

Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü



Psik. Advıye Esin YILMAZ¹

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanmasında endişe ve ruminasyonun oynadığı bireysel ve etkileşimsel rolü incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya katılan toplam 328 üniversite öğrencisi endişe, ruminasyon, iki farklı kaygı türü ve depresyon belirtileri ile ilgili ölçümler için sırasıyla Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Ruminatif Tepkiler Ölçeği-Kısa Formu, Beck Anksiyete Envanteri, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri'ni doldurmuştur.

Bulgular: Regresyon bulguları endişe ile depresif belirtiler arası ilişkinin sadece saplantılı düşünme tarzındaki ruminasyon düzeyi yüksek olanlar için anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Endişe temel etkisi sürekli kaygıyı yordamakta, ancak somatik kaygı belirtilerinin açıklanmasına anlamlı bir katkıda bulunmamaktadır. Saplantılı düşünme yalnızca depresif belirtilerle değil, aynı zamanda her iki tür kaygıyla da bağlantılı bulunmuştur. Derin düşünme tarzındaki ruminasyon ise depresif belirtiler, kaygı belirtileri ya da sürekli kaygının anlamlı bir yordayıcısı olmamıştır.

Sonuç: Bulgular endişe ve ruminasyonun hem kaygıya hem de depresyona özgü olduğuna işaret etmektedir. İlgili klinik doğurgular güncel araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Endişe, ruminasyon, kaygı, depresyon

SUMMARY

Aim: The aim of this study is to examine the unique and interactive role of worry and rumination in anxiety and depression symptoms.

Method: A total of 328 university students responded to questionnaires assessing worry (Penn State Worry Questionnaire), rumination (Ruminative Response Styles Questionnaire-Short Form), anxiety (Beck Anxiety Inventory and Trait Anxiety Inventory), and depression (Beck Depression Inventory).

Results: The results of regression analyses demonstrated that the relationship between worry and depressive symptoms is significant only if individuals engage in high levels of brooding type rumination. The main effect of worry was a significant predictor of trait anxiety, but it did not make a significant contribution to somatic anxiety. Brooding was found to be associated not only with depressive symptoms but also with both types of anxiety. Finally, the reflection type of rumination did not significantly predict depressive symptoms, somatic anxiety, or trait anxiety.

Conclusion: Findings indicated that worry and rumination are related to both anxiety and depression. Clinical implications of these results were discussed in the light of the current literature.

Key Words: Worry, rumination, anxiety, depression

GİRİŞ

Psikopatolojilerin ortaya çıkma ve devam etme süreçlerinin anlaşılmasında olumsuz, tekrarlayıcı ve görece kontrol edilemez olan zorlayıcı (intrusive) düşünceler önemli bir kavram olarak incelenmeye başlanmıştır. Bu düşünce türlerinden biri olan endişe, geleneksel olarak kaygı ile ilgili bozuklukların incelenmesinde ön plana çıkarken, diğer bir zorlayıcı düşünce türü olan ruminasyon genellikle depresif bozukluklarla bağlantılı olarak ele alınmaktadır. Bu ayrım tek kutuplu depresyon ve kaygı bozuklukları arasında görülen ve yaşam boyunca % 60'lara varan (Mineka ve ark. 1998) yüksek eşzamanlılık oranlarına rağmen geçerliğini korumaktadır (Fresco ve ark. 2002). Araştırmalar endişe ve ruminasyonun normal popülasyonlarda da yaygın olarak görüldüğünü (ör. Dupuy ve ark. 2001, Holaway ve ark. 2006, Papageorgiou 2006) ve klinik olmayan örneklerdeki bireylerin % 80-99'unun zorlayıcı düşünceler yaşadığını (Freeston ve ark. 1991) ortaya koymaktadır. Bu nedenle endişe ve ruminasyon, klinik gruplara benzer (analog) analiz birimleri olarak kabul gören klinik olmayan gruplar üzerinde de yoğun şekilde çalışılmaktadır. Endişe ve ruminasyonun hem kaygı hem de depresyon belirtileri ile ilişkilerinin konu edildiği bu çalışmada da klinik olmayan bir grup üzerine odaklanılmıştır.

Yaygın olarak kullanılan klasik tanımı ile endişe "Sonucu belirsiz ama bir veya daha fazla olumsuz sonuç doğurma olasılığı barındıran bir konu üzerinde zihinsel problem çözme uğraşına girilmesini temsil etmektedir." (Borkovec ve ark. 1983, sf. 10). Diğer bir deyişle endişe, sonucu belli olmayan ancak olumsuz neticeleneceğine inanılan gelecek olaylar hakkında duyulan kaygıya eşlik eden bilişsel bir etkinliktir (MacLeod ve ark. 1991). Bu bağlamda endişe, beklenti kaygısı (anxious apprehension) veya gelecek olaylara ilişkin kronik kaygı ile işlevsel olmayan bir başa çıkma çabası olarak da kabul edilebilir (Barlow 2002). Aşırı düzeyde olduğunda tehditle ilgili ipuçlarına seçici duyarlılık yaratması nedeniyle, tehlikeli olanı olmayandan ayırt etme becerisini ve işlevsellik düzeyini bozabilmektedir (Mathews 1990). Kontrol edilemez olarak algılanan kronik, aşırı ve genellenmiş endişe, tanınal olarak yaygın kaygı bozukluğunun (YKB) temel bilişsel özelliği olarak kabul görmekte (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013) ve sıklıkla Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ) (Meyer ve ark. 1990) ile değerlendirilmektedir. Öte yandan, doğası gereği kaygı ile birlikte ortaya çıkan endişe sadece YKB'ye özgü olmayıp, panik bozukluğu (PB), sosyal fobi (SF), özgül fobi (ÖF) gibi pek çok kaygı bozukluğunda ve obsesif-kompulsif bozuklukta (OKB) belli derecelerde gözlemlenen bir bilişsel etkinliktir (Brown ve ark. 1992).

Ruminasyon ise farklı kuramlar tarafından farklı bağlamlarda ele alındığından, kavramsal tanımı üzerinde henüz fikir birliğine varılamamış bir zihinsel etkinliktir (Smith ve Alloy 2009). En geniş anlamıyla, tekrarlayıcı doğada seyreden tüm

düşünce türlerine işaret eden genel bir yapı şeklinde tanımlanabilir (Martin ve Tesser 1989). Buna karşılık, alanyazına yön veren ve önermeleri çok sayıda araştırma tarafından desteklenmiş olan tepki biçimleri (response-styles) kuramına (Nolen-Hoeksema 1991, 2004) göre ruminasyon, depresif duygudurum sırasında deneyimlenen olumsuz duygulara verilen bir tepki olarak ortaya çıkar ve "bir kişinin dikkatini tekrarlayıcı olarak depresif olduğuna, yaşadığı depresif belirtilere ve bu belirtilerin anlamına, olası nedenlerine ve sonuçlarına odaklaması" şeklinde tanımlanır (Nolen-Hoeksema 1991, sf. 569). Bu şekilde ele alındığında, ruminasyon tipik olarak disfori ve majör depresyon bozukluğuna (MDB) özgü bir temel bilişsel özellik olarak kabul edilmektedir (Nolen-Hoeksema 1991, 2004, Papageorgiou ve Wells 2001a, 2004). Bu kuramda ileri sürülen depresif ruminasyon, Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ) (Nolen-Hoeksema ve Morrow 1991) ile değerlendirilmektedir. Bu aracın kısa bir formu da geliştirilerek, depresif ruminasyonun saplantılı düşünme (brooding) ve derin düşünme (reflection) şeklinde iki alt türü de ayrıştırılmıştır (Treyner ve ark. 2003). Saplantılı düşünme üzgün hissedildiğinde kaygılı ve karamsar şekilde kendini diğer insanlarla kıyaslama ve eleştirme, derin düşünme ise problem ve güçlüklerle başa çıkmak için ne yapabileceğini bulmaya çalışma tarzındaki düşünceleri kapsamaktadır (Treyner ve ark. 2003). Yapılan araştırmalar depresif ruminasyonun depresif belirtiler şiddeti ile ilişkisine işaret ederken, depresif duygudurumun uzun süre devam etmesine yol açabildiğini de göstermektedir (Lyubomirsky ve ark. 1998, Moberly ve Watkins 2008, Nolen-Hoeksema ve Morrow 1993, Nolen-Hoeksema ve ark. 1994).

Farklı psikolojik bozuklukların etiolojisinde rol oynayan farklı bilişsel süreçler olarak kavramsallaştırılan endişe ve ruminasyon, aslında tekrarlayıcı ve olumsuz düşünce zincirleri içermeleri (Goring ve Papageorgiou 2008, Nolen-Hoeksema 1991), bağlamsal ve ortamsal gereklere kıyasla aşırı olmaları (Mathews 1990, Watkins 2008) ve algılanan uyumsal bir işlev üstlenerek başa çıkma mekanizması şeklinde kullanılabilmesi (Borkovec ve Roemer 1995, Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema 1993, Papageorgiou ve Wells 2001b) gibi kavramsal benzerliklere sahiptir. Öte yandan, içerik, zaman yönelimi ve problem çözme kapasiteleri çerçevesinde düşünüldüğünde, endişe ve ruminasyonun kendine özgü ve ayrıştırıcı özellikler de barındırdığı görülmektedir. Endişe beklenen tehdit karşısında gelecek yönelimli bir odak içerirken (Borkovec ve ark. 1983, Watkins ve ark. 2005), ruminasyon tipik olarak geçmiş odaklı kayıp temaları etrafında dönmektedir (Beck 1976, Nolen-Hoeksema ve ark. 2008). Papageorgiou ve Wells (1999) ruminatif düşünme biçiminin endişe içerikli düşüncelere kıyasla daha az sözel içerik taşıdığını ve problem çözmek konusunda kendine daha az güvenme ve daha az çaba sarfetme ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bu ortak ve ayrıştırıcı özellikler temelinde, son yıllarda bu iki düşünce sürecinin kaygı ve depresyon arasında geçişli olduğunu vurgulayan çalışmalar dikkat çekmeye başlamıştır. Güncel araştırmalar, endişenin depresyonda da görüldüğünü (Chelminski ve Zimmerman 2003, Goring ve Papageorgiou 2008, Molina ve Borkovec 1994, Molina ve ark. 1998, Starcevic 1995) ve ruminasyonun kaygının artmasında rol oynadığını (Blagden ve Craske 1996, Nolen-Hoeksema 2000, Nolen-Hoeksema ve ark. 2008) gösteren görgül kanıtlar sunmaktadır. Örneğin, Starcevic (1995) saf YKB ile saf MDB vakalarını endişe düzeyleri açısından karşılaştırarak endişenin sıklık ve yoğunluk açısından her iki grupta da eşdeğer olduğunu bulmuş ve endişenin sadece YKB'ye özgü olmadığı sonucuna varmıştır. Benzer şekilde Nolen-Hoeksema (2000) boylamsal çalışmasında ilk ölçüm zamanında değerlendirilen ruminasyon düzeyinin kaygı belirtilerinde meydana gelen değişimin güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Bu bulgular endişenin sadece kaygı, ruminasyonun sadece depresyon ile ilgili olduğu savının daha sistematik şekilde sorgulanması gerektiğine işaret etmektedir. Bu amaç doğrultusunda endişe ve ruminasyon ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki bağlantıyı bir arada ele alan ve endişe ve ruminasyonun hem kaygı hem de depresyon bağlamında örtüşen ve ayrışan özelliklerini karşılaştırmalı olarak inceleyen çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Henüz çok kısıtlı sayıda olan bu araştırmalarda endişe ve ruminasyonun kendi arasında anlamlı bir ilişki içinde olduğu klinik olmayan (Fresco ve ark. 2002, Hong 2007, Muris ve ark. 2004, Segerstrom ve ark. 2000, Watkins 2004) ve klinik (de Jong-Meyer ve ark. 2009, McEvoy ve ark. 2013, Segerstrom ve ark. 2000) gruplar üzerinde gösterilmiştir. Bu ilişkinin beklendiği bir doğurgusu olarak, endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyonla benzer ilişki örüntüleri sergiledikleri de bulunmuştur. Örneğin, bu konuda yapılan ilk çalışmada Segerstrom ve arkadaşları (2000) yapısal eşitlik modellemesi ile endişe ve ruminasyonun "tekrarlayıcı düşünce" olarak isimlendirilen tek bir ör-tük (latent) değişkene yüklendiğini ve ruminasyon maddeleri ayrıştırıldıktan sonra endişenin hem depresyon hem kaygı ile, endişe maddeleri ayrıştırıldıktan sonra da ruminasyonun hem depresyon hem kaygı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Fresco ve arkadaşları (2002) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, bir arada faktör analizine tabi tuttıkları PEEÖ ve RTÖ maddelerinin endişe ve ruminasyon faktörleri olarak birbirinden ayrıştığını, ancak bu yapıların hem kaygı belirtileri hem de depresif belirtiler ile eşit derecede ilişkili olduğunu saptamıştır. Son dönem çalışmalardan birinde McEvoy ve arkadaşları (2013), eşlik eden bir Eksen 1 tablosu olan ya da olmayan klinik gruplar (MDB, YKB, SF, PB) arasında endişe ve ruminasyon düzeyleri açısından anlamlı bir fark bildirmemiştir. Buna karşılık endişe ve ruminasyonun depresyon ve kaygı belirtileri ile daha ayrılmış ilişki örüntüleri gösterdiği yönünde bulgular da mevcuttur. Örneğin, Muris ve

arkadaşlarının (2004) çalışmasında endişe ve ruminasyonun kaygı ile depresyona kıyasla daha güçlü bir bağlantı gösterdiği, endişe kontrol edildikten sonra ruminasyonun depresif belirtileri yordama gücünü yitirdiği gösterilmiştir. Hong (2007) ise Singapurlu öğrencilerde endişenin hem kesitsel hem de boylamsal olarak kaygı ve depresif belirtilerle bağlantılı iken, ruminasyonun sadece depresif belirtilerle kesitsel olarak bağlantılı olduğunu göstermiştir.

Endişe, ruminasyon ve psikolojik belirtilerin bir arada ele alındığı ve farklı sonuçlara ulaşılmış bu kısıtlı sayıdaki çalışmalarda, şimdiki değin endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresif belirtiler üzerindeki ortak etkisinin incelenmediği, ruminasyon ve kaygı türlerinin kendi içlerinde ayrıştırılmadığı ve kaygı ve depresyon arasındaki eşzamanlılığın elimine edilmediği dikkat çekmektedir. Yanı sıra, ülkemizde henüz endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri ile ilişki örüntüsünü bir arada inceleyen bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu tespitler doğrultusunda, mevcut araştırmanın amacı aynı kişide eşzamanlı olarak görülebilecek kaygı ve depresyon belirtileri ayrıştırıldıktan sonra, endişe ve ruminasyonun (saplantılı ve derin düşünme), kaygı (son hafta yaşanan belirtiler ve sürekli kaygı) ve depresyon belirtileri üzerinde oynadığı bireysel ve etkileşimsel rolü incelemektir. Böylelikle (1) endişenin sadece kaygı, ruminasyonun ise sadece depresyon belirtileri ile mi bağlantılı olduğu ve (2) kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanmasında endişe ve ruminasyonun ortak bir rolü olup olmadığı şeklindeki araştırma sorularına yanıt aranacaktır.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesi'nin Mühendislik, Fen ve Edebiyat Fakültelerine bağlı çeşitli bölümlerde lisans eğitimi alan 163 kadın (% 50,5) ve 160 erkek (% 49,5) olmak üzere toplam 328 (Beş katılımcı cinsiyetini bildirmemiştir.) üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş dağılımları 17 ile 35 arasında değişmektedir ($X = 21,66$, $SS = 2,09$).

Veri Toplama Araçları

Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ): Herhangi bir konuya özgü olmayan genellenmiş ve sürekli (trait) endişenin yaygınlığı, şiddeti ve kontrol edilebilirliğini değerlendiren PEEÖ (Meyer ve ark. 1990), "Endişelerim beni bunaltır.", "Bir kez endişelenmeye başladığımda, bunu durduramam.", "Sürekli olarak endişeliyimdir." gibi 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. PEEÖ'nün özgün formu tek faktörlü olarak kullanılmakta ve tüm maddelerin toplanması ile 16 ile 80 arasında değişebilen bir puan elde edilmektedir. Toplam puandaki artış, patolojik endişe düzeyindeki artışa işaret etmektedir.

PEEÖ Türkçeye Yılmaz ve arkadaşları (2008) tarafından uyarlanmıştır. Üniversite öğrencileri ve yetişkinlerden oluşan bir

örneklem üzerinde yürütülen psikometrik analizler, Türkçe PEEÖ'nün özgün formuna uygun olarak tek faktörlü bir yapı gösterdiğine işaret etmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık incelemesinde, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları 0,32 ile 0,75 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa ve iki yarım güvenilirliği katsayılarının ikisi de 0,91, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,88'dir. PEEÖ'den elde edilen puanlar ile üstbilişler ($r = 0,58$), obsesif-kompulsif belirtiler ($r = 0,49$), sürekli kaygı ($r = 0,67$), anksiyete belirtileri ($r = 0,43$) ve depresyon belirtileri ($r = 0,46$) arasında görülen anlamlı korelasyonlar ise PEEÖ'nün yakınsak (convergent) geçerliğini desteklemiştir.

Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Kısa Formu (RTÖ-KF): Bireylerin ruminatif başa çıkma biçimini ne derece kullandığını değerlendiren 21 maddelik uzun formdaki ölçekten (Nolen-Hoeksema ve Morrow 1991), depresif belirtilerle örtüştüğü eleştirisine maruz kalan maddelerin çıkarılmasıyla oluşturulmuş kısa RTÖ, 4'lü Likert tipi 10 maddeden oluşmaktadır (Treyner ve ark. 2003). Ölçeğin karşılanamayan beklentilerle mevcut durumun pasif olarak karşılaştırılmasını içeren "saplantılı düşünme" (ör. Son zamanlarda yaşadığın olaylar hakkında "keşke daha iyi sonuçlansaydı" diye ne kadar sık düşünüyorsun?) ve problem ve zorlukların üstesinden gelme amaçlı zihinsel çabaları içeren "derin düşünme" (ör. Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip "Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum" diye ne kadar sık düşünüyorsun?) olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Özgün RTÖ-KF'nin ölçeğin uzun formu ile yüksek korelasyon gösterdiği ($r = 0,90$) bulunmuş ve toplam RTÖ-KF, derin düşünme ve saplantılı düşünme alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,85, 0,72 ve 0,77 olarak bildirilmiştir.

Türkçe RTÖ-KF'nin psikometrik özelliklerini inceleyen araştırmanın üniversite lisans öğrencileri üzerinde yürütülen kısmında, kısa RTÖ'nün özgün ölçeğe benzer bir faktör yapısına sahip olduğu, toplam ölçek ve alt boyutlarının kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik (iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için 0,85, derin düşünme faktörü için 0,77 ve saplantılı düşünme faktörü için 0,75) ve iyi derecede geçerlik (BDE ile toplam puan için $r = 0,60$; saplantılı düşünme için $r = 0,59$ ve derin düşünme için $r = 0,50$) değerlerine sahip olduğu bildirilmiştir (Erdur-Baker ve Bugay 2012).

Beck Anksiyete Envanteri (BAE): Bu ölçek son bir hafta içinde yaşanan ve uyarım (arousal) odaklı bir formda seyreden panik benzeri bilişsel ve somatik kaygı belirtilerinin şiddetini değerlendirmektedir (Beck ve ark.1988). Rahatsızlık derecesi açısından her biri 0 ile 3 arasında değerlendirilen 21 maddeden oluşmakta, böylece ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından gerçekleştirilmiş ve BAE'nin yeterli derecede geçerli ve güvenilir bir veri toplama aracı olduğu gösterilmiştir.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Sürekli Kaygı Formu (SKE): SKE (Spielberger ve ark. 1983) kaygı yatkinliğini değerlendiren 20 maddeden oluşmaktadır. Bireyler kendilerini genel olarak nasıl hissettiklerini 4'lü Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirir. Elde edilen toplam puan 20-80 arasında değişir ve yüksek puanlar sürekli kaygıdaki artışa işaret eder. Ölçeğin yetişkin, üniversite ve lise örneklemelerinde 0,86 ile 0,95 arasında değişen yüksek güvenilirlik değerlerine sahip olduğu bildirilmiştir (Spielberger ve ark. 1983). Ölçeğin yakınsak geçerliği normal ve kaygı bozukluğu örneklemelerinde kaygıyı değerlendiren diğer ölçeklerle gösterilmiştir (Bieling ve ark. 1998).

SKE Türkçeye Öner ve Lecompte (1985) tarafından uyarlanmıştır. Özgün ölçeğe benzer şekilde, beş ayrı üniversite öğrencisi örnekleminde Türkçe SKE'nin iç tutarlılık katsayısının 0,83-0,87 arasında, bir yıllık bir zaman dilimi içerisindeki test-tekrar test güvenilirliğinin ise 0,71 ve 0,86 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Ölçeğin geçerliğini destekler şekilde, psikiyatrik bir vaka grubundan elde edilen puanların normal karşılaştırma grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu ve benzer kaygı ölçekleri ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Beck Depresyon Envanteri (BDE): BDE depresif belirtilerin şiddetini ölçmek için geliştirilmiş 21 maddelik bir ölçektir (Beck ve ark. 1979). Her maddenin puanı 0 ve 3 arasında değişmekte olup, ölçekten elde edilebilecek puanlar 0 ile 63 arasındadır. Ölçeği Türkçeye uyarlama çalışması Hisli (1988, 1989) tarafından gerçekleştirilmiş ve psikometrik özelliklerinin yeterli olduğu gösterilmiştir.

İşlem

Veri toplama işlemi ders saatleri içerisinde grup oturumları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar öncesinde gönüllü katılımcılara araştırma hakkında sözlü ve yazılı bilgi verilmiş ve onayları alınmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanmasından kaynaklanabilecek sıralama ve taşıma etkilerini ortadan kaldırmak amacıyla, ölçekler katılımcılara seçkisiz olarak karışık bir sırada uygulanmıştır. Katılımcıların ölçekleri doldurma işlemi yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

İstatistiksel Analizler

Temel analizler öncesinde, araştırma değişkenleri açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında gözlenen farklar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) aracılığıyla incelenmiştir. Endişe ve ruminasyon düzeyinin ve bu iki zorlayıcı düşünme stili arasındaki etkileşimin kaygı ve depresyon belirtilerinin yordanmasında oynadığı rolü incelemek amacıyla Aiken ve West'in (1991) önerdiği biçimde, üç ayrı aşamalı (hiyerarşik) regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İki farklı türde kaygı (BAE ve SKE) ya da depresif belirti (BDE) düzeyinin bağımlı (yordanan) değişken olduğu analizlerin ilk basamağında

TABLO 1. Kaygı ve Depresyon Belirtilerinin Endişe ve Ruminasyon Düzeyleri Tarafından Yordanması.

	Kaygı Belirtileri (BAE)				Sürekli Kaygı (SKE)				Depresif Belirtiler (BDE)			
	β	t	F	ΔR^2	β	t	F	ΔR^2	β	t	F	ΔR^2
1. Basamak: Kontrol değişkenleri												
Diğer belirti boyutu	0,54	11,58***	72,88***	0,31	0,71	18,31***	170,88***	0,52	0,55	11,58***	67,11***	0,30
Cinsiyet (E = 0, K = 1)	0,15	3,21**			0,09	2,26*			-0,07	-1,48		
2. Basamak: Temel etkiler			44,02***	0,10			155,78**	0,19			61,79***	0,20
Endişe	0,07	1,22			0,43	10,94***			0,23	4,59***		
Rumi-SD	0,31	4,41***			0,18	3,67***			0,37	5,69***		
Rumi-DD	0,09	1,53			0,04	0,93			0,03	0,52		
3. Basamak: Ortak etkiler			31,42***	0,00			112,20**	0,00			53,99***	0,03
Endişe x Rumi-SD	-0,03	-0,41			-0,08	-1,77			0,23	4,04***		
Endişe x Rumi-DD	0,05	0,82			0,04	0,99			-0,08	-1,39		

BAE = Beck Anksiyete Envanteri, SKE = Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Sürekli Kaygı Formu, BDE = Beck Depresyon Envanteri, Rumi-SD = Ruminasyon-Saplantılı Düşünme boyutu, Rumi-DD = Ruminasyon-Derin Düşünme boyutu.

*p < 0,05, **p < 0,005, ***p < 0,001.

cinsiyetin yanı sıra diğer belirti boyutu kontrol edilmiş, böylelikle kaygı ve depresyon arasındaki eşzamanlılık istatistiki olarak ayrıştırılarak, ilgilenilen değişkenlerin saf depresyon ya da kaygı belirtilerini yordaması sağlanmıştır. Endişe düzeyi ve ruminasyonun saplantılı düşünme ve derin düşünme boyutları, bağımsız (yordayan) değişkenler olarak analize ikinci basamakta, bu değişkenlerin birbiriyle çarpımı sonucunda elde edilen ikili etkileşim terimleri ise üçüncü basamakta blok halinde regresyon eşitliğine dahil edilmiştir. Analizler öncesinde kontrol değişkenleri de dahil olmak üzere tüm sürekli değişkenler ortalamaya göre standardize edilmiş (mean-centered) ve endişe ve ruminasyon boyutları arasındaki etkileşim terimleri bu standardize değişkenler kullanılarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Betimleyici istatistikler

Değişkenler açısından kadın ve erkek katılımcıların karşılaştırıldığı ANOVA bulguları; kadınların erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek düzeyde endişe ($X_{Kadın} = 47,45$, $X_{Erkek} = 43,91$, $F_{1,322} = 5,69$, $p < 0,05$), saplantılı düşünme ($X_{Kadın} = 12,17$, $X_{Erkek} = 11,09$, $F_{1,322} = 8,62$, $p < 0,005$), derin düşünme ($X_{Kadın} = 11,54$, $X_{Erkek} = 10,69$, $F_{1,322} = 5,26$, $p < 0,05$) ve kaygı belirtileri ($X_{Kadın} = 21,66$, $X_{Erkek} = 17,33$, $F_{1,322} = 8,25$, $p < 0,005$) bildirdiklerini göstermektedir. Depresif belirti şiddeti ve sürekli kaygı açısından ise kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Anlamlı fark gözlenen temel değişkenler olduğu bulgusundan hareketle, cinsiyet etkisi tüm temel analizlerde kontrol edilmiştir.

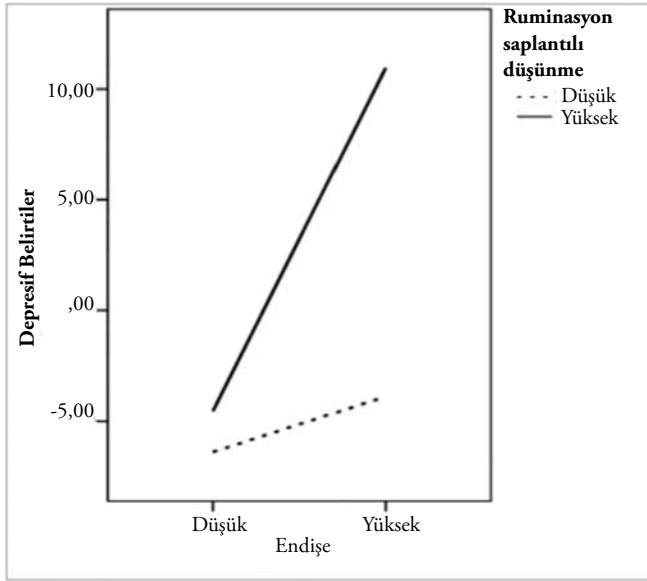
Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileriyle ilişkisi

Endişe ve ruminasyon düzeyinin kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanmasında oynadığı rolü incelemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi bulguları Tablo 1'de

özetlenmiştir. Son hafta içinde yaşanan kaygı belirtilerinin (BAE) tahmin edildiği analizde, eşzamanlı depresif belirtiler ve cinsiyet tarafından açıklanan varyans kontrol edildikten sonra, ikinci aşamada sadece saplantılı düşünme tarzı ruminasyon ($\beta = 0,31$, $p < 0,001$) temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Üçüncü aşamada eşitliğe dahil edilen ikili etkileşim terimleri ise kaygı belirtilerini anlamlı olarak yordamamaktadır. Bağımlı değişken olarak sürekli kaygının (SKE) kullanıldığı analizde ise, ilk basamakta kontrol edilen depresif belirtiler ve cinsiyet, sürekli kaygı belirtilerini de anlamlı olarak yordamaktadır. Bu değişkenlerin ardından eşitliğe dahil edilen endişe ($\beta = 0,43$, $p < 0,001$) ve saplantılı düşünme ($\beta = 0,18$, $p < 0,001$) düzeylerinin temel etkileri de anlamlıdır. Ancak endişe ve ruminasyonun herhangi bir türü arasındaki ortak etkiler sürekli kaygı düzeyinin anlamlı birer yordayıcısı değildir (Tablo 1).

Depresif belirtilerin yordandığı analizde, BAE tarafından değerlendirilen eşzamanlı kaygı belirtilerinin ve cinsiyet değişkeninin açıkladığı varyans kontrol edildikten sonra, ikinci aşamada endişe ($\beta = 0,23$, $p < 0,001$) ve saplantılı düşünme tarzı ruminasyon ($\beta = 0,37$, $p < 0,001$) temel etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Üçüncü aşamada eşitliğe dahil edilen ikili etkileşim terimlerinden ise sadece endişe ve saplantılı düşünme arasındaki ortak etkinin ($\beta = 0,23$, $p < 0,001$) anlamlı düzeyde yordayıcı güce sahip olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Anlamlı bulunan bu etkileşimin örüntüsünü incelemek amacıyla, Aiken ve West (1991) tarafından önerilen yonteme uygun olarak, endişe ve ruminasyon ortalamalarının bir standart sapma altında ve üstünde değer alan gruplar için (düşük ruminasyon/endişe, yüksek ruminasyon/endişe grupları) depresyon değişkenine ait basit regresyon eşitlikleri hesaplanmış, bu basit regresyon eğrilerinin anlamlılığı yüksek ve düşük düzeyi temsil eden her bir eğri için gerçekleştirilen post-hoc



ŞEKİL 1. Depresif Belirtiler Üzerinde Endişe ve Ruminasyon-Saplantılı Düşünme Boyutunun Ortak Etkisi.

regresyon analizleri aracılığıyla incelenmiş ve elde edilen değerler grafik gösterime yansıtılmıştır.

Şekil 1’de görüldüğü gibi endişenin depresif belirtiler üzerindeki etkisi saplantılı düşünme düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Saplantılı düşünme düzeyi düşük olan bireyler için basit regresyon eğrisi anlamlı değildir ($\beta = 0,07$, $t_{324} = 1,02$, $p = 0,31$). Diğer bir deyişle saplantılı düşünme düzeyi düşük olan bireyler için, yüksek ya da düşük düzeyde endişeye sahip olmanın depresif belirtiler üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Ancak, saplantılı düşünme düzeyi yüksek olanlar için regresyon eğrisi anlamlıdır ($\beta = 0,42$, $t_{324} = 7,01$, $p < 0,001$). Diğer bir deyişle, saplantılı düşünme düzeyi yüksek olan bireyler düşük düzey endişeye sahiplerse depresif belirtilerin şiddeti düşük olmakta, ancak hem saplantılı düşünme hem de endişe düzeyleri yüksek olan bireyler en yüksek düzeyde depresif belirtiler sergilemektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada endişe ve iki farklı tür ruminasyonun sadece temel etkileri değil aynı zamanda etkileşimleri, iki farklı kaygı türü ve depresyon belirtileri açısından bir arada ele alınarak, klinik olmayan bir üniversite örneklemini üzerinde incelenmiştir. Eşzamanlı olarak görülebilecek karışık anksiyete depresyon tablosu göz önünde bulundurularak, kaygı ile ilgili analizlerde depresif belirtiler, depresyonla ilgili analizlerde kaygı belirtileri kontrol edilmiştir. Öncelikle endişe ve ruminasyon düzeyleri açısından cinsiyet grupları arasındaki farklar ele alınmış, gerek klinik olmayan örneklemlerden elde edilen bulgularla (ör. Dugas ve ark. 2001, Meyer ve ark. 1990, Nolen-Hoeksema ve Jackson 2001) gerekse veri toplama araçlarının Türkçeye uyarlama çalışmalarıyla (Yılmaz ve ark.

2008, Erdur-Baker ve Bugay 2012) tutarlı olarak, kadınların erkeklerden daha fazla endişe ve ruminasyon yaşadığı saptanmıştır. Bu nedenle araştırma soruları incelenirken cinsiyet etkisi de kontrol edilmiştir.

Bu çalışmadaki temel araştırma sorularından biri olan endişenin sadece kaygı, ruminasyonun ise sadece depresyon belirtileri ile mi bağlantılı olduğuna yönelik yapılan incelemeler, cinsiyet etkisi ve kaygı-depresyon eşzamanlılığı kontrol edildikten sonra, endişenin sadece sürekli kaygı değil aynı zamanda depresif belirtileri de anlamlı olarak açıkladığını göstermektedir. Ruminasyon açısından, saplantılı düşünme düzeyindeki artış sadece depresif belirtilerdeki değil, aynı zamanda hem somatik kaygı belirtilerindeki hem de sürekli kaygı özelliklerindeki artış anlamlı olarak açıklamaktadır. Elde edilen bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, az sayıda da olsa klinik olmayan (Fresco ve ark. 2002, Segerstrom ve ark. 2000, Watkins 2004) ve klinik (McEvoy ve ark. 2013, Segerstrom ve ark. 2000) örneklemlerle yürütülmüş benzer çalışmaları destekler şekilde, kaygı ve depresyon arasındaki eşzamanlılık kontrol edildikten sonra dahi endişenin sadece kaygıya, ruminasyonun sadece depresyona özgü olmadığı görülmektedir. Belirtiler arasındaki örtüşmeden bağımsız olarak, endişe ve ruminasyonun hem kaygı hem de depresyonda gözlenmesi durumu, tekrarlayıcı tarzda zorlayıcı düşünce yapısının endişe ve ruminasyonun ortak noktası olduğu görüşü ile açıklanabilir (Segerstrom ve ark. 2000, McEvoy ve ark. 2013). Buna göre, aslında duygusal belirtiler üzerinde düşünce sürecinin kendisinden çok, tekrarlayıcı düşünme eğilimi gibi örtük bir yapının daha belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Şimdiye değin kısıtlı sayıda çalışma tarafından destek bulunmuş olan bu önermenin, ülkemizde bu konuya yönelik olarak yürütülecek araştırmalarda, uygun analiz yöntemleri ile ele alınması gerekli görünmektedir. Endişe ve ruminasyonun sadece belli bir belirti boyutuna özgü olmaması durumu, bu tür bir ayrıştırma yapabilmek için aslında içerik odaklı bir yaklaşım benimsemenin daha uygun olabileceği şeklinde de ele alınabilir. Örneğin, her ne kadar endişe düzeyi hem kaygı hem de depresyonla ilişkili görünse de, yapılan araştırmalarda kaygı ve depresif bozukluklar arasında endişe içerikleri açısından farklılıklar olduğu bulgulanmıştır (Papageorgiou 2006, Wells ve Morrison 1994, Wells ve Papageorgiou 1998). Diğer yandan, endişeler büyük ölçüde gelecek yönelimli olsa bile, tıpkı ruminasyonların endişe içermesi gibi, bazı endişelerin de geçmiş olaylara ilişkin olabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Molina ve ark. 1998). Bu noktada, gelecek araştırmalarda, düzeysel farklılaşmalar yerine, kaygıda görülen ruminasyonların ve depresyonda görülen endişelerin içerik olarak daha özgün başlıklar altında toplanıp toplanmadığı detaylı olarak incelenebilir.

Diğer temel araştırma sorusu olan kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanmasında endişe ve ruminasyonun ortak bir rolü olup olmadığına ilişkin yapılan incelemeler, böyle bir

etkileşimin sadece endişe ve saplantılı düşünme arasında ve depresif belirtilerin açıklanması açısından söz konusu olduğunu göstermektedir. Bu sonuç alanyazında endişenin sadece kaygıya özgü olmadığına ilişkin çalışmaları desteklemekte (ör. Chelminski ve Zimmerman 2003, Molina ve Borkovec 1994) ve depresif belirtilerle arasındaki bağlantının olası bir depresyon-kaygı eşzamanlılığından kaynaklanmadığına dair görgül bir destek sunmaktadır. Öte yandan bu bulgu, endişenin aslında depresif belirtiler açısından ancak saplantılı düşünme ile birlikte bir anlam kazandığına işaret etmektedir. Endişenin gelecekle ilgili, saplantılı düşünme tarzındaki ruminasyonun ise geçmiş depresif yaşantılarla ilgili bilişler olduğu düşünüldüğünde, bireylerin zihinlerinin yaşadıkları olumsuz deneyimlerle sürekli meşgul olmasının, ilerideki deneyimlerinin de olumsuz sonuçlanacağına dair inançlarını güçlendiriyor olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla, saplantılı düşünme endişeyle birleştiğinde, geçmişteki olumsuz deneyimlerin gelecekte tekrarlanacağına ilişkin beklentileri pekiştiriyor, böylece depresif belirti şiddetinin artmasına yol açıyor görülmektedir. Destekler şekilde, Nolen-Hoeksema (1991) ruminasyonların mevcut depresif belirtilerle gelecekte baş edilip edilemeyeceğine ilişkin endişeler de içerebildiğini ifade etmektedir. Bu noktada, elde edilen bu bulgunun depresyonun klinik görünümünde neden bu iki düşünce sürecinin de gözlemlendiğini daha anlamlı hale getirdiği söylenebilir.

Bu çalışmada kaygının iki farklı türde ele alınmasını destekler şekilde, endişenin son hafta içinde yaşanan kaygı belirtilerindeki değil, sürekli kaygıdaki değişimi açıklaması dikkat çekicidir. BAE, BDE tarafından değerlendirilen depresif belirtilerle paylaşılan ortak varyansı azaltmak için, kaygının uyarılmışlıkla (arousal) ilgili somatik belirtilerine daha fazla, bilişsel özelliklerine ise daha az odaklanılarak oluşturulmuş bir değerlendirme aracıdır (Beck ve ark. 1988). Ayrıca Creamer ve arkadaşlarının (1995) incelemeleri, bu aracın bir durumluk (state) kaygı aracı işlevi gördüğünü, klinik olmayan gruplarda kaygının sadece fiziksel belirtilerini değerlendirebildiğini ve bilişsel boyutun ancak stresli bir durum karşısında aktive olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Leyfer ve arkadaşları (2006) BAE'nin kaygı bozuklukları için bir tarama aracı olarak kullanılabilirliğini incelemiş ve YKB, ÖF, SF ve OKB grupları arasında ayırt edebildiği en önemli bileşenin panik belirtileri olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bilgiler ışığında, mevcut çalışmada ele alındığı üzere YKB'de görülen türde sürekli bir endişenin, kaygının panik benzeri somatik belirtileri yerine sürekli kaygı özelliklerini açıklaması beklendik bir bulgudur. Öte yandan, Borkovec'in (1994) bilişsel kaçınma kuramı çerçevesinde endişe, duygusal olarak kişinin uyarıcı malzeme ile kendisi arasına belli bir mesafe koymasına olanak tanımakta, böylece duygusal ve fizyolojik kontrol duygusunu tekrar kazanmasını sağlamaktadır. Bu bakış açısına göre bireyler endişelenerek itici imge, somatik kaygı ve diğer olumsuz duygulardan başarılı bir şekilde kaçınmış olurlar. Dolayısıyla

bu çalışmada kaygının somatik belirtilerinin endişe tarafından açıklanmaması, kaçınma kuramını destekler nitelikte bir bulgu olarak da değerlendirilebilir. Depresif belirtilerin etkisi kontrol edildikten sonra, kişinin somatik kaygı düzeyindeki artışta sadece saplantılı düşünme tarzı ruminasyonun rol oynaması ise, problem çözme amaçlı ruminasyon yapan kişilerde bir süre sonra gelişebilen ruminasyon yapmanın tehlikeli ve kontrol edilemez olabileceğine ilişkin üstbilişsel inançlarla (Papageorgiou ve Wells 2001a, 2003, Wells 2000, 2009) bağlantılı olabilir. Bu önermenin, sadece ruminasyon düzeyinin değil ruminasyona ilişkin üstbilişsel inançların da ele alındığı gelecek çalışmalarda incelenmesi anlamlı olacaktır.

Bu çalışmadan çıkan diğer bir dikkat çekici bulgu, derin düşünmenin kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanmasında anlamlı bir rol üstlenmemiş olmasıdır. Bu bulgunun, ruminasyonun olumlu işlevleri çerçevesinde yorumlanabileceği düşünülmektedir. RTÖ'nün kısa ve boyutsal formunu geliştirirken Treynor ve arkadaşları (2003) tarafından da ileri sürüldüğü gibi, tüm ruminasyon türleri kendi başına olumsuz etkiler yaratmayabilir ve bazı ruminasyon türleri problem çözmeye yönelik uyumsal bir işlev üstlenebilir. Bu noktada, çalışmadan elde edilen bulgular derin düşünmenin bu tür bir olumlu işlevi temsil ettiğini destekler niteliktedir. Benzer bir bulgu olarak, ergenlerde ruminasyonun farklı boyutlarının depresif belirtilere aracılık rolünü inceleyen boylamsal çalışmalarında, Mezulis ve arkadaşları (2011) derin düşünmenin depresif belirtilerle kesitsel olarak ilişkili olduğu halde, bu değişkenin olumsuz duygulanım ile depresif belirtiler arası ilişkiye boylamsal olarak aracılık etmediğini ortaya koymuştur. Alanyazında ruminasyonun depresif belirtilerle ilişkisinin incelendiği çalışmalarda, ruminasyon türlerine genellikle odaklanılmadığı görülmektedir. Bu eğilim sonuçların karşılaştırılabilirliğini kolaylaştırır da, gelecek çalışmalarda ruminasyon türlerinin ayrıştırılarak ele alınması ve şu ana kadar ulaşılan bulguların geçerliğinin incelenmesi gerekli görülmektedir.

Bu çalışma, kullanılan analiz birimi, yöntemi ve veri toplama araçları açısından belli sınırlılıklar taşımaktadır. Öncelikle bulgular klinik olmayan üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir; başka analiz birimlerine genellenmemeli ve aktarılan incelemeler klinik gruplar üzerinde de tekrarlanmalıdır. Kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanması için yapılacak bu tür çalışmalarda esas olarak tanı almış grupların incelenmesi, tanı almamış gruplardan elde edilenlere kıyasla farklı bulgulara ulaşılabilecek olması açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda, çalışmadan elde edilen sonuçlar kesitsel ve korelatif bir araştırma deseninin sınırlılıkları çerçevesinde değerlendirilmelidir. Bulguların da işaret ettiği üzere, özellikle de kaygı ile ilgili gelecekte yapılacak çalışmalarda, bilişsel ve somatik belirtilerin dengelendiği farklı değerlendirme araçlarının kullanılmasını faydalı olacaktır.

Bu sınırlılıkların ötesinde araştırma bulgularından çıkarılabilecek önemli klinik doğurgulardan bahsetmek mümkündür.

Öncelikle, kaygı-depresyon arası eşzamanlılıktan bağımsız bir şekilde, endişe süreçleri kaygıyı olduğu kadar depresyonu da ve ruminatif süreçler depresyonu olduğu gibi kaygıyı da karakterize etmektedir. Bu nedenle endişe ve ruminasyona ilişkin değerlendirme ve müdahale işlemlerinin duygudurum ve kaygı bozukluklarına özgü tanıtıl profilden bağımsız olarak yürütülmesi gerekli olabilir. Benzer şekilde tedavi etkililiğini

arttırmak açısından depresif tablolara müdahale ederken endişe; akut ve kronik kaygı tablolarına müdahale ederken ruminasyon da ele alınmalıdır. Ancak derin düşünme tarzı ruminasyonun olası uyumsal işlevi ve her ne kadar endişe ile depresyon ilişkili olsa da, bu bağlantının ancak yüksek düzey bir saplantılı düşünme tarzı ruminatif etkinlik ile birlikte anlamlı olduğu da akıldan tutulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Aiken LS, West SG (1991) *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*. London, Sage.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) *Ruhsal Bozuklukların Tanıtıl ve Sayımsal El Kitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5) (Çev. ed.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.
- Barlow DH (2002) *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 2. Baskı, New York, The Guilford Press.
- Beck AT (1976) *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York, International Universities Press.
- Beck AT, Epstein N, Brown G ve ark. (1988) An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol* 56:893-97.
- Beck AT, Rush AJ, Shaw BF ve ark. (1979) *Cognitive Therapy of Depression*. New York, The Guilford Press.
- Bieling PJ, Antony MM, Swinson RP (1998) The State-Trait Anxiety Inventory, Trait version: structure and content re-examined. *Behav Res Ther* 36:777-88.
- Blagden JC, Craske MG (1996) Effects of active and passive rumination and distraction: a pilot replication with anxious mood. *J Anxiety Disord* 10:243-52.
- Borkovec TD (1994) The nature, functions, and origins of worry. *Worrying: perspectives on theory, assessment and treatment*, GCL Davey, F Tallis (Ed.), Chichester, Wiley. s. 5-33.
- Borkovec TD, Robinson E, Pruzinsky T ve ark. (1983) Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. *Behav Res Ther* 21:9-16.
- Borkovec TD, Roemer L (1995) Perceived functions of worry among generalized anxiety subjects: distraction from more emotionally distressing topics? *J Behav Ther Exp Psy* 26:25-30.
- Brown TA, Antony MM, Barlow DH (1992) Psychometric properties of the Penn State Worry Questionnaire in a clinical anxiety disorders sample. *Behav Res Ther* 30:33-7.
- Chelminski I, Zimmerman M (2003) Pathological worry in depressed and anxious patients. *J Anxiety Disord* 17:533-46.
- Creamer M, Foran J, Bell R (1995) The Beck Anxiety Inventory in a non-clinical sample. *Behav Res Ther* 33:477-85.
- de Jong-Meyer R, Beck B, Riede K (2009) Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Pers Indiv Differ* 46:547-51.
- Dugas MJ, Gosselin P, Ladouceur R (2001) Intolerance of uncertainty and worry: investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Ther Res* 25:551-8.
- Dupuy JB, Beaudoin S, Rheume J ve ark. (2001) Worry: daily self-report in clinical and non-clinical populations. *Behav Res Ther* 25:207-11.
- Erdur-Baker O, Bugay A (2012) The Turkish version of the Ruminative Response Scale: an examination of its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment* 10:1-16.
- Freeston MH, Ladouceur R, Thibodeau N ve ark. (1991) Cognitive intrusions in a non-clinical population. I. Response style, subjective experience, and appraisal. *Behav Res Ther* 29:585-97.
- Fresco DM, Frankel AN, Mennin DS ve ark. (2002) Distinct and overlapping features of rumination and worry: the relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Ther Res* 26:179-88.
- Goring HJ, Papageorgiou C (2008) Rumination and worry: factor analysis of self-report measures of depressed participants. *Cognitive Ther Res* 32:554-66.
- Hisli N (1988) Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi* 6:118-22.
- Hisli N (1989) Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi* 7:3-13.
- Holaway RM, Rodebaugh TL, Heimberg RG (2006) The epidemiology of worry and generalized anxiety disorder. *Worry and its psychological disorders: theory, assessment and treatment*, GCL Davey, A Wells (Ed.), Chichester, Wiley. s. 3-20.
- Hong RY (2007) Worry and rumination: differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behav Res Ther* 45:277-90.
- Leyfer OT, Ruberg JL, Woodruff-Borden J (2006) Examination of the utility of the Beck Anxiety Inventory and its factors as a screener for anxiety disorders. *J Anxiety Disord* 20:444-58.
- Lyubomirsky S, Caldwell ND, Nolen-Hoeksema S (1998) Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *J Pers Soc Psychol* 75:166-77.
- Lyubomirsky S, Nolen-Hoeksema S (1993) Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *J Pers Soc Psychol* 65:339-49.
- MacLeod AK, Williams JMG, Bekerian DA (1991) Worry is reasonable: the role of explanations in pessimism about future personal events. *J Abnorm Psychol* 100:478-86.
- Martin LL, Tesser A (1989) Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. *Unintended thought*, JS Uleman, JA Bargh (Ed.), New York, Guilford. s. 306-26.
- Mathews A (1990) Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behav Res Ther* 28:455-68.
- McEvoy PM, Watson H, Watkins ER ve ark. (2013) The relationship between worry, rumination, and comorbidity: evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *J Affect Disorders* 151:313-20.
- Meyer TJ, Miller ML, Metzger RL ve ark. (1990) Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behav Res Ther* 28:487-95.
- Mezulis A, Simonson J, McCauley E ve ark. (2011) The association between temperament and depressive symptoms in adolescence: brooding and reflection as potential mediators. *Cognition Emotion* 25:1460-70.
- Mineka S, Watson D, Clark DA (1998) Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annu Rev Psychol* 49:377-412.
- Moberly NJ, Watkins ER (2008) Ruminative self-focus and negative affect: an experience sampling study. *J Abnorm Psychol* 117:314-23.
- Molina S, Borkovec TD (1994) The Penn State Worry Questionnaire: psychometric properties and associated characteristics. *Worrying: perspectives on theory, assessment and treatment*, GCL Davey, F Tallis (Ed.), Chichester, Wiley. s. 265-83.

- Molina S, Borkovec TD, Peasley C ve ark. (1998) Content analysis of worrisome streams of consciousness in anxious and dysphoric participants. *Cognitive Ther Res*, 2:109-23.
- Muris P, Roelofs J, Meesters C ve ark. (2004) Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Ther Res* 28:539-54.
- Nolen-Hoeksema S (1991) Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J Abnorm Psychol* 100:569-82.
- Nolen-Hoeksema S (2000) The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *J Abnorm Psychol* 109:504-11.
- Nolen-Hoeksema S (2004) *The Response Styles Theory. Depressive rumination: nature, theory and treatment*, C Papageorgiou, A Wells (Ed.), Chichester, Wiley. s. 107-23.
- Nolen-Hoeksema S, Jackson B (2001) Mediators of the gender difference in rumination. *Psychol Women Quart* 25:37-47.
- Nolen-Hoeksema S, Morrow J (1991) A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms following a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *J Pers Soc Psychol* 61:115-21.
- Nolen-Hoeksema S, Morrow J (1993) Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition Emotion* 7:561-70.
- Nolen-Hoeksema S, Parker LE, Larson J (1994) Ruminative coping with depressed mood following loss. *J Pers Soc Psychol* 67:92-104.
- Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S (2008) Rethinking rumination. *Perspect Psychol Sci* 3:400-24.
- Öner N, LeCompte A (1985) *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Papageorgiou C (2006) Worry and rumination: styles of persistent negative thinking in anxiety and depression. *Worry and its psychological disorders: theory, assessment and treatment*, GCL Davey, A Wells (Ed.), Chichester, Wiley. s. 21-40.
- Papageorgiou C, Wells A (1999) Process and meta-cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clin Psychol Psychot* 6:156-62.
- Papageorgiou C, Wells A (2001a) Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cogn Behav Pract* 8:160-4.
- Papageorgiou C, Wells A (2001b) Positive beliefs about depressive rumination: development and preliminary validation of a self-report scale. *Behav Ther* 32:13-26.
- Papageorgiou C, Wells A (2003) An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Ther Res* 27:261-73.
- Papageorgiou C, Wells A (2004) Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. *Depressive rumination: nature, theory, and treatment*, C Papageorgiou, A Wells (Ed.), Chichester, John Wiley&Sons. s. 3-20.
- Segerstrom SC, Tsao JCI, Alden LE ve ark. (2000) Worry and rumination: repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Ther Res* 24:671-88.
- Smith JM, Alloy LB (2009) A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clin Psychol Rev* 29:116-28.
- Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene R ve ark. (1983) *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*, Consulting Psychology Press, Palo Alto, CA.
- Starcevic V (1995) Pathological worry in major depression: a preliminary report. *Behav Res Ther* 33:55-56.
- Steiger JH (1980) Tests for comparing elements of a correlation matrix. *Psychol Bull* 87:245-51.
- Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S (2003) Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Ther Res* 27:247-59.
- Ulusoy M, Şahin N, Erkmén H (1998) Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: psychometric properties. *J Cogn Psychother Int Q* 12:74-81.
- Watkins E (2004) Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Pers Individ Differ* 37:679-94.
- Watkins ER (2008) Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychol Bull* 134:163-206.
- Watkins E, Moulds M, Mackintosh B (2005) Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behav Res Ther* 43:1577-85.
- Wells A (2000) *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Chichester, John Wiley&Sons.
- Wells A (2009) *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York, The Guilford Press.
- Wells A, Morrison AP (1994) Qualitative-dimensions of normal worry and normal obsessions: a comparative study. *Behav Res Ther* 32:867-70.
- Wells A, Papageorgiou C (1998) Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behav Res Ther* 36:899-13.
- Yılmaz AE, Gençöz T, Wells A (2008) Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish Sample. *Clin Psychol Psychot* 15:424-39.