araştırma Değişkenleri ... 28
3.4 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması ... 30
3.4.1 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Davranışsal Aktivasyon/İnhibisyon Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması ... 30
3.4.2 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği'nden ve KSE Depresyon Alt Boyutundan Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması ... 32
BÖLÜM 4. TARTIŞMA ... 33
4.1 Araştırma Değişkenleri Arasında İlişkiler ... 33
4.2 Tekrarlayıcı Düşünme, DİS/DAS ve Depresyon Belirtileri Değişkenlerinin Cinsiyet ile İlişkisinin Tartışılması ... 37
4.3 Araştırmanın Güçlü Yönleri, Sınırlılıkları ve Öneriler ... 39
EK'LER ... 42
EK 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu ... 42
EK 2 Demografik Bilgi Formu ... 44
EK 3 Kısa Semptom Envanteri ... 45
EK 4 DİS/DAS Ölçeği ... 46
EK 5 Tekrarlayıcı Düşünceler Ölçeği ... 48
KAYNAKÇA ... 49

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri..... 21

Tablo 3.1 Ölçeklerin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, Minumum-Maksimum Değerleri ve Güvenirlik Katsayısı 26

Tablo 3.2 Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkileri..... 28

Tablo 3.3 Model Uyum İyiliği Testleri'ne İlişkin Değerler..... 29

Tablo 3.4 Depresyon Belirtileri Üzerindeki Yordayıcı Etkiler..... 29

Tablo 3.5 Kadın ve Erkek Katılımcıların Davranışsal Aktivasyon/İnhibisyon Puanlarının Karşılaştırılması..... 31

Tablo 3.6 Kadın ve Erkek Katılımcıların Tekrarlayıcı Düşünme ve Kısa Semptom Envanteri Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması..... 32

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Davranışsal İnhibisyon ve Davranışsal Aktivasyon Sisteminin İşleyişi, McNaughton ve Gray (2000) 7

Şekil 3.1 Davranışsal inhibisyon ve tekrarlayıcı düşünmenin depresyon üzerindeki yordayıcı rolü 29

SİMGELER LİSTESİ

N :Toplam Sayı

Ss. :Standart Sapma

r :Korelasyon Katsayısı

p :Anlamlılık Değeri

X :Ortalama

KISALTMALAR

DİS :Davranışsal İnhibisyon Sistemi

DAS :Davranışsal Aktivasyon Sistemi

SHS :Septo-hipokampal Sistem

DİS/DAS Ölçeği :Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktvasyon Sistemi Ölçeği

KSE :Kısa Semptom Envanteri

TDÖ :Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Rabia Güleç
Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim Dalı*
Y.Ls.	2019	T.C. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2015	T.C. İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Lise	2011	Derya Öncü Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2018	Stajyer Psikolog. İstanbul Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi
2017	Stajyer Psikolog. İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
2015	Stajyer Psikolog. İstanbul Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : Üsküdar, 1993

Cinsiyet : Kadın

Yabancı Diller : İngilizce (çok iyi)

e-posta : gulecrabia@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Tekrarlayıcı düşünceler, birçok psikolojik zorlukla ilişkilidir. Bu araştırmada temel amaç kişilik özelliklerinin depresyon belirtileriyle ilişkisini ve bu ilişkiyi sağlayan değişkenleri tanımak ve anlamaktır. Tekrarlayıcı düşüncelerin ve Eysenck'in (1957,1967) geliştirdiği beş faktörlü kişilik kuramından nörotiklik kişilik özelliğinin depresif belirtilerle ilişkilerinde yordayıcı özellikleri daha önce literatürde araştırılmış ve bu iki değişkenin yordayıcı rolünü gösteren bulgular elde edilmiştir (Merino ve ark., 2016; Muris ve ark., 2005; Nolan ve ark., 1998; Roelofs ve ark., 2008). Gray (1970, 1981, 1982, 1990) tarafından, Eysenck'in (1957,1967) kuramı temel alınarak geliştirilen davranışsal inhibisyon-aktivasyon kavramı, tekrarlayıcı düşünme ile depresyon belirtilerinin ilişkileri bu tezin ana konusudur. Bu araştırmada pekiştirmeye duyarlılık teorisi, tekrarlayıcı düşünme kavramı araştırılmış ve tekrarlayıcı düşünme ile davranışsal inhibisyonun depresif belirtiler ile ilişkisindeki yordayıcı rolü incelenmiştir.

1.1 Davranışsal İnhibisyon-Davranışsal Aktivasyon

1.1.1 Genel Bakış

Davranışsal inhibisyon kavramı Gray'in (1982) Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi'ne (Reinforcement Sensitivity Theory) dayanmaktadır. Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisi, istatistiksel olarak tanımlanan kişilik faktörlerinin zamanla değişmeyen kişisel farklılıkların kaynağı olduğunu ve bu faktörlerin kişiyi tanımlayan özelliklerden ortaya çıktığını ve davranışsal farkların altında kişilik özelliklerinin yattığını ve bu farkların zamanda görece sabit olduğunu öne sürmektedir. Teori, yüzeydeki davranışları araştırarak temelde yatan biyolojik değişkenleri tanımlamaktadır. Gray (1982) insan davranışlarındaki farkların oluşumunda etkili olan beyin sistemlerini tanımlamış ve bu sistemdeki farklılıkları bilinen kişilik ölçümleriyle ilişkilendirmiştir. Gray'e (1982) göre beyin sistemlerindeki bu farklar kişiliğin altyapısını oluşturmaktadır (akt. Pickering ve Corr, 2008).

Eysenck (1967) çalışmalarında, kişiliğin farklı boyutlarını araştırmış ve bu boyutları biyolojik temellere dayandırmıştır. Bu araştırmalar, kişilikle ilgili

nöropsikolojik araştırmaların önünü açmıştır (akt. Corr, 2004). Gray (1970), Eysenck'in (1957, 1967) kişilik teorisini geliştirme girişiminde bulunmuştur. İçedönüklük/dışadönüklük ile nörotiklik/duygusal denge boyutlarından yola çıkarak kaygıyı yansıtan ceza hassasiyeti (davranışsal inhibisyon) ve dürtüselliği yansıtan ödül hassasiyeti (davranışsal aktivasyon) kavramlarını ortaya atmıştır.

Gray (1970,1981) ceza hassasiyeti ve ödül hassasiyeti eksenlerini içedönüklük-dışadönüklük ve nörotiklik-duygusal denge koordinat düzleminde 30 derece sapma yaparak oluşturmuştur. Eysenck'in (1967) teorisine göre, içedönük kişilerin dışadönük kişilere göre tepki eşiği daha düşüktür bu da içedönüklerin daha fazla kortikal uyarılma yaşamalarına neden olur. İçedönük bireylerin koşullanabilirliği daha fazla olduğu için kaygı bozukluklarını yaşama ihtimali daha yüksektir. Öte yandan Eysenck'in (1967) teorisinde bazı sınırlılıklar vardır. İçedönük kişilerin yüksek uyarılmada daha az koşullanması ve dürtüselliğin koşullanabilirlikle pozitif ilişkisinin olması bu sınırlılıklar içinde gösterilebilir. Dürtüselliğin koşullanabilirliğinin yüksek olması yüksek uyarılma anlamına gelir oysa dürtüsellik, nörotiklik eksenine uzaktır. Gray (1976, 1982), nörotiklik nedeninin klasik koşullanma olmadığını savunmuş ve bunun yerine davranışsal inhibisyon sistemi kavramını oluşturmuştur (akt. Pickering ve Corr, 2008).

Gray (1981) ve Eysenck'in (1967) teorisinde ortak ve farklı yönler bulunmaktadır. İki teorinin en temel ortak yönü kişiliğin doğasına yönelik çıkarımlardır. Gray (1981) ve Eysenck (1967), kişilik ve davranışları beyindeki işleyişleri temel alarak araştırmış ve farklı kişilik özelliklerinin bu işleyişlerdeki farklılıkların bir yansıması olduğunu öne sürmüşlerdir. İki teorinin ayrışan kısımları da vardır. Eysenck (1967) kişilik sistemlerini biçimlendirenin uyarılma olduğunu savunurken, Gray (1981) pekiştirme işaretlerini moderatör değişken olarak belirlemiştir. Ek olarak iki teorinin kişilik eksenleri farklıdır. Gray (1981) dürtüsellik ve kaygı ekseninden söz ederken, Eysenck'in (1967) teorisinde nörotiklik-duygusal denge ve içedönüklük-dışadönüklük vardır (akt. Matthews ve Gilliland, 1997).

Gray (1981,1982,1990) teorisinde kişiliğin iki boyutundan söz eder. Bu iki boyuttan birisi kaygıya eğilim diğeri de dürtüselliktir. Kişiliğin bu iki boyutu, iki farklı sinirsel sistemin çevresel uyaranlara karşı gösterdikleri hassasiyetlerdeki farklılığı temsil eder. Gray (1982,1990) bu iki motivasyonel sistemi davranışsal inhibisyon

sistemi (DİS) ve davranışsal aktivasyon sistemi (DAS) şeklinde adlandırır. Teoride bu iki sisteme ek olarak savaş ya da kaç sistemi tanımlanmıştır. Savaş ya da kaç sistemine girdi olarak ceza ya da ödülsüzlük (nonreward) girer. Bu sistem çıktı olarak koşulsuz kaçış (kaç) ya da savunmacı agresyon (savaş) üretir. Teoriye göre DİS cezaya ve ödülsüzlüğe olan hassasiyetle ilgilidir. Sistemin girdisi cezanın ve ödülsüzlüğün bizzat kendisi değil işaretleridir. Aynı zamanda yeni uyaran ve doğuştan gelen korku uyaranları (innate fear) da bu sistemi aktive eder. Bu sistem kişinin çevresine karşı uyarılmasını ve dikkatini arttırır. Kişinin, sonucunun acı verici ya da olumsuz olabileceğini düşündüğü davranışları göstermesini engeller ve amaca yönelik davranışlarını azaltır. Dikkatin ve uyarılmanın artması ve davranışın ketlenmesi bu sistemin çıktılarıdır. Gray (1982,1990) teorisini geliştirirken anksiyolitik ilaçların bu sistemi bozduğunu düşünmüştür. Bu teoriye göre DİS hassasiyeti olanlar, çevresel ipuçlarının varlığında kaygıya daha eğilimlidirler. DAS ise ödülle ve cezasızlıkla (nonpunishment) ilişkilidir. Bu sistem harekete geçtiğinde kişi amaca yönelik eylemlerini arttırır. Ödülü kaybetmek insan için ceza, cezanın gitmesi ise ödül olarak görülebilir. Bu nedenle ödülün gitmesi bir ceza olarak DİS'i, cezanın gitmesi bir ödül olarak DAS'ı aktive edebilir. Teorinin revize edilmiş versiyonunda, itici uyaranın çekici uyaranla kesişmesi sonucu amaç çatışması durumunun doğmasıyla bu sistem aktive olur. Ek olarak teorinin önceki versiyonunudaki savaş ya da koş sistemine "don" eklenmiştir (Gray ve McNaughton, 2000).

Gray'e (1990) göre DİS korku, kaygı, mutsuzluk gibi olumsuz duygularla ilişkiliyken, DAS ise daha çok umut, mutluluk ve coşku gibi olumlu duygularla ilişkilidir. DİS yeni ve belirsiz durumlara karşı hassastır ve cezadan kaçınma davranışlarını düzenler. DAS ise ödül işaretlerine karşı hassastır ve ödüle yaklaştıran davranışlara neden olur. Depue ve arkadaşları (1989) ile Gray (1991) yaptıkları çalışmalarla davranışsal inhibisyonun, tehlike ve ceza işaretlerinin varlığında geri çekilmeyi tetiklediğini ve davranışsal aktivasyonun ödül işaretlerinin varlığında amaca yönelik davranışa neden olduğunu bulgulamışlardır (akt; Alloy ve ark., 2008).

Gable ve arkadaşları (2000) yaptıkları bir çalışmada DİS hassasiyeti yüksekliği ile olumsuz duygulanım yüksekliğinin, DAS hassasiyeti yüksekliği ile ise olumlu duygulanım yüksekliğinin birbirleriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı araştırmada

DİS hassasiyeti yüksek olan kişilerde olumsuz olaylar karşısında, DİS hassasiyeti normal ya da düşük kişilere göre olumsuz duygulanımda daha yüksek artış olduğunu bulgulanmıştır. Gable ve arkadaşlarına (2000) göre DAS hassasiyeti yüksek kişilerde olumlu duygulanımın daha yüksek olması ve günlük hayatlarında daha çok olumlu olay yaşadıklarını bildirmeleri, bu kişilerin olumlu olaylara daha çok maruz kalmaları ve bunun sonucunda olumlu duygulanımın artması ile açıklanabilir. Olumlu olaylara daha çok maruz kalmalarının nedeni DAS'ın kişileri ödüle motive etmesi, DAS hassasiyeti yüksek kişilerin daha çok ödül araması ve sonuç olarak daha çok olumlu olay yaşamış olmaları kapsamında açıklanmıştır.

Muris ve arkadaşları (2009a) 9 ila 12 yaş aralığındaki çocuklarla yaptıkları araştırmada davranışsal inhibisyon ve nörotiklik arasında pozitif korelasyon, davranışsal inhibisyon ve dışadönüklük arasında negatif korelasyon bulgulamışlardır. Muris ve arkadaşlarına (2009a) göre davranışsal inhibisyon düşük içe dönüklük ile beraber bir parça nörotikliği yansıtmaktadır. McNaughton ve Gray (2000), sürekli kaygının %70 oranında nörotiklik, %30 oranında düşük dışadönüklük ile ilgili olduğunu bulgulamışlardır. Herhangi bir kaygı bozukluğuna sahip insanların büyük çoğunluğunun nörotik ve içedönük kişiliğe sahip olma eğilimi olduğunu öne sürmüşlerdir. Nörotiklik ve dışadönüklük ikili eksen olarak ele alınırsa, cezaya duyarlılık ve ödüle duyarlılık bu eksende ele alınabilir. Nörotiklik arttıkça ve dışadönüklük azaldıkça cezaya duyarlılık artarken, ödüle duyarlılık hem nörotikliğin hem de dışadönüklüğün artmasıyla artar.

Gray ve McNaughton (2000), pekiştirmeye duyarlılık teorisini revize etmiş ve davranışsal inhibisyon, davranışsal aktivasyon ile savaş-kaç-don sistemlerinde bazı değişiklikler yapmıştır. Yapılan değişiklikler kapsamında, Savaş-kaç-don sisteminin hem koşullu hem de koşulsuz uyaranlarla harekete geçebildiği ve kaçınma ile kaçma davranışlarına yol açtığı savunulmuştur. Davranışsal aktivasyonun hem koşullu hem koşulsuz uyaranla sağlandığı ve davranışsal inhibisyonun itici koşullu ya da koşulsuz uyaranlardan kaynaklanmadığı, amaç çatışmasını çözmeye çalıştığı ve kişinin bu durumu endişe, ruminasyon ve olası tehlike/kayıp algısıyla yaşadığı belirtilmiştir. Revize edilen teori ile teorinin önceki versiyonları (Gray, 1982) arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Teorinin son versiyonunda korku ve kaygı birbirinden keskin sınırlarla ayrılmıştır. Son versiyonda korku savaş-kaç-don sistemi ile ilgilidir ve

organizmayı tehlikeden uzaklaşmaya iter. Korku, kaygı gibi anksiyolitik ilaçlardan etkilenmez. Kaygı ise amaç çatışması ile ilgilidir. Kaygıyla birlikte risk analizi ve savunma hareketsizliği oluşabilir. Kaygı anksiyolitik ilaçlara yanıt verir. Kaygı, yaklaşma sistemlerinin ve korkunun aynı anda ve eşit olarak aktive edilmesiyle ortaya çıkar. DİS bu çatışmayı çözebilmek risk analizi yapar. Kaygı, yaklaş-yaklaş ve uzaklaş-uzaklaş çatışmalarıyla da ortaya çıkabilir (akt. McNaughton ve Corr, 2004).

Özet olarak Gray (1981,1982,1990) Eysenck'in (1957,1967) kişilik teorisinden yola çıkarak Pekiştirmeye Duyarlılık Teorisini geliştirmiştir. Bunun için Eysenck'in (1957,1967) teorisinde yer alan nörotiklik-duygusal denge ve dışadönüklük-içedönüklük eksenlerinden yararlanmıştır. Bu teori temelde DİS, DAS ve savaş-kaç-don sistemi olmak üzere üç sistemi tanımlamaktadır. DİS, tehlike işaretinde süregiden davranışı ketlerken, DAS ödül işaretinde ödüle götüren davranışı tetikler. Gray ve McNaughton (2000) tarafından teori revize edilmiştir. Savaş-kaç sistemine don eklenmiştir. DİS, savaş-kaç-don sistemi ve DAS'tan gelen girdilerle oluşan amaç çatışmasını çözen bir sistem haline gelmiştir. Revize edilen versiyonda DİS sadece amaç çatışmasının varlığında çalışmaktadır. Teorinin revize edilen versiyonu bir sonraki bölümde ele alınmıştır.

1.1.2 Davranışsal İnhibisyon-Davranışsal Aktivasyon-Savaş-Kaç-Don Sistemleri Modeli

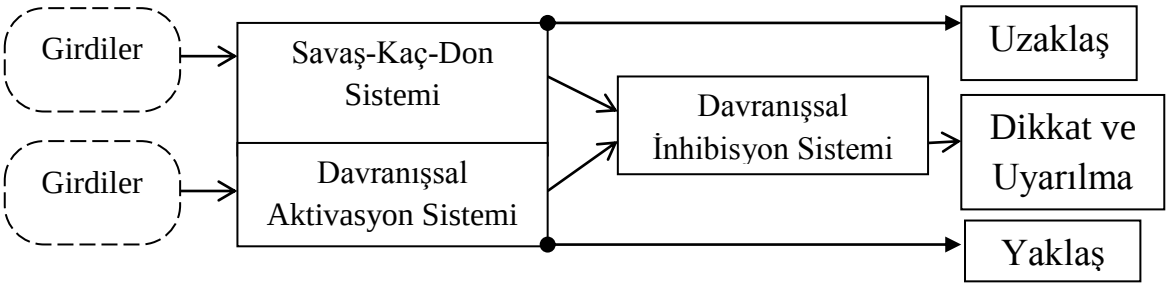
McNaughton ve Corr (2004), korku ve kaygı durumunda organizmanın farklı davranışlar sergileyebileceğinden bahsetmiştir. Korku, tehlike varken aktiftir ve bu durumda kaçınma davranışına yol açar. Kaygı ise tehlike çok yakında olmadığı zaman risk değerlendirmesi yapmayı içerir. McNaughton ve Corr'a (2004) göre savunma mesafesi korku ve kaygı davranışlarının ortaya çıkmasında etkilidir. Savunma mesafesi kavramı kişinin tehlikenin boyutunu nasıl algıladığıyla ilgilidir. İnsanlarda savunma mesafesi yakın algılanınca panik, orta algılanınca fobik kaçınma gözlenebilir. Orta savunma mesafesinde risk değerlendirmesi yapılırken, mesafe uzak olarak algılanırsa savunma davranışı bırakılır.

DİS'teki aktivite ile kaygı kendini gösterir. Bu sistem organizmanın tehlikeyle yüzleşmesiyle aktifleşir. Tehlike iki türlüdür. Birisi yakın tehlikedir. Bu tehlike somut

ve tespit edilebilirdir. Örneğin bu bir hayvan için avcının somut varlığıdır. Bu tehlike türünden kaçınılmalıdır. Diğeri ise potansiyel bir tehlikedir. Bu tehlike belirsizdir ve gerçekleşme ihtimali kesin değildir. Bu yaklaşılabilir tehlikedir (McNaughton ve Gray, 2000). McNaughton ve Corr'a (2008) göre aktif tehlike savaş-kaç-don sistemini uyarırken potansiyel tehlike DİS'i uyarır. Savaş-kaç-don sistemi insanlarda panik ya da fobi ile kendini gösterir ve kaçmayı ya da aktif kaçınmayı içerir. DİS ise davranışın inhibe edilmesi ve risk analizi ile ilgilidir. Savaş-kaç-don sistemi anksiyolitik ilaçlara yanıt vermezken DİS anksiyolitik ilaçlara tepki verir (Gray ve McNaughton, 2000). Gray ve McNaughton (2000) teoride yaptıkları revizede amaç çatışması kavramından bahsetmektedirler. Amaç çatışması, örneğin cezadan kaçınma ve ödüle ulaşma amaçlarının birbiriyle çatışması, DİS ile çözüme kavuşturulmaya çalışılır. Fare avcıdan (ceza) kaçınmak için yuvasından çıkmamalı mı, yoksa karnını doyurmak için yemek (ödül) aramak için yuvasından çıkmalı mı? Bu yaklaş ya da uzaklaş (avoid or approach) çatışmasıdır. Bu çatışmayı çözme çabası korkuyla değil kaygı ile ilişkilidir. Korku tehlikeyle doğrudan yüzleşilen bir durumda, tehlikeli bir durumdan kaçmayı yani aktif kaçınmayı etkilerken, kaygı olası tehlikeli bir durum karşısında risk değerlendirmesi yapmayı ya da tehlikeye sokabilecek davranışı askıda tutmayı yani pasif kaçınmayı etkilemektedir (McNaughton ve Corr, 2004). Örneğin, sevgilisine evlenme teklif etmek isteyen kişi kaygısından dolayı risk değerlendirmesi yapar ve tehlikeyi, reddedilme ve küçük düşme ihtimalini gözden geçirir ve reddedilme ihtimalinden dolayı evlenme teklifini askıya alır. Gray ve McNaughton'a (2000) göre, aktif kaçınma daha çok savaş-kaç-don sistemi ile ilgiliyken, pasif kaçınma ve risk değerlendirmesi DİS ile ilgilidir. DİS bu çatışma sonucunda süregiden davranışı ketleyebilir, dikkati ve uyarılmayı arttırır ve bu çatışmayı riski ölçerek çözmeye çalışır ve riski ölçebilmek için de keşif amaçlı davranışları ortaya çıkarabilir Örneğin, tanımadığı bir nesne ile karşılaşan kedi durur, tetikte olma pozisyonuna geçer ve patisiyle nesneyi ittirerek nesnenin ne olduğunu anlamaya çalışır. Bu değerlendirme sonunda eğer tehlike olası ve büyükse uzaklaş seçeneğini ya da tehlike küçükse yaklaş seçeneğini seçer.

Özetle DAS ve savaş-kaç-don sisteminden gelen girdilerle DİS aktifleşir. Savaş-kaç-don sistemi koşullu, koşulsuz ya da doğuştan gelen ceza uyaranları ve koşullu, koşulsuz ya da doğuştan gelen ödülsüzlük uyaranlarını girdi olarak alırken; DAS koşullu, koşulsuz ya da doğuştan gelen ödül uyaranlarını ve koşullu, koşulsuz ya da

doğuştan gelen cezasızlık uyaranlarını girdi olarak alır. DİS bu iki sistemden gelen çıktılara göre hareket eder. Savaş-kaç-don sisteminden gelen girdiler uzaklaşma, DAS'tan gelen girdiler ise yaklaşma ile ilgilidir. DİS bu girdilerin yarattığı çatışmayı çözmeye çalışır (Gray ve McNaughton, 2000). DİS amaç çatışması ile aktive olur, çünkü hem savaş-kaç-don sisteminden hem de DAS'tan girdi gelir. Bu durumda DİS hem yaklaşma davranışını hem de uzaklaşma davranışını çatışmayı çözene kadar bastırır. İki amacın da ilk aşamada kontrolü almasını engeller. DİS aktive olduğunda uyarılmışlık artar. Bunun nedeni amaçlardaki ani değişime hazırlıklı olmaktır. Örneğin karnını doyurmak için dışarı çıkmayı düşünen fare bu uyarılmışlıkla olası avcı tehdidine karşı tetikte olur. DİS çatışmayı çözerken dikkati arttırır ve bu artışla üç değişik tarama yapabilir. Çevreyi tarama, dış tarama (risk analizi) ve iç tarama (hafızaya başvurma). Burada amaç tehlikeyle ilişkili olabilecek olumsuz bilgiye ulaşmaktır. Bu durumda DİS, eğilimi yaklaş yönünden uzaklaş yönüne kaydırabilir. Eğer sadece savaş-kaç-don



Şekil 1.1 Davranışsal İnhibisyon ve Davranışsal Aktivasyon Sisteminin İşleyişi, McNaughton ve Gray (2000)

sistemi aktifse, DAS aktif değilse DİS aktive olmaz. Bir amaç çatışması olmaz. Savaş-kaç-don sistemi uyarıldığı için organizma uzaklaşır. Yine sadece DAS aktifleşirse, savaş-kaç-don sistemi aktive olmazsa DİS aktifleşmez çünkü çatışma oluşmaz. Organizma DAS'ın uyarılması ile yaklaşma davranışı gösterir (Gray ve McNaughton, 2000). Şekil 1.1'de DİS, DAS ve savaş-kaç-don sisteminin etkileşimleri görülebilir.

DİS yaklaş-uzaklaş çatışmasının yanı sıra uzaklaş-uzaklaş (örn: farenin biri kedi dolu diğeri yılan dolu iki yoldan birini seçmek durumunda kalması) ya da yaklaş-yaklaş (örn: farenin biri fındık diğeri ceviz dolu iki çuvaldan birini seçmek durumunda kalması) çatışmalarını da çözmek durumunda kalabilir. DİS çatışma ile aktive olduğunda, karar verme mekanizmasında uzaklaşmayı seçme eğilimi artırabilir. Amaç çatışması çıktığında kişi geçmişte hatırladığı olumsuz duygulanımlı neticelere seçici

olarak daha çok ulaşır. Bu tür bir durum çatışmanın uzaklaş seçeneğinin lehinedir (McNaughton ve Corr, 2004).

Yaklaş-yaklaş çatışması, yaklaş-uzaklaş çatışması kadar kaygıya yol açmaz. Bu çatışmanın yarattığı kaygının nedeni yanlış seçeneği seçme sonucu yaşanabilecek bir kayıptır. Bu çatışmanın oluşturduğu kaygı küçük de olsa, gelişmiş toplumlarda bu kaygının kronik olması kişilerde kaygı bozukluklarını tetikleyebilir (McNaughton ve Corr, 2008). Gable ve arkadaşlarına (2000) göre, eğer sisteme giren bilgiler belirsiz veya karışık ise kişinin bu duruma nasıl bir anlam yükleyeceğini ve nasıl tepki vereceğini, kişinin DİS-DAS hassasiyeti etkileyebilir. Örneğin; aynı evde yaşayan iki kişi akşama evlerine gelecek misafiri farklı değerlendirebilir. DAS hassasiyeti yüksek kişi bu durumu arkadaşlarıyla hoşça vakit geçirme fırsatı (ödül) olarak değerlendirirken, DİS hassasiyeti yüksek kişi bu durumu onları iyi ağırlamayarak misafire rezil olma olasılığı (ceza) olarak değerlendirebilir.

Özet olarak DİS'in temel amacı yaklaş-uzaklaş, uzaklaş-uzaklaş ya da yaklaş-yaklaş çatışmalarını çözmektir. Yaklaşma motivasyonu DAS'tan gelen girdilerle, uzaklaşma motivasyonu ise savaş-kaç-don sisteminden gelen girdilerle sağlanır. DİS aktive olduğunda birey amaç çatışmasını çözmek için risk analizi yapar ve cezadan kaçma ya da ödüle ulaşma amaçlarından birini seçer (Gray ve McNaughton, 2000).

1.1.3 Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon Sistemlerinin Biyolojik Boyutu

Gray (1982), anksiyolitik ilaçların septo-hippokampal sistemdeki (SHS) teta aktivitesini bozduğunu ve bu işlevin bozulmasının kaygıda hem normal hem de patolojik değişimlere neden olduğunu öne sürmüştür. Anksiyolitik ilaçların etkileri bu bölgede lezyonları olan farelerde görülen etkilere benzemektedir. Farelerle yapılan çalışmada görülen davranışsal ve klinik değişimler teta aktivitesindeki değişime bağlanmıştır. Bu değişim Davranışsal İnhibisyon ve Aktivasyon Sistemi'ini etkilemektedir. Gray'e (1982) göre SHS bölgesi karşılaştırıcı görevi üstlenmiştir. SHS bölgesindeki aktivitenin kaygı ile ilişkisini kuran, SHS bölgesinin, girdileri karşılaştırıp uyumsuzlukları tespit eden ve bu karşılaştırmanın anlamlı çıktılarını diğer beyin bölgelerine göndererek eylemi tetikleyen bir karşılaştırıcı rolü üstlenmesidir. SHS bölgesi karşılaştırıcı olarak çoğu zaman dünyanın şimdiki hali ile umulan hali girdileri

arasında karşılaştırma yapar ama bu karşılaştırma kontrol amaçlı olduğu için bir çıktı üretilmez. Çıktılar basit olaylar, beklenen olaylar ve atılacak bir sonraki adımla ilgilidir. Beklenen olay ile gerçekleşen olay arasındaki uyumsuzluk anlamlı bir çıktıya yol açar ve sistem o anki eylemi durdurur, gelecek eylemleri yavaşlatır ya da bu uyumsuzluğa yol açan durumu çözmeye yönelik eylemleri arttırır. Örneğin; yiyecek aramak için yuvasından dışarı çıkan tavşan bir yırtıcının kokusunu alır. Etrafta yırtıcı kokusunun olması beklenen bir durum değildir. SHS bu iki durumu karşılaştırır ve uyumsuzluğu tespit eder ve anlamlı çıktı üretir. Böylelikle tavşan yiyecek arama davranışını azaltır ve etraftaki yırtıcı varlığına ilişkin araştırmaya koyulur. Bu bölge diğer beyin bölgeleriyle birlikte çalışır. Örneğin, SHS bölgesi ile prefrontal korteks arasında bağ vardır. Bu bağ sayesinde insanlarda kaygı üstünde belli bir dereceye kadar bilişsel kontrol vardır (McNaughton ve Gray, 2000). McNaughton ve Gray (2000), amigdala uyarılmadan hipokampüsün uyarılmasıyla endişe içermeyen tekrarlayıcı düşüncelerin oluştuğunu, amigdalanın uyarılmasının korkuyu oluşturduğunu ve iki bölgenin birden uyarılmasının ise kaygıya yol açtığını öne sürmüştür. Buradan yola çıkarak DİS'i bazen amigdalanın bazen SHS bölgesinin, bazen de her iki bölgenin aktive ettiğini ileri sürmüşlerdir.

1.1.4 Davranışsal inhibisyon ve aktivasyonun psikopatolojilerle ilişkisi

Davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon sistemlerinin çeşitli psikopatolojilerle ilişkisi olduğu gösterilmiştir. DİS, hem yetişkinlerde hem de ergenlerde kaygı (Biuckians ve ark., 2007; Fowles, 2002; Johnson ve ark., 2003; Newman ve ark., 1997) ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ile (Coles ve ark., 2006) ilişkili bulunmuştur. Yüksek kaygıya sahip kişiler ceza işaretlerinin varlığında daha fazla davranışsal inhibisyon hassasiyeti göstermektedir (Newman ve ark., 1997). DİS'in fazla aktif olması görece hafif tehlike işaretlerine karşı kaygı oluşmasına neden olur. DİS arttıkça kişi tehlike ile orantısız kaygı geliştirecektir. DİS'in DAS üzerindeki baskınlığı kaçınmaya yol açar. Buna ek olarak bu baskınlık sosyal geri çekilme ve utangaçlık gibi pasif kaçınmalara da yol açar ve bu durum aktif başa çıkmanın engellenmesine, tehlike ile başa çıkma becerilerinin zayıflamasına, kişinin çabuk yılmasına ve amaca yönelik davranışlarını azaltmasına yol açar (Fowles, 2002).

Depresyon belirtilerinin DİS hasssasiyeti ile pozitif, DAS hassasiyeti ile negatif ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda aynı zamanda

düşük DAS ve yüksek DİS hassasiyetinin depresyona karşı bir risk faktörü olduğu gösterilmiştir. Kişilerin çevrelerindeki olumlu ve ödül vaat edici uyaranlara karşı cevapsız kalmasının depresif dönemi sürdüren etkenlerden biri olabileceği belirtilmiştir. DAS hassasiyeti düşük olan kişiler olumlu tecrübeleri daha az yaşamış olabilir ve bu kişilerin yeni olumlu tecrübeler kazanmak için daha az motivasyonları olabilir. Dahası bireyin görece daha az olumlu tecrübelerinin bulunması gelecekte gerçekleşebilecek olumlu tecrübelere dair beklentiyi düşürebilir. Bütün bunların depresyonu sürdürücü faktör ya da depresyon için risk faktörü olabileceği belirtilmiştir (Beever ve Meyer, 2002; Kasch ve ark., 2002; Meyer ve ark., 1999; Meyer ve ark., 2001). İlgi ve enerji kaybı gibi anhedonik depresif belirtilerle davranışsal aktivasyonun bütün alt boyutları (eğlence arayışı, dürtü, ödül duyarlılığı) arasında negatif korelasyon vardır. Depresyon çekici (appetitive) motivasyonu baltalar ve kişi ödül arama davranışını gereksiz görür, çünkü umutsuzdur. Çekici motivasyonun sönmesi itici (aversive) motivasyonun aktivasyonu ile ilgilidir. Bazı araştırmalara göre kaygı ile depresyonu ayıran şey bu aktivasyonun varlığıdır. Kaygılı kişiler daha çok potansiyel ceza uyaranlarına karşı korkularından bahsederken depresif hastalar ödüle ulaşamamaktan şikâyetçilerdir. Yaklaş-uzaklaş amaç çatışmasında itici motivasyon çekici motivasyonu ceza korkusuyla engeller. Kişi çekici uyarana ulaşmanın imkansız olduğunu düşündüğünde pes eder ve umutsuzluğa kapılır. Umutsuzluk, pes etme yani pasif kaçınma sonrası çatışma bittiği, tehlike ortadan kalktığı için kaygı azalır. DİS'in DAS üzerindeki hakimiyeti böylelikle umutsuzlukla sonuçlanır (Beever ve Meyer, 2002; Fowles, 2002). Disforik kişilerin ödül hassasiyetleri disforik olmayan kişilere göre daha azdır. DAS'ın aktivasyonuyla gelen olumlu beklentiler ödülsüzlük ya da cezaya dair tehlike algısını azaltır ve bu DİS'e daha az girdi gelmesine yol açar. DAS'ın etkinliğinin artması DİS'in etkinliğinin azalmasıyla sonuçlanır. Olumsuz beklentiler ise DİS'in etkinliğinin artmasına ve DAS'ın etkinliğinin azalmasına yol açar (Fowles, 2002; Henriques ve ark., 1994). Bazı araştırmalar diğer araştırmalardan farklı olarak düşük DAS hassasiyeti ile depresyon belirtileri arasında bir ilişki saptayamamışlardır (Biuckians ve ark., 2007; Johnson ve ark., 2003). Alloy ve arkadaşları (2008) ise bipolar bozukluğu ile DİS/DAS ilişkisini inceledikleri araştırmada DAS hassasiyeti ile hipomanik ve manik belirtiler arasında ilişki bulmuştur. Araştırmada DİS hassasiyetinin depresif episodu yordadığı bulgulanırken, DAS hassasiyeti ile depresif episodun başlangıcı arasında anlamlı bir

yordama bulunamamıştır. DİS hassasiyeti yüksek ve kaygıya eğilimli kişinin olumsuz bilgiye kayan yanlı çarpıtmaları depresyona götüren nedenlerden olabilir (Hundt ve ark., 2007).

Sonuç olarak depresyon belirtileri yüksek DİS etkinliği ve düşük DAS etkinliği ile ilişkili bulunmuştur. Düşük DAS aktiviteli bireylerin olumlu deneyimlere daha az yönelmesi ve olumlu etkinlikler için motivasyonlarının az olması depresif belirtileri sürdürebilir (Kasch, 2002). Yüksek DİS duyarlılığına sahip insanlar çevrelerindeki olumsuzluklara daha duyarlı olurlar ve bu durum depresif belirtilerle ilişkilidir (Meyer ve ark., 1999). DİS hassasiyeti aynı zamanda olumsuz duygulanımla ilişkilidir (Gable ve ark., 2000).

1.2 Tekrarlayıcı Düşünceler

Ehring ve Watkins'e (2008) göre tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreci, çeşitli duygusal bozukluklarda görülen kişinin problemleri, tasaları, geçmiş deneyimleri ve geleceğe dair endişeleri hakkında aşırı ve tekrar tekrar düşünmeyi içerir. Ehring ve Watkins (2008) tekrarlayıcı düşünme ile ilgili literatürü inceledikleri çalışmada öne çıkan iki tekrarlayıcı düşünme biçimi olarak ruminasyon ve endişeyi göstermişler ve literatürde tekrarlayıcı olumsuz düşünme tanımları arasında üç ortak özelliğin görüldüğünü belirtmişlerdir. Bu özellikler tekrarlayıcı olması, pasif (görece kontrol dışı) olması ve olumsuz içeriğe odaklanmasıdır. Ehring ve Watkins (2008) tekrarlayıcı düşünceler çeşitlerinin ortak bir kavram olarak tanılarası tekrarlayıcı olumsuz düşünme biçiminde araştırmalarda kullanılabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu bölümde tekrarlayıcı düşünce çeşitlerinden ruminasyon ve endişe anlatılmıştır. Ek olarak tanılarası bir kavram olarak tekrarlayıcı düşünmeden bahsedilmiştir.

1.2.1 Ruminasyon

Tekrarlayıcı düşünceler daha çok ruminasyon ve endişeyi ifade etmek için kullanılır. Nolen-Hoeksema'nın (1991) tepki biçimleri teorisine göre ruminasyon, sıkıntıya maruz kalındığında, bu sıkıntının belirtilerine ve bu belirtilerin nedenlerine ve sonuçlarına dönük tekrarlayıcı ve pasif bir biçimde düşünmektir. Ruminasyon kişiyi aktif biçimde sorun çözmeye götürmez. Ruminasyon, sıkıntı verici durumu düzeltmeye yönelik olmayan düşüncelerde takılı kalmaktır. Bu teoriye göre ruminasyonun üç

sonucu vardır. Ruminasyon depresif duygudurumunu arttırır ve bu nedenle kişiler kendi durumlarına dair çıkarım yaparken daha olumsuz düşünce ve anılarını kullanırlar. İkinci olarak, ruminasyon insanı daha karamsar yapar ve kişinin geleceği daha felaketleştirici biçimde yorumlamasına neden olur ki bu da etkili sorun çözme becerisini azaltır. Son olarak ruminasyon kişinin motivasyonunu düşürerek araçsal davranışları bozduğu için kişinin daha çok stres verici olayla karşı karşıya kalmasına yol açabilir. Bütün bu mekanizmalar kişinin depresif dönemini ağırlaştırıp, uzatabilir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Bütün bunlara ek olarak, ruminasyon kişinin problem çözme becerilerini yaralayabilir. Problemi tespit etmede, probleme uygun çözümü bulmada veya çözümün uygulanmasında olumsuzluklara yol açabilir. Kişi ruminasyonları nedeniyle problemi çözülemez olarak değerlendirebilir ve problem için etkili çözümü geliştiremez veya uygulamaya koyamaz (Lyubomirsky ve Tkach, 2003).

Bir diğer ruminasyon tanımı ise Robinson ve Alloy (2003) tarafından yapılmıştır. Strese bağlı ruminasyon "stres verici yaşantıları takiben, olumsuz çıkarımlar üzerinde tekrarlı düşünme eğilimidir". Nolen-Hoeksema'nın (1991) ruminasyon kavramınının uzantısı olan strese bağlı ruminasyon olumsuz içerikli atıfların zihinde tekrarlı biçimde aktive olmasıdır ve bu durum depresif etkiyi güçlendirir (Robinson ve Alloy, 2003). Stresli yaşam olayı sonrası olumsuz atıflar üzerinde tekrarlı biçimde düşünmek (strese bağlı ruminasyon), kişiyi depresyona karşı kırılgan hale getirmektedir. Strese bağlı ruminasyon arttıkça depresyonun şiddetinin arttığı ortaya konmuştur (Robinson ve Alloy, 2003). Ruminasyon yetişkinlerde stresli yaşam olayları ile depresyon ve kaygı belirtileri arasında aracı rol üstlenebilir (Michl ve ark., 2013).

1.2.2 Endişe

Endişe diğer bir tekrarlayıcı düşünce çeşididir. Endişe, olumsuz içerikli sözel düşüncelerdir ve akla davetsiz gelen, görece aşırı ve kontrol edilemeyen bir doğası vardır. Endişe, ileride gerçekleşmesinden korktuğumuz olumsuz durumları içerir (Wells, 1997). Endişe bilişsel bir kaçınma görevi görebilir. İnsanlar endişe etme sayesinde olumsuz durumlardan kaçınırlar. Endişe sayesinde kişi olası tehlikeden kaçındığını ya da tehlike gerçekleşse bile hazırlıklı olacağını düşünebilir (Borkovec ve ark., 1998). Olumsuz uyaranlardan kaçınmaları, kişilerin olumsuzluklar hakkındaki bilgileri düzgünce tahlil etmelerini engeller, bu da kişilerin etkili başa çıkma stratejileri

geliştirmelerine mani olur (Wells, 1997). Endişe kişi için bazı problemlerden kaçınma görevi görebilir. Görece daha basit şeylerden endişelenerek kişi daha büyük sorunlarından zihinsel olarak uzaklaşabilir (Borkovec ve ark., 1998). Bunlara ek olarak kişi endişeyi başarıya götüren bir motivasyon olarak da kullanabilir (Borkovec ve Roemer, 1995).

Wells'e (1997) göre iki çeşit endişeden söz edilebilir. Tip 1 endişe, hayata dair bazı durumlar hakkındaki endişelerdir. Tip 2 endişe ise kişinin endişe hakkındaki düşünceleri, yani endişe hakkındaki endişeleridir. Tip 2 endişeler endişeye dair olumlu ya da olumsuz atıf içerebilir. Endişelerinin onu delirteceğine veya endişelerini kontrol edemeyeceğine dair endişeler olumsuz atıflara, endişelerinin başa çıkma yöntemi olduğu ya da endişe sayesinde olumsuz durumları engelleyebileceği düşünceleri ise olumlu atıflara örnek gösterilebilir. Wells (1995) tip 2 endişelerin bazı mekanizmalarla tip 1 endişeyi patolojik hale getirebileceğini belirtmiştir. Tip 2 endişeler tip 1 endişenin süresini uzatabilir, kişinin hassasiyetini arttırarak tip 1 endişenin daha çok tetiklenmesine yol açabilir ve son olarak sonradan ters tepebilecek düşünce kontrolü girişimlerine yol açabilir.

Dönüşümlü olarak ruminasyon ve endişe yaşanabilir. Stresli bir durumdan sonra olumsuzluğa odaklanarak, ruminasyonla depresif ve kaygılı düşüncelere dalan biri, bu türden bir kendine odaklanmadan kaçınmak için başka meseleler hakkında endişelenebilir (Fresco ve ark., 2002). Endişe ve ruminasyon dönüşümünün bir başka nedeni ise ikisinin birbirini tetiklemesi olabilir. Biri endişelenirken geçmişte yaşadığı olumsuz durumlar aklına gelebilir ve endişelendiği şey üzerindeki kontrolünün az olduğunu düşünebilir ve bu da kişinin umutsuz hissetmesine yol açabilir. Böylelikle endişe ruminasyonu türetmiş olur. Geçmişteki kayıpları ve olumsuzlukları ruminatif bir biçimde düşünen birisi gelecekte benzer şeyler yaşayabileceğine dair endişelenebilir ve ruminasyon endişeyi doğurur. Bu ilişki endişe ve ruminasyonun birlikte görülmelerinin ve hem kaygı hem de depresyon belirtileri ile ilişkili olmalarının nedenlerini açıklayabilir (McLaughlin ve ark., 2007).

1.2.3 Tanılararası bir kavram olarak tekrarlayıcı düşünceler

Ruminasyon ve endişenin hem birbirleriyle hem de birçok psikopatolojiyle ilişkili olması ve birçok kesişim göstermesi bazı araştırmacılara bu tekrarlayıcı düşüncelerin ayrı yapıda mekanizmalar yerine aynı yapıda ama farklı rahatsızlıklara göre farklı içerikte yapılar olduğunu düşündürtmüştür (Ehring ve Watkins, 2008). Ruminasyon ve endişenin ortak ve farklı bazı özellikleri vardır ve bu ortak ve ayırt edici özellikler birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Ruminasyon ve endişenin tekrarlayıcı düşünce kavramının tanılararası olabileceğini düşündürten birçok ortak özelliği bulgulanmıştır. Ruminasyon ve endişe, kendini tekrarlı ve nahoş olarak göstermektedir ve ikisinde de kişiler hem üzerinde düşündükleri durumu hem de bizzat düşüncelerin kendisini kontrol edilemez olarak algılamaktadır. Ruminasyon ve endişe olumsuz içeriğe sahiptirler, olumsuz çıkarımlarla sürdürülürler ve olumsuz duygulanıma yol açarlar. İki tekrarlayıcı düşünce çeşidi de akla davetsiz gelmektedir ve ikisinde de kişi dikkatini başka yöne çevirmekte zorluk yaşar ve bu düşünceler kişide kaçınmayı tetikler (Fresco ve ark., 2002; Kircanski ve ark., 2015; McLaughlin ve ark., 2007; Ruscio ve ark., 2011; Watkins, 2004). Ruminasyon ve endişe içeriğe göre farklı formlara bürünse de bu farklı formların ortak özellikleri bu düşüncelerin psikopatoloji ile ilişkisini belirler (Topper ve ark., 2014). Aynı zamanda ruminasyon ve endişe hem depresyonla hem de kaygı ile ilişkilidir (Kircanski ve ark., 2015; Muris ve ark., 2004; Segerstrom ve ark., 2000). Sonuç olarak bazı araştırmacılar bu ortak özellikler nedeniyle ve ikisinin de depresyon ve kaygı bozukluklarında görülmesi sebebiyle tekrarlayıcı olumsuz düşünce kavramının tanılararası olarak ele alınması gerektiği belirtmişlerdir (Ehring ve ark., 2011; Ehring ve Watkins, 2008; Mahoney ve ark., 2012; McEvoy ve ark., 2013; Merino ve ark., 2016; Ruscio ve ark., 2011; Spinhoven ve ark., 2018a; Topper ve ark., 2014). Öte yandan ruminasyon ve endişenin ayırt edici bazı özellikleri de vardır. Ruminasyon daha çok geçmişe dönük tekrarlayıcı düşünceyken endişe daha çok ileriye dönük tekrarlayıcı düşüncedir. Ruminasyon ve endişe temel içerik bakımından da farklılaşabilir. Ruminasyon endişeye göre daha az problem çözücü, daha az çaba içeren ve daha az sözel olabilir (Kircanski ve ark., 2015; Papageorgiou ve Wells, 2001; Watkins ve ark., 2005). Bazı araştırmacılar bu farklı nitelikler nedeniyle endişe ve ruminasyonun iki ayrı yapı olduğunu öne sürmektedir (Fresco ve ark., 2002; Hong, 2007). Hong (2007) bazı nedenlerden dolayı endişe ve ruminasyonun ayrı iki yapı olduğunu savunmaktadır. Birinci neden endişenin hem

depresyon hem de kaygı bozukluklarıyla ilişkisi bulunurken ruminasyonun sadece depresif belirtilerle ilişkili bulunmasıdır. Öte yandan Hong'un (2007) bu bulgusu literatürde ruminasyonu ve endişeyi hem depresyon hem de kaygı bozukluklarıyla ilişkili bulan araştırmalarla (Kircanski ve ark., 2015; Muris ve ark., 2004; Segerstrom ve ark., 2000) çelişmektedir. Öne sürülen ikinci neden ise endişenin ruminasyonun aksine depresif ve kaygı belirtilerindeki artışı açıklayan baskın bir yapı olarak bulgulanmasıdır. Son olarak ruminasyon ve endişenin başa çıkma davranışlarıyla ilişkilerindeki farklılıklar olmasıdır.

1.2.4 Tekrarlayıcı düşüncelerin psikopatolojiyle ilişkisi

Bazı araştırmacılar ruminasyonun depresyon (Hong, 2007; Rood ve ark., 2012; Sarin ve ark., 2005; Şenormancı, 2013; Yılmaz, 2015) ve kaygı (Muris, 2009b) belirtileri ile ilişkili olduğunu, bazı araştırmacılar ise tekrarlayıcı düşüncelerin hem depresyon ve hem de kaygı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Kircanski ve ark., 2015; Muris ve ark., 2004; Ruscio ve ark., 2011; Segerstorm ve ark., 2000). Ruminasyonun depresif duygudurumu arttırıcı ve sürdürücü etkisi olduğunu ve dikkat dağıtıcı düşüncelerin depresif duygudurmunu azaltıcı etkisi olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993; Vickers ve Vogeltanz-Holm, 2003).

Segerstrom ve arkadaşlarına (2000) göre tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin depresyon ve kaygı ile ilişkisi 3 nedenden kaynaklanabilir. Birinci olarak, hem ruminasyon hem de endişe amaçlara ulaşmadaki sıkıntı sonucu ortaya çıkabilir. Bir kişinin kendi amaçlarına ulaşmasında sıkıntı çıkması, o kişinin kendi durumu ile amaçladığı durum arasında uyumsuzluk hakkında tekrarlayıcı düşünmesine neden olur. Bu durum kişinin olumsuz duygulanımını sürdürebilir ya da şiddetlendirebilir. İkinci olarak, tekrarlayıcı düşünceler duygusal işlemlemeyi ketleyebilir. Üçüncü olarak ise tekrarlayıcı düşüncelerin bilgiyi işleme sürecini etkilemesi depresif belirtilerin artmasına neden olabilir. Tekrarlayıcı düşünceler daha derin işlenir ve bu durum olumsuz bilginin aktivasyonunu, erişimini ve diğer bilişlerle bağlantılarını arttır. Kişinin olumsuz içerikli tekrarlayıcı düşüncelere daha fazla ve daha rahat ulaşması depresyon ve kaygı belirtilerini sürdürebilir veya şiddetlendirebilir.

Muris ve arkadaşlarına (2004) göre endişe ve ruminasyonun her biri bilgi işleme yanlılığının bir yansıması olabilir. Belirsiz uyaranı tehlikeli algılama örneğinde olduğu gibi yorumlama yanlılığı ya da devamlı olumsuz anıları hatırlayıp olumlu anıları dışarıda bırakma örneğinde olduğu gibi hafıza yanlılığı, bilgi işleme yanlılıklarına örnek teşkil edebilir. Tekrarlayıcı düşünceleri yoğun olan kişiler strese karşı daha şiddetli olumsuz tepki gösterirler. Bu durum tekrarlayıcı düşüncelerin kaygı ve depresif semptomları iki yönden etkilemesine neden olabilir. Birincisi, kendine dönük olumsuz odaklanmayla, ikincisi ise başarıya verilen olumlu tepkiyi küçülterek kişinin depresif semptomlarının artmasına neden olurlar (Ruscio ve ark., 2011). Ruminasyonun depresyonla ilişkisini işlevsiz inançlar ve çarpıtılmış düşünceler de etkileyebilir (Lam ve arkadaşları, 2003).

1.3 Tekrarlayıcı Düşünceler ve Davranışsal İnhibisyon/Aktivasyon İlişkisi

Bazı araştırmalar, ruminasyon ile davranışsal inhibisyon arasında pozitif ilişki bulgulamışlardır (Keune ve ark., 2012; McGregor ve ark., 2007). Yüksek DİS aktivitesiyle birlikte ceza veya ödülsüzlük işaretlerine olan hassasiyetin artmasından dolayı akla gelen davetsiz düşünceler ruminasyon formuna bürünebilir (Randles ve ark., 2010).

Literatürde kişilik özellikleri ve tekrarlayıcı düşünmenin depresyon belirtilerini yordadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Tekrarlayıcı düşüncelerin, Eysenck'in (1957,1967) kişilik teorisinin bir parçası olan nörotiklik ve tekrarlayıcı düşünmenin kaygı ve depresif belirtiler ilişkisinde yordayıcı rolünü inceleyen bir dizi araştırma vardır. Tekrarlayıcı olumsuz düşünme ve nörotikliğin çocuklarda (Andres ve ark., 2016; Broeren ve ark., 2011), ergenlerde (Kuyken ve ark., 2006; Muris ve ark., 2009b) ve yetişkinlerde (Merino ve ark., 2016; Muris ve ark., 2005; Nolan ve ark., 1998; Roelofs ve ark., 2008) depresyon belirtilerini yordadığı bulgulanmıştır. Davranışsal inhibisyon kavramı Gray (1982) tarafından Eysenck'in (1957, 1967) kişilik teorisinden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Tekrarlayıcı düşüncelerin ve nörotikliğin depresyon belirtileri ilişkisinde yordayıcı rolünün olması davranışsal inhibisyonun tekrarlayıcı düşünceler ve depresyon belirtileri ile olan ilişkisine dair bir fikir verebilir. Bazı araştırmacılar bazı bilişsel süreçlerin nörotiklik ve tekrarlayıcı düşünmenin depresif belirtilerle ilişkinde önemli rol oynadığını öne sürmüştür. Bu bilişsel süreçler

davranışsal inhibisyon ve tekrarlayıcı düşünmenin depresif belirtiler ile ilişkisini açıklamada katkıda bulunabilir.

Nolan ve arkadaşları (1998) yaptıkları çalışmada, nörotiklik ve ruminasyon seviyesi yüksek kişilerin, depresif belirtilerindeki artışın daha fazla olduğunu bulgulamışlardır. Ek olarak, ruminatif tepki biçiminin nörotiklik ile depresif belirtiler arasında aracı rol üstlendiğini bulgulamışlardır. Nolan ve arkadaşlarına (1998) göre bu bulgular, nörotikliğin depresif duygudurumu doğrudan değil bilişler aracılığıyla etkilediği görüşüyle uyumludur.

Muris ve arkadaşları (2005), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada bazı sonuçlara ulaşmışlardır. Ruminasyon ve endişe ile nörotiklik arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır. Nörotiklik, ruminasyon ve endişe yapılarının depresyon belirtileri ile ilişkisi bulgulanmıştır ve son olarak ruminasyon ve endişenin nörotiklik ile depresyon belirtileri arasında aracı olduğu model test edilmiş ve doğrulanmıştır. Muris ve arkadaşları (2005, 2009b), bu bulguların stres-yatkınlık teorisine uygun olduğunu öne sürmüştür. Tehlike ve stresle ile karşılaşan nörotikliği yüksek bireyin olumsuz tekrarlayıcı düşüncelerini aktifleştirdiğini ve bunun sonucunda da kişinin kaygı ve depresif belirtilerinin artabileceği görüşünü savunmuşlardır.

Sonuç olarak bir kişilik özelliği olan nörotikliğin yüksek olmasının depresyonla ilişkili olabileceği ve bu ilişkinin nörotikliğin bilişsel yansıması olarak tekrarlayıcı düşünceler aracılığıyla kurulmuş olabileceği literatürde araştırılmış ve tartışılmıştır. Tehlike işaretlerine duyarlı kişilerin bu kişilik yapılarının depresyon belirtileri ile ilişkilerin bilişsel mekanizmalarla kurulduğu araştırmalarla gösterilmiştir (Nolan ve ark., 1998).

1.4 Tekrarlayıcı Düşünceler ile Davranışsal İnhibisyonun Ortak Yapıları

1.4.1 Dikkat kontrolü

Dikkat kontrolü bir kişinin dikkatini bir yere odaklayabilmesi ya da dikkatini bir şeyden uzaklaştırabilmesi ile ilgilidir (Sportel ve ark., 2011). Dikkat kontrolü araştırma değişkenlerinden davranışsal inhibisyonla ilişkilidir. Sportel ve arkadaşları (2011), ergen örnekleminde yürüttükleri bir araştırmada dikkat kontrolü ile davranışsal

inhibisyon arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Aynı zamanda dikkat kontrolü bir diğer araştırma değişkeni olan tekrarlayıcı düşüncelerle de ilişkili bulunmuştur (Fergus ve ark., 2012; Eysenck ve ark., 2007; Stefanopoulou ve ark., 2014). Fergus ve arkadaşları (2012), tekrarlayıcı düşünceleri başa çıkma biçimi olarak kullanan bireylerde düşük dikkat kontrolü saptamışlardır. Bu bireyler dikkatlerini tehlikeli bilgiden uzaklaştırmakta zorlanmaktadırlar. Davranışsal inhibisyonun da olumsuz tekrarlayıcı düşüncelerin de dikkat kontrolü ile ilişki olduğu, bu nedenle olumsuz etkileri bakımından birbirine benzer yapılar olabileceklerinin düşünülebileceği söylenebilir.

1.4.2 Belirsizliğe tahammülsüzlük

Belirsizliğe karşı tahammül eşiği düşük olan birey, gerçekleşme olasılığına bakmaksızın belirsiz bir işareti rahatsız edici ve tehlikeli olarak yorumlar. Belirsizliğe karşı tahammül eşiği düşük bireyler eşiği yüksek bireylere göre belirsiz bir durumla karşılaştıklarında daha çok endişelenirler (Ladouceur ve ark., 2000). Belirsiz durumun olumsuz yorumlanmasının, belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında aracı rolü üstlendiği tezi ilgili çalışmalarda kısmen desteklenmiştir (Koerner ve Dugas, 2008). McEvoy ve Mahoney (2011) yaptıkları araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü ileriye dönük kaygı ve ketleyici kaygı olarak ikiye ayırmıştır. İleriye dönük kaygı gelecekteki olası bir olumsuzlukla ilgiliyken, ketleyici kaygı ise belirsizlik durumunda davranışın ketlenmesidir. Yine aynı araştırmada belirsizlik durumunda panik bozukluk ve sosyal fobide inhibisyon daha fazla gözlenmiştir. Gray ve McNaughton (2000) davranışsal inhibisyon sisteminin belirsizlik uyaranıyla birlikte devam eden davranışı ketleyebileceğini ve uyarılma ile tetikte olmayı arttırabileceğini öne sürmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsiz uyaranı olumsuz yorumlama ile davranışsal inhibisyon ve endişenin ilişkisi vardır. Belirsiz ceza işaretlerinin varlığında hem davranışsal inhibisyon hem de endişe aktive olur ve olumsuz etkilere yol açar. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük davranışsal inhibisyon ve takrarlayıcı düşünmenin benzer yapılar olduğunu gösteren bir başka ortak yapı olabilir.

1.5 Araştırmanın Amacı

Tekrarlayıcı düşünceler ile nörotikliğin, psikopatoloji belirtileri ile ilişkilerindeki yordayıcı rolleri daha önce incelenmiştir (Andres ve ark., 2016; Broeren ve ark., 2011;

Merino ve ark., 2016; Muris ve ark., 2005; Muris ve ark., 2009b; Nolan ve ark., 1998; Roelofs ve ark., 2008). Bu tezin amacı aynı yordayıcı rolün nörotiklik kavramının geliştirilmesiyle ortaya çıkan davranışsal inhibisyon (Gray, 1970,1981,1982,1990) yapısını analize dahil ederek incelenmesidir. Böylece tekrarlayıcı düşüncelerin mekanizması hakkında daha iyi fikir sahibi olmak ve davranışsal inhibisyon hassasiyetinin depresyon belirtileri ile ilişkisini ortaya çıkarmak bu araştırmanın amaçlarındandır.

Araştırmanın hipotezleri;

1. Tekrarlayıcı düşünceler ve davranışsal inhibisyon sistemi depresyon belirtilerini yordamaktadır.
2. Depresyonun davranışsal inhibisyonla pozitif, davranışsal aktivasyonla negatif ilişkisi vardır.
3. Tekrarlayıcı düşünceler ile depresyon arasında pozitif ilişki vardır.
4. Kadınların depresyon düzeyi, davranışsal inhibisyonu ve tekrarlayıcı düşünme seviyesi erkeklerin depresyon düzeyinden, davranışsal inhibisyonundan ve tekrarlayıcı düşünme seviyesinden anlamlı biçimde daha yüksektir.

1.6 Araştırmanın Önemi

Tekrarlayıcı olumsuz düşünceler depresif bozukluk belirtileriyle, şiddetiyle ve depresif bozuklukların nüksetmesi ile ilişkili bulunmuştur (Spinhoven ve ark., 2018a). Buna bağlı olarak depresif belirtilerle ilgili tedavilerde tekrarlayıcı düşünmenin mekanizmasını anlamak klinik çalışmalara katkı sağlayabilir. Tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin de ele alındığı bilişsel terapilerin depresif belirtilerin tedavisinde olumlu sonuçlar aldığı görülmektedir (Kertz ve ark., 2015; Spinhoven ve ark., 2018b; Topper ve ark., 2010). Tekrarlayıcı düşünme ve davranışsal inhibisyonun depresyon üzerindeki yordayıcı rolü literatürde incelenmiştir (Merino ve ark., 2016; Muris ve ark., 2005; Nolan ve ark., 1998; Roelofs ve ark., 2008). Gray (1970,1981,1982) pekiştirmeye duyarlılık teorisini Eysenck'in (1957, 1967) kişilik ile ilgili çalışmalarını modifiye ederek geliştirmiştir. Bu çalışma bir kişilik özelliği olarak nörotikliğin yerine

davranışsal inhibisyonu koyarak benzer bulgulara erişmeyi ve bahsedilen yordayıcı rolün davranışsal inhibisyonun depresyon belirtileri ile ilişkisinde de gözlenebileceği beklentisini incelemeyi amaçlamıştır. Dolayısıyla kişilik özellikleri ile depresyon arasındaki bilişsel mekanizmaların saptanmasının depresyonu tedavi etmeyi amaçlayan bilişsel terapilere olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak bir kişilik özelliği olarak yüksek davranışsal inhibisyon hassasiyetinin depresif belirtiler ile ilişkisinin anlaşılmasının klinik ve akademik çalışmalar için katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Aynı zamanda çalışmanın bulgularının tekrarlayıcı düşüncelerin ve davranışsal inhibisyonun psikopatolojilerdeki rolüne dair araştırmaların görece az olduğu Türkçe literatüre katkı yapacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu tezde tekrarlayıcı düşünmenin ve davranışsal inhibisyonun depresif belirtilerini yordayıcı rolü incelenmektedir. Aynı zamanda depresyon belirtilerinin tekrarlayıcı düşünme, davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon ile ilişkisini araştırmak amaçlanmaktadır. Bu bölümde araştırmanın yürütülme biçimi anlatılmaktadır.

2.1 Örneklem

Çalışmaya üniversite önlisans, lisans, yüksek lisans ya da doktora düzeyinde çeşitli üniversitelerden öğrenciler katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ila 43 arasında değişmektedir. Verisi toplanan 243 katılımcının yaş ortalaması 21'dir. Soruları eksik yanıtlayan, verilen ölçekleri rastgele doldurduğu düşünülen katılımcıların verileri çalışmadan çıkarılmıştır. Araştırmada uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanlmıştır.

Katılımcıların 201'i kadın (%83.1), 41'i (%16.9) erkektir. Katılımcıların 14'ü (%6) alt, 99'u (%42.7) orta alt, 105'i (%45.3) orta üst, 14'ü (%6) ise üst gelir grubundandır. Katılımcıların 11'i (%4.5) ön lisans, 199'u (%82.2) lisans, 29'u (%12) yüksek lisans, 3'ü (%1.2) doktora öğrencisidir. Katılımcıların 230'u (%95) bekâr, 12'si (%5) ise evlidir. Katılımcıların 27'si (%11) daha önce psikiyatrik tanı aldığını ifade ederken, 215'i (%89) bu soruya hayır yanıtını vermiştir. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 2.1'de verilmiştir.

Tablo 2.1 *Katılımcıların Demografik Özellikleri*

	N	**%**
Cinsiyet		
Kadın	201	83.1
Erkek	41	16.9
Gelir Düzeyi		
Alt	14	6.0
Orta-Alt	99	42.7

Orta-Üst	105	45.3
Üst	14	6.0
Eğitim Durumu		
Ön Lisans Öğrencisi	11	4.5
Lisans Öğrencisi	199	82.2
Yüksek Lisans Öğrencisi	29	12.0
Doktora Öğrencisi	3	1.2
Medeni Durum		
Bekâr	230	95.0
Evli	12	5.0

2.2 Veri Toplama Araçları

Çalışmada yer alan hipotezlerin test edilebilmesi amacıyla katılımcılardan veri toplamak için çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Ölçekleri geliştiren veya çeviren araştırmacılardan ölçekleri araştırmada kullanabilmek için gerekli izinler mail yoluyla alınmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek için demografik bilgi formu, hipotezlerde yer alan değişkenleri ölçebilmek amacıyla Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ), Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS Ölçeği) ve Kısa Semptom Envanteri'nin (KSE) Depresyon alt boyutu kullanılmıştır.

2.2.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcılardan yaş, eğitim durumu, medeni durum, cinsiyet gibi çeşitli verilerin toplandığı formla katılımcıların demografik özelliklerinin tezin değişkenleriyle ilişkisini değerlendirmek amaçlanmıştır.

2.2.2 Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) – Repetitive Thinking Questionnaire

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği Mahoney ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, ruminasyon (rumination), endişe (worry) ve olay sonrası zihinsel işleme (post-event processing) ile ilgili ölçümleri bir araya getirerek ve bu ölçümlerdeki

belirli bir tanıya özgü içeriği eleyerek oluşturulmuştur. Ölçeğin iki alt boyutu vardır. Biri tekrarlayıcı olumsuz düşünmedir (repetitive negative thinking), diğeri ise tekrarlayıcı düşünme yokluğudur (absence of repetitive thinking). Tekrarlayıcı olumsuz düşünme alt boyutu, ruminasyon ve endişeyi sürdüren üst biliş, bilişsel kaçınma stratejileri ve uyumsuz düşünce kontrolü stratejileri gibi yapılarla ilişkilidir. Tekrarlayıcı düşünme yokluğu alt boyutunun bu yapılarla, depresyon ve kaygı belirtileri ile olumsuz duygularla ilişkisi zayıftır.

Orijinal çalışmada ölçek 31 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipindedir. 27 maddeden oluşan tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin Cronbach alfa katsayısı .93'tür. 4 maddeden oluşan tekrarlayıcı düşünme yokluğunun Cronbach alfa katsayısı ise .72'dir. Ölçeğin en yüksek puanlı faktör yüklerinden seçilen 10 maddelik kısa formu bulunmaktadır. Kısa form tek altboyutludur. Kısa formun iç tutarlılık katsayısı .91'dir ve uzun form ile aralarındaki korelasyon katsayısı .96'dır (Mahoney ve ark., 2012).

Kısa form Türkçe'ye Gülüm ve Dağ (2012) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekteki soruları yanıtlamak üzere 1= "Hiç", 3= "Biraz" ve 5= "Çok" olmak üzere 5 seçenek bulunmaktadır. Ölçekten alınabilen en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir. Ölçekten alınan yüksek puan artan tekrarlayıcı düşünme eğilimini yansıtmaktadır. Ölçekte, katılımcıdan sıkıntılı veya mutsuz hissettiği son bir olayı hatırlaması ve soruları olay sonrası yaşantısını düşünerek cevaplandırması istenmektedir. Türkçe uyarlamada kısa formun Cronbach alfa katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Uzun formla arasındaki korelasyon .85 olarak bulunmuştur. Yapılan tekrar test sonucunda, kısa formun test-tekrar test korelasyonu .31 bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin kısa formu kullanılmıştır.

2.2.3 Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS Ölçeği)

Carver ve White (1994) tarafından geliştirilen ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan biri davranışsal inhibisyonu, diğer üçü davranışsal aktivasyonu ölçmektedir. Eğlence arayışı, ödüle duyarlılık ve dürtü davranışsal aktivasyonu ölçen 3 alt boyuttur. DİS alt boyutunda kaçınma sistemi ve kaygı düzeyine ilişkin sorular vardır. Sorular potansiyel kötü bir olaya ilişkin endişeyi ya da kötü bir durum gerçekleştiğinde

gösterilen hassasiyeti yansıtmaktadır. Sorular tasarlanırken ceza ipuçlarının varlığında kaygının nasıl deneyimlendiğine odaklanılmıştır. DAS soruları çekici amaçları güçlü takip, ödüle duyarlılık, yeni ödüllendirici deneyimler arama eğilimi ve istenilen amaca ulaşmada hızlı davranma gibi özellikleri yansıtmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça DİS ya da DAS hassasiyetinin arttığı varsayılmaktadır.

Ölçekte toplam 24 soru vardır ve sorular 4'lü Likert tipindedir. Her bir sorunun "Tamamen katılıyorum", "Biraz katılıyorum", "Biraz Katılmıyorum" ve "Tamamen Katılmıyorum" olmak üzere 1 ve 4 puan arası 4 şıkkı bulunmaktadır. DİS alt boyutunda 7 soru bulunmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 28'dir. Dürtü alt boyutunda 4 soru bulunmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 16'dır. Eğlence arayışı alt boyutunda 4 soru bulunmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 16'dır. Ödüle duyarlılık alt boyutunda 5 soru bulunmaktadır. Bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 20'dir. Ölçekte değerlendirmeye katılmayan 4 doldurma madde bulunmaktadır.

Testin orijinalinde Cronbach alfa katsayıları DİS alt boyutu için .74, DAS ödüle duyarlılık alt boyutu için .73, DAS dürtü alt boyutu için .76 ve DAS eğlence arayışı alt boyutu için .66 olarak bulunmuştur. Testin zaman içindeki güvenirliğini ölçebilmek amacıyla tekrar test yapılmıştır. Test-tekrar test korelasyonları DİS için .66, dürtü için .66, ödüle duyarlılık için .59 ve eğlence arayışı için .69 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasını 18-25 yaş arası üniversite öğrencileri ile Şişman (2012) yapmıştır. Bu uyarlamada davranışsal inhibisyon alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı .69, ödüle duyarlılık alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı .57, eğlence arayışı alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı .63, dürtü ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı ise .69 olarak bulunmuştur. 4 hafta sonra yapılan tekrar testiyle elde edilen korelasyonlar DİS için .69, ödüle duyarlılık için .59, eğlence arayışı .58 ve dürtü için .80 olarak bulunmuştur.

2.2.4 Kısa Semptom Envanteri – Brief Symptom Inventory

Derogatis (1992) tarafından Symptom Check List-90'ın (SCL-90) kısaltılmasıyla geliştirilen Kısa Semptom Envanteri (KSE) 9 alt ölçekten ve global rahatsızlık

belirleyicisi 3 alt ölçekten, toplamda 54 sorudan oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin sadece depresyon alt boyutu kullanılmıştır. Bu alt boyut 6 sorudan oluşmaktadır. Ölçek Şahin ve Durak (1994) tarafından Türk üniversite öğrencileri ve ergenler üzerinde test edilerek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek likert tipindedir ve her bir sorunun "Hiç", "Biraz", "Orta derecede", "Oldukça fazla" ve "Ciddi derecede" olmak üzere 0-4 arası puana sahip 5 şıkkı bulunmaktadır. Depresyon alt boyutundan alınabilecek en düşük puan sıfır, en yüksek puan 24'tür. Puan arttıkça depresyon belirtilerinin güçlendiği varsayılmaktadır. Depresyon alt boyutunun Türkiye'de üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan 3 farklı çalışmada Cronbach alfa güvenirlik katsayıları .81, .88 ve.84 olarak bulunmuştur.

2.3 İşlem

2.3.1 Verilerin Toplanması

İşlem için Maltepe Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. Araştırma için gerekli veriler uygun örnekleme vasıtasıyla elde edilmiştir. Ölçekler, Google Drive uygulamasının online anket oluşturma hizmeti vasıtasıyla internet ortamında uygulanmıştır. Katılımcılar ölçekleri doldurmadan önce ölçekler ve araştırma hakkındaki bilgilendirmeyi okumuşlardır. Bu bilgileri okuduklarını onayladıktan sonra ölçekleri doldurmuşlardır Veri toplama sonrasında bazı katılımcıların verileri ölçekleri uygun doldurmadıkları düşünülerek analizlere dahil edilmemiştir. Katılımcılar ölçekleri tahmini 10-15 dakika arasında doldurmuşlardır.

2.3.2 Verilerin Çözümlenmesi

Google Drive'dan alınan veriler Statistical Package for Social Sciences (SPSS) ve Linear Structural Relations (LISREL) programına aktarılmıştır. Demografik özellikler, tekrarlayıcı düşünme, DİS/DAS ve depresyon belirtilerinin birbirleri arasındaki ilişkilerin incelemesinde ve bu değişkenlerin depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı etkisinin araştırılmasında SPSS programındaki ANOVA, t-testi, Pearson korelasyon analizi, hiyerarşik regresyon testi ve LISREL programı yoluyla yapısal eşitlik modellemesi testleri uygulanmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu bölümde demografik bilgi formu, TDÖ, DİS/DAS Ölçeği, KSE Depresyon alt ölçeğinden elde edilen verilerin araştırmanın hipotezleri doğrultusunda test edilmesiyle elde edilen istatistiki sonuçlar ile ölçeklere ve örnekleme ait genel bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları

Çalışmada kullanılan Kısa Semptom Envanteri'nin depresyon boyutunun güvenirlik katsayısı .87, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği'nin güvenirlik katsayısı .95, DİS/DAS Ölçeği'nin davranışsal inhibisyon boyutunun güvenirlik katsayısı .68, davranışsal aktivasyon boyutunun güvenirlik katsayısı ise .81 bulunmuştur. Davranışsal aktivasyon boyutunun dürtü alt boyutu .75, ödüle duyarlılık alt boyutu .70 ve eğlence arayışı alt boyutu .67 güvenirlik katsayısı katsayısına sahiptir. Ölçeklerin minimum - maksimum değerleri, standart sapmaları ve ortalamaları Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1 *Ölçeklerin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, Minumum-Maksimum Değerleri ve Güvenirlik Katsayısı*

Değişkenler	**Min.-Max.**	**Ss.**	**Ort.**
KSE Depresyon Boyutu	0-28	6.94	9.25
Davranışsal İnhibisyon	11-28	3.58	21.29
Davranışsal Aktivasyon	13-52	5.83	39.58
Dürtü	4-16	2.66	10.50
Eğlence Arayışı	4-16	2.52	11.52
Ödüle Duyarlılık	5-20	2.26	17.59
Tekrarlayıcı Düşünme	10-50	10.15	35.79

3.2 Değişkenler Arası Korelasyon

Araştırmada incelenen değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere davranışsal inhibisyon puanının tekrarlayıcı düşünme (r=.46, p<.001), depresyon (r=.33, p<.001) değişkenleriyle pozitif ve anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Davranışsal aktivasyon puanının araştırmadaki değişkenlerle anlamlı bir ilişkisi saptanamamıştır (p>.05).

Tekrarlayıcı düşünme puanının depresyonla ilişkili olduğu saptanmıştır. Tekrarlayıcı düşünmenin depresyon ile pozitif ve anlamlı ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır (r=.54, p<.001).

Davranışsal Aktivasyon Ölçeği'nin ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü olmak üzere 3 alt boyutu vardır. Bu boyutlar kendi aralarında yüksek pozitif korelasyona sahiptir. Dürtü boyutunun eğlence arayışı (r=.44, p<.001) ve ödüle duyarlılık (r=.45, p<.001) ile pozitif ve anlamlı ilişkisi vardır. Eğlence arayışı ve ödüle duyarlılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (r=.37, p<.001). Dürtü ve eğlence arayışı alt boyutunun araştırmadaki değişkenlerle bir ilişkisi saptanmamıştır. Ödüle duyarlılık alt boyutunun depresyon ile negatif ve anlamlı ilişkisinin olduğu (r=.-18, p<.05), davranışsal inhibisyon değişkeni ile ise pozitif ve anlamlı ilişkisinin olduğu (r=.20, p<.01) tespit edilmiştir. Davranışsal aktivasyon alt boyutlarının diğer değişkenlerle anlamlı ilişkileri tespit edilmemiştir (p>.05). Katılımcıların, araştırmadaki çeşitli değişkenlerde elde ettikleri puanların korelasyon katsayıları Tablo 3.2'de görülmektedir.

Tablo 3.2 *Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkileri*

	1	2	3	4	5	6	7
1.Tekrarlayıcı Düşünme	-						
2.Davranışsal İnhibisyon	.46***	-					
3.Davranışsal Aktivasyon	.03	.04	-				
4.Depresyon	.54**	.33***	-.10	-			
5. Dürtü	.05	.02	.82***	.01	-		
6.Eğlence Arayışı	-.03	-.10	.77***	-.08	.44***	-	
7.Ödüle Duyarlılık	.06	.20**	.75***	-.18*	.45***	.37***	-

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3.3 Depresyonu Yordayan Araştırma Değişkenleri

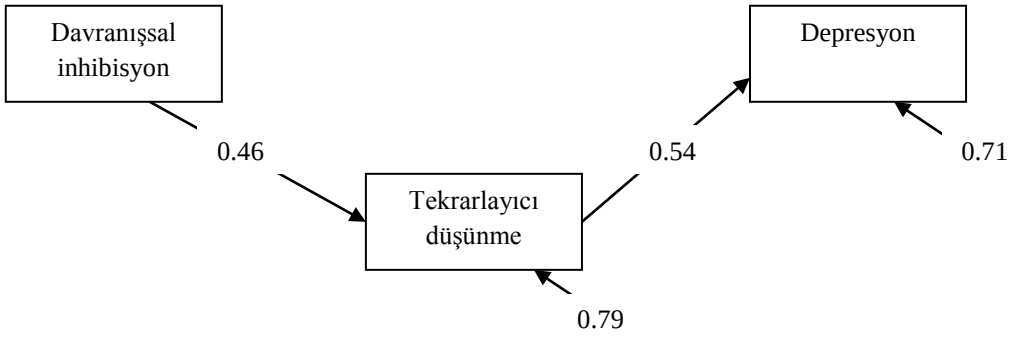
Depresyon puanlarının davranışsal inhibisyon ile ilişkisinde tekrarlayıcı düşünme aracılığıyla nasıl yordandığını belirlemek amacıyla test edilen modelde davranışsal inhibisyonun tekrarlayıcı düşünmeyi, tekrarlayıcı düşünmenin ise depresyonu yordayacağı hipotez edilmiştir. Bu hipotezi test etmek için yapısal eşitlik modeli analizi ve hiyerarşik regresyon testi uygulanmıştır.

Yapısal eşitlik modeli analizi sonuçları ki kare (x^2), iyilik uyum indeksi (goodnes of fit index, GFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (non-normed fit index, NNFI), karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index, CFI) ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (root mean square error of approximation, RMSEA) uyum indeksleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Test edilen modelin sonuçlarının uyumuna ilişkin istatistikler Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3 *Model Uyum İyiliği Testleri'ne İlişkin Değerler*

x^2	Sd	P değeri	GFI	NNFI	CFI	RMSEA
1.32	1	0.171	.995	.981	.994	0.060

Tablo 3.3 incelendiğinde, x^2 değeri anlamlı olmadığı için oluşturulan modelin toplanan veriye uygun olduğu düşünülmüştür. GFI, CFI ve NNFI değerlerinin 0.90'dan yüksek, RMSEA değerinin 0.08'den düşük olması model veri uyumunun yüksek olduğunu göstermiştir. Şekil 3.1'de değişkenler arası ilişkiler görülmektedir.



Şekil 3.1 Davranışsal inhibisyon ve tekrarlayıcı düşünmenin depresyon üzerindeki yordayıcı rolü

Yapısal eşitlik modeli analizine ek olarak araştırmadaki değişkenlerin bağımlı değişken olarak depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Demografik değişkenler (cinsiyet ve gelir), tekrarlayıcı düşünme ve davranışsal inhibisyon değişkenleri analize sırayla eklenmiştir. Analiz sonuçları tablo 3.4'te görülebilir.

Tablo 3.4 *Depresyon Belirtileri Üzerindeki Yordayıcı Etkiler*

R^2_{uyr}	R^2	ΔR^2	F	ΔF	pΔF	p_{model}	Değişken	B	*T*	p
1.Aşama										
.003	.012	.01	1.38	1.38	.254	.254				

							Cinsiyet	.02	.36	.721
							Gelir	-.11	-1.60	.111
2.Aşama										
.28	.29	.28	30.53***	87.77***	.000	.000				
							Tekrarlayıcı Düşünme	.53***	9.37	.000
3.Aşama										
.30	.31	.02	25.18***	6.79*	.010	.000				
							Tekrarlayıcı Düşünme	.46***	7.24	.000
							Davranışsal İnhibisyon	.17*	2.61	.010

* $p<0.05$, ***$p<0.001$

Yürütülen hiyerarşik regresyona göre cinsiyet (β=.02, p>.05) ve gelir durumu (β=-.11, p>0.05) değişkenlerinin depresyon değişkeninin yordanmasında anlamlı bir katkısı yoktur [F(2,227)=1.38, p>.05]. 2.aşamada modele tekrarlayıcı düşünme değişkeni eklenmiştir. Tekrarlayıcı düşünmenin (β=.53, p<.001) depresyon belirtilerini pozitif yordadığı görülmektedir. Tekrarlayıcı düşünme depresyon puanlarındaki varyansın %28'ini anlamlı biçimde açıklamaktadır [F(1,226)=87.77, p<.001]. Son aşamada modele davranışsal inhibisyon değişkeni eklenmiştir. Davranışsal inhibisyon (β=.17, p<.05) depresyon belirtilerini pozitif yordamaktadaır. Bu aşamada Tekrarlayıcı Düşünme değişkeninin anlamlı etkisi devam etmektedir. Davranışsal inhibisyon, tekrarlayıcı düşünme değişkeninin etkisinin kontrol edilmesinden sonra varyansın %2'lik kısmını anlamlı biçimde açıklamaktadır [F(1,225)= 25.18, p<.001].

3.4 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması

3.4.1 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Davranışsal Aktivasyon/İnhibisyon Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması

Katılımcıların araştırmada incelen değişkenler açısından cinsiyete göre farklılıklarını test etmek için bağımsız örneklem T-Testi uygulanmıştır. Yapılan bu testler sonucunda kadınlar ve erkeklerin davranışsal inhibisyon [t(240) =3.52, p<.01],

davranışsal aktivasyon [$t(240)=3.19$, $p<.01$] toplam puan ortalamalarının ve Davranışsal Aktivasyon Ölçeği'nin ödüle duyarlılık alt boyutu [$t(240)=4.15$, $p<.001$] puanı ortalamalarının birbirlerinden anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır ($p<.001$). T-Testi sonuçları Tablo 3.5'te görülebilir.

Tablo 3.5 *Kadın ve Erkek Katılımcıların Davranışsal Aktivasyon/İnhibisyon Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	**Cinsiyet**	**N**	**X**	**Ss.**	**T**	**p**
Davranışsal İnhibisyon	Kadın	201	21.70	3.30	3.52	.001
	Erkek	41	19.24	4.21		
Davranışsal Aktivasyon	Kadın	201	40.16	5.53	3.19	.002
	Erkek	41	37.02	6.62		
Ödüle Duyarlılık	Kadın	201	17.90	2.07	4.15	.000
	Erkek	41	16.12	2.60		
Dürtü	Kadın	201	10.64	2.53	1.58	.120
	Erkek	41	9.80	3.17		
Eğlence Arayışı	Kadın	201	11.61	2.52	1.20	.233
	Erkek	41	11.10	2.46		

Tablo 3.5'te görülebileceği gibi kadınların davranışsal inhibisyon puan ortalaması ($X=21.70$, $Ss=3.30$) erkeklerin puan ortalamasından ($X=19.24$, $Ss=4.21$) anlamlı olarak daha yüksektir. Yine aynı şekilde kadınların davranışsal aktivasyon toplam puan ortalaması ve ödüle duyarlılık alt boyutu puan ortalaması ($X=$ 40.16 $Ss=5.53$; $X=$ 17.90 $Ss=2.07$) erkeklerin puan ortalamasından ($X=$ 37.02, $Ss=6.62$; $X=$ 16.12 $Ss=2.60$) anlamlı derecede daha yüksektir. Kadınlarla erkeklerin eğlence arayışı ve dürtü alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulgulanmamıştır ($p>.05$).

3.4.2 Katılımcıların Cinsiyetine Göre Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği'nden ve KSE Depresyon Alt Boyutundan Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması

Katılımcıların tekrarlayıcı düşünme ve depresyon açısından cinsiyete göre farklılıklarını test etmek için bağımsız örneklem T-Testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu kadınlarla erkeklerin tekrarlayıcı düşünme ve depresyon puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>.05). T-Testi sonuçları tablo 3.6'da görülebilir.

Tablo 3.6 *Kadın ve Erkek Katılımcıların Tekrarlayıcı Düşünme ve Kısa Semptom Envanteri Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	Ss.	T	p
Tekrarlayıcı Düşünme	Kadın	201	36.32	10.04	1.34	.182
	Erkek	41	34.00	10.59		
Depresyon	Kadın	199	10.88	7.03	-0.61	.542
	Erkek	41	11.61	6.53		

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu araştırmada davranışsal inhibisyon sistemi ve tekrarlayıcı düşünmenin depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı rolünü ve depresyon belirtilerinin tekrarlayıcı düşünme ve davranışsal inhibisyon sistemi ile ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca demografik değişkenlerin, tekrarlayıcı düşünmenin ve davranışsal inhibisyonun depresyon belirtileri ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular çeşitli kuramlar ve literatürdeki benzer araştırmaların sonuçlarıyla mukayese edilerek tartışılmıştır. Son olarak araştırmanın sınırlılıklarından, güçlü yanlarından ve literatür için önerilerden bahsedilmiştir.

4.1 Araştırma Değişkenleri Arasında İlişkiler

Yapılan analizler sonucu depresyon belirtileri ile tekrarlayıcı düşünme arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Yine benzer şekilde, depresyon belirtileri ile davranışsal inhibisyon puanları arasındaki ilişki test edildiğinde bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuç, depresyon belirtilerinin tekrarlayıcı düşünme ve davranışsal inhibisyonla ilişkisi olduğu hipotezlerini desteklemektedir.

Çalışmada ayrıca demografik özellikler, tekrarlayıcı düşünme ve davranışsal inhibiyonun depresyon belirtileri ile ilişkilerini araştırmak amacıyla regresyon testi uygulanmıştır. Analizde ilk aşamada kullanılan denkleme dahil edilen cinsiyet ve gelir dağılımı demografik değişkenlerinin depresyon belirtileri ile ilişkisinin olmadığı görülmüştür. İkinci aşamada modele tekrarlayıcı düşünme değişkeni eklenmiş ve cinsiyet ve gelir durumu değişkenlerinin etkileri kontrol edildiğinde tekrarlayıcı düşünmenin depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü aşamada modele davranışsal inhibisyon eklenmiş ve cinsiyet, gelir durumu ve tekrarlayıcı düşünme değişkenlerinin etkileri kontrol edildiğinde davranışsal inhibisyonun depresyon belirtileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Davranışsal inhibisyonun depresyon belirtileri ile pozitif ilişkisini gösteren çalışmalar mevcuttur (Beever ve Meyer, 2002; Hundt ve ark., 2007; Kasch ve ark., 2002; Meyer ve ark., 1999; Meyer ve ark., 2001). Kasch ve arkadaşları (2002) yaptıkları çalışmada depresif grubu ve sağlıklı kontrol grubunu davranışsal inhibisyon puanları açısından karşılaştırmıştır. Depresif gruptaki katılımcıların kontrol grubundaki

katılımcılara göre daha fazla davranışsal inhibisyon aktivitesi gösterdiklerini saptamışlardır. Gable ve arkadaşları (2000) davranışsal inhibisyonun duygulanımla ilişkisini araştırdıkları bir çalışmada yüksek davranışsal inhibisyon hassasiyeti olan kişilerin daha fazla olumsuz duygulanım deneyimlediklerini saptamıştır. Gable ve arkadaşlarına (2000) göre davranışsal inhibisyon hassasiyeti yüksek olan kişiler olumsuz olaylara daha duyarlıdır. Olumsuz olaylara duyarlılık kişinin bu olaylara daha fazla önem atfetmesine neden olur. Bu nedenle benzer olumsuz olayları yaşayan yüksek hassasiyetli bir kişi düşük hassasiyetli bir kişiye göre daha fazla olumsuz duygulanım yaşamaktadır. Olumsuz duygulanımın depresyon belirtileri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Clark ve ark., 1990; Watson ve ark., 1988). Dolayısıyla olumsuz duygulanım davranışsal inhibisyon ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi biçimlendiren değişkenlerden biri olabilir.

Araştırılan yordayıcı rolün test edilmesi sonucunda, tekrarlayıcı düşünme ve davranışsal inhibisyon hassasiyetinin depresyon belirtileri üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür. Gray ve McNaughton (2000) pekiştirmeye duyarlılık teorisini revize ettikleri çalışmaya göre davranışsal inhibisyon sistemi, savaş-kaç-don ve davranışsal aktivasyon sisteminden gelen girdilerle aktifleşir. Bu girdiler amaç çatışmasına yol açar. Savaş-kaç-don sisteminden aktarılan bilgiler bireyi uzaklaşma davranışına yöneltirken, davranışsal aktivasyon sisteminden gelen bilgiler kişiyi yaklaşma davranışına iter. Davranışsal inhibisyon sistemi bu tür bir amaç çatışmasında aktif olunca bu çatışmayı çözebilmek için dikkati ve uyarılmayı arttırır. Bunun dışında üç farklı zihinsel işlem gerçekleştirebilir. Kişi çevreyi tarar ve keşfetmeye çalışır, risk analizi yapar ve iç tarama gerçekleştirir başka bir deyişle hafızaya başvurur. Gray ve McNaughton'ın (2000) çalışmasına göre davranışsal inhibisyon sistemi bu şekilde özetlenebilir. Fowles (2002), davranışsal inhibisyon sistemi uyarıldıktan sonra kişinin yaptığı risk analizi ve tehlike taramasının endişe biçiminde kendini gösterebileceğini belirtmiştir. Endişe, davranışsal inhibisyon sistemi aktivasyonu sonucu bireyin amaç çatışmasını çözme ve tehlikeyi analiz etme yöntemlerinden biri olabilir. Bu yöntemlerden bir diğeri Gray ve McNaughton'a (2000) göre beynin olumsuz bilgiyi tekrar ve tekrar işlemesi yani ruminasyondur. Bu ruminasyon çatışmalar sonucu tetiklenir ve kişiyi olumsuz bilgiyi önceleyen yanlı değerlendirmelere iter. Geri çağırılan bilgi daha derin analiz edilir ve bu da bilginin ileride daha etkin geri

çağrılabileceği anlamına gelir. Bu bilgi olumsuz duygulanımla yüklüyse birey bu bilgiye daha fazla ağırlık verir. Leen-Fendler ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada davranışsal inhibisyondaki bireysel farklılıkların ruminatif tepki biçimiyle ilişkili olduğunu saptamıştır. Ek olarak Randles ve arkadaşlarına (2010) göre yüksek davranışsal inhibisyon sistemi hassasiyeti nedeniyle akla davetsiz gelen düşünceler ruminasyon olarak kendini gösterebilir. Davranışsal inhibisyon sistemi aktive olduğunda bireyin başvurduğu çatışmayı çözme yöntemleri ruminasyon ve endişe gibi tekrarlayıcı düşünceleri tetikleyebilir. Olumsuz bilgiyi önceleyen, kişiyi daha karamsar yapan ve kişinin sorun çözme becerisini baltalayan (Nolen-Hoeksema, 1991), kendine dönük olumsuz odaklanmaya ve başarıların küçümsenmesine neden olan (Ruscio ve ark., 2011), içeriğinde bilgi işleme yanlılığı ve hafıza yanlılığı görülebilen (Muris ve ark., 2004) ruminasyon, depresif belirtileri tetikleyebilir ya da sürdürebilir. Ruminasyon kişiyi geçmiş, gelecek ve şimdiki zaman hakkında daha olumsuz düşünmeye itebilmekte ve bu durum kişinin kendi içinde bulunduğu şartları daha olumsuz görmesine neden olabilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Watkins, 2011). Bu tür düşünceler de depresif belirtileri arttırabilmektedir. Özetle, davranışsal inhibisyon sisteminin amaç çatışmasını çözebilme adına giriştiği risk analiziyle içine düştüğü tekrarlayıcı düşünceler (ruminasyon ya da endişe), içerdiği olumsuz yanlılıklar nedeni ile depresif belirtileri tetikleyebilir, böylelikle tekrarlayıcı düşünceler ve davranışsal inhibisyon depresif belirtiler üzerinde yordayıcı rol üstlenebilir. Davranışsal inhibisyon sistemi hassasiyeti yüksek olan birinin davranışsal inhibisyon sistemi daha çok aktive olabilir ve bu aktivasyon daha fazla tekrarlayıcı düşünceye yol açabilir ve daha fazla tekrarlayıcı düşünce depresif belirtilerin artmasına neden olabilir. Böylelikle davranışsal inhibisyon sistemi hassasiyeti tekrarlayıcı düşünceler aracılığıyla depresyon belirtilerini yordayabilir.

Nörotiklik ve davranışsal inhibisyon birbirine yakın kavramlardır. Davranışsal inhibisyon kavramı nörotiklik kavramının modifiye edilmesiyle oluşturulmuştur (Gray, 1982). Nörotiklik ile depresyon belirtilerini tekrarlayıcı düşünme aracılığı ile ilişkilendiren çalışmalar bu araştırmanın bulgularına ışık tutabilir. Bazı araştırmacılar ruminasyon ve endişenin, nörotikliğin bilişsel yansıması olduğunu düşünmektedir. Nörotikliği yüksek olan bireyler tehlikeyle karşılaştıklarında zihinlerinde ruminasyon ve endişe tetiklenebilir ve bu bilişler kişiyi depresyona sürükleyebilir. Tekrarlayıcı

düşünceler nörotikliğin bilişsel mekanizması olarak depresyon belirtilerini arttırabilmektedir (Muris ve ark., 2005; Segerstrom ve ark., 2000). Tekrarlayıcı düşüncelerin nörotiklik ile depresyon belirtileri arasındaki rolünü gösteren çalışmalar (Merino ve ark., 2016; Muris ve ark., 2005; Nolan ve ark., 1998; Roelofs ve ark., 2008), nörotiklik ve davranışsal inhibisyon sistemi kavramları arasındaki bağ nedeniyle bu çalışmanın temel hipotezini ve ilişkili bulgularını destekleyebilir.

Yapılan çalışmada depresyon belirtileri ile düşük davranışsal aktivasyon arasında ilişki saptanacağına dair hipotez test edilmiş ve depresyon belirtileri ile davranışsal aktivasyon alt boyutlarından dürtü ve eğlence arayışı arasında herhangi bir anlamlı ilişki saptanamamıştır. Depresyon belirtilerinin, davranışsal aktivasyon sistemi altboyutlarından sadece ödüle duyarlılık ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür ama bu ilişki zayıftır. Alınan bu sonuç literatürle uyumlu değildir. Yapılan araştırmalar davranışsal aktivasyon sistemi hassasiyeti ile depresyon belirtileri arasında negatif korelasyon olduğunu göstermektedir (Beever ve Meyer, 2002; Kasch ve ark., 2002; Meyer ve ark., 1999; Meyer ve ark., 2001). Kişinin ödüle ulaşmasını engelleyen ve çekici motivasyonunu baltalayan itici motivasyon, zamanla kişinin yılmasına, umutsuzluğa düşmesine ve davranışsal aktivasyon sisteminin zayıflamasına yol açar (Fowles, 2002). Bu durum depresyonun derecesine bağlı olarak davranışsal aktivasyon sistemi etkinliğinin değişebileceği anlamına gelir. Bu araştırmada davranışsal aktivasyon sistemi ile depresyon arasında bir ilişki tespit edilememesinin nedeni katılımcıların depresif belirti düzeylerinin literatürdeki diğer araştırmalardan farklı olması olabilir.

Davranışsal aktivasyon sistemi ile depresyon belirtileri arasında ilişki bulunamamasının bir diğer nedeni de anhedonik depresyon ile karma kaygı-depresyon belirtileri arasındaki fark olabilir. Hundt ve arkadaşları (2007) depresyonu ikiye ayırarak incelemiştir. Bunlar anhedonik depresyon ve karma kaygı-depresyondur. Hundt ve arkadaşlarına (2007) göre yüksek davranışsal inhibisyon sistemi hassasiyeti ve düşük davranışsal aktivasyon sistemi hassasiyeti ile anhedonik depresyon belirtileri ilişkilidir. Öte yandan karma kaygı-depresyon belirtileri ile yüksek davranışsal inhibisyon sistemi ve yüksek davranışsal aktivasyon sistemi ilişkili olduğu bulunmuştur. Hundt ve arkadaşları (2007) bunun sebebinin yüksek davranışsal inhibisyon sistemi ve davranışsal aktivasyon sistemi hassasiyetine sahip kişilerin yaklaşma-uzaklaşma

çatışmalarını çok sık yaşadıkları için strese çok fazla maruz kalmaları olabileceğini ifade etmişlerdir. Ödül isteğinin ve ceza korkusunun baskın olmasıyla ortaya çıkan çatışmanın yarattığı stres karma kaygı-depresyon belirtilerini ortaya çıkartabilir. Bu nedenle gelecekte davranışsal aktivasyon sistemi ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek isteyen araştırmacıların anhedonik depresyon ile karma kaygı-depresyon ayrımını göz önünde bulundurmaları tartışılan ilişkiyi anlamada yardımcı olabilir.

4.2 Tekrarlayıcı Düşünme, DİS/DAS ve Depresyon Belirtileri Değişkenlerinin Cinsiyet ile İlişkisinin Tartışılması

Yapılan testler sonucu kadınların davranışsal inhibisyon ortalamasının erkeklerin davranışsal inhibisyon ortalamasından anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Davranışsal aktivasyon alt boyutlarında sadece ödüle duyarlılık altboyutunun cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kadınların ödüle duyarlılık ortalaması erkeklerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Bu sonuç hem ulusal örneklemde (Şişman, 2012), hem de uluslar-arası örneklemde (Carver ve White, 1994; Johnson ve ark., 2003) literatürle uyumludur. Literatürdeki üç araştırmada da kadınların davranışsal inhibisyonu ve ödüle duyarlılığı erkeklerinkinden yüksek çıkmış, üç araştırmada da dürtü ve eğlence arayışı değişkenlerinde cinsiyetler arası bir fark bulunamamıştır.

Erkek çocuklarının utangaçlığının kız çocuklarına göre daha fazla psikolojik bedeli vardır. Utangaç kız çocuklarının ebeveynleri sıcak ve hassas ebeveyn-çocuk ilişkisi kurarken oğlan çocuklarında bu durum gözlenmemiştir (Burgess ve ark., 2005). Erkeklerde davranışsal inhibisyonun daha az görülmesinin nedeni çocukluk çağındaki toplumsal beklentilerle ilgili olabilir. Toplumun erkek çocuklarında utangaçlığı kız çocuklarına göre daha az kabul etmesi, erkek çocuklarındaki korku ve kaygının yadırganması gibi etkenler ise erkeklerde davranışsal inhibisyonun daha az görülmesinin nedenlerinden olabilir. Aynı zamanda ebeveynlerin erkek çocuklarını daha cesur olmaya ve daha girişken olmaya teşvik etmesi ise bir başka neden olabilir.

Araştırma sonucunda cinsiyetler-arası farklılıklar kapsamında ulaşılan bir diğer bulgu kadınların ödüle duyarlılık ortalamasının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olmasıdır. Bunun nedeninin toplumsal olarak kadınların erkeklere göre daha fazla

baskılanmış ve daha az ödüllendirilmiş olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Bu durumu telafi edebilmek için kadınların ödül duyarlılıkları artmış olabilir. Örneğin; cinsiyet eşitsizliği fazla olan ülkelerde kadınların bilim ve teknoloji ile ilgili üniversite dereceleri alma yüzdelerinin daha fazla olmasının (Khazan, 2018), kadınların ödül duyarlılıkları ile ilgili artmış hassasiyetinin toplumsal dinamiklerle etkileşimine işaret ettiği speküle edilebilir. Öte yandan davranışsal aktivasyonun diğer iki alt boyutu olan dürtü ve eğlence arayışı cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemiştir. DİS/DAS Ölçeği sorularına baktığımızda bu iki alt boyutta ceza işaretleri olduğunu görebiliriz. Ödüle duyarlılık alt boyutunun, diğer iki alt boyuta kıyasla ceza işaretleri açısından daha güvenli görülmektedir. DAS alt boyutları arasındaki farkın kaynağı bu durum olabilir.

Depresyon belirtileri ve tekrarlayıcı düşünme puan ortalamaları cinsiyete göre karşılaştırıldığında kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir anlamlı fark bulgulanmamıştır. Tanılararası bir yapı olarak tekrarlayıcı düşüncede cinsiyete göre fark bulunmaması literatürle uyumludur (Gülüm ve Dağ, 2014; Mahoney ve ark., 2012; McEvoy ve ark., 2014). Öte yandan tekrarlayıcı bir düşünce türü olan ruminasyon üzerine yapılan araştırmalarda kadınların ruminasyon oranının erkeklerin oranından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur (Lam ve ark., 2003; Nolen-Hoeksema, 1991). Bunun nedeni ruminasyonun spesifik bir tekrarlayıcı düşünce türü olmasına karşın tekrarlayıcı düşüncenin daha genel bir araştırma kavramı olması olabilir. İkinci bir neden ise bu araştırmanın örneklemindeki eğitim seviyesinin yüksek olması da bu sonuca yol açmış olabilir. Literatürde kadınlar erkeklere göre daha yüksek depresyon puanları almalarına (Nolen-Hoesema, 1991) rağmen bu araştırmada cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamasının nedeni örneklemde örneklemin eğitim seviyesinin toplumun ortalama eğitim seviyesinden daha fazla olması olabilir.

Öte yandan araştırmada kullanılan örneklemde kadın sayısı 201, erkek sayısı ise 41'dir. Kadın ve erkek sayıları arasındaki bu orantısızlık nedeniyle bu sonuca ihtiyatla yaklaşılmalıdır. Yapılan Levene testi varyansların eşit dağılmadığını gösterdiği için bağımsız örneklem T-Testinde varyansların eşit dağılmadığı varsayıldığında sonuç yine de anlamlı çıkmaktadır. Bu nedenle tartışmaya dahil edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcı

sayıları arasındaki fark bu çalışma için bir sınırlılıktır ve gelecek araştırmalarda kadın erkek oranının daha dengeli olduğu örneklemlerle bu hipotezler test edilebilir.

4.3 Araştırmanın Güçlü Yönleri, Sınırlılıkları ve Öneriler

Bilişsel psikoterapistler kişinin psikopatolojiyle ilgili işlevsiz zihin yapıları ve bilgiyi işleme süreçleri üzerinde dururlar. Bu araştırma bir bilgiyi işleme süreci olarak tekrarlayıcı düşüncelerin psikopatoloji ve kişilik ile olan bağını ortaya koymaktadır. Bu tür süreçlerin araştırılması ve ortaya konması klinik araştırmacılarına terapi uygulamaları konusunda destek olabilir. Roelofs ve arkadaşları (2008) depresyon tedavisinde uygulanan bilişsel terapilere tekrarlayıcı düşüncelere odaklanan yöntemlerin eklenebileceğini ifade etmiştir. Bir diğer yöntem olarak da danışanlara kendilerindeki tekrarlayıcı düşünme stillerini tanıyabilecekleri eğitimler verilebileceğini ifade etmişlerdir. Merino ve arkadaşları (2016) tekrarlayıcı düşüncelerin karakteristiği de göz önünde bulundurarak bu düşüncelerle çalışmanın depresyon belirtilerini azaltabileceğini öne sürmüştür. Literatürde ruminasyon odaklı (Watkins ve ark., 2007) ve tekrarlayıcı olumsuz düşünce odaklı (Kertz ve ark., 2015; Spinhover ve ark., 2018b; Topper ve ark., 2010) bilişsel terapilerin depresif belirtileri azalttığı saptanmıştır.

Danışanlara bazı insanların kişilik özelliklerinden dolayı (davranışsal inhibisyon sistemi hassasiyeti veya nörotiklik) olumsuz olaylara daha duyarlı olduğu, daha çok önem atfettiği (Gable ve ark., 2000; Meyer ve ark., 1999) öğretilebilir. Kişilerin bazen bu ceza işaretleri ile tekrarlayıcı düşünmeler yoluyla başa çıkmaya çalıştığını ama bu başa çıkma yollarının bazen işlevsiz olabileceği (Lam ve arkadaşları, 2003; Ruscio ve ark., 2011) ve bu durumun kişinin depresyon belirtilerini arttırabileceği (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993; Vickers ve Vogeltanz-Holm, 2003) durumlar danışanla tartışılabilir. Danışanlara ceza işaretlerini yorumlamada alternatif açıklamalar olabileceği ve bu işaretlerin varlığında daha işlevsel ve uyumlu başa çıkma yöntemleri kullanılabileceği öğretilebilir.

Bir araştırmadan elde edilen sonuçların populasyona genellenebilmesi için örneklemin toplumu temsil edebilme gücünün yüksek olması gerekir. Bu da örneklemin demografik oranlarının toplumun demografik oranlarına yakın olması ile ilgilidir. Bu araştırmada uygun örnekleme (convenience sampling) kullanılmıştır. Uygun örnekleme araştırmanın katılımcılara daha rahat ulaşabildiği, hızlı, ucuz ve kolay bir örnekleme biçimidir. Öte yandan uygun örneklemede elde edilen sonuçların topluma genellenebilirliği sınırlıdır (Singh, 2018). Araştırmada kullanılan örneklemin yaş ortalaması 21.77, kadınların oranı %83.1'dir ve katılımcıların tamamı üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklemin büyük çoğunluğunun yaş aralığının 18-25 olması, kadın yüzdesinin fazla olması, eğitim seviyesinin toplumun ortalama eğitim seviyesinden farklı olması örneklem açısından bir sınırlılıktır. Öte yandan bu araştırmada kullanılan ölçeklerin tamamının Türkçe'ye uyarlanması üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Doğal olarak bu ölçekleri üniversite öğrencilerinden daha genel bir örneklemde kullanmak bir başka sınırlılık yaratabilir. Gelecekte bu konuyu çalışmak isteyen kişiler yetişkin evrenini daha iyi temsil eden bir örneklem seçebilirler.

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak sanal anketler kullanılmıştır. Sanal veri toplamanın avantajları ve dezavantajları vardır. Uzak yerlerde yaşayan kişilere ulaşabilme, katılımcı ile bağlantı kurulabilmesinin kolaylaşması, daha geniş bir topluluktan veri toplanmasına müsaade etmesi ve araştırmanın daha ucuz, hızlı ve kolay yürütülebilmesi bu avantajlardan bazılarıdır. Öte yandan araştırmalarda sanal anketleri kullanmanın dezavantajları da vardır. Katılımcıların verdiği bilgilerin doğru ve isabetli olmama ihtimali ve sanalda bunları tespit etmenin daha zor oluşu, bu araştırmalara ilgi gösteren belli bir kesimin daha çok katılması ve internet anketlerini görmezden gelen kişilerin örnekleme dahil edilememesi sonucu seçici yanlılığa yol açabilmesi bu dezavantajlardan bazılarıdır (Wright, 2005).

Kesitsel çalışmada araştırmacı ölçümü tek seferde yapar ve bu tek seferde elde edilen verilerle çalışır. Kesitsel desenin avantajları ve dezavantajları vardır. Kesitsel desen ucuz ve hızlı olduğu için araştırmacıya kolaylık sağlar. Öte yandan tek seferlik veri elde edildiği için neden-sonuç ilişkisini belirlemek zordur. Değişkenler arası neden-sonuç ilişkisinin analizi sınırlıdır (Setia, 2016). Gelecekte bu konuyu çalışmak isteyen araştırmacılar boylamsal desen kullanarak daha güçlü sonuçlar elde edebilirler.

EK'LER

EK 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

../../20..

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Rabia Güleç tarafından yürütülen "Tekrarlayıcı Düşüncelerin Davranışsal İnhibisyon ile Depresyon ve Anksiyete Belirtilerinin Arasındaki Aracı Rolü" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

a. Araştırmanın Amacı:.....
b. Araştırmanın İçeriği:.....
c. Araştırmanın Nedeni: ☐ Bilimsel araştırma ☐ Tez çalışması

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı**

belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)
İmzası:

EK 2 Demografik Bilgi Formu

Bu formda size araştırma için gereken bazı kişisel bilgiler sorulacaktır.

Cinsiyet Kadın [ ] Erkek [ ]

Yaş 18-25 [ ] 25-40 [ ] 40-55 [ ] 55+ [ ]

Medeni Durum Evli [ ] Bekar (hiç evlenmemiş) [ ]

Bekar (önceden evlenmiş) [ ]

Eğitim Durumu Ön Lisans Öğrencisi [ ] Lisans Öğrencisi [ ] Yüksek Lisans Öğrencisi [ ] Doktora Öğrencisi [ ]

Gelir Alt [ ] Orta-Alt [ ] Orta-Üst [ ] Üst [ ]

EK 3 Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, **son bir haftadır** ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanın içini X işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Oldukça Fazla	Ciddi Derecede
1. Yaşamınıza son verme düşünceleri					
2. Yalnızlık hissetme					
3. Hüzünlü, kederli hissetme					
4. Hiçbir şeye ilgi duymama					
5. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak					
6. Kendini değersiz görme, değersizlik hissi					

EK 4 DİS/DAS Ölçeği

Bu testteki her madde, insanların kendilerinden bahsederken kullandıkları bazı ifadeleri tanımlamaktadır. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve size ne kadar uygun olup olmadığına karar veriniz. Her madde için, 4 seçenekten (Tamamen katılıyorum, Biraz katılıyorum, Biraz katılmıyorum, Hiç katılmıyorum) sizi en iyi tarif eden seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz. Cevaplarınızın tutarlı olup olmayacağından endişe duymadan her maddeyi tek bir maddeymiş gibi cevaplayınız. Lütfen olabildiğince dürüst olunuz ve samimi cevaplar veriniz.

	Tamamen Katılıyorum	**Biraz Katılıyorum**	**Biraz Katılmıyorum**	**Hiç Katılmıyorum**
1. Bir insanın ailesi, hayatındaki en önemli şeydir.	1	2	3	4
2. Başıma kötü bir şey gelmek üzere olsa bile, nadiren korkarım veya sinirlenirim.	1	2	3	4
3. İstediğim şeyleri elde etmek için, her yolu denerim.	1	2	3	4
4. Bir şeyi yapmakta iyiysem, onu devam ettirmeyi severim.	1	2	3	4
5.Eğlenceli olacağını düşündüğüm yeni şeyleri denemeye her zaman istek duyarım.	1	2	3	4
6. Nasıl giyindiğim benim için önemlidir.	1	2	3	4
7. İstediğim şeyi elde ettiğimde, heyecanlı ve enerji dolu olurum.	1	2	3	4
8. Eleştirilme veya azarlanma beni oldukça incitir.	1	2	3	4
9. Bir şeyi istediğimde, genellikle onu elde etmek için elimden ne geliyorsa yaparım.	1	2	3	4
10. Çoğu zaman bir şeyleri başka bir sebep olmaksızın, sırf eğlenceli olabilecek diye yapmak isterim.	1	2	3	4

11. Saç kestirmek gibi şeylere zaman bulmak benim için zordur.	1	2	3	4
12. İstediğim şeyi elde etmek için bir ihtimal görürsem, hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
13. Birisinin bana kızgın olduğunu bildiğimde veya düşündüğümde, oldukça endişelenirim veya üzülürüm.	1	2	3	4
14. İstediğim bir şey için bir fırsat yakaladığımda hemen heyecanlanırım.	1	2	3	4
15. Çoğu zaman düşünmeden o an aklıma eseni yaparım.	1	2	3	4
16. Eğer hoş olmayan bir şeyin olacağını düşünürsem, genellikle “gerilirim”.	1	2	3	4
17. Çoğu zaman insanların neden öyle davrandıklarını merak ederim.	1	2	3	4
18. Başıma iyi şeylerin gelmesi, beni çok olumlu etkiler.	1	2	3	4
19. Önemli bir şeyi kötü yaptığımı düşündüğümde endişelenirim.	1	2	3	4
20. Heyecan ve yeni duygular yaşamayı çok isterim.	1	2	3	4
21. Bir şeyi elde etmeye çalıştığım zaman “kural tanımam”.	1	2	3	4
22. Arkadaşlarıma kıyasla çok az korkum vardır.	1	2	3	4
23. Bir yarışmayı kazanmak beni heyecanlandırırdı.	1	2	3	4
24. Hata yapmaktan endişelenirim.	1	2	3	4

	Tamamen Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Biraz Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum

EK 5 Tekrarlayıcı Düşünceler Ölçeği

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği-Kısa Form

Sıkıntılı veya mutsuz olduğunuz son bir olayı hatırlamaya çalışın. Olaydan sonraki yaşantınız konusunda her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu işaretleyiniz.

1	**2**	**3**	**4**	**5**
Hiç		Biraz		Çok

1.	Bu olay tekrar tekrar aklınıza gelmiş ya da gözünüzün önünden gitmemiş, bu da sizin giderek daha kötü hissetmenize yol açtı.	1	2	3	4	5
2.	Düşünceleriniz sizi bunalttı.	1	2	3	4	5
3.	Unutulması zor olan o olay hakkında düşünceleriniz oldu.	1	2	3	4	5
4.	Kafanız sürekli meşguldü.	1	2	3	4	5
5.	Olayı düşünmeye bir kere başlayınca duramıyordunuz.	1	2	3	4	5
6.	Olay yaşanıp bittikten sonra hakkında çok fazla düşündünüz.	1	2	3	4	5
7.	Olayı bir süredir düşündüğünüzü fark ettiniz.	1	2	3	4	5
8.	Sürekli o olayı düşündünüz.	1	2	3	4	5
9.	Olay hakkında düşünmemeniz gerektiğini biliyordunuz ama bundan kendinizi alamadınız.	1	2	3	4	5
10.	Bu olay sizi gerçekten düşünmeye sevk etti.	1	2	3	4	5

KAYNAKÇA

Andrés, M. L., Richaud de Minzi, M. C., Castañeiras, C., Canet-Juric, L., ve Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Neuroticism and Depression in Children: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *The Journal of Genetic Psychology, 177*(2), 55–71. doi:10.1080/00221325.2016.1148659

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Walshaw, P. D., Cogswell, A., Grandin, L. D., Hughes, M. E., ve diğer. (2008). Behavioral approach system and behavioral inhibition system sensitivities and bipolar spectrum disorders: Prospective prediction of bipolar mood episodes. *Bipolar disorders, 10*(2), 310-322. doi:10.1111/j.1399-5618.2007.00547.x

Beevers, C. G., ve Meyer, B. (2002). Lack of positive experiences and positive expectancies mediate the relationship between BAS responsiveness and depression. *Cognition & Emotion, 16*(4), 549–564. doi:10.1080/02699930143000365

Biuckians, A., Miklowitz, D. J., ve Kim, E. Y. (2007). Behavioral activation, inhibition and mood symptoms in early-onset bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders, 97*(1-3), 71–76. doi:10.1016/j.jad.2006.07.005.

Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions, and origins of worry. G. C. L. Davey ve F. Tallis (Ed.), *Wiley series in clinical psychology. Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* içinde (sayfa. 5-33). Oxford, İngiltere: John Wiley & Sons.

Borkovec, T. D., ve Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 26*(1), 25–30. doi:10.1016/0005-7916(94)00064-s

Borkovec, T. D., Ray, W. J., ve Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research, 22*(6), 561-576. doi: 10.1023/A:1018790003416

Broeren, S., Muris, P., Bouwmeester, S., van der Heijden, K. B., ve Abee, A. (2011). The Role of Repetitive Negative Thoughts in the Vulnerability for Emotional Problems in Non-Clinical Children. *Journal of Child and Family Studies, 20*(2), 135–148. doi:10.1007/s10826-010-9380-9

Carver, C. S., ve White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of personality and social psychology*, *67*(2), 319-333. doi:10.1037/0022-3514.67.2.319

Clark, D. A., Beck, A. T., ve Stewart, B. L. (1990). Cognitive specificity and positive-negative affectivity: Complementary or contradictory views on anxiety and depression? *Journal of Abnormal Psychology, 99*(2), 148–155. doi:10.1037/0021-843x.99.2.148

Coles, M. E., Schofield, C. A., ve Pietrefesa, A. S. (2006). Behavioral inhibition and obsessive–compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders, 20*(8), 1118-1132. doi:10.1016/j.janxdis.2006.03.003

Burgess, K., Rubin, K., Cheah, C., ve Neslon, L. (2005). Behavioral Inhibition, Social Withdrawal and Parenting. L.Crozier, W. R., ve Alden, L. E. (Ed.). *The essential handbook of social anxiety for clinicians* içinde (s.99-122). İngiltere: John Wiley & Sons.

Corr, P. J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 28*(3), 317-332. doi:10.1016/j.neubiorev.2004.01.005

Ehring, T., Zetsche, U., Weidacker, K., Wahl., K. Schönfeld, S. ve Ehlers, A. (2011). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(2), 225-232. doi:10.1016/j.jbtep.2010.12.003

Ehring, T. ve Watkins, E. (2008). Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process. *International Journal of Cognitive Therapy, 1*(3), 192-205. doi:10.1521/ijct.2008.1.3.192

Eysenck, H.J. (1957) *The Dynamics of Anxiety and Hysteria.* New York: Preger.

Eysenck, H.J. (1967) *The Biological Basis of Personality.* Springfield, IL: Thomas

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., ve Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion, 7*(2), 336. doi: 10.1037/1528-3542.7.2.336

Fergus, T., Bardeen, J. ve Orcutt, H. (2012). Attentional control moderates the relationship between activation of the cognitive attentional syndrome and symptoms of psychopathology. *Personality and Individual Differences, 53*(6), 213-217. doi:10.1016/j.paid.2012.03.017

Fowles, D. C. (2002). Biological variables in psychopathology: A psychobiological perspective. H. E. Adams, P. B. Sutker, (Ed.), *Comprehensive handbook of psychopathology* içinde (s.85-104). Springer US. doi:10.1007/0-306-47377-1_4

Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., ve Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research, 26*(2), 179-188. doi:10.1023/a:1014517718949

Gable, S. L., Reis, H. T., ve Elliot, A. J. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(6), 1135–1149. doi:10.1037/0022-3514.78.6.1135

Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolion Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.

Gülüm, İ. V., ve Dağ, İ. (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme. *Türk Psikiyatri Dergisi, 25*(4), 244-252.

Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy, 8*(3), 249–266. doi:10.1016/0005-7967(70)90069-0

Gray, J. A. (1981). A Critique of Eysenck's Theory of Personality. *A Model for Personality, 246–276*. doi:10.1007/978-3-642-67783-0_8

Gray, J. A. (1982). Précis of The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system. *Behavioral and Brain Sciences, 5*(3), 469–484. doi:10.1017/s0140525x00013066

Gray, J. A. (1990). Brain Systems that Mediate both Emotion and Cognition. *Cognition & Emotion, 4*(3), 269–288. doi:10.1080/02699939008410799

Gray, J. A., ve McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the function of the septo-hippocampal system, second edition*. İngiltere: Oxford university press (No. 33).

Henriques, J. B., Glowacki, J. M., ve Davidson, R. J. (1994). Reward fails to alter response bias in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*(3), 460–466. doi:10.1037/0021-843x.103.3.460

Hofmann, S. G., ve Kim, H. J. (2006). Anxiety goes under the skin: Behavioral inhibition, anxiety, and autonomic arousal in speech-anxious males. *Personality and individual differences*, *40*(7), 1441-1451. doi:10.1016/j.paid.2005.12.003

Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy, 45*(2), 277–290. doi:10.1016/j.brat.2006.03.006

Hundt, N. E., Nelson-Gray, R. O., Kimbrel, N. A., Mitchell, J. T., ve Kwapil, T. R. (2007). The interaction of reinforcement sensitivity and life events in the prediction of anhedonic depression and mixed anxiety-depression symptoms. *Personality and Individual Differences*, *43*(5), 1001-1012. doi:10.1016/j.paid.2007.02.021

Johnson, S. L., Turner, R. J., ve Iwata, N. (2003). BIS/BAS levels and psychiatric disorder: An epidemiological study. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, *25*(1), 25-36. doi:10.1023/a:1022247919288

Kasch, K. L., Rottenberg, J., Arnow, B. A., ve Gotlib, I. H. (2002). Behavioral activation and inhibition systems and the severity and course of depression. *Journal of abnormal psychology, 111*(4), 589. doi:10.1037/0021-843x.111.4.589

Kertz, S. J., Koran, J., Stevens, K. T., ve Björgvinsson, T. (2015). Repetitive negative thinking predicts depression and anxiety symptom improvement during brief cognitive behavioral therapy. *Behaviour Research and Therapy, 68*, 54–63. doi:10.1016/j.brat.2015.03.006

Keune, P. M., Bostanov, V., Kotchoubey, B., ve Hautzinger, M. (2012). Mindfulness versus rumination and behavioral inhibition: A perspective from research on frontal brain asymmetry. *Personality and Individual Differences, 53*(3), 323–328. doi:10.1016/j.paid.2012.03.034

Khazan, O. (2018, 18 Şubat). The More Gender Equality, the Fewer Women in STEM. *The Atlantic.* https://www.theatlantic.com/science/archive/2018/02/the-more-gender-equality-the-fewer-women-in-stem/553592/

Kircanski, K., Thompson, R. J., Sorenson, J. E., Sherdell, L., ve Gotlib, I. H. (2015). Rumination and Worry in Daily Life. *Clinical Psychological Science, 3*(6), 926–939. doi:10.1177/2167702614566603

Koerner, N., ve Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: the role of intolerance of uncertainty. Cognitive Therapy and Research, 32(5), 619–638. doi:10.1007/s10608-007-9125-2

Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., ve Cook, W. (2006). Rumination in adolescents at risk for depression. *Journal of Affective Disorders, 96*(1-2), 39–47. doi:10.1016/j.jad.2006.05.017

Ladouceur, R., Gosselin, P., ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy, 38*(9), 933–941. doi:10.1016/s0005-7967(99)00133-3

Lam, D., Smith, N., Checkley, S., Rijsdijk, F., ve Sham, P. (2003). Effect of neuroticism, response style and information processing on depression severity in a clinically depressed sample. *Psychological Medicine, 33*(3), 469–479. doi:10.1017/s0033291702007304

Leen-Feldner, E. W., Zvolensky, M. J., Feldner, M. T., ve Lejuez, C. . (2004). Behavioral inhibition: relation to negative emotion regulation and reactivity. *Personality and Individual Differences, 36*(6), 1235–1247. doi:10.1016/s0191-8869(02)00113-7

Lyubomirsky, S., ve Tkach, C. (2003). The consequences of dysphoric rumination. C. Papageorgiou & A. Wells (Ed.), *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression* içinde (s.21-41). İngiltere: John Wiley & Sons. doi: 10.1002/9780470713853.ch2

Mahoney, A. E. J., McEvoy, P. M., ve Moulds, M. L. (2012). Psychometric properties of the Repetitive Thinking Questionnaire in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders, 26*(2), 359–367. doi:10.1016/j.janxdis.2011.12.003

Matthews, G., ve Gilliland, K. (1999). The personality theories of H.J. Eysenck and J.A. Gray: a comparative review. *Personality and Individual Differences, 26*(4), 583–626. doi:10.1016/s0191-8869(98)00158-5

McEvoy, P. M., ve Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(1), 112–122. doi:10.1016/j.janxdis.2010.08.010

McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R., ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders, 151*(1), 313–320. doi:10.1016/j.jad.2013.06.014

McEvoy, P. M., Thibodeau, M. A., ve Asmundson, G. J. (2014). Trait repetitive negative thinking: A brief transdiagnostic assessment. *Journal of Experimental Psychopathology, 5*(3), 1-17. doi: 10.5127/jep.037813

McGregor, I., Gailliot, M. T., Vasquez, N. A., ve Nash, K. A. (2007). Ideological and Personal Zeal Reactions to Threat Among People With High Self-Esteem: Motivated Promotion Focus. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*(11), 1587–1599. doi:10.1177/0146167207306280

McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., ve Sibrava, N. J. (2007). The Effects of Worry and Rumination on Affect States and Cognitive Activity. *Behavior Therapy, 38*(1), 23–38. doi:10.1016/j.beth.2006.03.003

McNaughton, N., ve Corr, P. J. (2004). A two-dimensional neuropsychology of defense: fear/anxiety and defensive distance. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 28*(3), 285–305. doi:10.1016/j.neubiorev.2004.03.005

McNaughton, N., ve Corr, P. J. (2008). The neuropsychology of fear and anxiety: A foundation for reinforcement sensitivity theory. *The reinforcement sensitivity theory of personality*, 44-94.doi:10.1017/cbo9780511819384.003

McNaughton, N., ve Gray, J. A. (2000). Anxiolytic action on the behavioural inhibition system implies multiple types of arousal contribute to anxiety. *Journal of Affective Disorders, 61*(3), 161–176. doi:10.1016/s0165-0327(00)00344-x

Merino, H., Senra, C., ve Ferreiro, F. (2016). Are Worry and Rumination Specific Pathways Linking Neuroticism and Symptoms of Anxiety and Depression in Patients with Generalized Anxiety Disorder, Major Depressive Disorder and Mixed Anxiety-Depressive Disorder? *PLoS ONE, 11*(5). doi:10.1371/journal.pone.0156169

Meyer, B., Johnson, S. L., ve Carver, C. S. (1999). Exploring Behavioral Activation and Inhibition Sensitivities Among College Students at Risk for Bipolar Spectrum Symptomatology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 21*(4), 275–292. doi:/10.1023/A:1022119414440

Meyer, B., Johnson, S. L., ve Winters, R. (2001). Responsiveness to Threat and Incentive in Bipolar Disorder: Relations of the BIS/BAS Scales With Symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 23*(3), 133–143. doi:/10.1023/A:1010929402770

Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., ve Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a Mechanism Linking Stressful Life Events to Symptoms of

Depression and Anxiety: Longitudinal Evidence in Early Adolescents and Adults. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(2), 339–352. doi:10.1037/a0031994

Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., ve Boomsma, P. (2004). Rumination and Worry in Nonclinical Adolescents. *Cognitive Therapy and Research, 28*(4), 539–554. doi:10.1023/b:cotr.0000045563.66060.3e

Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., ve Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences, 39*(6), 1105–1111. doi:10.1016/j.paid.2005.04.005

Muris, P., Bos, A. E. R., Mayer, B., Verkade, R., Thewissen, V., ve Dell'Avvento, V. (2009). Relations among behavioral inhibition, Big Five personality factors, and anxiety disorder symptoms in non-clinical children. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 525–529. doi:10.1016/j.paid.2008.12.003

Muris, P., Fokke, M., ve Kwik, D. (2009). The Ruminative Response Style in Adolescents: An Examination of Its Specific Link to Symptoms of Depression. *Cognitive Therapy and Research, 33*(1), 21–32. doi:10.1007/s10608-007-9120-7

Newman, J. P., Wallace, J. F., Schmitt, W. A., ve Arnett, P. A. (1997). Behavioral inhibition system functioning in anxious, impulsive and psychopathic individuals. *Personality and Individual Differences, 23*(4), 583–592. doi:10.1016/s0191-8869(97)00078-0

Nolan, S. A., Roberts, J. E., ve Gotlib, I. H. (1998). Neuroticism and ruminative response style as predictors of change in depressive symptomatology. Cognitive Therapy and Research, 22(5), 445-455. doi: 10.1023/A:1018769531641

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569–582. doi:10.1037/0021-843x.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7*(6), 561–570. doi:10.1080/02699939308409206

Nolen-Hoeksema, S., ve Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 589-609. doi: 10.1177/1745691611419672

Nolen-Hoeksema, S., Wisco B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Papageorgiou, C., ve Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy, 32*(1), 13–26. doi:10.1016/s0005-7894(01)80041-1

Pickering, A., ve Corr, P. J. (2008). JA Gray's reinforcement sensitivity theory (RST) of personality. *The SAGE handbook of personality theory and assessment, 1*, 239-257.

Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. D., ve Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences, 49*(2), 83–87. doi:10.1016/j.paid.2010.03.002

Robinson, M. ve Alloy L. (2003). Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 275-292. doi:10.1023/A:1023914416469

Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A., ve van Os, J. (2008). Rumination and worrying as possible mediators in the relation between neuroticism and symptoms of depression and anxiety in clinically depressed individuals. *Behaviour Research and Therapy, 46*(12), 1283–1289. doi:10.1016/j.brat.2008.10.002

Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., ve Meesters, C. (2012). Stress-reactive rumination, negative cognitive style, and stressors in relationship to depressive symptoms in non-clinical youth. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(4), 414-425. doi:10.1007/s10964-011-9657-3

Ruscio, A. M., Seitchik, A. E., Gentes, E. L., Jones, J. D., ve Hallion, L. S. (2011). Perseverative thought: A robust predictor of response to emotional challenge in generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 49*(12), 867–874. doi:10.1016/j.brat.2011.10.001

Sarin, S., Abela, J., ve Auerbach, R. (2005). The response styles theory of depression: A test of specificity and causal mediation. *Cognition & Emotion, 19*(5), 751–761. doi:10.1080/02699930441000463

Segerstrom, S., Tsao, J., Alden, L. ve Craske, M. (2000). Worry and Rumination: Repetitive Thought as a Concomitant and Predictor of Negative Mood. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 671-688. doi:10.1023/A:1005587311498

Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., ve Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: what's on your mind, and how, and how much? *Journal of personality and social psychology, 85*(5), 909. doi:10.1037/0022-3514.85.5.909

Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian journal of dermatology, 61*(3), 261. doi:10.4103/0019-5154.182410

Singh, S. (2018, 26 Temmuz). Sampling Techniques. *Towards Data Science.* https://towardsdatascience.com/sampling-techniques-a4e34111d808

Spinhoven, P., van Hemert, A. M., ve Penninx, B. W. (2018a). Repetitive negative thinking as a predictor of depression and anxiety: A longitudinal cohort study. *Journal of Affective Disorders, 241*, 216–225. doi:10.1016/j.jad.2018.08.037

Spinhoven, P., Klein, N., Kennis, M., Cramer, A. O. J., Siegle, G., Cuijpers, P., … Bockting, C. L. (2018). The effects of cognitive-behavior therapy for depression

on repetitive negative thinking: A meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy, 106,* 71–85. doi:10.1016/j.brat.2018.04.002

Sportel, B. E., Nauta, M. H., de Hullu, E., de Jong, P. J., ve Hartman, C. A. (2011). Behavioral Inhibition and Attentional Control in Adolescents: Robust Relationships with Anxiety and Depression. *Journal of Child and Family Studies, 20*(2), 149–156. doi:10.1007/s10826-010-9435-y.

Stefanopoulou, E., Hirsch, C., Hayes, S., Adlam, A. ve Coker, S. (2014). Are Attentional Control Resources Reduced by Worry in Generalized Anxiety Disorder*? Journal of Abnormal Psychology, 123*(2), 330-335. doi:10.1037/a0036343

Şahin, N. H., ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 44-56.

Şenormancı, Ö., Konkan R., Güçlü O., Şenormancı, G. ve Sungur M. Z. (2013). Ruminatif Yanıt Biçimi ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Majör Depresyonla İlişkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 26*(3), 239-247. doi:10.5350/dajpn2013260302

Şişman, S. (2012). Davranışsal İnhibisyon Sistemi / Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 32*(2), 1-22.

Topper, M., Emmelkamp, P. M., ve Ehring, T. (2010). Improving prevention of depression and anxiety disorders: Repetitive negative thinking as a promising target. *Applied and Preventive Psychology, 14*(1), 57-71

Topper, M., Molenaar, D., Emmelkamp, P. M., ve Ehring, T. (2014). Are rumination and worry two sides of the same coin? A structural equation modelling approach. *Journal of Experimental Psychopathology, 5*(3), 363-381. doi: 10.5127/jep.038813

Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences, 37*(4), 679–694. doi:10.1016/j.paid.2003.10.002

Watkins, E., Moulds, M., ve Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour research and therapy, 43*(12), 1577-1585. doi: 10.1016/j.brat.2004.11.008

Watkins, E., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K., Bathurst, N., Steiner, H., ... ve Malliaris, Y. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy for residual depression: A case series. *Behaviour research and therapy, 45*(9), 2144-2154. doi: 10.1016/j.brat.2006.09.018

Watson, D., Clark, L. A., ve Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. Journal of abnormal psychology, 97(3), 346. doi:10.1037/0021-843x.97.3.346

Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and cognitive psychotherapy, 23*(3), 301-320. doi: 10.1017/S1352465800015897

Wells, A. (2013). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders.: A Practice Manual and Conceptual Guide*. İngiltere: John Wiley & Sons.

Wright, K. B. (2005). Researching Internet-based populations: Advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of computer-mediated communication, 10*(3), JCMC1034. doi: 10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x

Vickers, K. S., ve Vogeltanz-Holm, N. D. (2003). The effects of rumination and distraction tasks on psychophysiological responses and mood in dysphoric and nondysphoric individuals. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 331-348. doi: 10.1023/A:1023970501448

Yılmaz, A., Sungur, M. Z., Konkan, R. ve Şenormancı, Ö. (2015). Ruminasyonla İlgili Üstbiliş Ölçeklerinin Klinik veKlinik Olmayan Türk Örneklemlerindeki Psikometrik Özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 26*(4), 268-278.

Yılmaz A. (2015). Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü *Türk Psikiyatri Dergisi, 26*(2), 107-115.