

Bir Ölçek Çalışmasında Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeğini Seçici Olarak Atlamak Bir Başa Çıkma Stratejisi Olabilir mi?*

İ. Volkan GÜLÜM¹, İhsan DAĞ²

¹Arş. Gör., Psikolog, Hacettepe Üniversitesi

²Prof. Dr., Psikolog, Hacettepe Üniversitesi

Özet

Amaç: Araştırmacıların bir çalışmada katılımcıların bir bölümünün tesadüfi olmayan bir şekilde tekrarlayıcı düşünmeyi ölçmek amacıyla kullanılan aracı doldurmamış olmasından hareketle, bu tepkinin stres verici yaşam olaylarıyla başa çıkmak üzere kullanılan “stresli olayı unutmaya çalışma” gibi duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olabileceği ihtimalini test etmek üzere yapılan bu çalışmanın amacı, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği maddelerinin yok sayılmasının bir başa çıkma stratejisi olup olmadığını sınamak ve bu yok saymanın bağlanma örüntüleri, psikolojik belirtisellik ve bilişsel esneklik açısından, tekrarlayıcı düşüncesi olan ve olmayan kişilere göre nasıl konumlandığını anlayabilmektir.

Yöntem: TÜBİTAK tarafından desteklenen bir projenin 992 üniversite öğrencisinden oluşan örneklemi içinden seçilen ve tekrarlayıcı düşünme durumuna göre üç gruba ayrılan 432 (278 kadın ve 154 erkek) katılımcıdan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Kısa Semptom Envanteri kullanılarak veri toplanmıştır.

Bulgular: Hipotezleri sınamak amacıyla bir dizi ANOVA, MANOVA ve diskriminant analizi yapılmıştır. Varyans analizlerinin sonuçları, tekrarlayıcı düşünme ölçeğini yok sayan grubun, güvenli bağlanma, psikolojik belirtiler ve bilişsel esneklik açısından tekrarlayıcı düşüncesi olan ve olmayan grubun arasında olduğunu göstermektedir. Diskriminant analizi sonuçları da tekrarlayıcı düşünmesi düşük olan grup ile ölçeği yok sayan grubun, yüksek oranda tekrarlayıcı düşünmesi olan gruptan psikolojik belirtisellik ve bağlanma kaygısı açısından; tekrarlayıcı düşünmesi düşük olan grup ile tekrarlayıcı düşünmesi yüksek olan grubun da ölçeği yok sayan gruptan bilişsel esneklik-kontrol boyutu açısından farklılaştığını göstermektedir.

Sonuç: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeğinin yok sayılmasının bir çeşit savunma mekanizması ya da stresle başa çıkma stratejisi olabileceği görülmüştür. (**Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2013; 2: 89-97**)

Anahtar Sözcükler: Psikolojik stres, başa çıkma yöntemleri, psikopatoloji, bilişsel yönler, bağlanma (psikoloji), savunma mekanizmaları

Abstract

Could Selectively Skipping of the Repetitive Thinking Questionnaire among a Series of Self-Report Scales in a Study Be a Coping Strategy?

Objective: Depending on an observation in which some of the subjects' nonrandom irresponsiveness to repetitive thinking questionnaire items among fully answered others in a study of current researchers, the aims of the present study were to test that whether the ignorance of repetitive thinking items is a stress coping strategy or not, to compare people who ignore the repetitive thinking items (IRT) with people who have high repetitive thinking (HRT) and low repetitive thinking (LRT) in context of attachment patterns, psychopathological symptoms and cognitive flexibility.

Method: 432 (278 women and 154 men) college students were selected from a larger research project sample pool which had funded by TÜBİTAK. Participants were divided into three groups according to their repetitive thinking conditions (ignorance, high and low score). All participants have completed the Experiences in Close Relationships – Revised Inventory, Repetitive Thinking Questionnaire, Cognitive Flexibility Inventory and Brief Symptom Inventory.

Results: To test our hypothesis series of ANOVA, MANOVA and discriminant analysis were conducted. According to the variance analysis, the IRT group had more psychopathology symptoms and attachment anxiety than the LRT group and less than the HRT group. The IRT group had more cognitive flexibility than the HRT group and less than the LRT group. According to discriminant analysis, the LRT and IRT groups had been distinguished the HRT group in the context of psychopathology symptoms and attachment anxiety; the LRT and HRT groups had been distinguished the IRT group in the context of cognitive flexibility-control dimension.

Conclusion: According to the results, the ignorance of the repetitive thinking items may be a defensive mechanism or stress coping strategy. (**Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research 2013, 2: 89-97**)

Key Words: psychological stress, coping skills, psychopathology, cognitive aspects, bonding (psychology), defense mechanisms

GİRİŞ

Günümüzde Bilişsel model, insanların ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen şeylerin çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler olduğunu ve bunların da tüm psikolojik bozuklukların temelinde yer aldığını ifade etmektedir (Beck 1995). Buna göre insanlar için asıl önemli olan durumlar hakkındaki düşünceleri ve bu durumlara getirdikleri yorumlardır. Örneğin, sorun yaratan olay ya da durumları tekrarlayıcı bir şekilde düşünmenin (Burnette ve ark. 2009, Thompson ve ark. 2010), değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisi olarak tanımlanan bilişsel esnekliğin (Teasdale ve ark. 2001, Lounes ve ark. 2011) ya da davranış sonucunda ortaya çıkan durumlara atfedilen anlamlara göre değişen kontrol odağının (Dağ 1992) depresyon, yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu gösteren çalışma bulguları mevcuttur.

Bu bağlamda bireylerin geçmiş yaşantıları ya da içinde buldukları durumların yaşanılan psikolojik sıkıntıların tek yordayıcısı olduğunu söylemek hatalı ya da eksik olacaktır. Ülkemizde, geniş bir örneklem üzerinde söz konusu bağlantıyı sınamak üzere yapılan bir çalışmada bağlanma örüntüleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel değişkenlerin (tekrarlayıcı düşünce, bilişsel esneklik ve kontrol odağı) aracı rolleri olduğu gösterilmiştir.

Bilişsel özellikler ve psikolojik belirtiler arasında var olan bu bağlantıya paralel olarak bireylerin stresle baş etme yöntemleri de bilişsel kuramın önemli bir çalışma alanını oluşturmaktadır. Bilişsel kuram, stresle baş etme sürecinin etkileşimli olduğunu, kişi ve çevrenin çift yönlü, dinamik bir ilişki içerisinde olduğunu söylemektedir (Lazarus ve Folkman 1984). Yani kişilerin kullandıkları baş etme biçimlerine bağlı olarak psikolojik durumlar ve çevresel özellikler birbirlerini etkilemekte ve böylece kullanılan baş etme biçimleri de önem kazanmaktadır.

Baş etme stratejileriyle ilgili olarak alan yazında pek çok modele rastlamak mümkündür (Lazarus ve Folkman 1984, Holohan ve ark. 1996, Jorgensen ve Dusek 1990, Olah 1995). Ancak bunlardan en çok bilineni ve en fazla sayıda araştırmaya konu olanı Lazarus ve Folkman'ın (1984) modelidir. Lazarus ve Folkman (1984), baş etme stratejilerini sorun odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme diye ikiye ayırmaktadır. Sorun odaklı baş etme stratejileri, sorunla baş etmeye yönelik aktif davranış ya da düşünceleri içerirken; duygu odaklı baş etme stratejileri ise hayal etme (wishful thinking), stresli olayı unutmaya çalışma (distancing), olumlu yanları

görmeye çalışma, kendini suçlama, içerek, yiyerek, alkol ya da madde kullanarak gerilimini azaltmaya çalışma, kendini soyutlama ve sosyal destek arama gibi yöntemleri içerir.

Hangi baş etme stratejisinin daha etkili olduğu konusunda ise bir görüş birliği yoktur. Lazarus ve Folkman (1991), bir baş etme stratejisinin etkililiğini uzun erimde ortaya çıkardığı psikolojik sonuçlara bakarak değerlendirmek gerektiğini belirtmektedir. McCrae (1984), ortamda olan stresörle seçilen baş etme stratejisinin ilişkili olduğunu söylemektedir. Buna göre aynı baş etme stratejisinin farklı durumlarda farklı etkiler yapması olasılıklar dahilindedir.

Dağ ve Gülüm (2013)'ün yürüttüğü bir çalışma sırasında, bazı katılımcıların görece ilkel bir baş etme stratejisi kullanıyor olabileceğini araştırmacılara düşündürülen çeşitli bulgulara ulaşılmıştır. Katılımcıların bir bölümü tesadüfi olmayan bir şekilde tekrarlayıcı düşünmeyi ölçmek amacıyla kullanılan aracı doldurmuş, ancak ondan önceki ve sonraki tüm ölçükleri kurallara uygun bir şekilde doldurmuşlardır. Gözlenen bu tepkinin stres verici yaşam olaylarıyla baş etme üzere kullanılan "stresli olayı unutmaya çalışma" gibi bir baş etme stratejisi olabileceği üzerinde durulmuştur. Yukarıda da belirtildiği gibi hangi baş etme stratejisinin daha etkili olduğu konusunda bir görüş birliği yoktur. Bu tür bir baş etme stratejisinin sorun odaklı baş etme stratejilerinden daha etkisiz olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi (Collins ve ark. 1999) sorun ve duygu odaklı baş etme stratejileri arasında fark olmadığını gösteren çalışmalar da vardır (Compas 1987). Özetle baş etme stratejisi kullanmanın stresle baş etme konusunda belli düzeylerde etkili olduğu görülmektedir.

Buradan hareketle çalışmanın amacı, tekrarlayıcı düşünme ölçeği maddelerinin yok sayılmasının bir baş etme stratejisi olup olmadığını sınamak ve bu yok saymanın bağlanma örüntüleri, psikolojik belirtiler ve bilişsel esneklik açısından, tekrarlayıcı düşüncesi olan ve olmayan kişilere göre nasıl konumlandığını anlayabilmektir.

Araştırma sorularımız şöyle sıralanmaktadır: (a) Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) puanı olmayan (yani ölçek maddelerini yok sayan) grup, psikolojik belirti düzeyi açısından diğer gruplardan farklılaşmakta mıdır? (b) Tekrarlayıcı düşünme maddelerinin reddi bir çeşit baş etme stratejisi olabilir mi? Bu sorular ve yukarıda yer alan bilgiler ışığında bu araştırmanın hipotezleri şu şekilde özetlenebilir: (1) TDÖ puanı olmayan grup, yüksek düzeyde tekrarlayıcı düşünmesi olan gruptan daha az, düşük düzeyde

tekrarlayıcı düşünmesi olan gruptan daha fazla psikolojik belirtisellik gösterecektir, (2) TDÖ puanı olmayan grup, yüksek düzeyde tekrarlayıcı düşünmesi olan gruptan daha fazla, düşük düzeyde tekrarlayıcı düşünmesi olan gruptan daha az güvenli bağlanma sergileyecektir, (3) TDÖ puanı olmayan grup, yüksek düzeyde tekrarlayıcı düşünmesi olan gruptan daha fazla, düşük düzeyde tekrarlayıcı düşünmesi olan gruptan daha az bilişsel esneklik sergileyecektir.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırma örneklemini, Türkiye'nin farklı bölgelerindeki 9 ayrı ilden 14 farklı üniversitede eğitim gören 992 (661 Kadın ve 331 Erkek) katılımcının dahil olduğu 111K016 numaralı TÜBİTAK projesinden seçilmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda söz konusu örneklem havuzundan, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) puanlarının ortalama ve standart sapma değeri temel alınarak 3 farklı grup oluşturulmuştur: yüksek puan grubu (YP), düşük puan grubu (DP) ve puanı olmayan (yani ölçek maddelerini yok sayan) grup (PO). Söz konusu gruplardaki katılımcı sayısı, cinsiyet ve yaşlara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ)

Otuz bir maddelik ölçek duygudurum ve kaygı bozukluklarında sıklıkla karşılaşılan, bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili olarak tekrarlayıcı bir düşünce döngüsüne girme eğilimini psikolojik bozukluklardan bağımsız olarak değerlendirmeyi

amaçlamaktadır. Beşli Likert tipindeki ölçeğin özgün çalışmasında iki alt faktörü vardır. Bunlardan birincisi, 27 maddeden oluşan tekrarlayıcı olumsuz düşünmedir, Cronbach alfa değeri 0.93'tür ve bu alt ölçek toplam varyansın %30.6'sını açıklamaktadır. İkinci alt ölçek olan ve dört maddeden oluşan tekrarlayıcı düşünmenin yokluğunun Cronbach alfa değeri 0.72'dir ve bu alt ölçek toplam varyansın %5.7'sini açıklamaktadır (McEvoy ve ark. 2010). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmış ve ölçeğin 31 maddelik yapısı korunmuştur. Ancak özgün formda iki alt ölçeğe ayrılan ölçeğin faktörlerinden birincisi tekrarlayıcı olumsuz düşüncüyü ölçerken ikincisi tekrarlayıcı olumsuz düşüncenin olmayışını ölçmektedir. Kullanım kolaylığını arttırmak için ikinci faktördeki dört maddenin ters olarak puanlanmasının daha doğru olabileceği düşünüldüğü için ölçek tek boyutlu bir form olarak değerlendirilmektedir. Tek formlu TDÖ'nün Cronbach alfa değeri 0.94'tür ve bu ölçek ile açıklanan toplam varyans %40.48'dir.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen BEE, kişilerin, zor durumlarda alternatif, uyumlu, uygun, dengeli düşünceler üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek iki alt ölçek içermektedir. Özgün formda Alternatifler alt ölçeğinin ilk ve son ölçümdeki Cronbach alfa değeri 0.91'dir. Kontrol alt ölçeğinin Cronbach alfa değerleri ise ilk ölçümde 0.86, son ölçümde 0.84'tür. Gülüm ve Dağ'ın (2012) yaptığı uyarılama çalışmasında da benzer bir iki faktörlü yapıya ulaşılmıştır. Alternatifler alt ölçeğinin (13 madde) Cronbach alfa değeri .89 ve açıkladığı varyans %36.57 iken Kontrol alt ölçeğinin (7 madde) Cronbach alfa değeri .85 ve

Tablo 1. Tekrarlayıcı Düşünme Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Yaşlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.

		N	Min.	Maks.	Ort.	S
PO	Kadın	80	17	33	21.2	8.96
	Erkek	37	18	33	21.73	2.87
YP	Kadın	105	18	29	10.78	1.98
	Erkek	42	18	26	21.48	2.05
DP	Kadın	93	17	29	20.88	1.86
	Erkek	75	18	29	21.75	2.15

PO: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) puanı olmayan grup.

YP: Tekrarlayıcı düşünmesi olan (Yüksek TDÖ Puanlı) grup.

DP: Tekrarlayıcı düşünmesi olmayan (Düşük TDÖ Puanlı) grup.

açıkladığı varyans %13.27'dir. Ölçeğinin bütününe açıklayabildiği toplam varyans yüzdesi %49.8 iken tüm ölçek için Cronbach alfa değeri .90'dır. Bu ölçek alan yazında pek net olarak tanımlanamayan "bilişsel esneklik" kavramını netleştirmek ve netleştirilen kavram üzerinden ölçüm almak için geliştirilmiştir. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı düşünülmektedir (Dennis ve Vander Wal 2010).

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Fralely ve Shaver (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları tarafından (2005) yapılmıştır. Ölçekte 18'i kaygı, 18'i kaçınma alt faktöründe olmak üzere yedili likert tipinde toplam 36 madde vardır. Kaçınma alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .90 iken kaygı alt boyunun Cronbach Alfa katsayısı .86'dır. Ölçeğin kaçınma ve kaygı boyutlarına ilişkin test-tekrar test güvenilirliği katsayıları ise sırasıyla .81 ve .82'dir (Selçuk ve ark. 2005).

Kısa Semptom Envanteri (KSE)

53 maddeden oluşan öz bildirim türü envanter, ergen ve yetişkinlerdeki psikolojik belirtileri taramak için geliştirilmiştir (Şahin ve Durak 1994). Katılımcılar, beşli Likert tipi olan ölçekte maddenin içeriğinin kendilerine uyma derecesini puanlamaktadırlar. Ölçekten alınan puanların yüksekliği belirtilerin şiddetini işaret etmektedir. KSE, 10 alt ölçek ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplamı indeksi ve global semptom indeksi olmak üzere 3 global indeksten oluşur. Ölçeğin Türk gençleri için uyarlamasını Şahin ve Durak (1994) yapmıştır. Türkçe formun psikometrik yapısı gereği 5 faktörlü olduğu görülmüştür, bunlar: "Anksiyete", "Depresyon", "Olumsuz benlik", "Somatizasyon", "Hostilite"dir. Bu faktörlerin Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla: .87, .88, .87, .75, .76'dır.

İşlem

Çalışma Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'nu onayı ile yürütülmüştür. Bilgilendirilmiş onam formu, ölçek bataryası, demografik bilgi formu ve katılım sonrası bilgilendirme formu seçkisiz olarak sıralanmış bir şekilde kitapçık haline getirilmiş ve katılımcılara grup olarak uygulanmıştır.

BULGULAR

YP, DP, PO gruplarının ölçeklerden aldıkları puanlar ve bu puanlara ilişkin çeşitli betimsel istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Genel Psikolojik Belirti Düzeyi

Üç farklı tekrarlayıcı düşünme koşulu ve cinsiyetin genel psikolojik belirti düzeyine (GPBD) etkisini değerlendirebilmek için ANOVA analizi yapılmıştır. ANOVA sonuçlarının anlamlılığını değerlendirmek için Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve anlamlılık düzeyi .01 olarak alınmıştır. Sonuçlar, tekrarlayıcı düşünme koşulları ve cinsiyet arasında bir etkileşim etkisi olmadığını göstermiştir, $F(2,426)=3.29$, $p=.04$, kısmi $\eta^2=.02$. Benzer şekilde cinsiyetin GPBD üzerinde temel etkisi olmadığı, $F(1,426)=2.73$, $p=.10$, kısmi $\eta^2=.01$ ancak tekrarlayıcı düşünme koşullarının GPBD üzerinde temel etkisi olduğu da görülmüştür, $F(2,426)=74.12$, $p<.01$, kısmi $\eta^2=.26$.

Gruplar arasındaki farkı değerlendirebilmek amacıyla Dunnett C testi kullanılarak post hoc analizleri yapılmıştır. Analizler sonucunda her üç grup arasında da anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur: YP grubunun genel psikolojik belirti düzeyinin DP ve PO gruplarından; PO grubunun da DP grubundan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bağlanma Örüntüleri

Üç farklı tekrarlayıcı düşünme koşulu ve cinsiyetin bağlanma örüntülerine (kaygı ve kaçınma) etkisini değerlendirebilmek için çift yönlü MANOVA analizi yapılmıştır.

Cinsiyetler arasında kaçınmacı bağlanma açısından anlamlı fark bulunmuş olsa da (Pillai's Trace = .02, $F(2,425)=4.81$, $p=.01$) açıklanan varyansın (kısmi $\eta^2=.02$) oldukça düşük olması nedeniyle sonuçlar yorumlanmamıştır.

Üç farklı tekrarlayıcı düşünme grubunun kaygılı bağlanma puanları açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür, Pillai's Trace = .26, $F(4,852)=31.71$, $p<.01$, $\eta^2=.13$. Grupların puan ortalamaları Tablo 2'de görülebilmektedir. Grupları birbirlerine göre karşılaştırabilmek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Kaygılı bağlanma puanları açısından grupları karşılaştırmak üzere yapılan ANOVA analizinin anlamlı olduğu görülmüştür, $F(2,429)=72.25$, $p<.01$ ve kısmi $\eta^2=.25$. Bu analizi takiben yapılan post hoc analizlerini değerlendirmek amacıyla Bonferroni düzeltmesi (.05/3) yapılmış ve anlamlılık düzeyi olarak .02 alınmıştır. Tüm grupların birbirlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre YP grubunun kaygılı bağlanma puanları açısından da en yüksek puana sahip olduğu ve bu grubu sırasıyla PO ve DP gruplarının izlediği anlaşılmıştır.

Tablo 2. Grupların Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Min.	Maks.	Ort.	S	
PO	Kadın	KSE	.00	2.76	.90	.58
		YİYE-II Kaygı	1.50	6.11	3.31	1.00
		YİYE-II Kaçınma	1.17	5.22	3.51	.88
		BEE-Kontrol	1.71	5.00	3.38	.80
		BEE-Alternatifler	2.33	5.17	4.06	.64
	Erkek	KSE	.05	2.62	.77	.64
		YİYE-II Kaygı	1.33	6.06	3.08	1.08
		YİYE-II Kaçınma	1.00	5.22	3.26	1.00
		BEE-Kontrol	1.29	5.00	3.97	.86
		BEE- Alternatifler	2.92	5.25	4.18	.58
YP	Kadın	KSE	.23	3.83	1.61	.77
		YİYE-II Kaygı	1.14	6.28	3.97	1.03
		YİYE-II Kaçınma	1.11	5.67	3.44	1.02
		BEE-Kontrol	1.00	5.00	3.22	.93
		BEE- Alternatifler	1.08	5.42	3.98	.84
	Erkek	KSE	.19	3.23	1.34	.76
		YİYE-II Kaygı	1.94	5.94	4.24	1.03
		YİYE-II Kaçınma	1.28	5.28	3.02	1.08
		BEE-Kontrol	2.00	5.00	3.48	.84
		BEE- Alternatifler	2.17	5.42	4.34	.89
DP	Kadın	KSE	.00	2.06	.55	.43
		YİYE-II Kaygı	1.28	.478	2.73	.67
		YİYE-II Kaçınma	1.00	5.50	3.24	1.05
		BEE-Kontrol	1.14	5.00	4.00	.80
		BEE- Alternatifler	1.75	5.42	4.20	.82
	Erkek	KSE	.00	1.72	.64	.44
		YİYE-II Kaygı	1.28	6.33	2.84	.90
		YİYE-II Kaçınma	1.06	5.00	2.99	.99
		BEE-Kontrol	2.43	5.00	4.22	.56
		BEE- Alternatifler	1.42	5.42	4.05	.84

PO: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) puanı olmayan grup.

YP: Tekrarlayıcı düşünmesi olan (Yüksek TDÖ Puanlı) grup.

DP: Tekrarlayıcı düşünmesi olmayan (Düşük TDÖ Puanlı) grup.

KSE: Kısa Semptom Envanteri, YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri.

Bilişsel Esneklik

Üç farklı tekrarlayıcı düşünme koşulu ve cinsiyetin bilişsel esneklikle (alternatifler ve kontrol) ilişkisini değerlendirebilmek için çift yönlü MANOVA analizi yapılmıştır.

MANOVA sonuçları cinsiyet ve tekrarlayıcı düşünme koşullarının bilişsel esneklik puanları üzerinde bir etkileşim etkisi olmadığını göstermiştir, $F(4,852)=2.81.29$, $p=.02$, kısmi $\eta^2=.01$.

Bilişsel esneklik-kontrol puanları açısından cinsiyetler arası fark bulunmuştur, Pillai's' Trace = .04, $F(2,425)= 9.1$, $p<.01$ ve Pillai's' Trace temelli çok değişkenli $\eta^2=.04$. Sonuçlar kadınların erkeklere göre daha fazla bilişsel esneklik-kontrol puanı aldıklarını göstermektedir.

Üç farklı tekrarlayıcı düşünme grubu bilişsel esneklik-kontrol puanı açısından da anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır, Pillai's' Trace = .14, $F(4,852)= 16.1$, $p<.01$ Pillai's' Trace temelli çok değişkenli $\eta^2=.07$. Grupları birbirlerine göre karşılaştırabilmek amacıyla ANOVA kullanılarak takip analizleri yapılmıştır. ANOVA sonuçları anlamlı çıkmıştır, $F(2,429)= 38.8$, $p<.01$ ve kısmi $\eta^2=.15$. Bu analizi takiben yapılan post hoc testlerini değerlendirmek amacıyla Bonferroni düzeltmesi (.05/3) yapılmış ve anlamlılık düzeyi olarak .02 alınmıştır. Post hoc analizleri sonucunda tüm grupların bilişsel esneklik-kontrol puanları açısından birbirleriyle farklılaştığı görülmüştür. DP grubunun en yüksek bilişsel esneklik-kontrol puanı aldığı ve bu grubu sırasıyla PO ve YP gruplarının izlediği anlaşılmıştır.

Diskriminant Analizi

Varyans analizi sonuçlarını daha iyi değerlendirebilmek amacıyla diskriminant analizi yapılmıştır. Ortalama Wilks's lambda değerinin anlamlı olduğu görülmüştür, $\lambda = .61$ $\chi^2 (6, N = 432) = 211.9$, $p<.01$. Bu sonuç, genel psikolojik belirti düzeyi, bağlanma

örüntüleri ve bilişsel esneklik değişkenlerinin her üç tekrarlayıcı düşünme grubu açısından da farklılaştığını göstermektedir. Ek olarak kalıntı (rezidüel) Wilks's lambda'nın da anlamlı olduğu görülmüştür, $\lambda = .97$ $\chi^2 (2, N = 432) = 12.42$, $p<.01$. Değişkenler ve diskriminant fonksiyonları arasındaki korelasyonlar ve standartize edilmiş ağırlıklar Tablo 3'te görülebilmektedir. Bu değerler dikkate alındığında 1. fonksiyonun genel psikolojik belirti düzeyi ve bağlanma kaygısı gibi olumsuz özelliklerden, 2. fonksiyonun ise bilişsel esneklik-kontrol değişkeni yani koruyucu-olumlu psikolojik özelliklerden oluştuğu söylenebilmektedir.

Analiz sonuçları katılımcıların % 60 oranında doğru gruplandığını göstermiştir. Bu oranın tesadüf olup olmadığını anlamak üzere hesaplanan Kappa değeri orta düzeyde kabul edilebilecek bir değer olan .32'dir. Grafik 1 her bir grubun değişkenler açısından görece konumlarını göstermektedir. X eksenini genel psikolojik belirti düzeyi ve kaygılı bağlanmayı ifade ederken, Y eksenini bilişsel esneklik değişkenini göstermektedir.

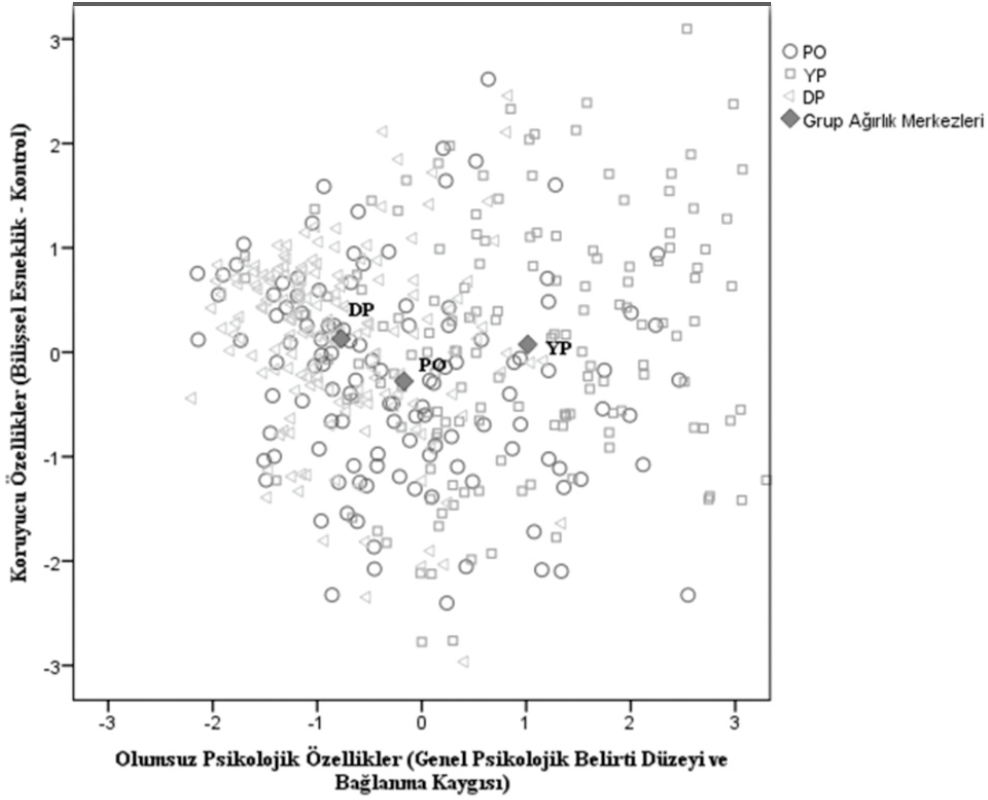
TARTIŞMA VE SONUÇ

Kişilerin olaylara, durumlara ve yaşantılarına getirdiği yorumların ve bunlara atfettikleri anlamların psikolojik sorunlarla ilişkisi Bilişsel Kuram çerçevesinde yapılan pek çok çalışmada ortaya konmuştur. Hangi bilişsel özelliklerin ne tür psikolojik sorunlar ortaya çıkarabileceği ya da psikolojik sorunlarla ne tür bilişsel düzenlemeler yapılarak baş edilebileceği konusu ise araştırmacıların gündemindeki önemli sorulardan biridir. Benzer şekilde kişilerin bilişsel özelliklerinin psikolojik sorunlar ve erken dönem yaşantıları arasında ne gibi düzenleyici ve aracı roller oynadığı da yanıt aranan sorular arasındadır.

Bu çalışma, erken dönem yaşantıları ve psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık eden bazı

Tablo 3. Değişkenler ve Diskriminant Fonksiyonları Arasındaki Korelasyonlar

	Diskriminant Fonksiyonlarıyla Olan Korelasyon Değerleri		Diskriminant Fonksiyonlarıyla Olan Standartize Korelasyon Değerleri	
	1. Fonksiyon	2. Fonksiyon	1. Fonksiyon	2. Fonksiyon
Genel Psikolojik Belirti Düzeyi	.87	.20	.65	.64
Bağlanma Kaygısı	.75	-.09	.50	.01
Bilişsel Esneklik-Kontrol	-.52	.81	-.11	1.07



Şekil 1. Grupların Diskriminant Fonksiyonları Açısından Konumlanışları.

bilişsel değişkenleri araştırmak üzere düzenlenmiş bir araştırmanın yan ürünü olarak değerlendirilebilir. Dağ ve Gülüm (2013)'ün elde ettiği verilerde kafalarda soru işareti oluşturabilecek bir boşluk saptanmış ve bu boşluğu anlamlandırmak üzere çeşitli analizler yapılmıştır.

Kişilerin yaşadığı sorunları tekrarlı bir şekilde düşünmesinin sosyal kaygı (Veale 2003, Clark ve Beck 2010) ve majör depresyon (Moulds ve ark. 2007) gibi pek çok psikolojik sorunla ilişkili olduğu bilinmektedir. Ancak bazı bireylerin tekrarlayıcı düşünme ile ilgili (sadece o ölçeği boş bırakarak) savunucu bir tutum sergilemesi üzerine bunun bir başa çıkma yolu olup olamayacağı anlaşılmaya çalışılmıştır. GPBD'ye ilişkin yapılan analizler tekrarlayıcı düşünme ölçeğini yok sayan bireylerin yüksek ve düşük tekrarlayıcı düşünme puanı alan bireylerin arasında bir yerde olduğunu ve yüksek tekrarlayıcı düşünme puanı alan kişilerden görece daha az belirtisellik gösterdiklerini ortaya koymuştur. Yani, GPBD üzerine yapılan analizler tekrarlayıcı düşünme ölçeğinin yok sayılmasının koruyucu bir özellik olabileceğine dair ilk ipucunu sunmakta ve böylece 1. hipotezimiz desteklenmektedir.

Bağlanma açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı da incelenmiş ve kaygılı bağlanma açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Olumsuz erken dönem yaşantılarına işaret eden kaygılı bağlanma örüntüsü, tekrarlayıcı düşünmesi en fazla olan grupta anlamlı düzeyde daha fazladır. GPBD'ye benzer olarak, bu grubu tekrarlayıcı düşünme ölçeğini yok sayanlar ve düşük tekrarlayıcı düşünme puanı olanlar takip etmektedir. Bağlanma örüntülerinden kaçınmacı bağlanma açısından bir farklılaşma olmaması ise kaçınmacı bağlanmanın özellikleriyle ilişkili olabileceği gibi, örneklem özelliklerinden de kaynaklanıyor olabilir. Zira Dağ ve Gülüm (2013)'ün asıl çalışmasında da kaçınmacı bağlanma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı değişken olarak etkili olmadığı görülmektedir. Bağlanma örüntülerine ilişkin analiz sonuçlarının kaygılı ve kaçınmacı bağlanma açısından farklılaşması 2. hipotezimizin kısmen desteklendiğini ancak kaçınmacı bağlanma ile ilişkili daha fazla çalışma yapılması gerektiğini göstermektedir.

Olumlu bir bilişsel özellik olan bilişsel esneklik kavramının tekrarlayıcı düşünme açısından farklılaşmış farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan analiz

sonuçları GPBD'ye ters orantılı bir benzerlik göstermektedir. 3. hipotezimizle tutarlı olarak, tekrarlayıcı düşünme ölçeğini yoksayan bireyler tekrarlayıcı bir şekilde düşünen bireylere göre bilişsel esneklik-kontrol puanları açısından daha olumlu bir konumda bulunmaktadır. Söz konusu farkın sadece bilişsel esneklik-kontrol boyutunda olması kişilerin durumlarını yok sayarak kontrol etmeleriyle ilişkili olabilir.

Yapılan diskriminant analizi, tekrarlayıcı düşünme gruplarının ele alınan değişkenler açısından konumlanışlarını genel bir şekilde ortaya koymuş ve yapılan ANOVA ve MANOVA analizlerinin bize söylediği şeyleri bir bütün içerisinde değerlendirme fırsatı sunmuştur. Katılımcıların gruplarıyla olan uyumlarının %60 düzeyinde olması elde edilen bulguların bir kesinlik taşımadığını göstermiş olsa da analiz sonuçları sağladığı öncül bilgiler açısından değerlidir. Diskriminant analizi sonuçları değerlendirildiğinde DP ve PO gruplarının YP grubundan psikolojik belirtiler ve bağlanma kaygısı açısından ayrıldığını; DP ve YP gruplarının PO grubundan ise bilişsel esneklik-kontrol değişkeni açısından farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bu da bize tekrarlayıcı düşünme ölçeğinin yok sayılmasının, tüm hipotezlerimize uygun olarak, bir çeşit savunma olabileceğini göstermektedir. Ölçeği yok saymak bir çeşit savunma ise giriş bölümünde özetlenen başa çıkma stratejileri açısından nasıl konumlanmaktadır? Bu soru daha ileri çalışmalarının yanıt araması gereken bir konu olsa da, tekrarlayıcı düşünme ölçek maddelerini yok saymanın, Lazarus ve Folkman'ın (1984) tanımladığı duygu odaklı başa çıkma stratejileri başlığı altında ele alınan "stresli olayı unutmaya çalışma" ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Mevcut çalışmanın belli bazı sınırlılıkları vardır. Çalışmanın en önemli sınırlılığı araştırmanın başındaki sorular arasında tekrarlayıcı düşünmenin bu şekilde işlev görüp görmeyeceğine ilişkin bir maddenin yer almamasıdır. Bu çalışma, yürütülen proje için yapılan analizler sırasında göze çarpan önemli bir soruya yanıt aramak üzere sonradan tasarlanmış ve yürütülmüştür. Araştırmanın başında bu şekilde bir soruyla yola çıkılmış olsaydı hipotezi test etmek üzere daha farklı çalışmalar yapılması mümkün olabilirdi. Çalışma örnekleminin sadece üniversite öğrencilerinden oluşması ve dolayısıyla örneklem yaşının belli bir aralığa sıkışmış olması da elde edilen bulguların genellenebilirliğini azaltmaktadır.

Bu çalışma, tekrarlayıcı düşünme ölçek maddelerinin yok sayılmasının psikolojik belirtiler açısından nasıl işlev gördüğünü anlamak açısından önemli bilgiler ortaya koymaktadır. Ayrıca alan yazında yer alan

"hangi başa çıkma stratejisi daha etkilidir?" sorusuna aranan yanıtlara da bir katkı sağlamıştır. Zira sorun odaklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik sorunlar açısından olumlu, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ise olumsuz etkisi olduğu bilgisi sıklıkla vurgulanan bir sonuç olsa da (Collins ve ark. 1999 gibi), ikisinin de benzer sonuçlar doğurabileceği de söylenmektedir (Compass 1987). Bizim çalışmamızda da elde edilen bulgular duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik sorunlar konusunda koruyucu bir etkisi olabileceğine dair ipuçları taşımakta ve sonraki araştırmalar için yeni fikirler ortaya koymaktadır.

* Bu çalışma 111K016 numaralı TÜBİTAK projesinin bir parçasıdır.

KAYNAKLAR

- Beck JS (1995) *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, N Hisli Şahin (Çev. Ed.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2001.
- Burnette JL, Davis DE, Green JD ve ark. (2009) Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Pers Individ Dif*, 46:276-280.
- Clark DA, Beck AT (2010) *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. The Guilford Press, New York.
- Collins ME, Mowbray CT, Bybee D (1999) Measuring coping strategies in an educational intervention for individuals with psychiatric disabilities. *Health Soc Work*, 24:279-291.
- Compass BE (1995) Promoting successful coping during adolescence. *Psychosocial disturbances in young people: Challenges for prevention*, Editor: M Rutter, Cambridge University Press, Cambridge, s. 247-273.
- Dağ İ (1992) Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri. *Psikoloji Dergisi*, 7:1-9.
- Dağ İ ve Gülüm İV (2013) Yetişkin Bağlanma Örtüntüleri İle Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Derg*, Baskıda.
- Dennis JP, Vander Wal JS (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognit Ther Res*, 34:241-253.
- Fraley RC, Shaver PR (2000) Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Rev Gen Psychol*, 4:132-154.
- Gülüm İV, Dağ İ (2012) Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatr. Derg.*, 13:216-223.
- Holahan CJ, Moos RH, Schaefer JA (1996) Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. *Handbook of coping: Theory, research, application*, Editors: M Zeidner, NS Endler, John Wiley & Sons, New York, s.24-43.
- Jorgensen RS, Dusek JB (1990) Adolescent adjustment and coping strategies. *J Pers*, 58:503-513.

- Lazarus RS, Folkman S (1984) Stress, appraisal, and coping, Springer Publishing, New York.
- Lazarus RS, Folkman S (1991) The concept of coping. Stress and coping: An anthology/III Editors: A Monat, RS Lazarus, Columbia University Press, New York, s. 189-206.
- Lounes N, Khan G, Tchanturia K (2011) Assessment of Cognitive Flexibility in Anorexia Nervosa – Self-Report or Experimental Measure? A Brief Report. J Int Neuropsychol Soc, 17:925-928.
- McCrae RR (1984) Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. J Pers Soc Psychol, 46:919-928.
- Moulds ML, Kandris E, Starr S ve ark. (2007) The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. Behav Res Ther, 45:251-261.
- Olah A (1995) Coping strategies among adolescents: A cross-cultural study. J Adolesc, 18:491-512.
- Selçuk E, Günaydın G, Sümer N ve ark. (2005) Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik değerlendirilmesi. Türk Psikoloji Yazıları, 8:1-11.
- Şahin NH, Durak A (1994) Kısa semptom envanteri (brief symptom inventory-bsti): Türk gençleri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi, 9:44-56.
- Teasdale JD, Scott J, Moore RG ve ark. (2001) How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression evidence from a controlled trial. J Consult Clin Psychol, 69:347-357.
- Thompson RJ, Mata J, Jaeggi SM ve ark. (2010) Maladaptive coping, adaptive coping, and depression symptoms: Variations across age and depressive state. Behav Res Ther, 48:459-466.
- Veale D (2003) Treatment of social phobia. Advances in Psychiatric Treatment, 9:258-264.

Yazışma adresi/Address for correspondence:

e-mail: volkangim@gmail.com

Alınma Tarihi: 29.03.2013

Kabul Tarihi: 13.06.2013

Received: 29.03.2013

Accepted: 13.06.2013