

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**BİLİŞSEL ESNEKLİK, RUMİNASYON VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK DEĞİŞKENLERİNİN DEPRESYON
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra MAHMUT ÖNALAN

İstanbul
Haziran - 2022

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BİLİŞSEL ESNEKLİK, RUMİNASYON VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK DEĞİŞKENLERİNİN DEPRESYON
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra MAHMUT ÖNALAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

İstanbul
Haziran - 2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

(İmza)

Üye

Doç. Dr. Ahmet ÖZTÜRK

(İmza)

Üye

Doç. Dr. Yıldız BİLGE

(İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Metin TOPRAK

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırlamış olduğum “**Bilişsel Esneklik, Ruminasyon ve Bilinçli Farkındalık Değişkenlerinin Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Kübra MAHMUT ÖNALAN

ÖN SÖZ

Akademik yaşıntım boyunca kapısını her çaldığımda geri çevirmeyen, bakış açısıyla zihnimdeki soruları aydınlatan, yeni sorularıyla bakış açımı değiştiren, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, hem tez yazım sürecinde hem de öncesinde beni motive eden ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE'ye ve üzerimde hakkı olan tüm hocalarıma,

Tüm yaşıntım boyunca desteklerini hep yanımda hissettiğim, tez yazım süresince de beni hiç yalnız bırakmayan ve ailem oldukları için her zaman dua ettiğim canım annem Vildan MAHMUT'a, babam Cem MAHMUT'a ve kız kardeşim Yeşim MAHMUT'a, Her türlü desteğini ve ilgisini üzerimde hissettiğim, yaşıntımın her anında yanında olmak mutluluk duyduğum ve tüm hayatım boyunca yanımda olmasını dilediğim sevgili eşim Muhammet ÖNALAN'a

Lisans ve yüksek lisans sürecinde tüm zorlukları ve güzellikleri birlikte paylaştığımız, desteklerini ve güzel dileklerini her daim yanımda hissettiğim Fatma AYGÜN'e, Ecenur PEKÇETİN'e, Ayşenur KILIÇ'a ve hem tez süresinde hem de öncesinde fikirlerine değer verdiğim, desteklerini esirgemeyen ve beni motive eden Gülşah BALABAN'a

....teşekkür ederim.

Kübra MAHMUT ÖNALAN

İstanbul - 2022

ÖZET

**BİLİŞSEL ESNEKLİK, RUMİNASYON VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK DEĞİŞKENLERİNİN DEPRESYON
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Kübra MAHMUT ÖNALAN

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

Haziran, 2022 – 116 Sayfa

Bu çalışma bilişsel esnekliğin bileşenleriyle depresyon arasındaki ilişkilerde ruminasyon bileşenlerinin ve bilinçli farkındalığın seri aracı rollerinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, yaşları 18 –60 arası değişen 239 kadın 184 erkek olmak üzere toplam 423 katılımcı oluşturmaktadır. Değişkenlerin incelenmesi amacıyla katılımcılara Bilişsel Esneklik Envanteri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve görselleştirilmesi R aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Depresyon puan ortalamalarından oluşturulan grupların karşılaştırıldığı analizin sonuçları incelendiğinde, depresyon düzeyi düşük bireylerin bilişsel esnekliklerinin, zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimlerinin, yaşam olaylarına ve insan davranışlarına alternatif açıklamaların var olduğunu algılama eğilimlerinin ve bilinçli farkındalık eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin ise çökkün ya da depresif duygudurumuna ruminatif tepki verme eğilimlerinin, geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Regresyon, çoklu paralel ve seri aracılık analizlerinin sonuçları değerlendirildiğinde ise iki modelin anlamlı olduğu görülmüştür. İlk modelde zor ve stresli yaşam olaylarını kontrol edilebilir algılama eğilimi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide sırasıyla geniş getirir gibi düşünme ve bilinçli farkındalığın aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. İkinci modelde ise, yaşam olaylarına ve insan davranışlarına alternatif açıklamaların var olduğunu algılama eğilimi ile depresyon arasındaki ilişkide sırasıyla derinlemesine düşünme eğilimi ve bilinçli farkındalığın aracı rolü olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, depresyonun bilişsel mekanizmalarını tespit edebilmek amacıyla gerçekleştirilen bu

çalışmanın sonucunda ortaya çıkan modellerin alanyazınına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Bilişsel esneklik, ruminasyon, bilinçli farkındalık, depresyon



ABSTRACT
**THE INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF COGNITIVE
FLEXIBILITY, RUMINATION, AND MINDFULNESS
VARIABLES ON DEPRESSION**

Kübra MAHMUT ÖNALAN

Master, Clinical Psychology

Thesis Supervisor: Asst. Prof. Dr. Yusuf BİLGE

June, 2022 – 116 Pages

This study was conducted to determine whether rumination components and mindfulness have serial mediating roles in the relationship between the components of cognitive flexibility and depression. The sample of the study consisted of a total of 423 participants, 239 women and 184 men, aged between 18 and 60. Cognitive Flexibility Inventory, Ruminative Response Scale, Mindful Attention Awareness Scale and Beck Depression Inventory were administered to the participants to examine the variables. Statistical analysis and visualization of the data obtained were carried out through R. When the results of the analysis comparing the groups formed from the mean depression scores were examined, it was found that individuals with low levels of depression were more likely to have cognitive flexibility, tendency to perceive difficult and stressful situations as controllable, and the existence of alternative explanations for life events and human behaviors. Individuals with higher levels of depression were found to have higher tendencies of rumination, brooding and reflective pondering. Regression, multiple parallel and serial mediation analyses revealed that two models were significant. In the first model, brooding and mindfulness were found to mediate the relationship between the tendency to perceive difficult and stressful life events as controllable and depression level, respectively. In the second model, reflective pondering and mindfulness were found to mediate the relationship between the tendency to perceive that there are alternative explanations for life events and human behaviors and depression, respectively. In conclusion, it is thought that the models that emerged as a result of this study, which was conducted to understand the cognitive mechanisms of depression, will contribute to the literature.

Keywords : Cognitive flexibility, rumination, mindfulness, depression

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLO LİSTESİ	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem ve Önem	1
1.2. Çalışmanın Amacı	2
1.3. Varsayımlar.....	2
1.4. Tanımlar.....	2

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR.....	4
2.1. Depresyon	4
2.1.1. Depresyonun Tanımlanması.....	4
2.1.2. Depresyonun Etiyolojik Açıklamaları ve Risk Faktörleri.....	6
2.2. Bilişsel Esneklik.....	11
2.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımlanması.....	11
2.2.2. Bilişsel Esneklik ve Depresyona Yönelik Araştırmalar.....	14
2.3. Ruminasyon.....	17
2.3.1. Ruminasyonun Tanımlanması.....	17
2.3.2. Ruminasyonu Açıklayan Teoriler	18
2.3.3. Ruminasyon ve Depresyona Yönelik Araştırmalar.....	20
2.4. Bilinçli Farkındalık	24
2.4.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımlanması	24
2.4.2. Bilinçli Farkındalık ve Depresyona Yönelik Araştırmalar	26

2.5. Bilişsel Esneklik, Ruminasyon ve Bilinçli Farkındalığa Yönelik Araştırmalar .	28
2.6. Çalışmanın Araştırma Soruları.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	32
3.1. Çalışmanın Araştırma Deseni	32
3.2. Örneklem.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu.....	33
3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	34
3.3.3. Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ).....	34
3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	35
3.3.5. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	36
3.4. İşlem ve Verilerin Analizi.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	37
4.1. Çalışmada Kullanılan Ölçüm Araçlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklığına Yönelik Bulgular.....	37
4.2. Bilişsel Esneklik ve Alt Boyutlarının, Ruminasyon ve Alt Boyutlarının ve Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarının Depresyon Puan Ortalamalarından Oluşturulan Gruplara Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	43
4.3. Bilişsel Esneklik ve Alt Boyutlarının, Ruminasyon ve Alt Boyutlarının, Bilinçli Farkındalık ve Depresyonun İlişkilerine Yönelik Bulgular.....	46
4.4. Depresyonun Yordayıcılarına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular.....	47
4.4.1. Bilişsel Esnekliğin Kontrol Alt Boyutunun, Ruminasyonun Geviş Getirir Gibi Düşünme Alt Boyutunun ve Bilinçli Farkındalığın Yordayıcı, Depresyonun Yordanan Olarak Alındığı Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular.	48
4.4.2. Bilişsel Esnekliğin Kontrol Alt Boyutunun, Ruminasyonun Derinlemesine Düşünme Alt Boyutunun ve Bilinçli Farkındalığın Yordayıcı, Depresyonun Yordanan Olarak Alındığı Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular...	50

4.4.3. Bilişsel Esnekliğin Alternatif Alt Boyutunun, Ruminasyonun Geviş Getirir Gibi Düşünme Alt Boyutunun ve Bilinçli Farkındalığın Yordayıcı, Depresyonun Yordanan Olarak Alındığı Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular...	52
4.4.4. Bilişsel Esnekliğin Alternatif Alt Boyutunun, Ruminasyonun Derinlemesine Düşünme Alt Boyutunun ve Bilinçli Farkındalığın Yordayıcı, Depresyonun Yordanan Olarak Alındığı Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular.....	54
4.5. Depresyonun Yordayıcılarına Yönelik Çoklu Paralel Aracılık Analizine Yönelik Bulgular.....	56
4.5.1. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Kontrol ile Depresyon Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Analizine Yönelik Bulgular.....	57
4.5.2. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Analizine Yönelik Bulgular.....	58
4.5.3. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Analizine Yönelik Bulgular.....	60
4.6. Depresyonun Yordayıcılarına Yönelik Seri Aracılık Analizine Yönelik Bulgular.....	62
4.6.1. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Kontrol ile Depresyon Arasındaki İlişkide Sırasıyla Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Analizine Yönelik Bulgular	63
4.6.2. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Sırasıyla Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Analizine Yönelik Bulgular	65
4.6.3. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Sırasıyla Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Analizine Yönelik Bulgular	67

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA 70

SONUÇ..... 79

KAYNAKÇA 81

EKLER..... 100

ÖZGEÇMİŞ..... 104



TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1: Örneklemin Demografik Özellikleri.....	33
Tablo 4.1: Ölçüm Araçlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	38
Tablo 4.2: Çalışmanın Değişkenlerinin Depresyon Puan Ortalamalarından Oluşturulan Gruplara Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	44
Tablo 4.3: Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	47
Tablo 4.4: Depresyonun Yordayıcıları Olarak Kontrol, Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın İncelendiği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	49
Tablo 4.5: Depresyonun Yordayıcıları Olarak Kontrol, Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın İncelendiği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	51
Tablo 4.6: Depresyonun Yordayıcıları Olarak Alternatif, Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın İncelendiği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	53
Tablo 4.7: Depresyonun Yordayıcıları Olarak Alternatif, Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın İncelendiği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	55

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 4.1: Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Histogram ve Q-Q Grafikleri	39
Şekil 4.2 : BEE-Kontrol Alt Boyutu Histogram ve Q-Q Grafikleri.....	39
Şekil 4.3 : BEE-Alternatif Alt Boyutu Histogram ve Q-Q Grafikleri.....	40
Şekil 4.4 : Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ) Histogram ve Q-Q Grafikleri.....	40
Şekil 4.5 : RTÖ- Geviş Getirir Gibi Düşünme Alt Boyutu Histogram ve Q-Q Grafikleri	41
Şekil 4.6 : RTÖ- Derinlemesine Düşünme Alt Boyutu Histogram ve Q-Q Grafikleri	41
Şekil 4.7 : Bilinçli Farkındalık Ölçeği Histogram ve Q-Q Grafikleri.....	42
Şekil 4.8 : Beck Depresyon Envanteri Histogram ve Q-Q Grafikleri.....	42
Şekil 4.9 : Çalışmanın Değişkenlerinin Depresyon Puan Ortalamalarından Oluşturulan Gruplara Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular Kutu Grafikleri.....	45
Şekil 4.10 : Çoklu Paralel Aracılık Analizi Modeli, Hayes (2018)- Model 4.....	56
Şekil 4.11: Kontrol ile Depresyon Arasındaki İlişkide Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular.....	58
Şekil 4.12 : Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular.....	60
Şekil 4.13: Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular.....	62
Şekil 4.14 : Seri Çoklu Aracılık Analizi Modeli, Hayes (2018)- Model 6	63
Şekil 4.15: Kontrol ile Depresyon Arasındaki İlişkide Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	65
Şekil 4.16: Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	67
Şekil 4.17: Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	69

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem ve Önem

Duygusal, bilişsel ve fizyolojik değişimlerle karakterize olan majör depresif bozukluk, psikolojik bozukluklar içerisinde köklü ve uzun bir geçmişe sahip olan (Horwitz ve ark., 2017: 11) ve günümüzde de sıklıkla adını duyduğumuz psikolojik bozukluklardan biridir. Epidemiyolojik çalışmalar, bu bozukluğun yaygın olarak ortaya çıkan, işlevselliği ciddi bir şekilde bozan ve tedavi noktasında yetersiz kalınan bir bozukluk olduğunu ispat etmişlerdir (Kessler ve ark., 2014).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1990 yılındaki verilerinde yeti yitimine neden olan bozukluklar arasında majör depresif bozukluğun dördüncü sırada olduğu görülmüştür ve 2020 yılında ise bu psikolojik bozukluğun ikinci sıraya yükseleceği belirtilmiştir (Murray ve Lopez, 1996). Yakın bir süreçte ise istikrarlı yükselişini kanıtlayarak üçüncü sıraya geldiği görülmüştür ve 2030 yılında ise ilk sıraya geleceği tahmin edilmiştir (Kılıç, 2020).

Lim ve arkadaşlarının (2018) 1994-2014 yılları arasında 30 ülkeden 1 milyon katılımcının yer aldığı majör depresif bozukluğa yönelik epidemiyolojik araştırmaların meta-analizini gerçekleştirdikleri çalışmada, majör depresif bozukluğun nokta prevalansının %12.9, yıllık prevalansının %7.2 ve yaşam boyu prevalansının %10.8 olarak tespit ettikleri ifade edilmiştir. Ülkemizde 2013 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörlerinin Sıklığı çalışmasında ise, depresif bozukluk (majör ve minör) sıklığının %9 olduğu belirtilmiştir (Ünal ve ark., 2013).

Bahsi geçen bilgiler değerlendirildiğinde majör depresif bozukluğun önemi ortaya çıkmakla birlikte ne kadar yetersiz kaldığına da işaret etmektedir. Bu durum depresyonun mekanizmalarını anlamaya yönelik çalışmaların artış göstermesi ve kapsamlı araştırmaların yapılması gerekliliğini ön plana çıkartır. Mevcut çalışma bu gerekliliği dikkate alarak alanyazını kapsamında depresyonun altında yatan bilişsel mekanizmaları incelemeyi ve depresyon alanyazınına katkı sağlamayı hedeflemiştir.

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada depresyonla birlikte sıklıkla anılan bilişsel esneklik, ruminasyon ve bilinçli farkındalık yani depresyonun bilişsel mekanizmaları olarak adlandırılan kavramların incelenmesi amaçlanmıştır. Daha açık bir ifadeyle, bilişsel esnekliğin bileşenleriyle depresyon arasındaki ilişkilerde ruminasyon bileşenlerinin ve bilinçli farkındalığın seri aracı rollerinin olup olmadığının belirlenmesi hedeflenmiştir. Alanyazınında sıklıkla bilişsel esneklik, ruminasyon, bilinçli farkındalık ve depresyon ile ilgili kesitsel, boylamsal ve deneysel araştırma desenlerine sahip çalışmalara rastlanılmaktadır. Buna nazaran bu çalışma kapsamında tanımlanan bilişsel esnekliğin alt boyutları olan zor ve stresli yaşam olaylarını kontrol edilebilir algılama eğilimi ve yaşam olaylarına ve insan davranışlarına alternatif açıklamaların var olduğunu algılama eğilimi, çökkün ve depresif duygudurumuna ruminatif tepki verme eğiliminin alt boyutları olan geniş getirir gibi düşünme eğilimi ve derinlemesine düşünme eğilimi hakkında daha az çalışma olduğu görülmüştür. Mevcut çalışma, bilişsel esnekliğin bileşenlerini ve çökkün ya da depresif duygudurumuna ruminatif tepki verme eğiliminin bileşenlerini inceleyen az sayıda çalışma olması ve özellikle belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmaması açısından alanyazınına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.3. Varsayımlar

1. Çalışmaya katılım sağlayan katılımcıların evreni temsil ettikleri varsayılmıştır.
2. Çalışmanın değişkenlerini öz bildirim ölçüm araçlarıyla ölçüldüğünden katılımcıların samimi ve dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
3. Çalışmada belirlenen değişkenlere yönelik kullanılan ölçüm araçlarının ve yöntemlerinin geçerliliği ve amaca uygunluğu varsayılmıştır.

1.4. Tanımlar

Bilişsel Esneklik : Zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, yaşam olayları ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi ve zor durumlara yönelik alternatif üretebilme becerisi (Dennis ve Vander Wal ,2010).

Kontrol : Zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi (Dennis ve Vander Wal ,2010).

Alternatif : Yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi ve alternatif çözüm üretebilme yeteneği (Dennis ve Vander Wal ,2010).

Ruminasyon: Depresif duygudurumuna tepki olarak ortaya çıkan tekrarlayıcı, istikrarlı, kalıcı ve alışkanlık benzeri kendine odaklanma eğilimi (Nolen- Hoeksema, 1991).

Geniş Getirir Gibi Düşünme: “Neden ben” gibi belirsiz konulara, problemin çözümünden çok engellere odaklı ve karamsar düşünme (Treynor ve ark., 2003).

Derinlemesine Düşünme : Depresif belirtileri azaltabilmek amacıyla bilişsel olarak problem çözmeye dayalı amaçlı bir içe dönme (Treynor ve ark., 2003).

Bilinçli Farkındalık: Günlük yaşantıda anlık deneyimlerin farkındalığı ve bu yaşantılara karşı dikkatli olmaya yönelik genel eğilim (Brown ve Ryan, 2003).

Depresyon: Çökkün ya da depresif ruh hali ve ilgi kaybı ya da etkinliklerden zevk alamamaya belirgin olan ve işlevselliği olumsuz anlamda etkileyen bir duygudurum bozukluğu (APA, 2013).

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

2.1. Depresyon

2.1.1. Depresyonun Tanımlanması

Majör depresif bozukluğa yönelik epidemiyolojik kanıtlar, bu bozukluğun yaygın olarak ortaya çıkan, işlevselliği ciddi bir şekilde bozan, başka bir birincil bozukluğa eşlik eden ve genellikle tedavi noktasında yetersiz kalınan bir psikolojik bozukluk olduğunu göstermişlerdir (Kessler ve ark., 2014). Dünya Sağlık Örgütü'nün 1990 yılındaki verileri incelendiğinde yeti yitimine neden olan hastalıklar arasında majör depresif bozukluğun dördüncü sırada yer aldığı gösterilmiştir ve 2020 yılında ise ikinci önde gelen bozukluk olacağı tahmin edildiği görülmüştür (Murray ve Lopez, 1996). Yakın bir süreçte incelendiğinde ise istikrarlı yükselişini devam ettirdiği, tek başına bireyin işlevselliğinde aksaklıklara neden olan üçüncü hastalık olduğu görülmüştür ve 2030 yılında da ilk sıraya geleceği tahmin edilmektedir (Kılıç, 2020).

Majör depresif bozukluğa yönelik dünya genelinde yapılan epidemiyolojik çalışmalar incelendiğinde Kessler ve Bromet (2013), DSM'ye göre yapılandırılmış tanı görüşmelerinin verilerini incelediklerinde majör depresif bozukluk tanısının nokta prevalansının beklenenden daha düşük olduğunu belirtmeleriyle birlikte majör depresif bozukluğun nokta prevalansını %2 – 4 olarak tespit etmişlerdir. Lim ve arkadaşları (2018) ise 1994-2014 yılları arasında 30 ülkeden 1 milyon katılımcının yer aldığı majör depresif bozukluğa yönelik epidemiyolojik araştırmaların meta-analizini gerçekleştirdikleri çalışmada, majör depresif bozukluğun nokta prevalansını %12.9, yıllık prevalansını %7.2 ve yaşam boyu prevalansını %10.8 olarak gözlemlediklerini bildirmişlerdir.

Ülkemizde majör depresif bozukluğa yönelik epidemiyolojik kanıtlar incelendiğinde, 1998'de yayımlanan bir çalışmada, ICD-10'a göre bir yıllık dönemde majör depresif bozukluk tanısı alan kadınların sıklığı %7.9, erkeklerin ise %5.8 olduğu görülmüştür (Kılıç, 1998). Daha yakın tarihli yani 2013 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörlerinin Sıklığı çalışmasında ise, depresif bozukluk (majör ve minör) sıklığının %9 olduğu görülmüştür (Ünal ve ark.,

2013). Bu bulgulara ek olarak hem ülkemizde hem dünyada majör depresif bozukluk için yapılan epidemiyolojik çalışmalarda, bu bozukluğun erkeklere nazaran kadınlarda daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Kessler, 2003; Ünal ve ark., 2013).

Hem dünyada hem de ülkemizde önemli derecede görülme sıklığına sahip olan bu bozukluk, duygudurum bozuklukları kümesinin altında yer alır. Duygudurum bozuklukları eski adıyla duygulanım bozuklukları, duygu ya da duygulanımda aşırılıkların baskın olduğu bir küme olarak tanımlanır. Bu kümede genellikle yoğun ve normale göre uçlarda yaşanan iki duygudurum hali olduğu ifade edilir. Bunlardan ilki mani yani yoğun, aşırı heyecan ve öfori duygularının baskın olduğu durum, diğeri ise depresyon yani olağandışı üzüntü ve keder duygularının hakim olduğu durumdur. Duygudurum bozukluğu olan bireyler, bu duygudurum hallerini dönemsel ya da epizotlar halinde yaşayabilirler. Bu noktada majör depresif bozukluğun tanımlanması için sadece depresif epizotlar olması gerekliliği belirtilir. Bu yüzden tek bir mani epizodunun olması bipolar bozukluklara işaret edeceği için mani epizotları olma hali majör depresif bozuklukta dışlanır. Ayrıca dışlama kriterleri olarak hipertiroidizm gibi tıbbi durumlar ve madde kullanımı da ele alınır (Butcher ve ark., 2011: 422- 427; Morrison, 2016 : 112- 113).

Sıklıkla majör depresif bozukluğun tanımlanmasında ortak bir dili oluşturan DSM (Diagnostic and Manual of Mental Disorders - Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) temel alınır. Bu nedenle DSM- 5'e göre Majör Depresif Bozukluk tanı kriterleri aşağıda verilmiştir (APA, 2013):

A. Aynı iki haftalık dönem içinde aşağıdaki belirtilerin beşi (ya da daha fazlası) görülür ve öncesine göre farklılık oluşmuştur; beş belirtiden en az biri (1) çökkün ya da depresif duygudurum ya da (2) ilgi ya da zevk alamama olmalıdır.

(1) Hemen hemen her gün günün büyük bir bölümünde depresif ya da çökkün duygudurum

(2) Hemen hemen her gün günün büyük bir bölümünde bütün etkinliklere karşı ilgide azalma ya da zevk alamama

(3) Kilo verme (diyet yapmadığı halde) ya da kilo alma

(4) Hemen hemen her gün uyuyamama ya da aşırı uyuma

(5) Hemen hemen her gün psikomotor ajitasyon ya da yavaşlama- gerileme

- (6) Hemen hemen her gün enerji kaybı yaşama ya da bitkinlik
- (7) Hemen hemen her gün suçluluk ya da aşırı değersizlik duyguları
- (8) Hemen hemen her gün odaklanmakta ya da konsantre olmakta güçlük çekme ya da kararsızlık
- (9) Yineleyen ölüm ya da intihar düşünceleri, intihar planı ya da girişimi

B. Klinik açıdan işlevsellikte bozulma ya da eskisine göre azalma görülmelidir.

C. Bu dönem tıbbi bir duruma veya madde kullanımına bağlı değildir.

2.1.2. Depresyonun Etiyolojik Açıklamaları ve Risk Faktörleri

Duygusal, bilişsel ve fizyolojik değişimlerle karakterize olan depresyon, en eski tıbbi metinlerinden günümüz Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabına kadar semptomları bilinen ve tanımlanan psikolojik bir bozukluktur (Horwitz ve ark., 2017: 11). Altında yatan mekanizmaların anlaşılmasına yönelik çok yönlü açıklamaların ortaya çıkması, bu psikolojik bozukluğun ve semptomlarının bu kadar uzun süredir tanımlanıyor olması olduğu düşünülebilir. Mevcut çalışmada bu açıklamalar sınırlandırılmıştır ve depresyonun genetik, biyolojik ve psikolojik açıklamalarına yer verilmiştir.

Depresyona yönelik genetik etiyolojik açıklamaların, aile ve evlat edinme çalışmalarına (Maier ve ark., 1993), ikiz çalışmalarına (McGuffin ve ark., 1991) ve gen ilişkilendirme çalışmalarına (Hamet ve Tremblay, 2005) dayalı olduğu görülmektedir. Majör depresif bozukluğun genetik epidemiyolojisine ilişkin çalışmalardan elde edilen verilerin meta- analizini sunan Sullivan ve arkadaşları (2000), dahil etme kriterlerini karşılayan aile, evlat edinme ve ikiz çalışmalarını incelemişlerdir. Beş aile çalışmasının ve beş ikiz çalışmasının dahil etme kriterlerini karşıladığını, evlat edinme çalışmalarının ise kriterlerini karşılamadıklarını belirtmelerinin yanı sıra üç evlat edinme çalışmasından ikisinin majör depresif bozukluğa yatkınlığın genetik etkileriyle tutarlı olduğunu bildirmişlerdir. Dahil edilen çalışmaların meta- analiz sonuçlarına göre, majör depresif bozukluğun ailevi olduğunu ve ailevi olmasının da genetik etkilerden kaynaklandığını öne sürmüşlerdir. Majör depresyonun katılım derecesinin %31- 42 aralığında olmasının muhtemel olduğunu ve tekrarlayan epizotları olan, güvenilir bir şekilde teşhis edilen majör depresyonunun katılım derecesinin ise önemli derecede daha yüksek olabileceğini belirtmişlerdir.

Ayrıca bireye özgü çevresel faktörlere de vurgu yaparak tek başına genetik ya da tek başına çevrenin açıklayamayacağı karmaşık bir psikolojik bozukluk olduğunun altını çizmişlerdir. Majör depresif bozukluk ve genom ilişkilendirme çalışmalarına bakıldığında ise Lohoff (2010), genom çapında ilişkilendirme çalışmalarından elde edilen son bulguları göz önünde bulundurarak, depresyon riskini önemli ölçüde arttıran tek bir genetik varyasyon tanımlanamadığını bildirmiştir. Buna ek olarak majör depresif bozukluğun gelişimi için çevresel faktörlerle, çoklu genetik faktörlerin birlikteliğine vurgu yapmıştır.

Majör depresif bozukluğun açıklanmasında biyolojik faktörlerle ilgili literatür incelendiğinde ilk olarak merkezi sinir sisteminde nörotransmitterlerin artıp azalmasıyla depresif semptomlar arasındaki ilişkiye dikkat çekildiği görülmektedir. İlgili nörotransmitterler incelendiğinde depresif semptomların üç temel monoamin olan dopamin (Belujon ve Grace, 2017), norefinefrin ya da noradrenalin (Moret ve Briley, 2011) ve serotonin (Fakhoury, 2016) nörotransmitterlerinin-sistemlerinin-disfonksiyonuyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Nutt, 2008; Moret ve Briley, 2011). Buna ek olarak majör depresif bozukluğun semptomlarının, temel inhibitör nörotransmitter olan γ -aminobütirik asit (GABA) eksiklikleriyle de ilişkili olabileceğini iddia eden çalışmalar bulunmaktadır (Levinson ve ark., 2010). Alanyazınında ayrıca majör depresif bozuklukta hipotalamik-pitüiter-adrenal (HPA) eksenin hiperaktivitesinin en tutarlı biyolojik bulgulardan olduğu ifade edilmektedir (Pariante ve Lightman, 2008). Depresif olan ve depresif olmayan bireylerde HPA aksının fonksiyonunu değerlendiren araştırmaların yer aldığı bir meta-analiz çalışmasında, depresif bireylerin kortizol ve adrenokortikotropik hormon (ACTH) seviyelerinde yükselmeler görüldüğü fakat kortikotropik salgılatıcı (CRH) hormonda yükselme görülmediğini bildirilmiştir. Cinsiyet açısından ise HPA ekseninin fonksiyonunda bir farklılık görülmediği ifade edilmiştir. Ayrıca depresyonun alt tipleri (a tipik, endojen ya da melankolik ve psikotik depresyon) arasında kortizol seviyelerinde önemli farklılıkların ortaya çıktığı özellikle melankolik depresyonun kortizol seviyelerinde daha fazla yükselmelerle ilişkili olduğu bildirilmiştir (Stetler ve Miller, 2011).

Depresif belirtilerin etiyolojik açıklamalarını sunan diğer bir yön ise psikoloji ile ilgili kuramların açıklamalarıdır. Mevcut çalışmada depresyonla ilgili üç temel kuramın açıklamalarına yer verilmiştir. İlk temel bakış açısını psikodinamik kuramın

depresyona yönelik açıklamaları oluşturmaktadır. Psikodinamik kuramın depresyonun mekanizmalarına yönelik ilk açıklamaları Freud ve Karl Abraham tarafından şekillendirilmiştir. İlk açıklamalara göre oral evrede anne- bebek ilişkisindeki aksaklıklar depresyona yatkınlığın temelini oluşturmaktadır. Depresyon, sevilen birinin ya da nesnenin gerçek ya da hayali kaybıyla tetiklenir. Çünkü kişi, sevgi ve nefretin bir karışımı olarak değerlendirdiği yitirilen kişiyi ya da nesneyi içe alır ve yitirilene duyulan öfke ve düşmanlığı kendisine yöneltir (Tokuçoğlu, 2011: 311). Günümüz psikodinamik kuramın yaklaşımına göre ise narsistik kırılma ve düşük benlik saygısı depresyona yatkınlığın temelini oluşturmaktadır. Depresyonun, algılanan veya gerçek yitime ek olarak reddedilme, mükemmeliyetçi ego idealine ulaşamama ve cinsel ve saldırgan fantaziler için süperegö cezalandırmaları tarafından tetiklenebileceği ifade edilmektedir. Alanyazını, araştırmalar ve klinik deneyimler sonucunda güncel psikodinamik kuram, depresyonun mekanizmalarını açıklamaya yönelik dinamik ve birbiriyle etkileşim halinde olduğu ifade edilen iki temel model öne sürmektedir. İlk modele göre, narsistik kırılma hayal kırıklığı ya da algılanan reddedilmeye karşı bir hassasiyete ve dolayısıyla da kolaylıkla tetiklenen öfkeyle sonuçlanır. Diğerlerine karşı öfke çatışmaya neden olur ve/veya zarar verici olarak deneyimlenir. Bu durumda kendine yönelik suçluluğa ve öfkeye neden olur. Kendine yönelik öfke benlik saygısında zedelenmeyi ve kırılma arttırır. Bu döngü, depresyonun ilk kısır döngüsünü oluşturur. İkinci model ise, kişinin düşük benlik saygısı ile idealleştirme ve değersizleştirmeyle yoluyla başa çıkma girişimini açıklamaktadır. Birey yetersizlik ve çaresizlik duygularıyla başa çıkmak için kendisini veya başkalarını idealize eder. İdealize edilene ulaşamama nihai olarak hayal kırıklığı olasılığının ve yoğunluğunun artmasına neden olur. Birey hayal kırıklıklarıyla kendini ve başkalarını değersizleştirerek başa çıkmaya çalışır. Bu da benlik saygısında zedelenmeyi arttırarak depresyonun ikinci kısır döngüsünü oluşturur (Busch, 2021: 61-62).

Depresyonu anlamaya yönelik ikinci temel bakış açısını ise Beck'in bilişsel kuramı oluşturur. Bilişsel kuram, bilinenin aksine depresyonda duygulanımsal ya da duygudurum belirtilerinin önce çıktığını iddia etmez. Çünkü hipotezlerine göre depresyonun bilişsel belirtileri önce gelir ve sonra bilişsel belirtiler duygudurum belirtilerinin çıkmasına neden olur (Butcher ve ark., 2011: 447). Beck (1971), depresyondaki herhangi bilişsel bir anormalliğin, düşüncenin ruh hali tarafından

şekillendirilmesi veya duygulanımdaki yoğun düzensizliğin bir sonucu olarak çıktığının ifade edildiğini belirtmekle birlikte ifade edilenin aksine “algı- biliş- duygu” sıralamasına vurgu yapar ve bilişsel içeriğin duygulanımla zincirleneceğini ve bilişsel içerik değiştikçe duygulanımında değişeceğini belirtir. Bu açıklamalar dahilinde depresyonun belirtilerini de “algı- biliş- duygu” sıralamasına uygun bir şekilde formülize etmiştir. Bilişsel kuram, olumsuz ve uyumsuz düşünmenin depresif bozukluktaki temel psikolojik bir sorun olduğunu ifade eder. Olumsuz ve uyumsuz bilişlerin temelinde ise esnek olmayan ve ulaşılmaz kendine yönelik beklentileri, inançları içeren kalıcı yapılar veya şemalar bulunur. Şemalar yaşamın erken dönemlerinde oluşur ve kişisel deneyimler, özdeşimler ve diğer insanların tutumlarına yönelik algıları tarafından şekillendirilir. Bireyi depresyona yatkın hale getiren deneyimleri içeren şemalar, belirli bir süre gizli kalabilse de zorlu yaşam olayları tarafından tetiklenebilir. Zorlu yaşam olayları ortalama bir kişi için olumsuz duygular yaratabilse de depresif bir yatkınlığı oluşturan şemalar yoksa bu zorlu yaşam olaylarının depresif durumu ortaya çıkarması beklenmez (Beck ve Greenberg, 1984, Kovacs ve Beck,1978).

Depresojenik şemalara (Kovacs ve Beck,1978) sahip olan bir kişinin şemalarının iç veya dış olaylar tarafından tetiklenmesiyle ortaya çıkan mevcut bilişsel örüntü incelendiğinde ise üç ayrı olumsuz temanın varlığı gözlemlenir. Bunlar bilişsel üçlü olarak adlandırılmıştır (Beck,1971; Beck ve Greenberg, 1984). Depresif kişinin kendisiyle ilgili olumsuz görüşleri bilişsel üçlünün ilk bileşeni olarak ifade edilir. Bu bileşen depresif bireyin kendisiyle ilgili ortaya çıkan yetersizlik veya değersizlik düşüncelerine atıfta bulunur. Bilişsel üçlünün ikinci bileşeni, depresif bireyin çevreyle olan ilişkisine dayalı olarak ortaya çıkan olumsuz düşüncelere vurgu yapar. Depresif birey, dünyayı kendisine zorluklar, engeller sunan bir yer olarak tanımlar ve çevreyle olan etkileşiminde kendisini yenilgiyi ve kaybı temsil eden bir kişi olarak yorumlar. Bilişsel üçlünün son bileşeni ise depresif bireyin geleceğe olumsuz bakışının açıklamasını sunar. Depresif bireyin geleceğe baktığında sonu gelmeyen zorlukların ve yenilgilerin olacağı bir hayat yorumu olduğu ifade edilir (Beck ve Greenberg, 1984). Buna ek olarak, olayları ya da durumları sistematik olarak olumsuz yorumlama olan bilişsel çarpıtmaların ya da bilişsel hataların olumsuz bilişsel üçlüyü sürdürme ve güçlendirme eğilimine yol açtığı belirtilir (Beck,1971; Kovacs ve Beck,1978; Beck ve Greenberg, 1984).

Üçüncü temel bakış açısını oluşturan kuramlar ise öğrenilmiş çaresizlik kuramı ve bu kuramın revize edilmiş hali olan umutsuzluk kuramıdır. Overmier ve Seligman (1967) köpekler üzerinde gerçekleştirdiği bir laboratuvar çalışması sonucunda, denetleyemedikleri şoklara maruz kalan köpeklerin, yeni bir durum oluştuğunda yani denetleyebildikleri bir durum oluştuğunda kaçınma davranışları göstermediklerini belirtmişlerdir. Yine benzer bir çalışma da aynı sonuçlara ulaşan Seligman ve Maier (1967) bulguladıkları bu durumu öğrenilmiş çaresizlik olarak tanımlamışlardır. Tepki verme ve pekiştirme arasındaki bağımsızlığa olan inancın -denetlenemeyen kötü olaylarda çaresiz olduğunun öğrenilmesi ve sonraki olaylarda da tepkisiz kalınması-depresyonun etiolojisinde, semptomlarında ve tedavisinde önemli bir rol oynayacağı hipotez edilerek insanlarla gerçekleştirilen çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir ve depresyonun öğrenilmiş çaresizlik modeli desteklenmiştir (Miller ve Seligman, 1975; Miller ve Seligman, 1976). Araştırmalar sonucunda depresyonun öğrenilmiş çaresizlik hipotezinin insanlarda uygulanmasındaki eksiklikleri belirten ve atıf teorisine bağlı olarak depresyonun öğrenilmiş çaresizlik teorisini yeniden formülize eden Abramson ve arkadaşları (1978), insanların denetleyemedikleri olaylara maruz kaldıklarında nedenlerini sorarak yüklemeler yaptıklarını ve bu yüklemelerin üç tarzda -içsel ya da dışsal, genel ya da spesifik ve kronik ya da akut-olabileceğini belirtmişlerdir. Tercih edilen yükleme tarzlarının ise gelecekteki çaresizlik beklentisinin boyutunu belirleyeceğini ifade etmişlerdir. Depresyonun öğrenilmiş çaresizlik teorisinin revize edilmiş formülasyonunu geliştiren araştırmacılar, depresif kişilerin içsel yüklemeler yapma eğilimlerini, depresyonun genelliğini, kronikliğini ve yoğunluğundaki farklılıkları bu formülasyonla açıklayabileceklerini düşünmüşlerdir. Depresyonun öğrenilmiş çaresizlik teorisinin son revizyonu ise depresyonda umutsuzluk kuramı olarak adlandırdıkları yeni formülasyondur. Bu kuram, varsayımsal bir depresyon alt tipi önermiştir ve bu alt tipi umutsuzluk depresyonu olarak adlandırmıştır. Negatif ya da olumsuz yüklemelerin benlikle ilgili olumsuz sonuçlara yol açtığını, çıkarsanan olumsuz özelliklerinde umutsuzluğun oluşumuna neden olduğunu ve buna bağlı olarak da umutsuzluk depresyonunun semptomlarını oluşturduğunu ifade etmişlerdir (Abramson ve ark., 1989).

2.2. Bilişsel Esneklik

2.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımlanması

Bilişsel esneklik kavramı, alanyazınında sosyoekonomik durum (Clearfield ve Niman, 2012) ve erken çocukluk deneyimlerinden (Spann ve ark., 2010) psikolojik rahatsızlıklara (Tchanturia ve ark.,2004; Lee ve Orsillo, 2014), beyin bölgelerinden (Gruber ve ark., 2010; Lange ve ark., 2017), nörotransmitterler (Holstein ve ark., 2011; Klanker ve ark., 2013) ve genetik (Rosa ve ark.,2010) ile olan ilişkisine kadar çok yönlü araştırmaya dahil olmuş bir kavramdır. Prefrontal korteksle (Kim ve ark., 2011; Armbuster ve ark.,2012) ilişkilendirilen ve üst düzey zihinsel işlevler için gerekli olan bilişsel süreçlerin toplamı olan yürütücü işlevlerin bir parçası (Louge ve Gould, 2014) olarak anılan bu kavramın genellikle Stroop Renk ve Kelime Testi (Golden, 1975), İz Sürme Testi (Reitan ve Wolfson, 1993) ve Wisconsin Kart Eşleme Testi (Berg, 1948) gibi performans testleri ya da nöropsikolojik testler olarak kabul edilen ölçüm araçlarının sonuçlarına dayalı olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu testlere nazaran bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla daha yakın zamanlarda geliştirilen öz bildirim ölçekleriyle (Martin ve Rubin, 1995; Dennis ve Vander Wal, 2010; Gabrys ve ark.,2018) ilgili bulgular da bilişsel esneklik alanyazınında yer bulmaktadır. Bilişsel esnekliğin öz bildirim dayalı ölçüm araçlarının alanyazınında yer bulmasıyla birlikte bilişsel esneklik için altın standart olarak kabul edilen performansa dayalı ölçüm araçlarıyla öz bildirim dayalı ölçüm araçlarının karşılaştırılma ihtiyacı doğmuştur. Klinik olan ve klinik olmayan örnekleme bilişsel esnekliği ölçmeye çalışan iki farklı ölçüm aracının karşılaştırılmasının yapıldığı bir çalışmanın sonuçları incelendiğinde, klinik olan örneklemin bilişsel esnekliğin öz bildirim ölçüm araçlarından aldıkları puanların daha düşük olduğu, bilişsel esnekliği ölçen nöropsikolojik testlerde ise daha da kötü bir performans gösterdiği görülmüştür. Buna ek olarak bilişsel esnekliği değerlendiren iki ölçüm aracı arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise çok düşük bir ilişkinin tespit edildiği belirtilmiştir. Sonuç olarak nöropsikolojik ölçüm araçlarıyla ölçülen bilişsel esnekliğin aynı yönü öz bildirim bilişsel esneklik ölçüm araçları tarafından ölçülmediğinin altı çizilmiştir (Johnco ve ark., 2014). Buna ek olarak yürütücü işlevlerin öz bildirim ölçümleriyle, yürütücü işlevleri ölçen nöropsikolojik testlerin karşılaştırıldığı farklı bir çalışmada, yürütücü işlevleri ölçen öz bildirim ölçüm araçlarının klinik olmayan örnekleme, nöropsikolojik testlerde ölçüldüğü gibi yürütücü işlevleri ölçmek için yeterli olmadığı ve hatta yürütücü işlevlerin öz

bildirimlerinin nevroitiklik ve düşük vicdanlılık gibi kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Buchanan, 2016). Belirtilen bu bulgular önemli olmakla birlikte öz bildirim bilişsel esneklik ölçüm araçlarının bilişsel esnekliğin farklı bir yönünü değerlendirebiliyor olması durumu, pratiklik ve uygulama kolaylığı göz önünde bulundurulması gereken önemli faktörler olarak değerlendirilebilir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişsel esnekliğe farklı bakış açıları ve ölçüm araçlarının farklılaşması kavramsal olarak tanımlamayı zorlaştırırsa da bilişsel esneklik, sıklıkla değişen çevresel uyaranlara göre tepkileri esnek bir şekilde ayarlayabilme, değişen çevresel taleplere yeni ve uyarlanabilir çözümler bulabilme, çoklu görev yapabilme gibi özellikleri içinde barındıran bilişsel bir yetenek olarak ifade edilmektedir (Armbruster ve ark.,2012; Ionescu, 2012). Bu çalışma kapsamında bilişsel esnekliğin öz bildirim ölçüm araçları temel alınarak bilişsel esneklik açıklamalarına yer verilmiştir.

Esnekliği iletişim becerisinin temel bir bileşeni olarak ele alan Martin ve Rubin (1995), esnek olmayı da bilişsel olarak esnekliğe bağlı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu iddia bağlamında bilişsel esnekliği üç bileşenli bir yapı olarak tanımlamışlardır. Bireyin mevcut durumda seçeneklerin ve alternatiflerin olduğuna yönelik farkındalığı, bilişsel esnekliğin ilk bileşeni olarak ifade edilmektedir. Kişilerin karar verme süreçlerinde alternatiflerin ve seçimlerin farkında olma durumlarını açıklayan sosyal bilişsel sürece atıfta bulunan bu bileşene göre (Roloff ve Berger, 1980) çevresel talepler doğrultusunda davranışsal düzenleme yapabilen insanların bilişsel olarak daha esnek olduğu kabul edilmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğin ikinci bileşeni, bireyin esnek olmaya ve duruma uyum sağlamaya olan istekliliği olarak ifade edilmektedir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel olarak daha esnek olan bireylerin farklı alternatifleri denemeye ve ihtiyaçlar doğrultusunda davranışlarını değiştirmeye daha istekli oldukları belirtilmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Son bileşen ise kişinin esnek olma yeteneğine sahip olduğuna dair öz yeterliliğidir (Martin ve Rubin, 1995). Bireyin hayatını etkileyen olaylar üzerinde etki yaratacak bir davranışsal değişiklik ortaya çıkarma yeteneğine olan inancı olarak tanımlanan öz yeterlilik (Bandura, 1994), bilişsel esnekliğin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir ve bireylerin istenilen davranışı ortaya koymada yeterli olduklarına inanmaları gerektiği belirtilmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik ile ilgili diğer bir tanımlama Teasdale ve arkadaşları (2001) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın sonucundan gelmektedir. Rezidüel depresif belirtileri olan belirli bir grup hastada bilişsel terapi ile nüksü önlemede bilişin aracılık rolünü inceledikleri deneysel çalışmada, Teasdale ve arkadaşları (2001) hipotezlerini test etmek için kullandıkları ölçüm araçlarından elde edilen puanların hiçbir kanıt sağlamadığını, bunun yerine hastaların ölçüm araçlarına yanıt verme biçimleri, ölçüm araçlarında aşırı yanıt kategorilerini kullanma sayısı, nüks ve bilişsel terapiye yanıt kriterlerini kullanarak bilişin aracılık rolünü incelediklerini ifade etmişlerdir. Araştırmacılar, Peterson ve arkadaşları (1982) tarafından revize edilmiş öğrenilmiş çaresizlik kuramının varsayımına dayalı olarak yaşam olayları karşındaki yüklem tarzlarını ölçmek amacıyla geliştirilen teste hastaların verdikleri yanıtları incelediklerinde aşırı uçlarda puanlama yaptıklarını gözlemlemişlerdir. Bu teste verilen aşırı uçtaki yanıtları bilişsel katılık olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde, Fresco ve arkadaşları da (2007) bu ölçüm aracını (Peterson ve ark., 1982) temel alarak bilişsel esnekliği tanımlamışlardır. Bireylerin olumsuz yaşam olaylarına yaptıkları nedensel yüklemelerin esnek olmasının, mevcut duruma özgü faktörlere de çoklu bakış açıları ve çoklu çözümler üretme yeteneğini temsil edeceğini düşünmüşlerdir (Fresco ve ark., 2007; Moore ve Fresco, 2007).

Dennis ve Vander Wal (2010) ise bilişsel davranışçı kuramın bilişsel yapıdaki değişim noktasını temel alarak bireylerin uyumsuz düşüncelerini uyumlu düşüncelerle değiştirebilmesi için gerekli olan esneklik türüne vurgu yapmışlardır. Bu bağlamda bireylerin zor ve stresli yaşam olayları karşısındaki esnekliklerini referans alarak bilişsel esnekliğin üç yönünü tanımlamışlardır. Bunlar bireylerin karşılaştıkları zor ve stresli durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, insan davranışlarına ve yaşam olaylarına alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi ve zorlayıcı durumlara birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğidir. Bu bakış açısına bağlı olarak da bilişsel esnekliği olan bireyleri zor ve stresli durumlara daha uyumlu yanıtlar verebilen bireyler olarak tanımlamışlardır.

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esneklik tanımından hareketle, bilişsel kuramın varsayımlarını ve çıkarımlarını temel aldıkları söylenebilir. Bilişsel kuram, bireyin olaylara ve durumlara yönelik algısının (bilişsel yapısının), duygu, davranış ve fizyolojisini etkilediğini varsayan bilişsel modele dayanmaktadır (J. Beck, 2020 : 30). Bilişsel modele göre bilişsel yapı temelde otomatik düşünceler ve şemalar olmak üzere

ikiye ayrılmaktadır. Otomatik düşünceler yaşanan ana ve duruma özgü olan düşünce sistemini ifade ederken, şemalar ise yaşamın erken dönemlerinde meydana gelen, deneyimle kalıcı hale gelmiş kurallar ve bireyin kendisi, diğerleri ve çevreyle ilgili temel varsayımlarını içeren inanç sistemini ifade eder. Bireyin herhangi bir sorun yaşaması durumunda bilişsel yapıda yer alan işlevsel olmayan inançlar bireyin düşünce sistemini biçimlendirir ve bilişsel hata veya çarpıtma olarak adlandırılan bilişsel sonuçlara yol açar. Herkeste belirli bir düzeyde olan bilişsel hatalar veya çarpıtmalar, katı ve uygunsuz bir hale geldiğinde çevreden alınan bilgiyi uyumsuz bir biçimde işleyerek duygusal sıkıntıya yol açan anlık düşüncelere sebep olur (Türkçapar, 2018: 109- 116).

2.2.2. Bilişsel Esneklik ve Depresyona Yönelik Araştırmalar

Bilişsel esneklik- depresyon taramasında sıklıkla nöropsikolojik testlere dayalı olarak bilişsel esneklik tanımlamaları yapıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda nöropsikolojik testlerle tanımlanan bilişsel esneklik – depresyon araştırmalarına yer verilmiştir. Buna ek olarak öz bildirim ölçüm araçları tanımlamalarına dayalı bilişsel esneklik- depresyon arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmalara da yer vermeye çalışılmıştır.

Majör depresif bozukluğa sahip bireylerin nöropsikolojik eksikliklerinin profilini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasının sonuçları incelendiğinde, majör depresif bozukluğu olan bireylerde bilişsel esneklik kayıplarının tespit edildiği bildirilmiştir. Buna ek olarak depresyondaki bilişsel kayıpların hem şiddetinin hem de profilinin, orta dereceli travmatik beyin hasarında görülen kayıplara benzer olduğunun varsayılabileceğine dikkat çekilmiştir (Veiel, 1997).

Majör depresif bozuklukta nöropsikolojik testlerle yürütücü işlevleri araştıran çalışmalara odaklanan bir derleme çalışmasında, depresif bireylerde spontan ve reaktif bilişsel esneklikte azalmalar gözlemlendiği bildirilmiştir. Buna ek olarak depresyonda dorsolateral prefrontal korteks disfonksiyonuyla ilişkilendirilen bilişsel katılığın, majör depresif bozukluğa sahip bireylerin yaşam olayları ile baş etmelerini engelleyebileceği ve strese maruz kalmaya devam etmeleri halinde depresif duygudurumun sürmesine yol açabileceği ifade edilmiştir (Fossati ve ark.,2002).

Majör depresyonun nöropsikolojik bağlantılarını araştıran Beblo ve arkadaşları (2010), ilk aşamada 41 majör depresif bozukluk tanısı alan katılımcıyı kapsamlı bir

değerlendirmeye incelemişlerdir. İkinci aşamada yani ilk değerlendirmeden bir ay sonra ilk aşamada değerlendirdikleri 41 katılımcıdan 27'sini yeniden değerlendirmeye almışlardır. Majör depresif bozukluk tanısı alan katılımcılarda bir aylık süreçte bilişsel esneklik ve akıcılık görevlerinde baskın bir düşüşle birlikte tüm bilişsel alanlarda bozulmalar tespit edildiği ifade etmişlerdir (Beblo ve ark., 2010).

Duygudurum bozukluklarında, semptomların sürekliliğiyle bilişsel işlevlerde bozulmanın devam etmesi arasında ilişki olduğu fakat bilişsel işlevlerdeki bu bozulmanın geçici veya durumsal mı olduğu yoksa kalıcı veya özellik benzeri bir durumu mu yansıttığı sorusunun cevapsız olduğunu vurgulayan Sarapas ve arkadaşları (2012) 26 yıllık boylamsal bir çalışmada bu sorunun cevabını araştırmışlardır. 42 majör depresif bozukluğu ve 47 bipolar bozukluğu olan katılımcıdan elde edilen bulgular incelendiğinde, geçmişteki ortalama depresyon şiddetinin, majör depresif bozukluğu olan katılımcılar arasında bilişi bağımsız olarak öngörmeyen mevcut semptomlar kontrol edildikten sonra bile, bilişsel esneklik üzerindeki performansı öngördüğü, katılımcıların depresif belirtilerdeki durum değişikliklerinin herhangi bir bilişsel alandaki değişikliği öngörmediği, 6 yıl boyunca sabit kaldığı ve her iki grupta yayınlamış normlara göre genel bir bozulmanın görüldüğü tespit edilmiştir. Sonuç olarak, duygudurum bozukluğu şiddeti ile bilişsel eksiklikler arasında istikrarlı bir ilişki olduğunu belirtilmiştir (Sarapas ve ark., 2012).

Majör depresif bozukluğu, bipolar bozukluğu olan ve sağlıklı yetişkinlerin işlevsellikleri ve yaşam kaliteleriyle ilişkili klinik, demografik ve bilişsel değişkenlerin karşılaştırıldığı bir çalışmada elde edilen veriler sonucunda, hafif ve orta dereceli majör depresif, bipolar 1 ve 2 bozukluğu olan katılımcıların bilişsel esneklik, sürekli dikkat gibi müdahalelerden daha fazla fayda görebileceği ve buna ek olarak duygudurum bozuklukları, klinik olarak anlamlı düzeyde depresyonu ve intihar girişimi öyküsü olan katılımcılarda da bilişsel esnekliğe yönelik müdahalelerin fayda sağlayabileceği ifade edilmiştir (Cotrena ve ark., 2016).

Lai ve arkadaşları (2018), daha önceki çalışmalardan hareketle depresif hastalarda bilişsel esnekliğin intihar riski ile ilişki olabileceğini vurgulamışlardır ve majör depresif bozukluğu olan katılımcıların intihar düşüncelerinin pasif ya da aktif olma duruma göre bilişsel esnekliklerini incelemişlerdir. Aktif intihar düşüncesi olan katılımcılarla pasif intihar düşüncesi olan katılımcılar karşılaştırıldığında, aktif intihar düşüncesinin daha fazla bilişsel esneklikle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu

bağlamda aktif intihar düşüncesine sahip majör depresif bozukluğu olan kişilerde bilişsel esnekliğin daha fazla ilişkili olmasının risk faktörü olarak değerlendirilebileceği ve önleme konusunda fikir sağlayabileceğinin altını çizmişlerdir.

Yu ve Lin (2020), alanyazınındaki çalışmalardan hareketle depresyonu olan bireylerin, eylemlerinin sonuçlarını çok az dikkatte aldıklarını ve anlık hareketler sergilediklerini ifade etmişlerdir. Bu varsayıma dayanarak depresyon ve dürtüsellik arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı ve düzenleyici rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, yüksek depresyon puanlarının daha düşük bilişsel esneklik puanlarıyla ve daha yüksek düzeyde dürtüsellik puanlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Buna ek olarak dürtüselliğin alt boyutlarından olan dikkat ile ilgili dürtüselliğin ve plansız dürtüselliğin depresyon ve bilişsel esneklik tarafından açıklandığı bulgulanmıştır.

Geç yaşta ortaya çıkan klinik depresyonu olan ve klinik olmayan yaşlı yetişkinlerde bilişsel esnekliğin, bilişsel davranışçı terapinin tekniklerinden olan bilişsel yeniden yapılandırma üzerindeki etkisini araştıran deneysel bir çalışmada, depresyonu olan yaşlı yetişkinlerin kısmen zayıf bir bilişsel esneklik becerine sahip olmalarından kaynaklı bilişsel yeniden yapılandırmayı öğrenme ve yararlanma konusunda daha kötü olduğunu tespit etmişlerdir (Johnco ve ark., 2015).

Yetişkin bağlama örüntüleri ve psikopatoloji arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştıran bir çalışmanın bulguları incelendiğinde hem kadınlarda hem de erkeklerde kaygılı bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun aracı rollerinin olduğu bulgulanmıştır. Buna ek olarak kadınlarda kaçınmacı bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilirken, erkeklerde kaçınmacı bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı bir rolü olmadığı bulgulanmıştır (Dağ ve Gülüm, 2013).

Davranışsal inhibisyon sistemi (DİS)- davranışsal aktivasyon sistemi (DAS) ve depresyon arasındaki ilişkilerde bilişsel esnekliğin ve aleksitiminin aracı rolünü inceleyen bir çalışmada, yüksek DİS- Korku boyutu ve DAS- Ödül boyutu ile depresyon arasındaki ilişkilerde bilişsel esnekliğin ve aleksitiminin aracı rolü olduğu bulgulanmıştır. Çalışmanın bulgularından hareketle, yüksek DİS- Korku ve düşük

DAS- Ödül, bilişsel esnekliğin azalması ve aleksitiminin artması aracılığıyla depresyona yakınlıkla ilişkilendirilmiştir (Bilge ve Tankut, 2022).

2.3. Ruminasyon

2.3.1. Ruminasyonun Tanımlanması

Ruminasyon kavramı ya da ruminasyonla ilgili alanyazını incelendiğinde birden fazla ruminasyon tanımı olduğu görülebilir. Bu noktada ruminasyon kavramının, tanımlanan teoriye göre değişiklik gösterebileceği ve tek bir ruminasyon tanımının olmadığı sonucuna ulaşılabilir. Ruminasyonu tanımlayan teoriler arasında önemli farklılıklar olsa da birbirinden bağımsız veya ayrı şeyleri iddia ettiklerini de söylemenin doğru olmayacağı ifade edilebilir. Bu durumda ortak bileşenlerini yansıtmak ruminasyonu daha açıklayıcı kılar. Ruminasyon tanımları sıklıkla geçmişe odaklanma, olumsuz bir değerliğe veya içeriğe sahip olma ve tekrarlayan doğa gibi bileşenlere vurgu yaparlar (Manigault ve Zoccola, 2021: 557). Genel anlamda ruminasyonun bileşenlerini toparlayıp, ortak bir tanım haline getirmek gerekirse ruminasyon, bireyin kendisi, duyguları, kişisel kaygıları ve üzücü deneyimleri hakkında tekrarlayan, uzun süreli ve olumsuz düşünme olarak ifade edilebilir (Watkins, 2008). Ortak bileşenlerden ve tanımdan da anlaşılacağı gibi olumsuz bir içeriğe sahip olma noktasında fikir birliği görülse de her zaman olumsuz ve uyumsuz bir süreç olmadığını belirtmenin doğru olduğu düşünülmektedir (Andrews ve Thomson, 2009; Watkins, 2008). Olumsuz bir içeriğe sahip olmasına yönelik fikir birliği sıklıkla psikopatoloji için bir risk faktörü olduğuna yönelik araştırmalardan gelmektedir (Nolen- Hoeksema ve Watkins, 2011). Örneğin yapılan bir meta analiz çalışmasında ruminasyonun depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve alkol kötüye kullanımı olmak üzere dört farklı bozuklukla önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur (Aldao ve ark., 2010).

Ruminasyon, gelişimsel ve çevresel bağlamdaki açıklamalardan (Paredes ve Calvete, 2014; Spasojevic ve Alloy, 2002) biyolojik açıklamalara (Shaw ve ark, 2019) kadar çok yönlü çalışmalarda yer tutan ve güncel olarak psikoterapilerde de (ruminasyon odaklı BDT - rumination focus CBT, Watkins, 2015; Watkins, 2016 ve bilişsel önyargı modifikasyonu - cognitive bias modification, Hertel ve Mathews, 2011) yerini almış bir kavram olmasına rağmen günümüzde hala bu kavramın açıklığa kavuşturulmasına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Alanyazınındaki ruminasyon araştırmalarının

gözden geçirildiği ve derlendiği güncel tarihli bir çalışmada, ruminasyonun başlamasında ve sürdürülmesinde yer alabilecek temel mekanizmaların açıklamalarına yer verildiği görülmüştür. Bu açıklamalar bağlamında ruminasyonun proksimal ve distal faktörlerinin düzenlendiği bir model (H-EX-A-GO-N) öne sürülmüştür. Bu model sayesinde ruminasyon kavramına bakış açısının daha da şekillendiği görülmektedir (Watkins ve Roberts, 2020).

Bu modelin (H-EX-A-GO-N) ruminasyon kavramını inceleyen teorileri eğilim ya da özellik (trait) ve akut ya da durum (state) bağlamında ele aldığı görülmüştür. İlk geliştirilen ruminasyon teorisi olan tepki biçimleri teorisi (Nolen- Hoeksema, 1991) eğilim ya da özellik bağlamında ele alınırken, kontrol teorisi ya da hedefe ilerleme teorisi (Martin ve Tesser,1996) akut ya da durum bağlamında ele alındığı görülmüştür. Bu model, durum ruminasyonundan alışkanlık gelişimine yani ruminasyonun özellik ya da eğilim haline gelmesine neden olan mekanizmaların araştırılması gerekliliğine vurgu yapılmıştır (Watkins ve Roberts, 2020). Bu çalışma kapsamında özellik ya da eğilim bağlamında değerlendirilen tepki biçimleri teorisi (1991) temel alınmıştır fakat ruminasyonu durum bağlamında açıklayan kontrol teorisi ya da hedefe ilerleme teorisinin açıklamalarına da yer verilmiştir.

2.3.2. Ruminasyonu Açıklayan Teoriler

Çeşitli psikolojik perspektiflerle ve psikopatolojilerle ilişkilendirilen ruminasyon kavramı, tepki biçimleri teorisi (Nolen-Hoeksema,1991), hedefe ilerleme teorisi (Martin ve Tesser,1996), öz-denetimli yürütücü işlevler teorisi (Wells ve Matthews, 1996), üzüntüyle ilişkili ruminasyon teorisi (Conway ve ark., 2000), stres tepkisi ruminasyon modeli (Alloy ve ark., 2000) ve olay sonrası ruminasyon teorisi (Clark ve Wells, 1995) gibi çeşitli teorilerle açıklanmaya çalışılmıştır. Bu çalışma kapsamında tepki biçimleri teorisi ve kontrol teorisi ya da hedefe ilerleme teorisinin açıklamalarına yer verilmiştir.

2.3.2.1. Tepki Biçimleri Teorisi

Bu teori ruminasyonu, depresif duygudurumuna yanıt olarak ortaya çıkan tekrarlayıcı, istikrarlı, kalıcı ve alışkanlık benzeri kendine odaklanma eğilimi olarak tanımlamaktadır (Nolen- Hoeksema, 1991). Bu teoriye göre ruminasyon temelde işlevsizdir ve depresyonun alevlenmesine ve uzamasına neden olur. Ayrıca olumsuz

düşünmeyi geliştirdiğine, problem çözmeyi bozduğuna, araçsal davranışı ve sosyal desteği bozduğu ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Bunlara ek olarak bu teori ruminasyonun depresyondaki cinsiyet farklılıklarına aracılık ettiğini vurgular (Nolen- Hoeksema, 1987). Temelde tepki biçimleri teorisi, erken yaşam deneyimlerinin ve kişiliğin ruminasyona katkıda bulunabilecek yönlerine dikkat çekmektedir. Depresif ya da çökkün duyguduruma ruminatif tepki verme biçimi, genellikle çocuklukta, ya pasif bir başa çıkma tarzını benimseyen ebeveynin model alınmasıyla ya da aşırı eleştirel, müdahaleci, kontrolcü ebeveynlik sonucu gelişebileceğini iddia eder (Watkins ve Roberts, 2020).

Tepki biçimleri teorisi, ruminasyonun olumsuz ruh hali gibi tetikleyici uyaranlara koşullandırılmış otomatik hale gelmiş bir tepki olduğunu varsayar. Bu varsayımın hedef tutarsızlıklarına atıfta bulunarak (Martin ve Tesser, 1996), hedef tutarsızlıklarıyla kendine odaklanmanın tetiklenmesi ve davranışsal tepkinin yani tekrarlayan düşünmenin ortaya çıkmasında otomatik bir ilişkilendirme süreci yoluyla ruminasyonun alışkanlık haline gelebileceği ifade edilir. Bir süre sonra fiziksel konum ya da olumsuz ruh hali gibi tetikleyicilerle otomatik olarak ortaya çıkacağı varsayılır (Watkins ve Nolen- Hoeksema, 2014). Bu nedenle, bu teoride ruminasyon özellik ya da eğilim bağlamında açıklanır (Watkins ve Roberts, 2020).

2.3.2.2. Kontrol Teorisi ya da Hedef İlerleme Teorisi

Akut ya da durumsal ruminasyona açıklama getiren kontrol teorisi ruminasyonu, “ortak bir tema etrafında dönen ve başka bir şeyi düşünmeyi gerektirecek acil çevresel uyaranların yokluğunda ortaya çıkan bilinçli düşünce grubu” olarak tanımlamaktadır. Bu teoriye göre bireyler önemli yüksek düzeyli hedeflere doğru ilerlemede başarısız olduklarında ruminasyon başlatılır. Bireyler hedefe ulaştıklarını algıladıklarında, hedefte ilerlemeye devam ettiklerinde veya hedeften vazgeçtiklerinde ruminasyon durdurulur. Bu teoriye göre ruminasyonun altında yatan en yakın neden, hedefle ilgili bilgilerin erişilebilirliğidir (Martin ve Tesser, 1996; 2006). Spesifik olarak, önemli bir hedefe ulaşamama, o hedefle ilgili bilgileri oldukça erişilebilir kılar (Zeigarnik Effect-Zeigarnik Etkisi, Zeigarnik, 1938). Bu durumda bilgilere erişimi kolaylaştırır. Bu da bireylerin ulaşamayan hedefle ilgili bilgileri işlenmesini daha olası kılar (Martin ve Tesser, 1996; 2006). Bu teoriye göre ruminasyon mutlaka uyumsuz ya da işlevsiz olmak zorunda değildir. Bazı durumlarda ruminasyon hedefle ilgili çözülmemiş

zorlukları ve sorunları vurgulamak ve bunları ele almak için işlevsel olabilir (Martin ve Tesser, 1996; Watkins, 2008). Bununla birlikte ruminasyon, hedef tutarsızlığının çözülmesine veya hedeften kopmakta yardımcı olmadığı ölçüde ve olumsuz etkiyi yoğunlaştırdığı sürece faydasız bir problem çözme girişimidir (Watkins, 2008).

2.3.3. Ruminasyon ve Depresyona Yönelik Araştırmalar

Ruminasyon sıklıkla depresif duygudurum ya da depresyonla birlikte anılan bir kavramdır ve ruminasyonun tepki biçimleri teorisinin de doğuş noktasının depresyon üzerinden olduğu görülebilir. Bu nedenle ruminasyon ile depresyon ilişkisi hem ilişki bağlamında hem deneysel bağlamda güçlü kanıtlara dayanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000; Spasojevic ve Alloy, 2001; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Bu başlık altında ruminasyon depresyon ilişkisinin kapsamının genişliğini gösterebilmek adına farklı araştırma desenleri kullanan çalışmalara yer verilmeye çalışılmıştır.

Cooney ve arkadaşları (2010) majör depresif bozukluğu olan ve sağlıklı katılımcılarda ruminasyonun nöral bağlantılarını fMRI aracılığıyla incelemişlerdir. Her iki katılımcı grubunu da ruminatif kendine odaklanmaya ve dikkat dağıtmaya yani dikkati kendinden uzaklaştırmaya teşvik ederek beyin bölgelerindeki değişiklikleri gözlemlemişlerdir. Depresyonda ruminatif düşünmenin limbik, medial ve dorsolateral prefrontal bölgelerinde artan bir aktivasyon ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Ruminasyon eğilimi olan depresif bireylerde nörobilişsel mekanizmaları ve dikkat yanlılığının nasıl farklılaştığını araştıran bir çalışmada, depresif bireylerin hem kendisiyle ilgili hem de görevle bağlantılı olumsuz bilgileri daha kolay işlediği bildirilmiştir. Bununla birlikte depresif bireyler arasında ruminasyon eğilimine sahip bireylerin, görevle ilgili hedeflerden bağımsız olarak, olumsuz kendine odaklı bilgilere yönelik dikkat yanlılığı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ruminatif eğilimi olan depresif bireylerdeki dikkat yanlılığına, fronto-insularadaki dinamik değişkenliğin aracılık ettiği bulgulanmıştır (Kaiser ve ark.,2018).

Olumsuz düşünceler hakkında ruminatif düşünme ile ileriye dönük olarak depresif semptomlardaki artış ve yeni majör depresyon bozuklukluk başlangıcı riskindeki artış arasındaki ilişkilerde otonom sinir sistemi disfonksiyonun aracılık edebileceğini iddia eden Carnevali ve arkadaşları (2018), sağlıklı genç katılımcılarda üç yıllık bir süre boyunca ruminasyonu, otonomik işlevi (ör. kalp atış hızı gibi) ve depresif belirtileri

değerlendirmişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre, ruminatif düşünmenin istikrarlı bir özellik olduğu, kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğu ve depresif belirtiler arttıkça ruminatif düşünmenin de arttığı gözlenmiştir. İstirahat halindeki kalp atış hızının hem ruminasyon ve hem de depresif belirtilerle negatif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Son olarak ruminasyon ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye kalp atış hızının aracılık ettiğini tespit etmişlerdir.

Siegle ve arkadaşları (2014) ağır düzeyde depresyonu olan bireylerde ilaç tedavisine ve psikoterapiye ek olarak nöro-davranışsal müdahale olarak adlandırdıkları bilişsel kontrol eğitiminin etkilerini inceledikleri pilot çalışmadan elde edilen verileri genişletmek amacıyla ruminasyondaki değişiminde uzun vadeli etkileri incelemişlerdir. Uygulanan bilişsel kontrol eğitimi egzersizlerinin ruminasyonu azalttığını ve poliklinik hizmetlerinin kullanımında azalmalar gözlemlediklerini bildirmişlerdir.

On ve on iki yaşlarındaki katılımcılarda ruminasyon, depresyon ve cinsiyet rollerinin araştırıldığı üç yıllık boylamsal bir çalışmada, her bir değerlendirmede ruminasyon düzeyinin depresyon düzeyini açıkladığı tespit edilmiştir fakat depresyon ya da ruminasyon açısından cinsiyetler arasında bir farklılaşma görülmediği bildirilmiştir (Broderick ve Korteland, 2004). Ergenlerde, özellikle erken ergenlikte, artan stres ve ruminasyon düzeylerinin, depresyondaki cinsiyet farkının başlangıcının yordayıcısı olup olmadığını araştıran Jose ve Brown (2008), depresyon ve stres düzeyindeki cinsiyet açısından farklılaşmaların başlangıcının on üç yaş, ruminasyonun ise on iki yaşında olduğunu yani bir yıl daha erken olduğu bildirmişlerdir. Buna ek olarak on üç yaşından itibaren ruminasyon, cinsiyetin depresyon üzerindeki etkisine önemli derecede aracılık ettiğini ve depresyondaki cinsiyetler arasındaki farkı da anlamlı bir şekilde açıkladığını tespit etmişlerdir (Jose ve Brown, 2008). Yüksek psikopatoloji riski taşıyan sağlıklı ergenlerde bir yıl boyunca ruminasyonun depresif bozukluğu ve depresif belirtileri öngörüp öngörmediğini araştıran boylamsal bir çalışmada, yüksek ruminasyon puanlarının depresyonun başlangıcını ve depresif belirti düzeylerini öngördüğünü bildirmişlerdir. Bu bulgulara dayanarak yüksek ruminasyonun sağlıklı ergenlerde depresif bozukluğun başlangıcını öngördüğünü ve ruminasyonu azaltan terapilerin depresyonun başlangıç ve nüks oranlarını azaltabileceğini ifade etmişlerdir (Wilkinson ve ark., 2013). Kuyken ve arkadaşları (2006) alanyazını bağlamında kişilik özelliği olarak nevrotikliği depresyon için bir risk faktörü olduğunu belirterek,

ergenlerde ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiye odaklanmışlardır. Nevrotiklik puanlarına göre normal ya da depresyon riski taşıyan ergen (14-18 yaş) katılımcıları inceledikleri çalışmada, depresyon riski taşıyan ergenlerin, normallere kıyasla daha fazla ruminasyon bildirdikleri, nevroitiklik ile depresyon arasındaki ilişkiye ruminasyonun kısmen aracılık ettiğini tespit etmişlerdir. Bu sonuçlara dayalı olarak nevroitikliğin artan ruminatif düşünce eğilimiyle ergenlik dönemi başlangıçlı depresyon için bir risk faktörü oluşturduğunu bildirmişlerdir.

Ruminasyon ve depresif belirtiler arasındaki çift yönlü boylamsal ilişkileri incelemek amacıyla tasarlanan bir çalışmada, katılımcıların 4 yıllık bir takiple ruminasyon ve depresyon ölçümleri alınmıştır. Takip çalışmanın sonuçlarına göre ruminasyonun depresif belirtilerdeki değişikliği öngördüğü ve depresif belirtilerinde ruminasyondaki değişikliği öngördüğü bildirilmiştir. Bu bulgulara dayanarak ruminasyon ve depresif belirtilerin birbirini çift yönlü yani yinelemeli bir şekilde etkilediğinin düşünülebileceği ifade edilmiştir (Whisman ve ark., 2020).

Umut, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen Sun ve arkadaşları (2014), ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide umudun düzenleyici bir rol üstlendiğini tespit etmişlerdir. Düşük umut düzeyine sahip olan katılımcılarda yüksek düzeyde ruminasyonu olanların düşük ruminasyonu olanlara göre depresyonda daha yüksek puanlar bildirdiklerini fakat yüksek umut grubundaki katılımcılar için aynı durumun söz konusu olmadığını bildirmişlerdir (Sun ve ark.,2014). Benzer bir çalışmada Sun ve arkadaşlarının (2014) bulgularını destekleyecek nitelikte kanıtlar tespit ettikleri görülmüştür (Geiger ve Kwon, 2010).

Ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkide stresin düzenleyici rolünü araştıran bir çalışmada, katılımcıların hem ruminasyon puanlarının hem de stres puanlarının, depresif belirtileri önemli ölçüde açıkladığı ve stresin hem kadınlarda hem de erkeklerde ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkide önemli bir düzenleyici rolünün olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak yüksek stres düzeyine sahip kadınların ve erkeklerin yüksek düzeyde ruminasyon ve depresif belirtiler gösterdikleri ifade edilmiştir (Mezo ve Baker, 2012).

Ruminasyon ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkileri inceleyen korelatif ve deneysel araştırmaların yer aldığı bir meta-analiz çalışmasında, korelatif araştırmaların sonuçlarına göre ruminasyon ile depresif semptomlar ve anksiyete

semptomları arasında orta düzeyli bir ilişkiye sahip olduğu, endişenin de depresyon ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi kısmen açıkladığı bildirilmiştir. Deneysel araştırmaların sonuçlarına göre ise hem duygudurum bozukluğunu olanlar hem de kaygı bozukluğu olan bireyler sağlıklı bireylere göre daha fazla ruminasyon bildirdikleri tespit edilmiştir ve bu durumun komorbiditeye işaret edebileceği ifade edilmiştir. Buna ek olarak duygudurum bozukluğu olanların kaygı bozukluğu olanlara göre daha fazla ruminasyon bildirdikleri aktarılmıştır (Olatunji ve ark.,2013).

Wenzlaff ve Luxton (2003), önceki araştırmaların düşünceleri bastırmanın olumsuz düşüncelerin erişilebilirliğini arttırabileceği bulgularından hareketle, düşünceleri bastırma, stres kombinasyonunun depresif ruminasyonu arttırabileceği varsayımını boylamsal bir araştırma deseniyle sınınamışlardır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, stresin zihinsel kontrolü zayıflatmasıyla düşünce bastırma çabalarının depresif ruminasyonu arttırabileceğinin bulunduğu görülmüştür (Wenzlaff ve Luxton, 2003). Benzer bir araştırmanın sonuçları incelendiğinde de ruminasyonun, düşünceleri bastırmanın en güçlü yordayıcılarından biri olarak bildirildiği görülmüştür (Watkins ve Moulds, 2009).

Kwon ve Olson (2007), ruminasyon ve savunma mekanizmalarının teorik entegrasyonuna dayanarak, ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyici rolünü araştırmışlardır. Hem savunma mekanizmalarının hem de ruminasyonun bağımsız olarak depresyonla ilişkili olduğu ve ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyici bir rolü olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak ruminasyon, öncelikle immatür savunmaların aşırı kullanımı eşlik ettiğinde depresif semptomlarla ilişkilendirildiği bildirilmiştir.

Depresyonda sosyal problem çözmenin bozulabileceğine ve zihinsel farkındalığı geliştirerek sosyal problem çözmenin iyileştirilebileceğine yönelik iddianın test edildiği deneysel bir çalışmanın sonuçları incelendiğinde, depresif hastalarda süreç odaklı soruların sosyal problem çözme için önemli derecede iyileştirdiği, durum odaklı ruminatif soruların ise sosyal problem çözme için bozduğu bulunmuştur. Zihinsel süreçlerle ilgili farkındalığın artmasının bireyleri ruminatif düşünceden uzaklaştırabileceğine ve böylece depresif düşünmeyi de azaltabileceğine yönelik açıklamalarda bulunan teorilerle bulunan sonuçların uyumlu olduğunun altı çizilmiştir (Watkins ve Baracaia, 2002). Majör depresif bozukluğu olan ve sağlıklı katılımcılarda

ruminasyonun, duygudurum ve sosyal problem çözüme üzerindeki etkisini inceleyen benzer bir deneysel çalışmada da ruminasyon eğilimi yüksek olan depresif hastaların ruminasyon eğilimi düşük olanlara göre daha kötü bir ruh hali bildirdikleri ve daha az etkili problem çözümü sundukları belirtilmiştir (Donaldson ve Lam, 2004).

Lavender ve Watkins (2010), ruminasyonun, depresyondaki olumsuz bilişsel yanlılığı arttırdığını ve gelecekte olumlu olayların olma olasılığını düşünmeyi azalttığını ifade etmişlerdir. Bu varsayıma dayanarak depresif hastalarda ruminasyonun, gelecekteki olumlu olayları hayal etme eğilimlerini azaltacağını ve gelecekteki olumsuz olayları hayal etme eğilimlerini ise artıracaklarını varsaymışlardır. Depresif olan ve depresif olmayan katılımcıların deneysel bir tasarımda incelendiği çalışmada, ruminatif kendine odaklanmanın, depresif katılımcılarda daha fazla olumsuz gelecek düşüncesine yol açtığı ve ayrıca depresyondaki olumsuz bilişsel yanlılığı da şiddetlendirdiğini bildirmişlerdir. Buna ek olarak beklenmedik bir şekilde ruminasyon ve gelecek hakkında olumlu düşünme arasında da bir ilişki bulduklarını da bildirmişlerdir.

2.4. Bilinçli Farkındalık

2.4.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımlanması

Doğu meditasyon uygulamaları yoluyla öğretildiği iddia edilen bilinçli farkındalık (Baer, 2003, Kabat-Zinn, 2003, Walsh ve Shapiro, 2006), doğası gereği kavramsal olmaması göz önüne alındığında, makul kavramsal bir tanım oluşturmak zorlayıcı olabilir (Shapiro ve ark., 2018). Genellikle, bilinçli farkındalık, kişinin şu anda meydana gelen iç ve dış deneyimlere isteyerek ya da kasıtlı olarak dikkatini yönlendirmesi olarak tanımlanır (Baer, 2003). Ayrıca bilinçli farkındalık ortaya çıktığı ve olduğu şekliyle yani değiştirilmeden bilmeyi ve deneyimlemeyi de içerir (Shapiro ve ark., 2018). Sıklıkla bilinçli farkındalık kavramı Budist öğretilerle ilişkilendirilse de (Kabat-Zinn, 2003), bilinçli farkındalığının kültürü ve dini aşan, insan olmanın doğal bir yönünü yansıtan, herkes için erişilebilir bir durum olduğu ifade edilir (Shapiro ve ark., 2018).

Bilinçli farkındalık literatüründe bilinçli farkındalığı tanımlayan ve ölçüm noktasında da farklılıklar oluşturan kavramsallaştırmalara bakıldığında temelde iki bakış açısı olduğu görülmektedir. İlk bakış açısını, bilinçli farkındalığı klinik anlamda ilk uygulamaya

koyan ve tanımlayan Kabat- Zinn (1982) ve onun anlayışını temel alanlar oluşturmaktadır. İkinci bakış açısı ise Brown ve Ryan'ın (2003) bakış açısıdır.

Kabat- Zinn (2003) bilinçli farkındalığı, “şu anda olan deneyime yargılamadan an be an dikkatin yönlendirilmesiyle ortaya çıkan farkındalık” olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalığın kavramsallaştırılmasında en sık kullanılan ve temel alınan tanımlamanın bu olduğu ifade edilebilir. Kabat – Zinn'in (2003) anlayışı göz önünde bulundurularak dikkat çeken diğer tanımlamalar ise, Bishop ve arkadaşları (2004) ve Shapiro ve arkadaşlarının (2006) tanımlamaları olduğu söylenebilir. Bishop ve arkadaşları (2004) bilinçli farkındalığı açıklamak için iki bileşenli bir model önermişlerdir. Bu modele göre, ilk bileşen dikkat (attention) ve farkındalığı (awareness) içermektedir. Kişinin dikkatin anlık deneyimde tutabilmesi için öz düzenlenme (self-regulation) yapması gerektiğini vurgular ve böylelikle birey şimdiki anda gerçekleşen zihinsel olayları daha rahat tanımlarlar. İkinci bileşeni ise merak (curiosity), açıklık (openness) ve kabul (acceptance) olarak adlandırılabilir. Kişinin şu andaki deneyimlerine yönelik merak, açıklık ve kabul ile tanımlanabilen bir yönelimi benimsenmesini gerekliliğini ifade eder.

Shapiro ve arkadaşları (2006) ise, bilinçli farkındalığın mekanizmalarını açıklamak amacıyla üç bileşenli bir bilinçli farkındalık modeli oluşturmuşlardır (Shapiro ve ark., 2006). Modelde ilk açıklanan bileşenin niyet (intention) olduğu görülmektedir. Bu bileşen basit bir şekilde bireyin bilinçli farkındalığı geliştirme noktasındaki motivasyonun ne olduğu bilinmesi şeklinde açıklanabilir. İkinci bileşen olan dikkat (attention), kişinin içsel ve dışsal deneyimlerini gözlemlemesini ifade eder. Son bileşen olan tutum (attitude) ise, dikkatin niteliğini ifade eder. Bu üç bileşenin aşamalı olarak değil de iç içe geçmiş döngüsel bir süreç olarak gerçekleştiği ifade edilmektedir (Shapiro ve ark., 2018). Bahsedilen tanımlamaların ortak yönünü, bilinçli farkındalığın bireyde normalde var olan farkındalığını yansıtmadığı, meditasyon gibi uygulamalarla ortaya çıkarılabilen bir farkındalık türü olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalığı tanımlayan ikinci bakış açısı ise Brown ve Ryan'ın (2003) bakış açısıdır. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığı, doğası gereği bir bilinç (consciousness) durumu olarak ifade etmişlerdir. Yani bilinçli farkındalığı uyandırmak için herhangi çaba gerekmediğine, doğal olarak içsel motivasyon ya da merak aracılığıyla da ortaya çıkabileceğini iddia etmektedirler. Şu anda olan olaylara ve deneyimlere yönelik farkındalığı, doğuştan gelen bir yetenek veya eğilim olarak

değerlendirmişlerdir. Bu nedenle dikkat ve farkındalık açısından bireysel farklılıkların olabileceğini öne sürmüşlerdir (Brown ve Ryan, 2003; 2004).

İki anlayışa bakıldığında temelde bilinçli farkındalığın eğilim (trait) ya da durum (state) ayrımına gidilmesine yol açtığı ve bu durumda literatürde yansımalarının görülebileceği ifade edilebilir (Sala ve ark., 2019). Brown ve Ryan (2004) şimdi odaklı bir dikkati ve farkındalığı kabul etmekle birlikte, sadece şu an odaklı yaklaşımı benimsiyor olmanın bilinçli farkındalığın doğasını kısıtlayacağını ve tanımladıkları haliyle bilinçli farkındalığın daha geniş anlamda kullanılabileceğini ifade etmişlerdir. Bu nedenle, bilinçli farkındalığa şu an da olan olay ya da durumlara yönelik dikkat ve farkındalık eğilimi olarak tanımlamayı tercih etmişlerdir.

Bilinçli farkındalık kavramında alanyazınında dikkat çeken diğer bir ayrım ise bilinçli farkındalığın boyutlarıyla ilgilidir. Bu nokta tanımlanan modellere göre ve yukarıda bahsedilen eğilim ve durum anlayışlarına bağlı olarak değişebileceği ifade edilebilir (ör., Baer ve ark., 2006; Brown ve Ryan, 2003; Tanay ve Bernstein, 2013).

2.4.2. Bilinçli Farkındalık ve Depresyona Yönelik Araştırmalar

Alanyazınında bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkiler sıklıkla bilinçli farkındalık müdahalelerinin çalışma sonuçlarına dayalı olarak aktarılmıştır. Bu bağlamda bilinçli farkındalık müdahalelerin depresyon üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmalara yer verilmekle birlikte teorik anlamda bilinçli farkındalık-depresyon mekanizmalarını açıklamaya çalışan çalışmalara da yer verilmiştir.

Bilinçli farkındalık temelli terapilerin etkisini araştıran çalışmaların yer aldığı bir meta-analiz çalışmasının sonuçları incelendiğinde, genel örnekleme bilinçli farkındalık temelli terapilerin duygudurum semptomlarını iyileştirmede orta derecede etkiye sahip olduğunu, duygudurum bozuklukları olan bireylerde ise yüksek derecede etkiye sahip olduğunu tespit ettikleri görülmüştür (Hofmann ve ark.,2010). Buna ek olarak bilinçli farkındalık temelli terapilerin depresyon üzerindeki etkililiğini değerlendiren birden fazla meta-analiz çalışmasının benzer sonuçlara ulaştığı görülmüştür (McCarney ve ark., 2012; Piet ve ark., 2012; Johannsen ve ark., 2022). Lisans öğrencilerinde meditasyon, yoga ve bilinçli farkındalık müdahalelerinin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisini değerlendiren araştırmaların yer aldığı meta-analizini gerçekleştiren çalışmada bilinçli farkındalığa yönelik

müdahalelerin depresyon, anksiyete ve stres üzerinde orta dereceli etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir (Breedvelt ve ark., 2019). Algılanan stres, kaygı ve depresyon için çevrimiçi olarak düzenledikleri bilinçli farkındalık eğitimlerinin uygulanabilirliğini ve etkisini araştıran Krusche ve arkadaşları (2013), çevrimiçi bilinçli farkındalık eğitiminin depresyonu önemli ölçüde azalttığını ve bir aylık takip çalışmasında da bu etkilerin sürdüğünü bildirmişlerdir. Deneysel bir tasarım kullanılarak ne kadar süreli bilinçli farkındalık temelli uygulamanın daha fazla faydaya yol açtığını araştıran farklı bir çalışmada hem daha uzun hem de daha kısa bilinçli farkındalık uygulamalarının kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, bilinçli farkındalık ve depresyonu önemli ölçüde iyileştirdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak nispeten az miktarda bilinçli farkındalık uygulamasının bile faydalı olabileceğini ifade etmişlerdir (Strohmaier ve ark., 2021).

Teasdale ve arkadaşları (2000), semptomları nükseden depresif katılımcılarda bilinçli farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapinin etkilerini değerlendirmişlerdir. Çalışmanın bulgularına incelendiğinde daha öncesinde üç veya daha fazla depresyon epizodu olan depresif hastalarda nükslerin önemli ölçüde azaldığı, sadece iki epizodu olan depresif hastalarda ise nükslerin azalmadığı görülmüştür. Tekrarlayan depresyonda nüksü önlemek amacıyla bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin etkilerini inceleyen benzer bir çalışmada, antidepresan ile tedavi edilen tekrarlayan depresyonu olan hastalarda, nüksün önlenmesi için bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin alternatif bir yaklaşım sağlayabileceğini bildirmişlerdir (Kuyken ve ark., 2008). Kronik, tekrarlayan epizotları olan ve semptomları nükseden depresif hastalarda yapılan bilinçli farkındalık temelli uygulamaların etkilerini inceleyen ve etkili olduğuna dair kanıtların sunulduğu benzer çalışmalara rastlanmaktadır (Barnhofer ve ark.,2009; MacKenzie ve ark., 2018; Mason ve Hargreaves, 2001).

Freudenthaler ve arkadaşları (2017) klinik örnekleme ve meditasyon yapanlarda duygu düzenlemenin bilinçli farkındalığın ruh sağlığı üzerindeki etkilerine aracılık ettiğine yönelik bulguların olduğunu fakat bu ilişkilerin genel popülasyona genelleşip genelleşemeyeceğini araştırmışlardır. Duygu düzenlemenin, bilinçli farkındalığın depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini bildirmişlerdir. Sonuç olarak bilinçli farkındalığın çoğunlukla duygu düzenlemeyi geliştirerek normal örnekleme ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler gösterebileceğini ifade etmişlerdir

Ergenlerde bilinçli farkındalığın cep telefonu bağımlılığı ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynayıp oynamadığının araştırıldığı bir çalışmada, cep telefonu bağımlılığının depresyon ile pozitif ilişki gösterdiği, bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan ergenlerde cep telefonu bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü olduğu belirtilmiştir (Yang ve ark., 2019). Ergenler arasında siber zorbalık, bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkileri boylamsal bir tasarımda inceleyen Yuan ve Liu (2021), katılımcıların altı ay aralıklarla değerlendirmeye alarak ilgili değişkenlerin ölçümü almışlardır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde siber zorbalık, bilinçli farkındalık ve depresyonun zaman içinde birbirini açıkladığını tespit ettikleri görülmüştür.

Henüz doğmamış bebekle bakım verenin bağın kalitesinin, daha sonraki ebeveynliğe ve sağlıklı bebek davranışına ve gelişimine katkıda bulunabileceğini ifade eden Hicks ve arkadaşları (2018), anne ve baba adaylarından oluşan bir örnekleme bilinçli farkındalık eğiliminin ve hamilelik sırasında ebeveyn depresyon semptomlarının, doğum öncesi bağlanma kalitesi üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Yüksek bilinçli farkındalık seviyelerinin depresyon semptomlarıyla negatif, doğum öncesi bağlanma kalitesi ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Buna ek olarak bilinçli farkındalığın depresyon semptomları ile doğum öncesi bağlanma kalitesiyle arasındaki ilişkiyi düzenleyici rolü olduğunu bildirmişlerdir. Bilinçli farkındalık eğiliminin hamilelik sırasında ebeveyn ile doğmamış bebek arasında daha güçlü bir bağı destekleyebileceğinin altını çizmişlerdir.

2.5. Bilişsel Esneklik, Ruminasyon ve Bilinçli Farkındalığa Yönelik Araştırmalar

Alanyazınında üç değişkenin birbiriyle olan ilişkilerini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bilişsel esneklik – ruminasyon, ruminasyon – bilişsel esneklik ilişkilerini inceleyen çalışmalara yer verilmiştir.

Olumsuz duygudurumuna ruminatif tepki verme eğilimi olan bireylerin daha uzun ve daha yoğun depresif dönemler yaşayacağını belirten Davis ve Nolen- Hoeksema (2000), çalışmalarında ruminatif tepki verme eğiliminin bilişsel esneklikle olan ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, ruminatif tepki verme eğilimi olan bireylerin ruminatif tepki verme eğilimi olmayanlara göre bilişsel esnekliklerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Sonuçlar doğrultusunda

ruminasyonun esnek olmayan bir bilişsel tarzla karakterize olabileceğini ve bu tarzın ruminasyonu uzatabileceğini belirtmişlerdir.

Kaygılı olma eğilimi ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin düzenleyici rolünü ve bu etkileşimli etkide ruminasyonun aracı rolünü araştıran bir çalışmada, bilişsel esnekliğin kaygılı olma eğilimi ile depresyon arasında arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak bu etkileşimli etkide ruminasyonun aracı bir rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulguların sonuçlarına dayanarak depresyonda ruminasyonun ele alınmasının ve bilişsel esnekliğin geliştirilmesinin klinik anlamda önemli etkilere sahip olabileceği belirtilmiştir (Wang ve ark., 2019).

Tekrarlayan depresyonda bilişsel esneklik ve ruminasyonun nüks ile ilişkili olup olmadığını araştıran Figueroa ve arkadaşları (2019) remisyondaki hastalarda kontrollere göre bilişsel esneklik kayıplarının görülmediğini ve duygusal uyaranlardan ayrılma hızının (bilişsel esnekliğin) ve ruminasyonun bağımsız olarak nüks süresiyle ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir. Sonuç olarak bilişsel esnekliğin, nüksün önemli bir göstergesi olduğunu ve müdahale noktasında ele alınması gerektiğini vurgulamışlardır.

Ruminasyonun bilişsel esneklikle bağlantı olduğunu ve depresyon için risk faktörü olduğunu belirten Junker ve arkadaşları (2021), majör depresif bozukluk tanısı olan hastalarda bir yıllık takip çalışmasıyla ruminasyonu ve bilişsel esnekliği araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, depresyonun akut fazında bilişsel esneklikte bozulmalar olduğu fakat remisyonda görülmediği bildirilmiştir. Depresif belirtilerin şiddeti, ruminasyon ve bilişsel esneklik arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak majör depresif bozukluğu olan kişilerin ruminasyon düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek olduğu ve depresif ruminasyonun nüksü öngördüğü ifade edilmiştir. Sonuç olarak, majör depresif bozukluğa yönelik müdahalelerde ruminasyonun hedef alınması gerekliliği vurgulanmıştır.

Bilinçli farkındalığa dayalı stres azalma müdahalesinin, duygudurum belirtileri, işlevsel olmayan tutumlar ve ruminasyon üzerindeki etkisini araştıran Ramel ve arkadaşları (2004) sekiz haftalık müdahalenin sonucunda, duygudurum belirtileri ve işlevsel olmayan inançlardaki azalmalar kontrol altına alındıktan sonra bile ruminasyonda azalmalar tespit ettiklerini bildirmişlerdir.

Toplum örnekleminde bilinçli farkındalık temelli stres azaltma müdahalesiyle özellikle ruminasyonu hedefleyerek, depresyon semptomlarını azaltmayı ve genel iyi olma halini hedefleyen bir çalışmada, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma müdahalesi aracılığıyla bilinçli farkındalık ve iyi olma halinde artışların, ruminasyon ve depresyon belirtilerinde ise azalmaların tespit edildiği bildirilmiştir (Deyo ve ark., 2009).

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin farkındalık eğitimi aracılığıyla remisyonunda olan depresif hastaların ruminatif düşünme eğilimlerini azaltarak nüksü önlemeyi hedefleyen bir çalışmanın sonuçları incelendiğinde, bilinçli farkındalık eğitimi sırasında ruminasyonun önemli ölçüde azaldığını ve ruminasyon seviyelerinin, bir yıllık takip döneminde de majör depresif bozukluğun nüksetme riskini öngördüğünü tespit etmişlerdir (Michalak ve ark., 2011).

Klinik bir örnekleme bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünün araştıran Desrosiers ve arkadaşları (2013), bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun önemli derecede aracılık ettiğini tespit etmişlerdir. Klinik olmayan bir örnekleme bilinçli farkındalık, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkileri boylamsal olarak inceleyen Jury ve Jose (2019) ise, bilinçli farkındalık eğilimindeki azalmaların, ruminasyonu öngördüğünü, ruminasyondaki değişikliklerinde depresif semptomları pozitif olarak öngördüğünü bulmuşlardır. Buna ek olarak bilinçli farkındalık ile depresyon arasındaki ilişkiye ruminasyonun aracılık ettiğini de tespit etmişlerdir. Benzer bir şekilde Alleva ve arkadaşları (2014) da klinik olmayan bir örnekleme bilinçli farkındalık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide ruminasyonun alt boyutları olan geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünmenin aracı rolü incelemişlerdir. Bilinçli farkındalık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide geniş getirir gibi düşünmenin kısmi aracı rolü olduğunu ve bunun tam tersini de yani depresif belirtilerin geniş getirir gibi düşünme aracılığıyla bilinçli farkındalığı etkilediğini bildirmişlerdir.

2.6. Çalışmanın Araştırma Soruları

Mevcut çalışmada temel amaç, bilişsel esnekliğin bileşenleriyle depresyon düzeyi arasındaki ilişkilerde ruminasyonun bileşenlerinin ve bilinçli farkındalık eğiliminin seri aracı rollerinin olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, çalışmanın araştırma sorularına aşağıda yer verilmiştir:

1. Bilişsel esneklik ve alt boyutları, ruminasyon ve alt boyutları, bilinçli farkındalık puan ortalamaları, depresyon puan ortalamalarından oluşturulan gruplara (düşük ve yüksek) göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide sırasıyla ruminasyonun alt boyutu olan geniş getirir gibi düşünme ve bilinçli farkındalığın seri aracılık rolü var mıdır?
3. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide sırasıyla ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme ve bilinçli farkındalığın seri aracılık rolü var mıdır?
4. Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide sırasıyla ruminasyonun alt boyutu olan geniş getirir gibi düşünme ve bilinçli farkındalığın seri aracılık rolü var mıdır?
5. Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide sırasıyla ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme ve bilinçli farkındalığın seri aracılık rolü var mıdır?

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Çalışmanın Araştırma Deseni

Mevcut çalışmada bilişsel esnekliği oluşturan bileşenlerin depresyon ile olan ilişkilerinde ruminasyonu oluşturan bileşenlerin ve bilinçli farkındalığın seri aracı rollerinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla ilişkisel ve kesitsel bir araştırma deseni tercih edilmiştir. Çalışmada, Bilişsel Esneklik Envanteri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri aracılığıyla elde edilen veriler kullanılmıştır. Elde edilen veriler araştırma soruları doğrultusunda istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

3.2. Örneklem

Mevcut çalışmanın örneklemini, erkek ve kadın sayısının eşitliği dikkate alınarak rastgele ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılarak oluşturulmuştur. Çalışmanın katılımcılarına elden verilen ölçekler ve daha farklı kesimlerden katılımcılara ulaşabilmek amacıyla internet üzerinden hazırlanan ölçekler aracılığıyla ulaşılmıştır. Toplanan veriler sonucunda çalışmanın örneklemini 18 - 60 (*Ort.* = 23.6, *Ss.* = 5.6) yaş arası değişen, 184 (%43) erkek katılımcı ve 239 (%57) kadın katılımcı olmak üzere toplamda 423 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır.

Katılımcıların 365'i (%86) bekâr, 52'si (%12) evli ve 6'sı ise (%1.4) boşanmış olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların 10'u (%2.4) lise ve 413'ü de (%98) üniversite ve üstü eğitim durumuna sahip olduğunu ifade etmiştir. Ekonomik durumları incelendiğinde, 23'ünün (%5.4) düşük, 365'inin (%86) orta ve 35'inin (%8.3) yüksek ekonomik düzeye sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların 89'u (%21) geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsü bulunduğunu, 334'ü de (%79) geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsü bulunmadığını bildirmiştir. Katılımcıların şu anda psikolojik/psikiyatrik yardım alıyor musunuz soruna verdikleri cevaplar incelendiğinde 34'ü (%8) yardım aldığını, 389'u (%92) ise yardım almadığını ifade etmiştir. Ayrıca psikolojik/psikiyatrik yardım ihtiyacı hissedip hissetmedikleri sorgulandığında ise 183'ü (%43) ihtiyaç duyduğunu, 240'ı (%57) ise ihtiyaç duymadığını ifade etmiştir (Tablo 3.1).

Tablo 3.1: Örneklemin Demografik Özellikleri

DEĞİŞKENLER	CİNSİYET		
	TOPLAM ÖRNEKLEM N=423	ERKEK N = 184 (%43)	KADIN N = 239 (%57)
Yaş	<i>Ort.</i> 23.6, <i>Ss.</i> 5.6, (<i>Min.</i> =18.0, <i>Maks.</i> =60.0)	<i>Ort.</i> 24.8, <i>Ss.</i> 6.2, (<i>Min.</i> =19.0, <i>Maks.</i> =60.0)	<i>Ort.</i> 22.7, <i>Ss.</i> 5.0, (<i>Min.</i> =18.0, <i>Maks.</i> =55.0)
Medeni Durum			
Bekar	365 (%86)	143 (%78)	222 (%93)
Evli	52 (%12)	38 (%21)	14 (%5.9)
Boşanmış	6 (%1.4)	3 (%1.6)	3 (%1.3)
Eğitim Durumu			
Lise	10 (%2.4)	8 (%4.3)	2 (%0.8)
Üniversite ve üstü	413 (%98)	176 (%96)	237 (%99)
Ekonomik Durum			
Düşük	23 (%5.4)	18 (%9.8)	5 (%2.1)
Orta	365 (%86)	148 (%80)	217 (%91)
Yüksek	35 (%8.3)	18 (%9.8)	17 (%7.1)
Psikiyatrik/ Psikolojik			
Yardım (geçmiş)			
Evet	89 (%21)	22 (%12)	67 (%28)
Hayır	334 (%79)	162 (%88)	172 (%72)
Psikiyatrik/ Psikolojik			
Yardım (şu an)			
Evet	34 (%8.0)	8 (%4.3)	26 (%11)
Hayır	389 (%92)	176 (%96)	213 (%89)
Psikiyatrik/ Psikolojik			
Yardım İhtiyacı			
Evet	183 (%43)	39 (%21)	144 (%60)
Hayır	240 (%57)	145 (%79)	95 (%40)

Ort. = Ortalama, *Ss.* = Standart Sapma, *Min.* = Minimum, *Maks.* = Maksimum

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu

Bilgilendirmiş onam formunda çalışmanın amacına, konusuna, ne kadar süreceğine yönelik bilgilere ek olarak gönüllülük esasına dayandığına ve sorulardan rahatsızlık duyması durumunda çalışmaya katılmama hakkı olduğuna yönelik bilgilere de yer

verilmiştir. Katılımcılardan bu formu dikkatlice okumaları ve sormak istedikleri sorular var ise cevaplanabileceği iletilmiştir. Katılımcılar bu formu onaylayarak bu çalışma dahilinde verilen demografik bilgi formunu ve ölçüm araçlarını doldurmuşlardır. Bilgilendirmiş Onam Formunun hemen ardından katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bilgileri elde edebilmek ve çalışmanın katılımcılarına yönelik bir profil çıkarabilmek amacıyla katılımcılardan Demografik Bilgi Formunu doldurmaları istenmiştir. Demografik Bilgi Formunda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, ekonomik durum, geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım öyküsü bulunma, şu anda psikolojik/psikiyatrik yardım alma ve psikolojik/psikiyatrik yardıma ihtiyaç duyup duymadığına yönelik sorular yer almıştır. Katılımcılar Demografik Bilgi Formunu doldurduktan sonra ölçüm araçlarını doldurma aşamasına geçmişlerdir.

3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından bireylerin zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini, yaşam olayları ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimini ve zor durumlara yönelik alternatif üretebilme becerisini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. BEE, yirmi maddeden oluşan 5’li likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. “Alternatifler” (alternatives) ve “kontrol” (control) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçekteki maddeler 1(hiç uygun değil)- 5(tamamen uygun) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeleri tersine, kalan maddelerin tamamı ise olduğu gibi puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bilişsel esnekliğin arttığı ifade edilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasının bulguları incelendiğinde BEE’nin iç tutarlılık katsayısı .90, alt ölçeklerinden olan alternatifler alt ölçeğinin .89, diğer alt ölçeği olan kontrol alt ölçeğinin ise .85 olarak bulunduğu görülmüştür. Test tekrar test çalışmasında ise BEE’nin tamamının ve alt ölçeklerin tekrar ölçümle korelasyonun .22- .81 arasında değiştiği bildirilmiştir. Bu bulguların sonuçlarına göre, BEE’nin Türk örnekleminde uygulanabilecek geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu ifade edilmiştir.

3.3.3. Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ)

Nolen- Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilen Tepki Biçimleri Envanterinin bir alt ölçeği olan RTÖ, kişilerin çökkün ya da depresif duygudurumuna

ruminatif başetme tepkisi verme eğilimlerini ölçmektedir. Ölçek, 22 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. “Derinlemesine düşünme” (reflective pondering) ve “geviş getirir gibi düşünme” (brooding) olmak üzere iki farklı alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekteki maddeler 1 (neredeyse hiç)- 4 (neredeyse her zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar çökkün ya da depresif duygudurumuna ruminatif başetme tepkisi verme eğilimine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Neziroğlu (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasının sonuçlarına göre, RTÖ'nün toplam test tekrar korelasyon katsayısının .72, “derinlemesine düşünme” alt boyutu için .74 ve “geviş getirir gibi düşünme” alt boyutu .63 olarak bulunduğu bildirilmiştir. Cronbach alfa değerinin ise RTÖ için .88, “derinlemesine düşünme” alt boyutu için .67 ve “geviş getirir gibi düşünme” alt boyutu için ise .71 olarak bulunduğu görülmüştür. Uyarlama çalışmasının sonuçlarına göre, RTÖ'nün Türk örnekleme için geçerli ve güvenilir olduğuna karar verildiği belirtilmiştir.

3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

BİFÖ, Brown ve Ryan (2003) tarafından bireylerin günlük yaşantılarındaki anlık deneyimlerinin farkındalığını ve bu durumlara karşı dikkatli olmalarına yönelik genel eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirmiştir. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan BİFÖ, 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6'lı likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekteki maddeler 1 (hemen hemen her zaman)- 6 (hemen hemen hiçbir zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçekte herhangi bir ters madde bulunmayıp, olduğu gibi puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek bilinçli farkındalık eğilimine işaret ettiği düşünülmektedir. BİFÖ'nün Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tek boyutlu yapısını doğrulamak amacıyla yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinin sonuçlarına göre, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bildirilmiştir. Yapılan madde toplam korelasyonuna göre tüm maddeler için .40 olduğu ve her bir maddenin faktör yüklerinin .48 ile .81 arasında değiştiği gösterilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .80, test tekrar test korelasyonunun ise .86 olduğu bulunmuştur. Uyarlama çalışmasının sonuçlarına göre, BİFÖ'nün Türk örnekleme için geçerli ve güvenilir olduğuna karar verildiği belirtilmiştir.

3.3.5. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck (1961) tarafından depresyon düzeyini ve şiddeti ölçmek amacıyla geliştirilen BDE, 21 maddeden oluşan öz bildirim envanteridir. 4'lü likert tipi olan bu envanter, 0 – 3 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan en fazla 63 olup, alınan puanlar artması depresyon düzeyindeki artışa işaret etmektedir. BDE'nin Türkçeye uyarlama çalışmaları Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. BDE'nin Türk örnekleminde klinik depresyon için kesme noktasının 63 puan üzerinden 17 puan olduğu bildirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik iç tutarlılık katsayısı .80 ve yarıya bölme güvenirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur (Hisli, 1989). BDE'ye yönelik güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları, klinik olan ve olmayan gruplarda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu gösterilmiştir.

3.4. İşlem ve Verilerin Analizi

Çalışmada kullanılan ölçüm araçları hem elden hem de internet aracılığıyla katılımcılara ulaştırmak üzere hazırlanmıştır. Elden verilen ölçekler için hazırlanan her test bataryasında ilk sayfada Bilgilendirilmiş Onam Formu ve ardından Demografik Bilgi Formu yer almıştır. İnternet aracılığıyla hazırlanan test formunda da ilk bölümde bilgilendirilmiş onam formu, ardından demografik bilgi formu yer almıştır. Ölçek bölümleri de her katılımcıya rastgele gelecek şekilde düzenlenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçüm araçları gruplar halinde ve teker teker uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanma süresi kişiden kişiye değişmekle birlikte ortalama 15 dakika sürmektedir. Katılımcılar ölçek uygulanmasından herhangi bir kazanç elde etmemiş, gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcılardan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri R aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın soruları bağlamında belirlenen analizlere geçilmeden önce hangi analizin tercih edilmesi gerektiğine yönelik temel varsayım olan normallik varsayımı sınaması yapılmıştır. Çalışmanın belirlenen tüm değişkenlerinin normal dağıldığı görülmüştür ve bu yüzden parametrik olan testler tercih edilmiştir. Parametrik testler olarak Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Örneklem t- testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Aracılık analizleri için Hayes'in (2022) R için PROCESS Macro V4.1. versiyonu kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Çalışmada Kullanılan Ölçüm Araçlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklığına Yönelik Bulgular

Bu çalışma kapsamında belirlenen değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri ve alt ölçeklerinin, Ruminatif Tepkiler Ölçeği ve alt ölçeklerinin, Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ve Beck Depresyon Envanterinin hem ortalama ve standart sapma değerlerinin belirlenebilmesi hem de normal dağılım varsayımını değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayılarının belirlenebilmesi için tanımlayıcı istatistiksel analiz kullanılmıştır.

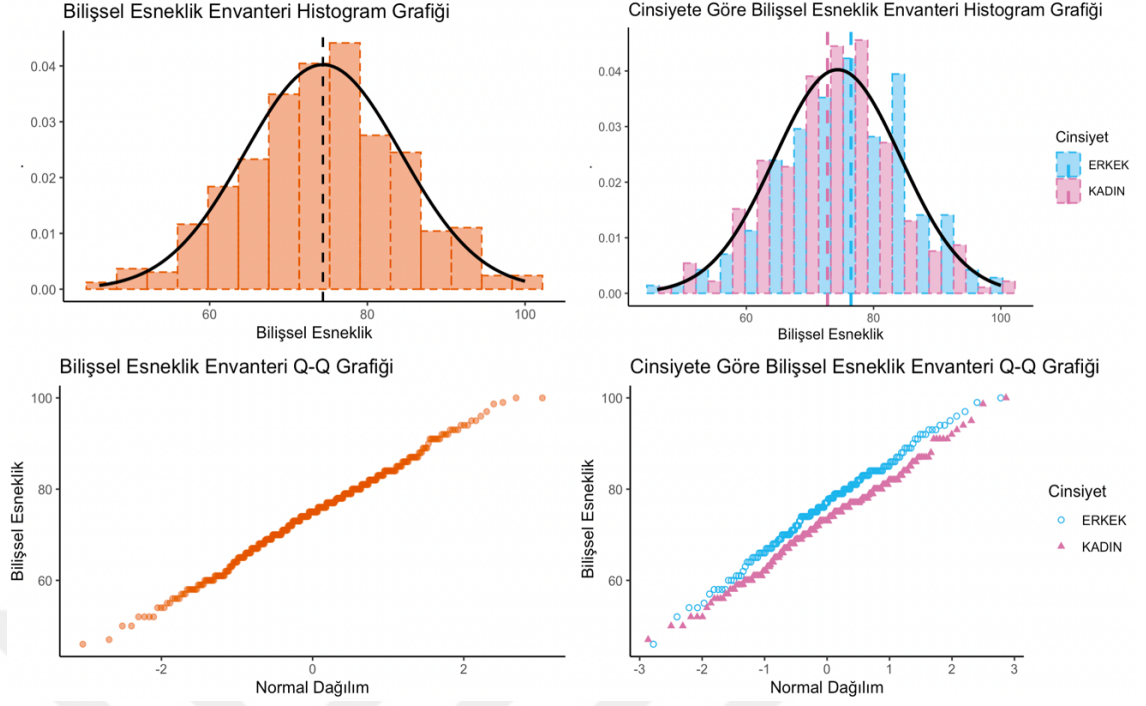
Hem toplam örnekleme hem de cinsiyete göre her bir ölçüm aracının ve alt ölçeklerinin ortalama, standart sapma değerleri, çarpıklık ve basıklık katsayıları tanımlayıcı istatistiksel analiz bulgularına dayanarak tablolaştırılmıştır ve aşağıda sunulmuştur (Tablo 4.1). Buna ek olarak hem toplam örneklemin hem de cinsiyete göre her bir ölçüm aracının ve alt ölçeklerinin histogram ve Q-Q grafiklerine yer verilerek bulgular görselleştirilmiştir (Şekil 4.1, Şekil 4.2, Şekil 4.3, Şekil 4.4, Şekil 4.5, Şekil 4.6, Şekil 4.7, Şekil 4.8).

Ölçüm araçlarından ve alt ölçeklerden elde edilen verilerin normallik sınaması için çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlendirildiğinde tüm ölçüm araçlarının ve alt ölçeklerinin verilerinin normal dağılım gösterdikleri görülmüştür. Normal dağılım varsayımının karşılanması sonucunda parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

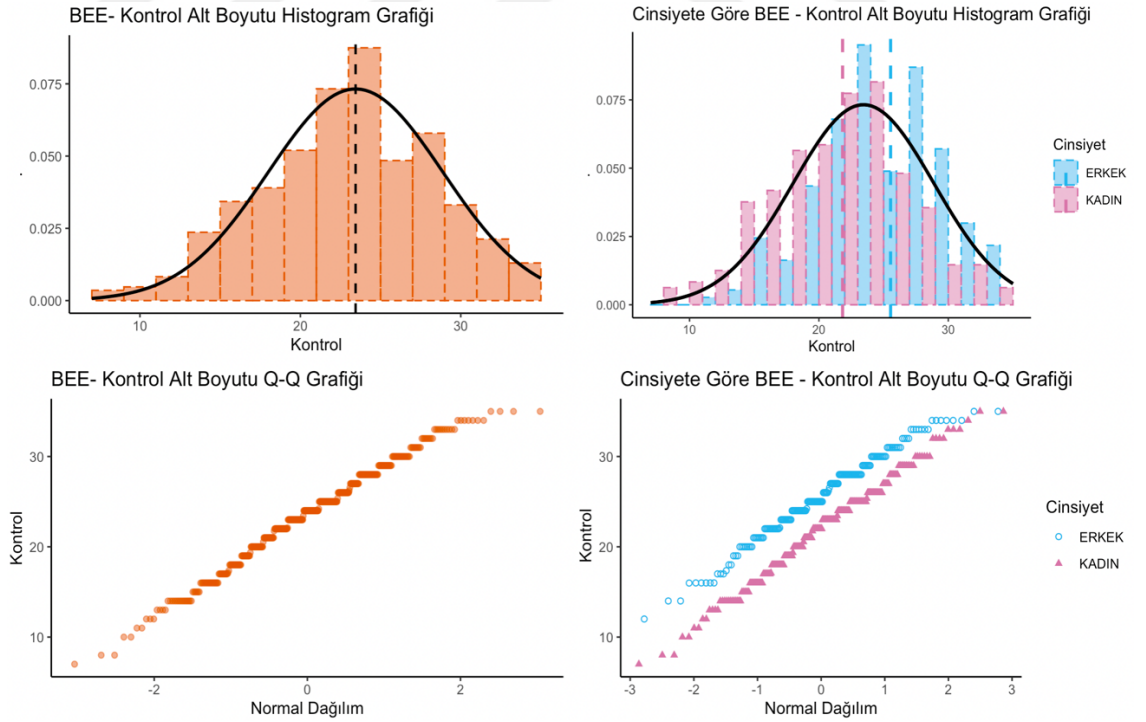
Tablo 4.1: Ölçüm Araçlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

DEĞİŞKENLER	TOPLAM ÖRNEKLEM N=423	ERKEK N = 184 (%43)	KADIN N = 239 (%57)
Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)			
Ort.	74.36	76.45	72.75
Ss.	9.92	9.98	9.58
Çarpıklık	-.11	-.25	-.04
Basıklık	-.09	-.03	.02
BEE- Kontrol Alt Boyutu			
Ort.	23.44	25.54	21.83
Ss.	5.45	4.77	5.40
Çarpıklık	-.23	-.27	-.12
Basıklık	-.22	-.26	-.18
BEE- Alternatif Alt Boyutu			
Ort.	50.92	50.91	50.92
Ss.	6.90	7.41	6.49
Çarpıklık	-.46	-.67	-.23
Basıklık	-.34	.31	.29
Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ)			
Ort.	51.09	46.92	54.30
Ss.	11.82	11.94	10.69
Çarpıklık	-.13	-.02	-.05
Basıklık	-.30	-.59	-.11
RTÖ- Geviş Getirir Gibi Düşünme Alt Boyutu			
Ort.	11.64	11.02	12.12
Ss.	3.26	3.17	3.24
Çarpıklık	.09	.23	-.02
Basıklık	-.58	-.50	-.54
RTÖ- Derinlemesine Düşünme Alt Boyutu			
Ort.	11.16	10.34	11.78
Ss.	3.33	3.28	3.23
Çarpıklık	.24	.36	.19
Basıklık	-.37	-.19	-.42
Bilinçli Farkındalık Ölçeği			
Ort.	61.95	64.69	59.84
Ss.	11.71	11.99	11.07
Çarpıklık	-.27	-.54	-.14
Basıklık	.00	.63	-.25
Beck Depresyon Envanteri			
Ort.	12.00	11.83	12.13
Ss.	8.66	8.56	8.75
Çarpıklık	.92	.85	.98
Basıklık	.62	.35	.83

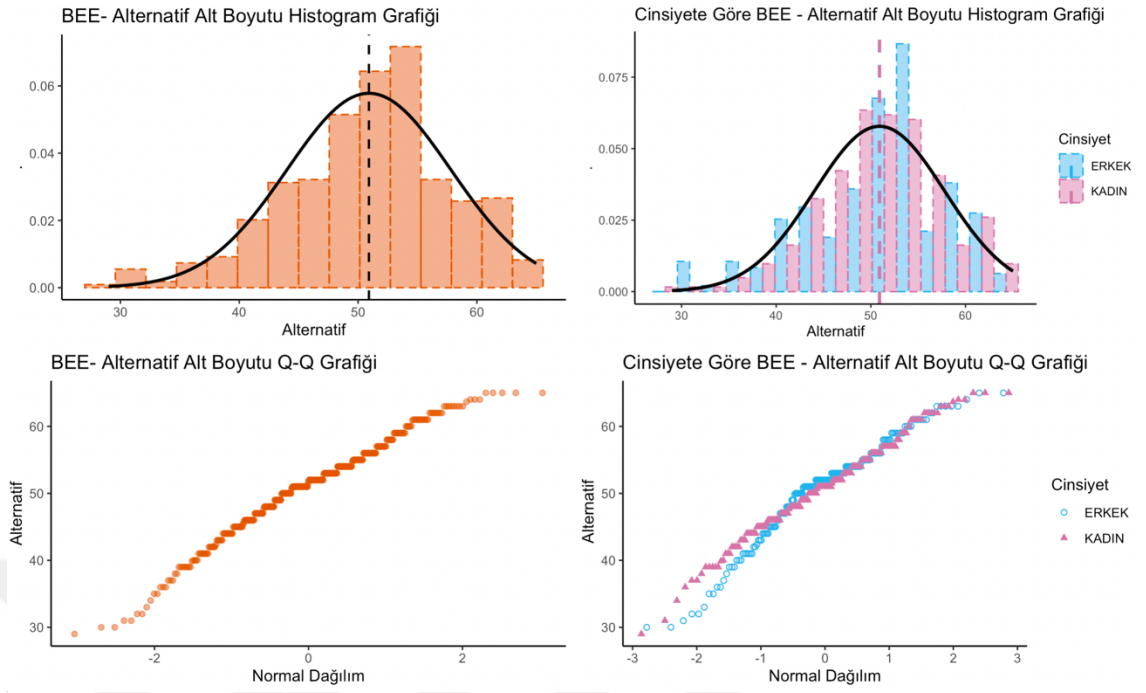
N = Örneklem sayısı, **Ort.** = Ortalama, **Ss.** = Standart Sapma



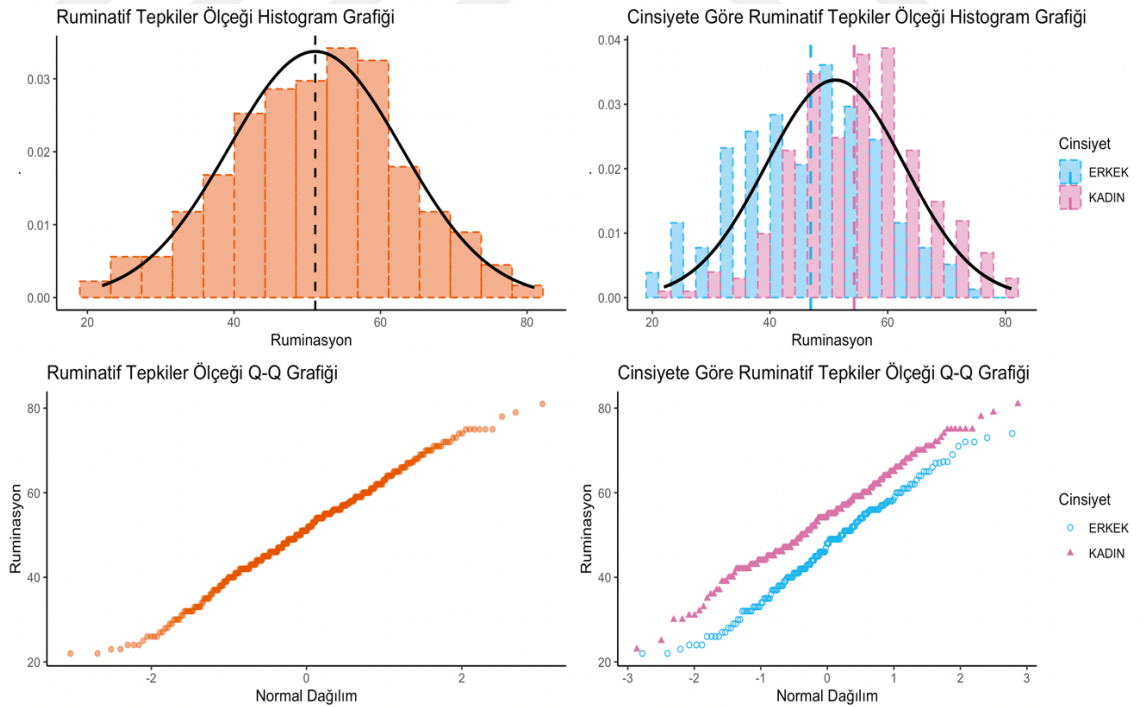
Şekil 4.1: Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Histogram ve Q-Q Grafikleri



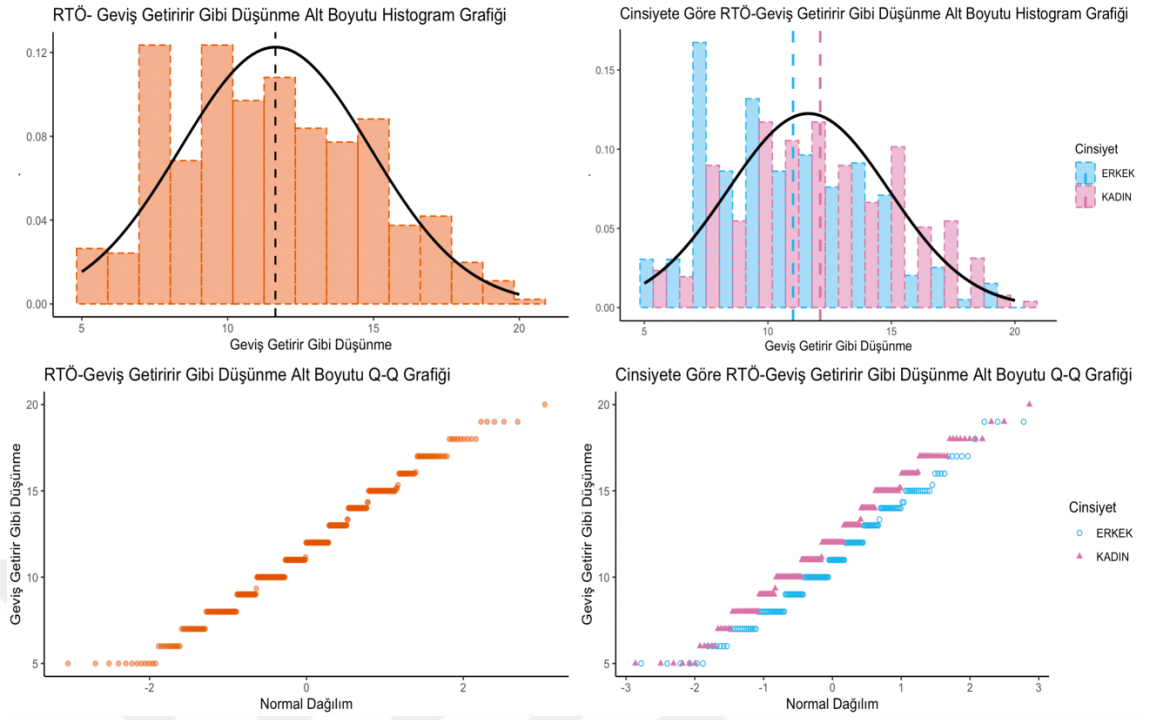
Şekil 4.2 : BEE-Kontrol Alt Boyutu Histogram ve Q-Q Grafikleri



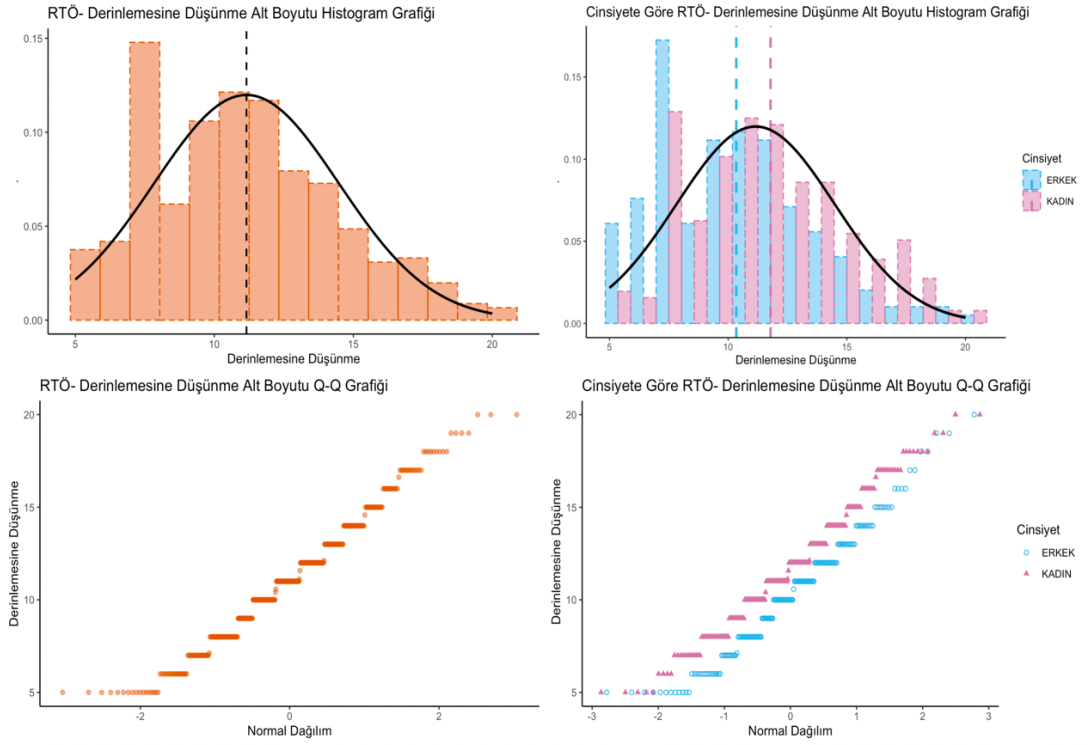
Şekil 4.3 : BEE-Alternatif Alt Boyutu Histogram ve Q-Q Grafikleri



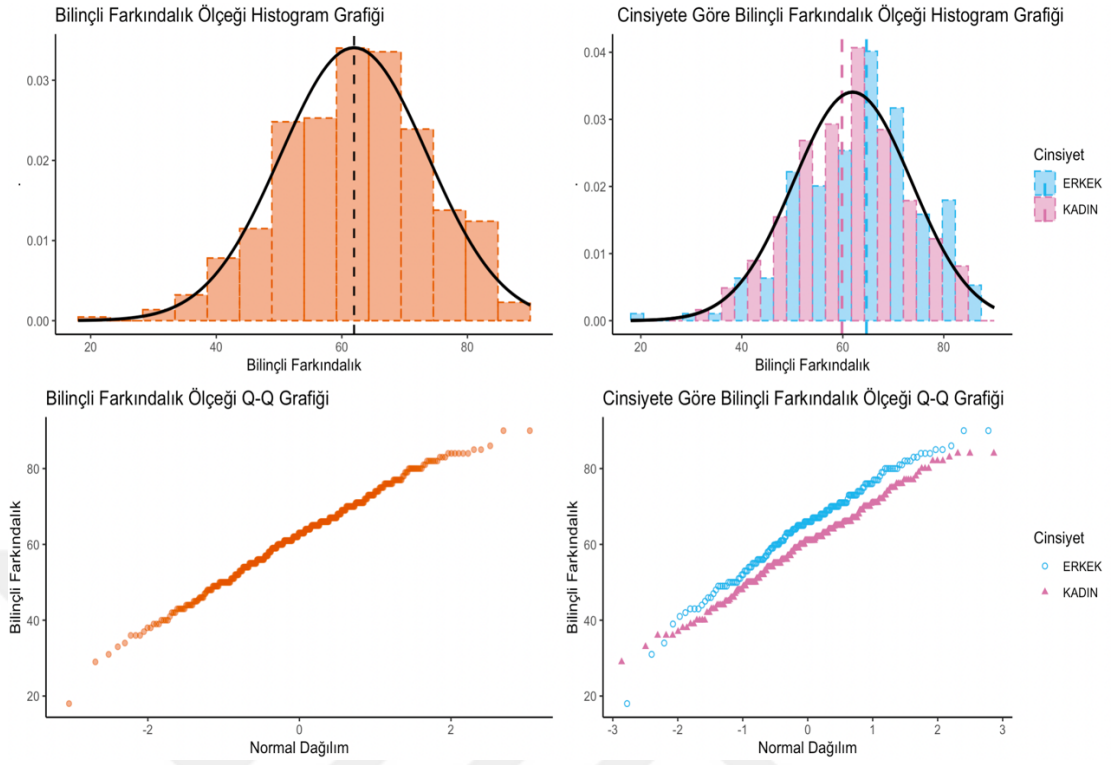
Şekil 4.4 : Ruminatif Tepkiler Ölçeği (RTÖ) Histogram ve Q-Q Grafikleri



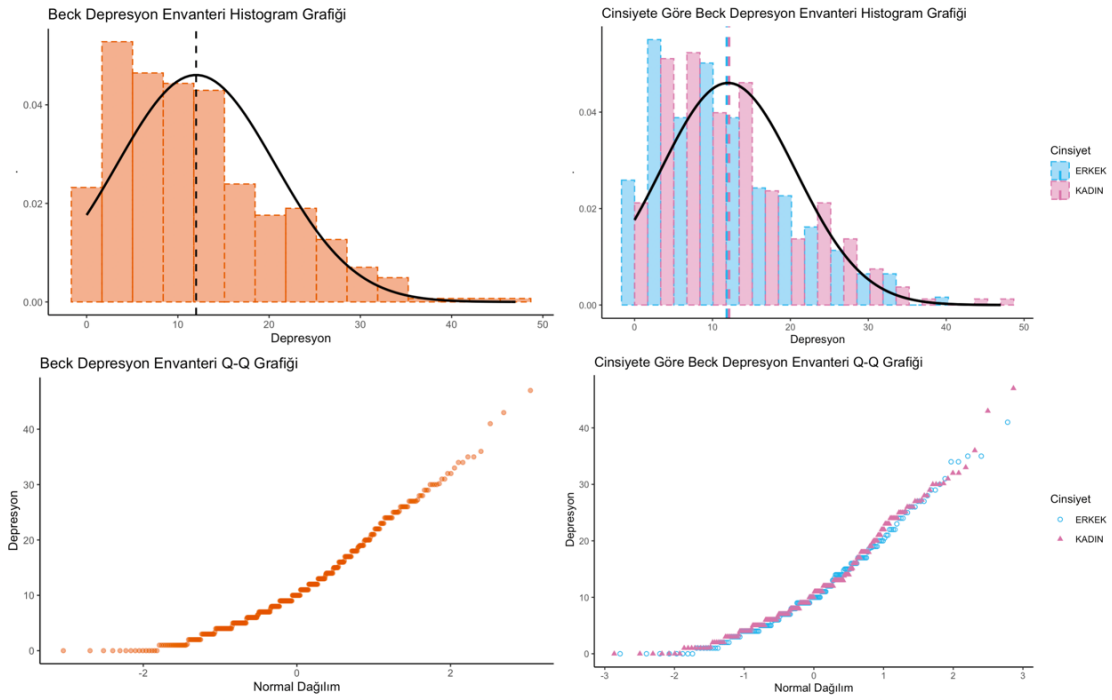
Şekil 4.5 : RTÖ- Geviş Getirir Gibi Düşünme Alt Boyutu Histogram ve Q-Q Grafikleri



Şekil 4.6 : RTÖ- Derinlemesine Düşünme Alt Boyutu Histogram ve Q-Q Grafikleri



Şekil 4.7 : Bilinçli Farkındalık Ölçeği Histogram ve Q-Q Grafikleri



Şekil 4.8 : Beck Depresyon Envanteri Histogram ve Q-Q Grafikleri

4.2. Bilişsel Esneklik ve Alt Boyutlarının, Ruminasyon ve Alt Boyutlarının ve Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarının Depresyon Puan Ortalamalarından Oluşturulan Gruplara Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Bilişsel esneklik ve alt boyutları, ruminasyon ve alt boyutları, bilinçli farkındalık puan ortalamalarının depresyon puan ortalamalarından oluşturulan gruplara (düşük = ortalaması 12 puan ve altı, yüksek = ortalaması 12,01 puan ve üstü) göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız örneklem t- testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, depresyon düşük grubun (puan ortalaması 12 puan ve altı olan) bilişsel esneklik ($t(341.21) = 6.1, p < .0001$), bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrol ($t(328.1) = 7.24, p < .0001$), bilişsel esnekliğin diğer alt boyutu olan alternatif ($t(331.97) = 2.97, p < .01$) ve bilinçli farkındalık ($t(355.73) = 9.17, p < .0001$) puan ortalamalarının depresyon yüksek gruptan istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu, depresyon yüksek grubun (puan ortalaması 12.01 puan ve üstü olan) ruminasyon ($t(388.27) = -10.63, p < .0001$), ruminasyonun alt boyutları olan geniş getirir gibi düşünme ($t(348.93) = -7.84, p < .0001$) ve derinlemesine düşünme ($t(384.29) = -3.69, p < .001$) puan ortalamalarının ise depresyon düşük gruba göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bağımsız örneklem t- testine yönelik bulgular aşağıdaki tabloda (Tablo 4.2) ve kutu grafiğiyle görselleştirilerek sunulmuştur (Şekil 4.9)

Tablo 4.2: Çalışmanın Değişkenlerinin Depresyon Puan Ortalamalarından Oluşturulan Gruplara Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

DEĞİŞKENLER	DÜŞÜK N = 257 (%61)	YÜKSEK N = 166 (%39)	t ^{1,2}
Bilişsel Esneklik			6.10****
Ort.	76.65	70.82	
Ss.	9.34	9.76	
Kontrol			7.24****
Ort.	24.93	21.15	
Ss.	4.93	5.42	
Alternatif			2.97**
Ort.	51.72	49.67	
Ss.	6.61	7.16	
Ruminasyon			-10.63****
Ort.	46.84	57.68	
Ss.	11.16	9.59	
Geviş Getirir Gibi Düşünme			-7.84****
Ort.	10.70	13.09	
Ss.	3.03	3.07	
Derinlemesine Düşünme			-3.69***
Ort.	10.70	11.87	
Ss.	3.44	3.02	
Bilinçli Farkındalık			9.17****
Ort.	65.77	56.02	
Ss.	10.77	10.62	

¹Bağımsız örneklem t-testi

²ns = anlamsız, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, **** $p < .0001$

T test, $t(341.21) = 6.1, p < 0.0001, n = 423$



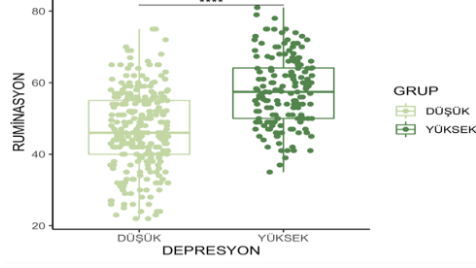
T test, $t(328.1) = 7.24, p < 0.0001, n = 423$



T test, $t(331.97) = 2.97, p = 0.0032, n = 423$



T test, $t(388.27) = -10.63, p < 0.0001, n = 423$



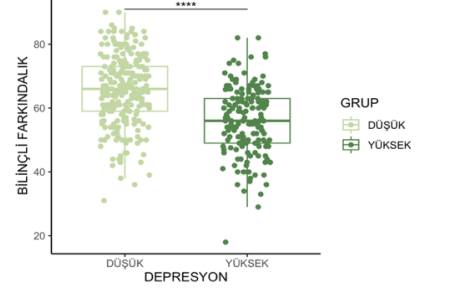
T test, $t(348.93) = -7.84, p < 0.0001, n = 423$



T test, $t(384.29) = -3.69, p = 0.00026, n = 423$



T test, $t(355.73) = 9.17, p < 0.0001, n = 423$



ns = anlamsız, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, **** $p < .0001$

Şekil 4.9 : Çalışmanın Değişkenlerinin Depresyon Puan Ortalamalarından Oluşturulan Gruplara Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular Kutu Grafikleri

4.3. Bilişsel Esneklik ve Alt Boyutlarının, Ruminasyon ve Alt Boyutlarının, Bilinçli Farkındalık ve Depresyonun İlişkilerine Yönelik Bulgular

Bilişsel esneklik ve alt boyutlarının, ruminasyon ve alt boyutlarının, bilinçli farkındalık ve depresyon puanları arasındaki ilişkilerin anlamlılığının ve katsayılarının incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucundan elde edilen bulgulara göre, bilişsel esneklik puanları ile ruminasyon ($r = -.35, p < .01$), ruminasyonun alt boyutu olan geniş getirir gibi düşünme ($r = -.40, p < .01$) ve depresyon ($r = -.33, p < .01$) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu ve bilişsel esneklik puanları ile bilinçli farkındalık ($r = .33, p < .01$) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bilişsel esneklik puanları ile ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme ($r = .03, p = .52$) puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu puanları ile ruminasyon ($r = -.56, p < .01$), ruminasyonun alt boyutları olan geniş getirir gibi düşünme ($r = -.55, p < .01$) ve derinlemesine düşünme ($r = -.21, p < .01$) ve depresyon ($r = -.36, p < .01$) puanları arasında negatif yönlü, bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanları ile bilinçli farkındalık ($r = .45, p < .01$) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bilişsel esnekliğin diğer bir alt boyutu olan alternatif puanları ile ruminasyonun alt boyutu olan geniş getirir gibi düşünme ($r = -.14, p < .01$) ve depresyon ($r = -.19, p < .01$) puanları arasında negatif yönlü, ruminasyonun derinlemesine düşünme ($r = .21, p < .01$) ve bilinçli farkındalık ($r = .12, p < .05$) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatif puanları ile ruminasyon ($r = -.06, p = .22$) puanları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Ruminasyon puanları, ruminasyonun alt boyutları olan geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme puanları ile bilinçli farkındalık (sırasıyla, $r = -.53, p < .01$; $r = -.40, p < .01$; $r = -.29, p < .01$) puanları arasında negatif yönlü, depresyon puanlarıyla (sırasıyla, $r = .49, p < .01$; $r = .39, p < .01$; $r = .19, p < .01$) arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Son olarak bilinçli farkındalık puanları ile depresyon puanları ($r = -.49, p < .01$) arasında negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Verilen bu bilgiler tablollaştırılarak aşağıda sunulmuştur (Tablo 4.3).

Tablo 4.3: Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

DEĞİŞKENLER	1	2	3	4	5	6	7
1. Bilişsel Esneklik							
2. Kontrol	.74** [.70, .78]						
3. Alternatif	.85** [.82, .87]	.28** [.19, .37]					
4. Ruminasyon	-.35** [-.43, -.26]	-.56** [-.63, -.49]	-.06 [-.15, .04]				
5. Geviş Getirir Gibi Düşünme	-.40** [-.48, -.31]	-.55** [-.61, -.48]	-.14** [-.23, -.05]	.80** [.76, .83]			
6. Derinlemesine Düşünme	.03 [-.07, .13]	-.21** [-.30, -.11]	.21** [.11, .30]	.68** [.62, .72]	.36** [.28, .44]		
7. Bilinçli Farkındalık	.33** [.24, .41]	.45** [.37, .52]	.12* [.03, .21]	-.53** [-.60, -.46]	-.40** [-.48, -.31]	-.29** [-.38, -.20]	
8. Depresyon	-.33** [-.41, -.24]	-.36** [-.44, -.28]	-.19** [-.28, -.09]	.49** [.42, .56]	.39** [.31, .47]	.19** [.10, .28]	-.49** [-.56, -.41]

[AS,ÜS] %95 Güven Aralığını temsil eder. AS ve ÜS, sırasıyla güven aralığının alt ve üst sınırlarını gösterir.

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

4.4. Depresyonun Yordayıcılarına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ve alternatifin, ruminasyonun alt boyutları olan geviş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünmenin, bilinçli farkındalığın depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

4.4.1. Bilişsel Esnekliğin Kontrol Alt Boyutunun, Ruminasyonun Geviş Getirir Gibi Düşünme Alt Boyutunun ve Bilinçli Farkındalığın Yordayıcı, Depresyonun Yordanan Olarak Alındığı Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine göre, kurulan ilk modelde bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün, depresyona ait varyansın %13'ünü ($R^2_{adjusted} = .13$) anlamlı ($F(1,421) = 63.70, p < .01$) olarak açıkladığı görülmüştür. İlk modele göre bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun depresyonu negatif yönde ve anlamlı olarak etkilediği bulgulanmıştır ($\beta = -.36, t(421) = -7.98, sr^2 = .13, p < .01$). İkinci modelde bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün ve ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun birlikte depresyonun varyansının %18'ini anlamlı ($F(2,420) = 47.26, p < .01$) olarak açıkladığı ve birinci modelden anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. ($\Delta R^2 = .05, p < .01$) İkinci modele göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün ($\beta = -.21, t(420) = -4.05, sr^2 = .03, p < .01$) negatif yönde, anlamlı olarak ve ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun ($\beta = .27, t(420) = 5.18, sr^2 = .05, p < .01$) pozitif yönde, anlamlı olarak depresyonu etkilediği bulgulanmıştır. Son modelde ise bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün, ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünmenin ve bilinçli farkındalığın depresyona ait varyansın %29'unu açıkladığı, anlamlı ($F(3,419) = 56.63, p < .01$) olduğu ve ikinci modelden anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($\Delta R^2 = .11, p < .01$) Üçüncü modele göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün ($\beta = -.09, t(419) = -1.75, sr^2 = .01, p = .08$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünmenin ($\beta = .19, t(419) = 3.83, sr^2 = .03, p < .01$) pozitif yönde, anlamlı ve bilinçli farkındalığın ($\beta = -.37, t(419) = -7.85, sr^2 = .10, p < .01$) negatif yönde, anlamlı olarak depresyonu etkilediği bulgulanmıştır. Verilen bulgular aşağıda tabloleştirilerek sunulmuştur (Tablo 4.4)

Tablo 4.4: Depresyonun Yordayıcıları Olarak Kontrol, Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın İncelendiği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>beta(β)</i>	<i>t</i>	<i>sr²</i>	<i>r</i>	<i>F</i>	<i>R²</i>	ΔR^2
	%95 GA [AS, ÜS]		%95 GA [AS, ÜS]		%95 GA [AS, ÜS]			%95 GA [AS, ÜS]	%95 GA [AS, ÜS]
(Sabit)	25.52** [22.10, 28.93]	1.73		14.68					
Kontrol	-.58** [-0.72, -0.43]	.07	-.36 [-0.45, -0.27]	-7.98	.13 [.08, .19]	-.36**	63.70	.13** [.08, .19]	
(Sabit)	11.50** [5.24, 17.76]	3.18		3.61					
Kontrol	-.34** [-0.50, -0.17]	.08	-.21 [-0.32, -0.11]	-4.05	.03 [.00, .06]	-.36**			
Geviş Getirir Gibi Düşünme	.73** [0.45, 1.00]	.14	.27 [0.17, 0.38]	5.18	.05 [.01, .09]	.39**	47.26	.18** [.12, .25]	.05** [.01, .09]
(Sabit)	26.37** [19.43, 33.30]	3.52		7.47					
Kontrol	-.14 [-0.31, 0.02]	.08	-.09 [-0.19, 0.01]	-1.75	.01 [-.01, .02]	-.36**			
Geviş Getirir Gibi Düşünme	.51** [0.25, 0.78]	.13	.19 [0.09, 0.29]	3.83	.03 [-.00, .05]	.39**			
Bilinçli Farkındalık	-.27** [-0.34, -0.21]	.03	-.37 [-0.46, -0.28]	-7.85	.10 [.05, .15]	-.49**	56.63	.29** [.22, .35]	.11** [.05, .15]

b, standartlaştırılmamış regresyon ağırlıklarını temsil eder. beta, standartlaştırılmış regresyon ağırlıklarını gösterir. Sr^2 kısmi korelasyon karesini temsil eder. r korelasyonu temsil eder. %95 GA, %95 güven aralığını, AS ve ÜS, sırasıyla güven aralığının alt ve üst sınırlarını gösterir.

* $p < .05$ 'i gösterir. ** $p < .01$ 'i gösterir.

4.4.2. Bilişsel Esnekliğin Kontrol Alt Boyutunun, Ruminasyonun Derinlemesine Düşünme Alt Boyutunun ve Bilinçli Farkındalığın Yordayıcı, Depresyonun Yordanan Olarak Alındığı Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine göre, kurulan ilk modelde bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün, depresyona ait varyansın %13'ünü ($R^2_{adjusted} = .13$) anlamlı ($F(1,421) = 63.70, p < .01$) olarak açıkladığı görülmüştür. İlk modele göre bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun depresyonu negatif yönde ve anlamlı olarak etkilediği bulgulanmıştır ($\beta = -.36, t(421) = -7.98, sr^2 = .13, p < .01$). İkinci modelde bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün ve ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin birlikte depresyonun varyansının %14'ünü anlamlı ($F(2,420) = 35.91, p < .01$) olarak açıkladığı ve birinci modelden anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($\Delta R^2 = .01, p < .01$). İkinci modele göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün ($\beta = -.34, t(420) = -7.31, sr^2 = .11, p < .01$) negatif yönde, anlamlı olarak ve ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme alt boyutunun ($\beta = .12, t(420) = 2.68, sr^2 = .01, p < .01$) pozitif yönde, anlamlı olarak etkilediği bulgulanmıştır. Son modelde ise bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün, ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin ve bilinçli farkındalığın depresyona ait varyansın %26'sını açıkladığı, anlamlı ($F(3,419) = 50.36, p < .01$) olduğu ve ikinci modelden anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($\Delta R^2 = .12, p < .01$). Üçüncü modele göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün ($\beta = -.28, t(419) = -3.72, sr^2 = .02, p < .01$) depresyonu negatif yönlü ve anlamlı olarak etkilediği görülmüştür. Ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin ($\beta = .11, t(419) = .93, sr^2 = .00, p = .35$) depresyonu anlamlı olarak etkilemediği bulgulanmıştır. Bilinçli farkındalığın ise ($\beta = -.29, t(419) = -8.23, sr^2 = .12, p < .01$) depresyonu negatif yönde ve anlamlı olarak etkilediği bulgulanmıştır. Verilen bulgular aşağıda tablolaştırılarak sunulmuştur (Tablo 4.5).

Tablo 4.5: Depresyonun Yordayıcıları Olarak Kontrol, Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın İncelendiği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>beta(β)</i>	<i>t</i>	<i>sr²</i>	<i>r</i>	<i>F</i>	<i>R²</i>	<i>ΔR²</i>
	%95 GA [AS, ÜS]		%95 GA [AS, ÜS]		%95 GA [AS, ÜS]			%95 GA [AS, ÜS]	%95 GA [AS, ÜS]
(Sabit)	25.52** [22.10, 28.93]	1.73		14.08					
Kontrol	-.58** [-0.72, -0.43]	.07	-.36 [-0.45, -0.27]	-7.98	.13 [.08, .19]	-.36**	63.70	.13** [.08,.19]	
(Sabit)	20.98** [16.23, 25.73]	2.41		8.67					
Kontrol	-.54** [-0.68, -0.39]	.07	-.34 [-0.43, -0.25]	-7.31	.11 [.05, .16]	-.36**			
Derinlemesine Düşünme	.32** [0.09, 0.56]	.12	0.12 [0.03, 0.21]	2.68	.01 [-.01, .04]	.19**	35.91	.14** [.09,.21]	.01** [-.01, .04]
(Sabit)	35.53** 29.91, 41.15]	2.85		12.43					
Kontrol	-.28** [-0.43, -0.13]	.07	-.18 [-0.27, -0.08]	-3.72	.02 [-.00, .05]	-.36**			
Derinlemesine Düşünme	.11 [-0.12, 0.33]	.11	.04 [-0.05, 0.13]	.93	.00 [-.00, .01]	.19**			
Bilinçli Farkındalık	-.29** [-0.36, -0.22]	.03	-.40 [-0.49, -0.30]	-8.23	.12 [.07, .17]	-.49**	50.36	.26** [.19,.33]	.12** [.05, .15]

b, standartlaştırılmamış regresyon ağırlıklarını temsil eder. beta, standartlaştırılmış regresyon ağırlıklarını gösterir. Sr^2 kısmi korelasyon karesini temsil eder. r korelasyonu temsil eder. %95 GA, %95 güven aralığını, AS ve ÜS, sırasıyla güven aralığının alt ve üst sınırlarını gösterir.

* $p < .05$ 'i gösterir. ** $p < .01$ 'i gösterir.

4.4.3. Bilişsel Esnekliğin Alternatif Alt Boyutunun, Ruminasyonun Geviş Getirir Gibi Düşünme Alt Boyutunun ve Bilinçli Farkındalığın Yordayıcı, Depresyonun Yordanan Olarak Alındığı Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine göre, kurulan ilk modelde bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin, depresyona ait varyansın %3'ünü ($R^2_{adjusted} = .03$) anlamlı ($F(1,421) = 14.96, p < .01$) olarak açıkladığı görülmüştür. İlk modele göre bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun depresyonu negatif yönde ve anlamlı olarak etkilediği bulgulanmıştır ($\beta = -.19, t(421) = -3.86, sr^2 = .03, p < .01$). İkinci modelde bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin ve ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünmenin birlikte depresyonun varyansının %17'sini anlamlı ($F(2,420) = 42.75, p < .01$) olarak açıkladığı ve birinci modelden anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($\Delta R^2 = .14, p < .01$). İkinci modele göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin ($\beta = -.13, t(420) = -2.96, sr^2 = .02, p < .01$) negatif yönde, anlamlı olarak ve ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun ($\beta = .37, t(420) = 8.25, sr^2 = .13, p < .01$) pozitif yönde, anlamlı olarak depresyonu etkilediği bulgulanmıştır. Son modelde ise bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin, ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünmenin ve bilinçli farkındalığın depresyona ait varyansın %30'unu açıkladığı, anlamlı ($F(3,419) = 58.33, p < .01$) olduğu ve ikinci modelden anlamlı farklılaştığı görülmüştür ($\Delta R^2 = .13, p < .01$). Üçüncü modele göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin ($\beta = -.11, t(419) = -2.59, sr^2 = .01, p < .01$) negatif yönlü, anlamlı, ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünmenin ($\beta = .22, t(419) = 4.90, sr^2 = .04, p < .01$) pozitif yönde, anlamlı ve bilinçli farkındalığın ($\beta = -.39, t(419) = -8.63, sr^2 = .13, p < .01$) negatif yönde, anlamlı olarak depresyonu etkilediği bulgulanmıştır. Verilen bulgular aşağıda tablollaştırılarak sunulmuştur (Tablo 4.6).

Tablo 4.6: Depresyonun Yordayıcıları Olarak Alternatif, Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın İncelendiği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>beta(β)</i>	<i>t</i>	<i>sr²</i>	<i>r</i>	<i>F</i>	<i>R²</i>	<i>ΔR²</i>
	%95 GA [AS, ÜS]		%95 GA [AS, ÜS]		%95 GA [AS, ÜS]			%95 GA [AS, ÜS]	%95 GA [AS, ÜS]
(Sabit)	23.85** [17.77, 29.92]	3.08		7.71					
Alternatif	-.23** [-0.35, -0.11]	.60	-.19 [-0.28, -0.09]	-3.86	.03 [.01, .07]	-.19**	14.96	.03** [.01, .07]	
(Sabit)	9.03** [2.38, 15.68]	3.38		2.66					
Alternatif	-.17** [-0.28, -0.06]	.05	-.13 [-0.22, -0.04]	-2.96	.02 [-.01, .04]	-.19**			
Geviş Getirir Gibi Düşünme	0.99** [0.75, 1.22]	.12	0.37 [0.28, 0.46]	8.25	.13 [.08, .19]	.39**	42.75	.17** [.11, .23]	.14** [.08, .19]
(Sabit)	29.79** [22.05, 37.54]	3.94		7.56					
Alternatif	-.14** [-0.24, -0.03]	.05	-.11 [-0.19, -0.03]	-2.59	.01 [-.01, .03]	-.19**			
Geviş Getirir Gibi Düşünme	.59** [0.35, 0.82]	.12	.22 [0.13, 0.31]	4.90	.04 [.01, .07]	.39**			
Bilinçli Farkındalık	-.29** [-0.35, -0.22]	.03	-.39 [-0.48, -0.30]	-8.63	.13 [.07, .18]	-.49**	58.33	.30** [.22, .36]	.13** [.07, .18]

b, standartlaştırılmamış regresyon ağırlıklarını temsil eder. beta, standartlaştırılmış regresyon ağırlıklarını gösterir. Sr^2 kısmi korelasyon karesini temsil eder. r korelasyonu temsil eder. %95 GA, %95 güven aralığını, AS ve ÜS, sırasıyla güven aralığının alt ve üst sınırlarını gösterir.

* $p < .05$ 'i gösterir. ** $p < .01$ 'i gösterir.

4.4.4. Bilişsel Esnekliğin Alternatif Alt Boyutunun, Ruminasyonun Derinlemesine Düşünme Alt Boyutunun ve Bilinçli Farkındalığın Yordayıcı, Depresyonun Yordanan Olarak Alındığı Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine göre, kurulan ilk modelde bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin, depresyona ait varyansın % 3'ünü ($R^2_{adjusted} = .03$) anlamlı ($F(1,421) = 14.96, p < .01$) olarak açıkladığı görülmüştür. İlk modele göre bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun depresyonu negatif yönde ve anlamlı olarak etkilediği bulgulanmıştır ($\beta = -.19, t(421) = -3.86, sr^2 = .03, p < .01$). İkinci modelde bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin ve ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin birlikte depresyonun varyansının %9'unu anlamlı ($F(2,420) = 20.85, p < .01$) olarak açıkladığı ve birinci modelden anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($\Delta R^2 = .06, p < .01$). İkinci modele göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin ($\beta = -.24, t(420) = -4.94, sr^2 = .05, p < .01$) negatif yönde, anlamlı olarak ve ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme alt boyutunun ($\beta = .24, t(420) = 5.08, p < .01, sr^2 = .06$) pozitif yönde, anlamlı olarak etkilediği bulgulanmıştır. Son modelde ise bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin, ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin ve bilinçli farkındalığın depresyona ait varyansın %26'sını açıkladığı, anlamlı ($F(3,419) = 49.57, p < .01$) olduğu ve ikinci modelden anlamlı farklılaştığı görülmüştür ($\Delta R^2 = .17, p < .01$) Üçüncü modele göre bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin ($\beta = -.15, t(419) = -3.47, sr^2 = .02, p < .01$) negatif yönlü, anlamlı, ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin ($\beta = .10, t(419) = 2.10, sr^2 = .01, p < .05$) pozitif yönde, anlamlı ve bilinçli farkındalığın ($\beta = -.44, t(419) = -9.87, sr^2 = .17, p < .01$) negatif yönde, anlamlı olarak depresyonu etkilediği bulgulanmıştır. Verilen bulgular aşağıda tablolştırılarak sunulmuştur (Tablo 4.7)

Tablo 4.7: Depresyonun Yordayıcıları Olarak Alternatif, Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın İncelendiği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

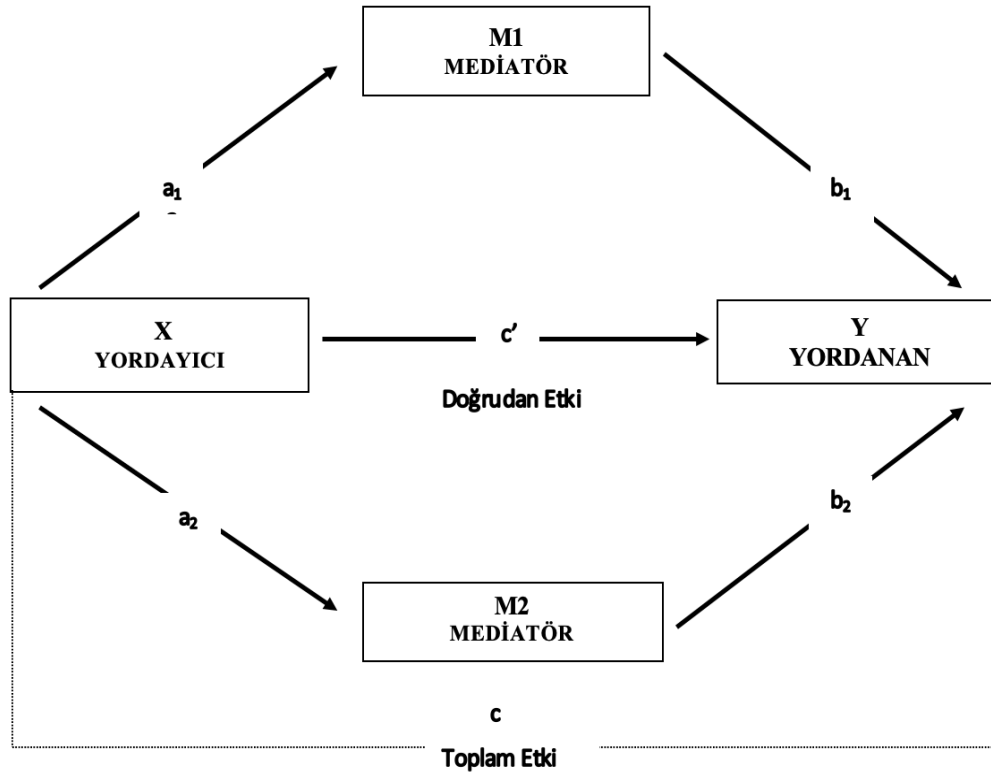
Bağımsız Değişkenler	<i>b</i>		<i>beta(β)</i>		<i>t</i>	<i>sr²</i>		<i>F</i>	<i>R²</i>		ΔR^2	
	%95 GA	<i>SH</i>	%95 GA			%95 GA	<i>r</i>		%95 GA	%95 GA	%95 GA	%95 GA
	[AS, ÜS]		[AS, ÜS]			[AS, ÜS]			[AS, ÜS]	[AS, ÜS]	[AS, ÜS]	[AS, ÜS]
(Sabit)	23.85** [17.77, 29.92]	3.08			7.71							
Alternatif	-.23** [-0.35, -0.11]	.06	-.19 [-0.28, -0.09]		-3.86	.03 [.01, .07]	-.19**	14.96	.03** [.01, .07]			
(Sabit)	20.02** [13.94, 26.10]	3.09			6.74							
Alternatif	-.30** [-0.41, -0.18]	.06	-.24 [-0.33, -0.14]		-4.94	.05 [.01, .09]	-.19**					
Derinlemesine Düşünme	.63** [0.39, 0.87]	.12	0.24 [0.15, 0.34]		5.08	.06 [.01, .10]	.19**	20.85	.09** [.04, .14]	.06** [.01, .10]		
(Sabit)	39.16** [32.48, 45.84]	3.39			11.52							
Alternatif	-.19** [-0.30, -0.08]	.05	-.15 [-0.24, -0.07]		-3.47	.02 [-.00, .04]	-.19**					
Derinlemesine Düşünme	.25* [0.02, 0.48]	.11	.10 [0.01, 0.18]		2.10	.01 [-.01, .02]	.19**					
Bilinçli Farkındalık	-.33** [-0.39, -0.26]	.03	-.44 [-0.53, -0.35]		-9.87	.17 [.11, .23]	-.49**	49.57	.26** [.19, .32]	.17** [.11, .23]		

b, standartlaştırılmamış regresyon ağırlıklarını temsil eder. *beta*, standartlaştırılmış regresyon ağırlıklarını gösterir. *Sr²* kısmi korelasyon karesini temsil eder. *r* korelasyonu temsil eder. %95 GA, %95 güven aralığı, AS ve ÜS, sırasıyla güven aralığının alt ve üst sınırlarını gösterir.

* *p* < .05'i gösterir. ** *p* < .01'i gösterir.

4.5. Depresyonun Yordayıcılarına Yönelik Çoklu Paralel Aracılık Analizine Yönelik Bulgular

Mevcut çalışmada, hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda belirlenen, bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ve alternatif ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun alt boyutları olan geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünmenin ve bilinçli farkındalığın aracı rolleri incelenmiştir. Belirlenen ilişkiler arasındaki paralel çoklu aracı rollerin incelenmesi amacıyla Hayes'in (2022) R için PROCESS Macro V4.1. versiyonunda yer alan model 4 kullanılarak aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir (Şekil 4.10). Bootstrap yöntemiyle %95 güven aralığında, 5000 örnekleme aracı rollerin anlamlılığı test edilmiştir ve nokta tahminleri verilmiştir.



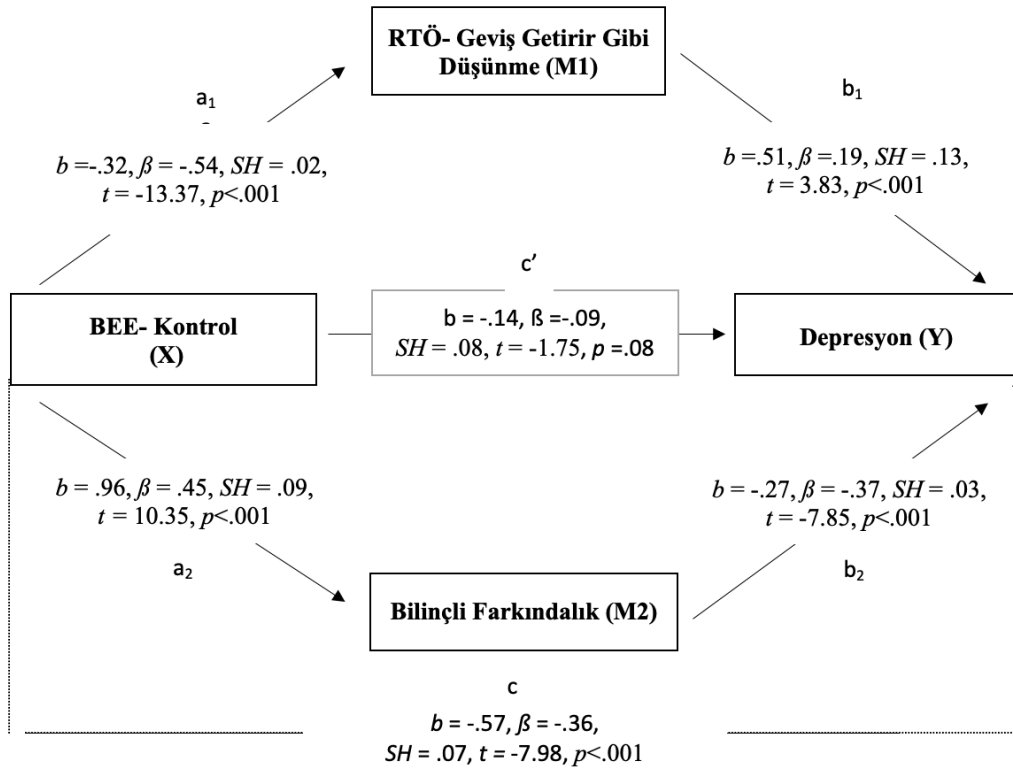
Toplam Dolaylı Etki : $c-c'$
Dolaylı Etki 1: a_1b_1
Dolaylı Etki 2: a_2b_2

Şekil 4.10 : Çoklu Paralel Aracılık Analizi Modeli, Hayes (2018)- Model 4

4.5.1. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Kontrol ile Depresyon Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Analizine Yönelik Bulgular

Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme ve bilinçli farkındalığın aracı rollerinin incelenmesi amacıyla Model 4 kullanılarak paralel aracılık analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçlara göre, bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün depresyon üzerindeki toplam etkisinin (c) anlamlı olduğu görülmüştür ($b = -.57, \beta = -.36, SH = .07, t = -7.98, p < .001$). Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun, ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme (a_1) üzerinde negatif ve anlamlı ($b = -.32, \beta = -.54, SH = .02, t = -13.37, p < .001$) ve bilinçli farkındalığın (a_2) üzerinde pozitif ve anlamlı ($b = .96, \beta = .45, SH = .09, t = 10.35, p < .001$) etkilerinin olduğu görülmüştür. Ruminasyonun geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun (b_1) pozitif ve anlamlı ($b = .51, \beta = .19, SH = .13, t = 3.83, p < .001$), bilinçli farkındalığın (b_2) negatif ve anlamlı ($b = -.27, \beta = -.37, SH = .03, t = -7.85, p < .001$) olarak depresyonu etkilediği görülmüştür. Aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi (c') anlamlı olmadığı ($b = -.14, \beta = -.09, SH = .08, t = -1.75, p = .08$) bulgulanmıştır. Depresyona ait varyansın %29'unu açıklayan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(3,419) = 56.63, p < .001$).

Bootstrap yöntemiyle (%95 güven aralığı, 5000 örneklem) elde edilen toplam dolaylı etki (c- c') ve dolaylı etkiler (a_1b_1 ve a_2b_2) değerlendirildiğinde, toplam dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.42, SH = .05, %95 BCa GA [-.54, -.31]$) anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak ilk dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.16, SH = .04, %95 BCa GA [-.25, -.07]$) ve ikinci dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.26, SH = .04, %95 BCa GA [-.35, -.18]$) de anlamlı olduğu görülmüştür (Şekil 4.11).



Toplam Dolaylı Etki (c- c'): Nokta tahmin = -.42, SH = .05, %95 BCa GA [-.54, -.31]
Dolaylı Etki 1 (a₁b₁): Nokta tahmin = -.16, SH = .04, %95 BCa GA [-.25, -.07]
Dolaylı Etki 2 (a₂b₂): Nokta tahmin = -.26, SH = .04, %95 BCa GA [-.35, -.18]

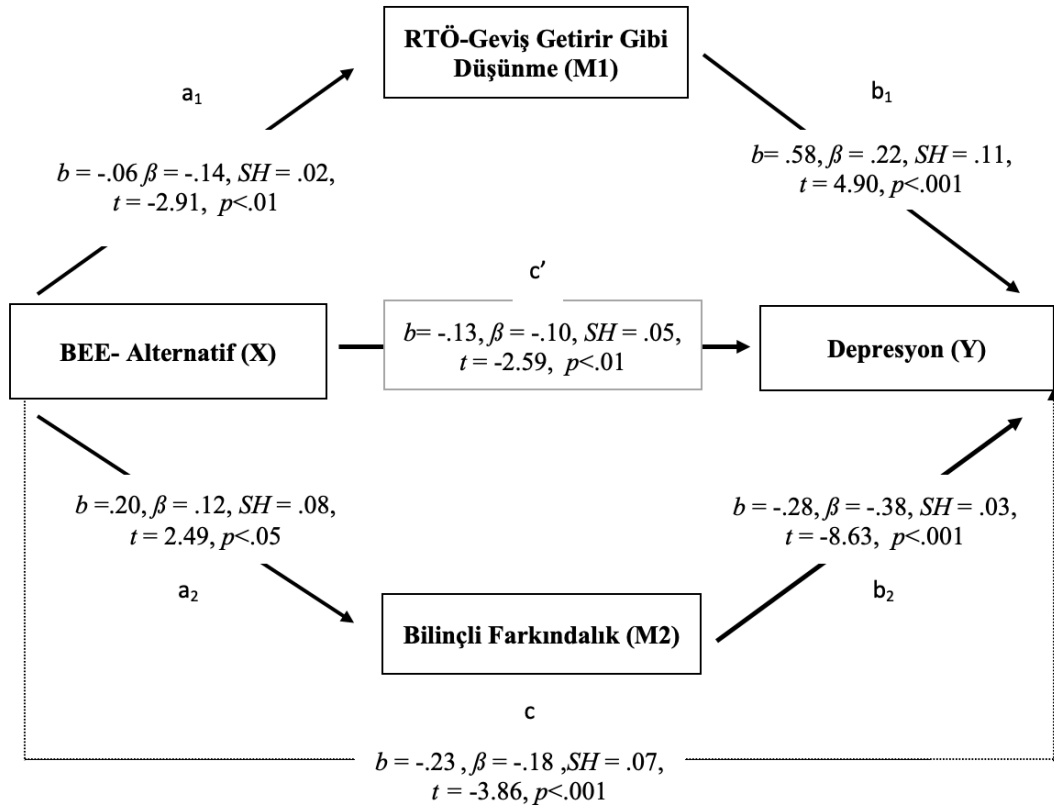
Şekil 4.11: Kontrol ile Depresyon Arasındaki İlişide Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

4.5.2. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişide Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Analizine Yönelik Bulgular

Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme ve bilinçli farkındalığın aracı rollerinin incelenmesi amacıyla Model 4 kullanılarak paralel aracılık analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçlara göre, bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin depresyon üzerindeki toplam etkisinin (c) anlamlı olduğu görülmüştür ($b = -.23, \beta = -.18, SH = .07, t = -3.86, p < .001$). Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun, ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme (a₁) üzerinde negatif ve

anlamli ($b = -.06$, $\beta = -.14$, $SH = .02$, $t = -2.91$, $p < .01$) ve bilinçli farkındalığın (a_2) üzerinde pozitif ve anlamlı ($b = .20$, $\beta = .12$, $SH = .08$, $t = 2.49$, $p < .05$) etkilerinin olduğu görülmüştür. Ruminasyonun geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun (b_1) pozitif ve anlamlı ($b = .58$, $\beta = .22$, $SH = .11$, $t = 4.90$, $p < .001$), bilinçli farkındalığın (b_2) negatif ve anlamlı ($b = -.28$, $\beta = -.38$, $SH = .03$, $t = -8.63$, $p < .001$) olarak depresyonu etkilediği görülmüştür. Aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi (c') anlamlı kalmaya devam ettiği ($b = -.13$, $\beta = -.10$, $SH = .05$, $t = -2.59$, $p < .01$) bulgulanmıştır. Depresyona ait varyansın % 30'unu açıklayan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(3,419) = 58.33$, $p < .001$).

Bootstrap yöntemiyle (%95 güven aralığı, 5000 örneklem) elde edilen toplam dolaylı etki ($c - c'$) ve dolaylı etkiler (a_1b_1 ve a_2b_2) değerlendirildiğinde, toplam dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.09$, $SH = .03$, %95 BCa GA $[-.17, -.02]$) anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak ilk dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.03$, $SH = .01$, %95 BCa GA $[-.07, -.009]$) ve ikinci dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.05$, $SH = .02$, %95 BCa GA $[-.11, -.008]$) de anlamlı olduğu görülmüştür (Şekil 4.12).



Toplam Dolaylı Etki (c- c'): Nokta tahmin = -.09, SH = .03, %95 BCa GA [-.17, -.02]
Dolaylı Etki 1 (a₁b₁): Nokta tahmin = -.03, SH = .01, %95 BCa GA [-.07, -.009]
Dolaylı Etki 2 (a₂b₂): Nokta tahmin = -.05, SH = .02, %95 BCa GA [-.11, -.008]

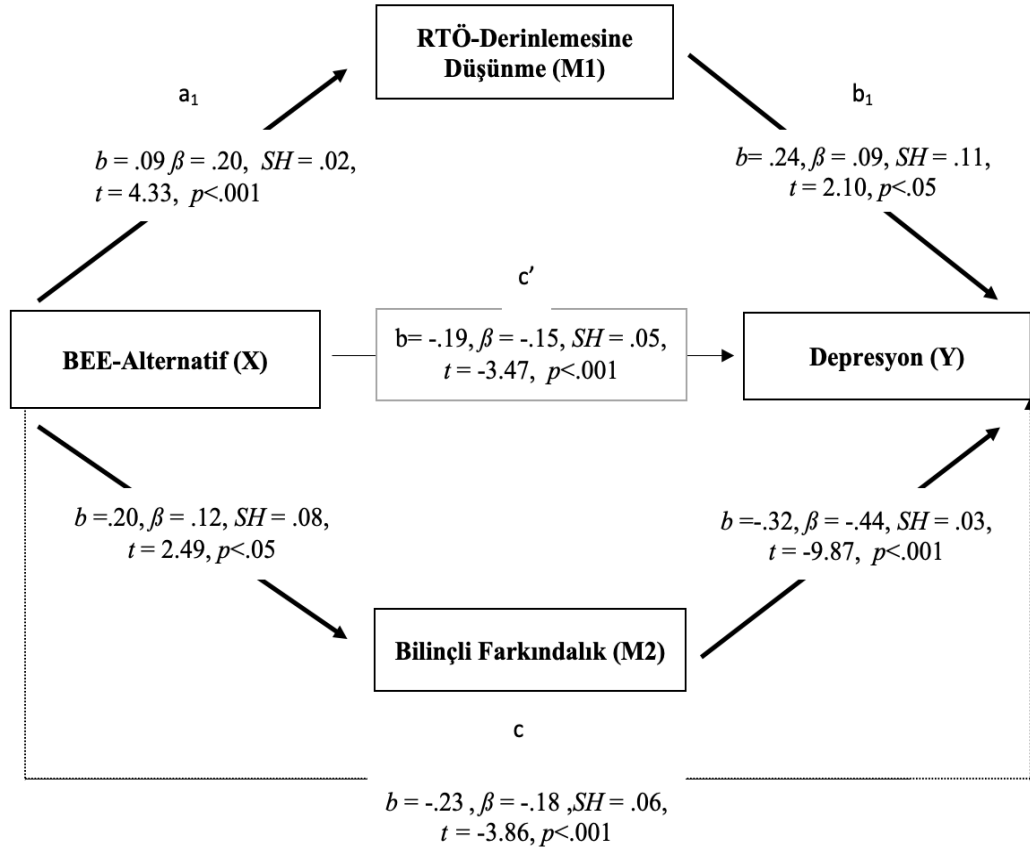
Şekil 4.12 : Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

4.5.3. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Analizine Yönelik Bulgular

Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme ve bilinçli farkındalığın aracı rollerinin incelenmesi amacıyla Model 4 kullanılarak paralel aracılık analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçlara göre, bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin depresyon üzerindeki toplam etkisinin (c) anlamlı olduğu görülmüştür ($b = -.23, \beta = -.18, SH = .06, t = -3.86, p < .001$). Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun, ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme (a₁) üzerinde pozitif ve anlamlı ($b = .09, \beta = .20, SH = .02, t = 4.33, p < .001$) ve bilinçli farkındalığın (a₂) üzerinde

pozitif ve anlamlı ($b = .20, \beta = .12, SH = .08, t = 2.49, p < .05$) etkilerinin olduğu görülmüştür. Ruminasyonun derinlemesine düşünme alt boyutunun (b_1) pozitif ve anlamlı ($b = .24, \beta = .09, SH = .11, t = 2.10, p < .05$), bilinçli farkındalığın (b_2) negatif ve anlamlı ($b = -.32, \beta = -.44, SH = .03, t = -9.87, p < .001$) olarak depresyonu etkilediği görülmüştür. Aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi (c') anlamlı kalmaya devam ettiği ($b = -.19, \beta = -.15, SH = .05, t = -3.47, p < .001$) bulgulanmıştır. Depresyona ait varyansın % 26'sını açıklayan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(3,419) = 49.57, p < .001$).

Bootstrap yöntemiyle (%95 güven aralığı, 5000 örneklem) elde edilen toplam dolaylı etki ($c - c'$) ve dolaylı etkiler (a_1b_1 ve a_2b_2) değerlendirildiğinde, toplam dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.04, SH = .03, \%95$ BCa GA $[-.11, .02]$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Buna ek olarak ilk dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $.02, SH = .01, \%95$ BCa GA $[.003, .05]$) ve ikinci dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.06, SH = .03, \%95$ BCa GA $[-.13, -.009]$) de anlamlı olduğu görülmüştür (Şekil 4.13).

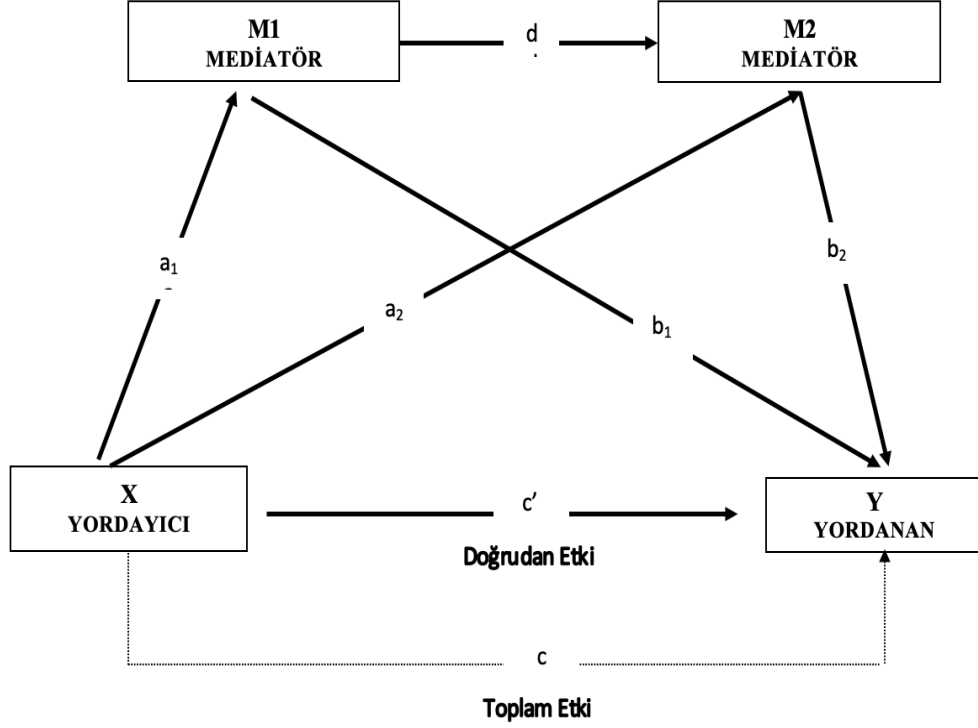


Toplam Dolaylı Etki (c- c'): Nokta tahmin = -.04, SH = .03, %95 BCa GA [-.11, .02]
Dolaylı Etki 1 (a₁b₁): Nokta tahmin = .02, SH = .01, %95 BCa GA [.003, .05]
Dolaylı Etki 2 (a₂b₂): Nokta tahmin = -.06, SH = .03, %95 BCa GA [-.13, -.009]

Şekil 4.13: Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Paralel Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

4.6. Depresyonun Yordayıcılarına Yönelik Seri Aracılık Analizine Yönelik Bulgular

Mevcut çalışmanın bu bölümünde, çoklu paralel aracılık analizleri sonucunda belirlenen, bilişsel esnekliğin alt boyutları olan kontrol ve alternatif ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun alt boyutları olan geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünmenin ve bilinçli farkındalığın seri aracı rolleri incelenmiştir. Belirlenen ilişkiler arasındaki seri çoklu aracı rollerin incelenmesi amacıyla Hayes'in (2022) R için PROCESS Macro V4.1. versiyonunda yer alan model 6 kullanılarak aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir (Şekil 4.14). Bootstrap yöntemiyle %95 güven aralığında, 5000 örnekleme aracı rollerin anlamlılığı test edilmiştir ve nokta tahminleri verilmiştir.



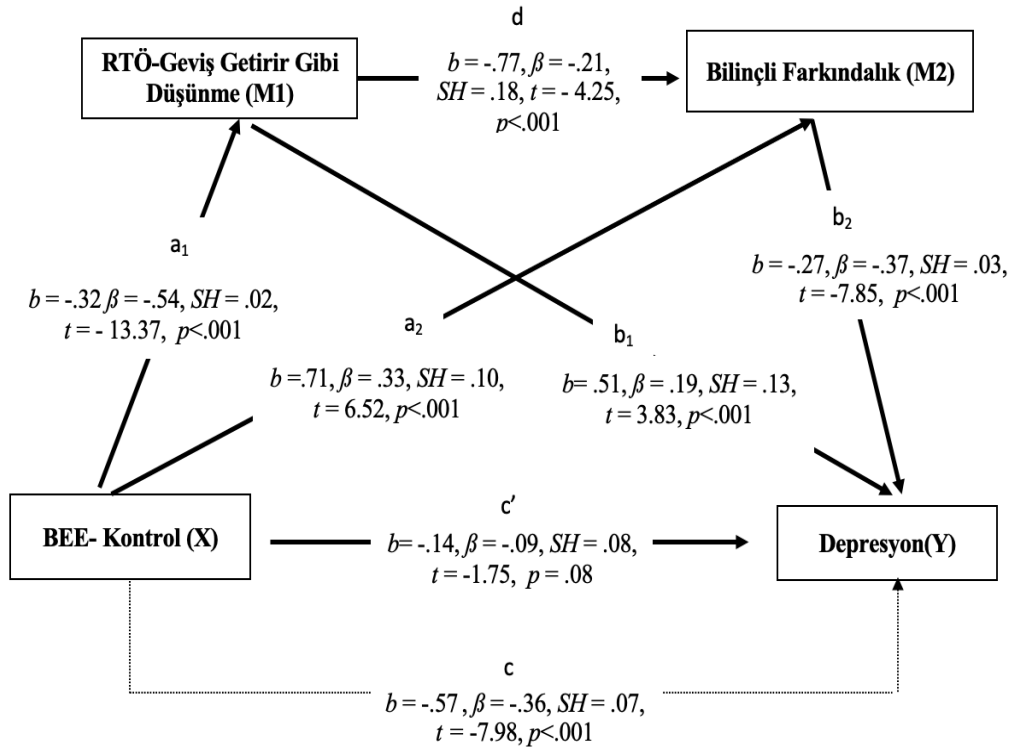
Şekil 4.14 : Seri Çoklu Aracılık Analizi Modeli, Hayes (2018)- Model 6

4.6.1. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Kontrol ile Depresyon Arasındaki İlişkide Sırasıyla Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Analizine Yönelik Bulgular

Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme ve bilinçli farkındalığın aracı rollerinin incelenmesi amacıyla Model 6 kullanılarak seri aracılık analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçlara göre, bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrolün depresyon üzerindeki toplam etkisinin (c) anlamlı olduğu görülmüştür ($b = -.57, \beta = -.36, SH = .07, t = -7.98, p < .001$). Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun, ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme (a_1) üzerinde negatif ve anlamlı ($b = -.32, \beta = -.54, SH = .02, t = -13.37, p < .001$) olarak etkilediği görülmemiştir. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun bilinçli farkındalık (a_2) üzerinde pozitif ve anlamlı ($b = .71, \beta =$

.33, $SH = .10$, $t = 6.52$, $p < .001$), ruminasyonun alt boyutu olan geniş getirir gibi düşünme geniş getirir gibi düşünmenin ise bilinçli farkındalık üzerinde (d) negatif ve anlamlı ($b = -.77$, $\beta = -.21$, $SH = .18$, $t = -4.25$, $p < .001$) olarak etkilediği bulgulanmıştır. Ruminasyonun geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun (b_1) pozitif ve anlamlı ($b = .51$, $\beta = .19$, $SH = .13$, $t = 3.83$, $p < .001$), bilinçli farkındalığın (b_2) negatif ve anlamlı ($b = -.27$, $\beta = -.37$, $SH = .03$, $t = -7.85$, $p < .001$) olarak depresyonu etkilediği görülmüştür. Aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi (c') anlamlı olmadığı ($b = -.14$, $\beta = -.09$, $SH = .08$, $t = -1.75$, $p = .08$) bulgulanmıştır. Depresyona ait varyansın % 29'unu açıklayan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(3,419) = 56.63$, $p < .001$).

Bootstrap yöntemiyle (%95 güven aralığı, 5000 örneklem) elde edilen toplam dolaylı etki ($c - c'$) ve dolaylı etkiler (a_1b_1 , a_2b_2 ve a_1db_2) değerlendirildiğinde, toplam dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.43$, $SH = .05$, %95 BCa GA $[-.55, -.32]$) anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak ilk dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.16$, $SH = .04$, %95 BCa GA $[-.25, -.07]$), ikinci dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.19$, $SH = .03$, %95 BCa GA $[-.27, -.12]$) ve üçüncü dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.06$, $SH = .02$, %95 BCa GA $[-.11, -.03]$) de anlamlı olduğu görülmüştür (Şekil 4.15).



Toplam Dolaylı Etki (c-c'): Nokta tahmin = -.43, $SH = .05$, %95 BCa GA [-.55, -.32]
 Dolaylı Etki 1 (a₁b₁): Nokta tahmin = -.16, $SH = .04$, %95 BCa GA [-.25, -.07]
 Dolaylı Etki 2 (a₂b₂): Nokta tahmin = -.19, $SH = .03$, %95 BCa GA [-.27, -.12]
 Dolaylı Etki 3 (a₁db₂): Nokta tahmin = -.06, $SH = .02$, %95 BCa GA [-.11, -.03]

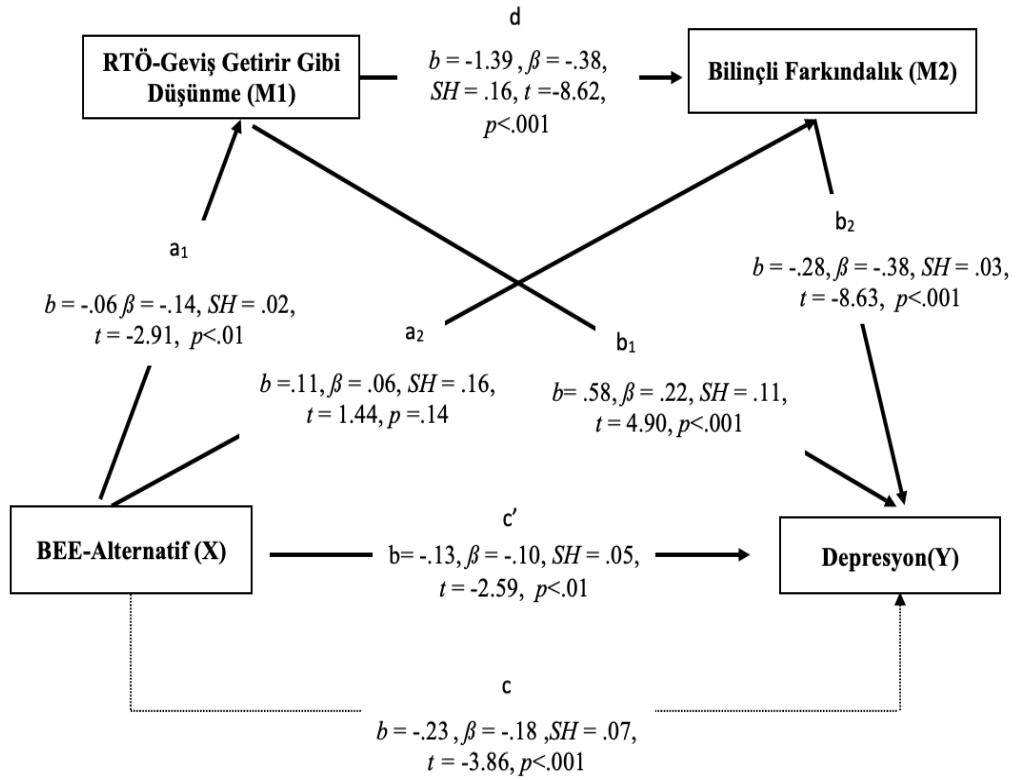
Şekil 4.15: Kontrol ile Depresyon Arasındaki İlişkide Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

4.6.2. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Sırasıyla Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Analizine Yönelik Bulgular

Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme ve bilinçli farkındalığın aracı rollerinin incelenmesi amacıyla Model 6 kullanılarak seri aracılık analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçlara göre, bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin depresyon üzerindeki toplam etkisinin (c) anlamlı olduğu görülmüştür ($b = -.23, \beta = -.18, SH = .07, t = -3.86, p < .001$). Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun, ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme (a₁) üzerinde negatif ve anlamlı ($b = -.06, \beta = -.14, SH = .02, t = -2.91, p < .01$) olarak etkilediği görülmüştür. Bilişsel esnekliğin alt

boyutu olan alternatifin, bilinçli farkındalık üzerinde (a_2) anlamlı bir etkisinin olmadığı ($b = .11, \beta = .06, SH = .16, t = 1.44, p = .14$), ruminasyonun geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun ise bilinçli farkındalık üzerinde (d) negatif ve anlamlı ($b = -1.39, \beta = -.38, SH = .16, t = -8.62, p < .001$) etkisinin olduğu görülmüştür. Ruminasyonun geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun (b_1) pozitif ve anlamlı ($b = .58, \beta = .22, SH = .11, t = 4.90, p < .001$), bilinçli farkındalığın (b_2) negatif ve anlamlı ($b = -.28, \beta = -.38, SH = .03, t = -8.63, p < .001$) olarak depresyonu etkilediği görülmüştür. Aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi (c') anlamlı kalmaya devam ettiği ($b = -.13, \beta = -.10, SH = .05, t = -2.59, p < .01$) bulgulanmıştır. Depresyona ait varyansın % 30'unu açıklayan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(3,419) = 58.33, p < .001$).

Bootstrap yöntemiyle (%95 güven aralığı, 5000 örneklem) elde edilen toplam dolaylı etki (c- c') ve dolaylı etkiler (a_1b_1, a_2b_2 ve a_1db_2) değerlendirildiğinde, toplam dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.09, SH = .03, \%95$ BCa GA $[-.17, -.02]$) anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak ilk dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.03, SH = .01, \%95$ BCa GA $[-.07, -.008]$) anlamlı, ikinci dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.03, SH = .02, \%95$ BCa GA $[-.08, .01]$) anlamsız ve üçüncü dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.02, SH = .01, \%95$ BCa GA $[-.04, -.006]$) de anlamlı olduğu görülmüştür (Şekil 4.16).



Toplam Dolaylı Etki(c-c'): Nokta tahmin = -.09, SH = .03, %95 BCa GA [-.17, -.02]
Dolaylı Etki 1 (a₁b₁): Nokta tahmin = -.03, SH = .01, %95 BCa GA [-.07, -.008]
Dolaylı Etki 2 (a₂b₂): Nokta tahmin = -.03, SH = .02, %95 BCa GA [-.08, .01]
Dolaylı Etki 3 (a₁d b₂): Nokta tahmin = -.02, SH = .01, %95 BCa GA [-.04, -.006]

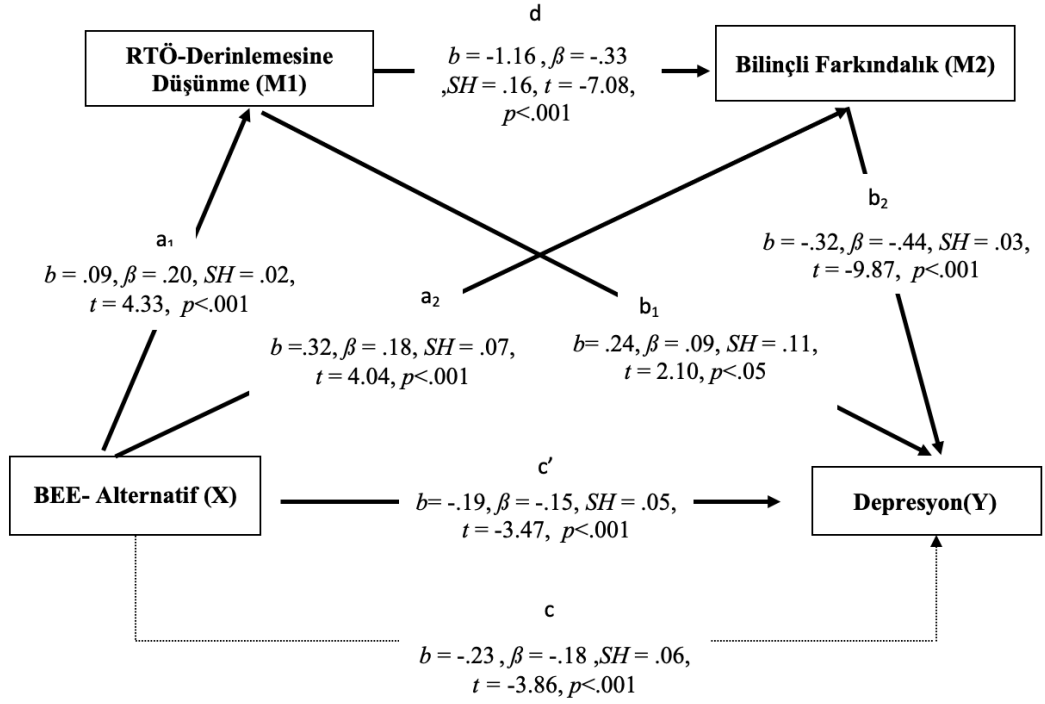
Şekil 4.16: Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

4.6.3. Bilişsel Esnekliğin Alt Boyutu Olan Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Sırasıyla Ruminasyonun Alt Boyutu Olan Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Analizine Yönelik Bulgular

Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutu ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme ve bilinçli farkındalığın aracı rollerinin incelenmesi amacıyla Model 6 kullanılarak seri aracılık analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçlara göre, bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin depresyon üzerindeki toplam etkisinin (c) anlamlı olduğu görülmüştür ($b = -.23, \beta = -.18, SH = .06, t = -3.86, p < .001$). Bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun, ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme (a₁) üzerinde pozitif ve anlamlı ($b = .09, \beta = .20,$

$SH = .02, t = 4.33, p < .001$) olarak etkilediği görülmüştür. Bilişsel esnekliğin alt boyutu olan alternatifin, bilinçli farkındalık üzerinde (a_2) pozitif ve anlamlı ($b = .32, \beta = .18, SH = .07, t = 4.04, p < .001$), ruminasyonun derinlemesine düşünme alt boyutunun ise bilinçli farkındalık üzerinde (d) negatif ve anlamlı ($b = -1.16, \beta = -.33, SH = .16, t = -7.08, p < .001$) etkisinin olduğu görülmüştür. Ruminasyonun derinlemesine düşünme alt boyutunun (b_1) pozitif ve anlamlı ($b = .24, \beta = .09, SH = .11, t = 2.10, p < .05$), bilinçli farkındalığın (b_2) negatif ve anlamlı ($b = -.32, \beta = -.44, SH = .03, t = -9.87, p < .001$) olarak depresyonu etkilediği görülmüştür. Aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde bilişsel esnekliğin alternatif alt boyutunun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi (c') anlamlı kalmaya devam ettiği ($b = -.19, \beta = -.15, SH = .05, t = -3.47, p < .001$) bulgulanmıştır. Depresyona ait varyansın %26'sını açıklayan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(3,419) = 49,57, p < .001$).

Bootstrap yöntemiyle (%95 güven aralığı, 5000 örneklem) elde edilen toplam dolaylı etki ($c - c'$) ve dolaylı etkiler (a_1b_1, a_2b_2 ve a_1db_2) değerlendirildiğinde, toplam dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.04, SH = .03, \%95$ BCa GA $[-.11, .02]$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Buna ek olarak ilk dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $.02, SH = .01, \%95$ BCa GA $[.002, -.05]$) anlamlı, ikinci dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $-.10, SH = .03, \%95$ BCa GA $[-.17, -.04]$) anlamlı ve üçüncü dolaylı etkinin (Nokta tahmin = $.03, SH = .01, \%95$ BCa GA $[.01, .06]$) de anlamlı olduğu görülmüştür (Şekil 4.17).



Toplam Dolaylı Etki (c-c'): Nokta tahmin = -.04, SH = .03, %95 BCa GA [-.11, .02]

Dolaylı Etki 1 (a₁b₁): Nokta tahmin = .02, SH = .01, %95 BCa GA [.002, .05]

Dolaylı Etki 2 (a₂b₂): Nokta tahmin = -.10, SH = .03, %95 BCa GA [-.17, -.04]

Dolaylı Etki 3 (a₁db₂): Nokta tahmin = .03, SH = .01, %95 BCa GA [.01, .06]

Şekil 4.17: Alternatif ile Depresyon Arasındaki İlişkide Derinlemesine Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, bilişsel esnekliğin bileşenleriyle depresyon düzeyi arasındaki ilişkilerde ruminasyon bileşenlerinin ve bilinçli farkındalık eğiliminin aracı rollerinin olup olmadığının belirlenmesidir. Belirlenen temel amaç doğrultusunda öncelikle depresyon gruplarına göre çalışmanın değişkenlerinin karşılaştırılmasına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Sonrasında regresyon, çoklu paralel ve seri aracılık analizleri sonucunda anlamlı çıkan modellerin bulguları ele alınmıştır. Bu analizler sonucunda ortaya çıkan iki modelin bulguları tartışmada değerlendirilmiştir. Bunlardan ilki “zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi” ile “depresyon düzeyi” arasındaki ilişkide “geviş getirir gibi düşünme eğilimi” ve “bilinçli farkındalık eğiliminin” çoklu seri analizine yönelik bulgular, ikincisi ise “yaşam olaylarına ve insanların davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi” ile “depresyon düzeyi” arasındaki ilişkide “derinlemesine düşünme eğilimi” ve “bilinçli farkındalık eğiliminin” çoklu seri analizine yönelik bulgulardır.

Mevcut çalışmada depresyon puanlarından oluşturulan gruplara göre çalışmanın değişkenlerinin karşılaştırıldığı analizlerin bulguları incelendiğinde, depresyon düzeyi düşük ve yüksek gruplar açısından çalışmanın tüm değişkenlerinde anlamlı düzeyde farklılaşmaların olduğu görülmektedir. Depresyon düzeyi düşük bireylerin “bilişsel esnekliklerinin”, “zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimlerinin”, “yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimlerinin” ve “bilinçli farkındalık eğilimlerinin” daha yüksek olduğu görülmüştür. Depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin ise “çökkün duyguduruma ruminatif tepki gösterme”, “geviş getirir gibi düşünme” ve “derinlemesine düşünme eğilimlerinin” daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazınında bu çalışmanın bulguları ile uyumlu olarak depresif bireylerde genellikle bilişsel esneklik kayıplarının olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Veiel, 1997; Beblo ve ark.,2010; Sarapas ve ark., 2012). Bu çalışmalarda sıklıkla performans testlerine dayalı bilişsel esneklik kavramsallaştırılması olduğu ve bilişsel esnekliğin bu temelde değerlendirildiği görülmektedir. Depresif bireylerin stresli yaşam

olaylarına karşı hassasiyeti ve alternatif üretmeyle ilgili güçlükler bilişsel kuramda belirtilmekle birlikte (Beck ve Greenberg, 1984; Clark ve Steer, 1996; Beck, 2008) uzun yıllardır bu varsayımı doğrulayan çalışmaların olduğu görülmüştür (Teasdale, 1988; Strunk ve Adler, 2009; Beck, 2008). Buna ek olarak zor ve stresli yaşam olaylarını kontrol edilemez ya da çözülemez olarak algılama eğilimi yüklenme tarzı kuramına (Abramson ve ark., 1978) atıfta bulunarak da incelenebilir. Yüklenme tarzı kuramı, yaşam olaylarının kötümser, global ve kronik durumlara atfedildiği yüklenme tarzının depresif belirtilerle ilgili olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır (Peterson ve ark., 1982; Hu ve ark., 2015). Ruminatif tepki verme eğiliminin, geniş getirir gibi düşünme eğiliminin ve derinlemesine düşünme eğiliminin hem normal popülasyonda hem de depresif bireylerde uzun yıllardır araştırma konusu olduğu ve ruminatif tepki verme eğiliminin depresyonla ilişkisine yönelik hem ilişkisel hem de deneysel kanıtların olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, geniş getirir gibi düşünme eğilimi sıklıkla depresyonda işlevsiz bir mekanizma olarak değerlendirilirken derinlemesine düşünme eğiliminin uzun vadede işlevsel olabileceğine yönelik görüş bildirmişlerdir (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema ve ark., 1999; Nolen-Hoeksema, 2000, Spasojevic ve Alloy, 2001, Nolen-Hoeksema ve ark., 2008; Treynor ve ark., 2003).

Zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama, geniş getirir gibi düşünme, bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği analizin bulgularına göre, “zor ve stresli durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi” azaldıkça “geniş getirir gibi düşünme eğiliminin” ve “depresyon düzeyinin” arttığı, “bilinçli farkındalık eğiliminin” ise azaldığı bulgulanmıştır. Zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, geniş getirir gibi düşünme eğilimi ve bilinçli farkındalık eğiliminin depresyon düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği hiyerarşik regresyon modeli sonuçları değerlendirdiğinde, ilk aşamada modele giren “zor ve stresli durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğiliminin” “depresyon düzeyinin” %13’ünü negatif yönde ve anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür. Yani, “zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğiliminin” azalmasının “depresyon düzeyini” artırdığı tespit edilmiştir. İkinci aşamada modele eklenen “geniş getirir gibi düşünme eğilimiyle” birlikte “zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğiliminin” “depresyon düzeyinin” %18’ini anlamlı olarak açıkladığı ve yordama düzeyinde ilk aşama ile ikinci aşama arasında pozitif yönde ve anlamlı olarak %5’lik farklılaşma olduğu görülmüştür. “Geniş getirir gibi düşünme eğiliminin” modele eklenmesiyle “zor ve

stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğiliminin”, “depresyon düzeyi” üzerindeki etkisinin düştüğü fakat negatif yönde etkilemeye devam ettiği; “geviş getirir gibi düşünme eğiliminin” ise artmasıyla birlikte “depresyon düzeyinin” istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı bulgulanmıştır. Üçüncü aşamada modele eklenen “bilinçli farkındalık eğilimiyle” birlikte “zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi” ve “geviş getirir gibi düşünme eğilimi” değişkenlerinin depresyon düzeyinin %29’unu istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı ve ikinci aşama ile üçüncü aşama arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde %11’lik bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık eğiliminin modele eklenmesiyle beraber “zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğiliminin” “depresyon düzeyi” üzerindeki etkisinin anlamsız hale geldiği, “geviş getirir gibi düşünme eğiliminin” etkisinin düşüş göstermesiyle pozitif yönde anlamlı olarak etkileyeme devam ettiği tespit edilmiştir. “Bilinçli farkındalık eğiliminin” “depresyon düzeyi” üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde ise, “bilinçli farkındalık eğiliminde” görülen azalmanın “depresyon düzeyindeki” artışı etkilediği görülmüştür. Son modelde, “zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi” ile “depresyon düzeyi” arasındaki ilişkinin anlamsız hale geliyor olması, “geviş getirir gibi düşünme eğilimi” ve “bilinçli farkındalık eğiliminin” aracılık etkinin olabileceği noktasına işaret etmiştir. “Zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi” ile “depresyon düzeyi” arasındaki ilişkide “geviş getirir gibi düşünme eğilimi” ve “bilinçli farkındalık eğiliminin” çoklu paralel ve seri aracılık rollerine ilişkin modellerin bulguları incelendiğinde modellerin toplam etkisinin ve dolaylı etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bulgulanmıştır. “Zor ve stresli durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi” ile “depresyon düzeyi” arasındaki ilişkide “geviş getirir gibi düşünme eğiliminin” ve “bilinçli farkındalık eğiliminin” tam aracı rollerinin olduğu görülmüştür. “Zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğiliminin” sırasıyla “geviş getirir gibi düşünme eğilimi” ve “bilinçli farkındalık eğilimi” aracılığıyla depresyon düzeyini etkilediği tespit edilmiştir.

Şemalara vurgu yapan bilişsel kurama göre, depresyona yatkın olan bireylerin uyumsuz ve olumsuz bilişlerinin temelinde erken dönem yaşantıları sonucu oluşmuş depresojenik şemalar bulunmaktadır. Bu kuram, depresif bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarına karşı normal bireylere göre hassasiyetlerinin daha fazla olduğunu ve normal bireylerin zorlayıcı bir yaşam olayıyla karşılaştıklarında hayatın diğer

yönlerine karşı ilgilerini sürdürmeye devam edebileceklerini fakat depresif bireylerin hayatın her yönüne karşı bakış açılarının negatif yönde farklılaştığını ifade etmektedir. Buna ek olarak, depresif bireylerin depresyonunun derinleşmesiyle gerçek durum ile algılanan arasındaki mantıksal bağın ve olumsuz düşüncelere objektif bakma yeteneğinin kaybolduğu varsayılmaktadır. Bu durum yani gerçeğin çarpıtılmasına yönelik sistematik hatalar ise şemaların aktivasyonuna atfedilir (Beck ve Greenberg, 1984; Beck, 2008). Bu görüşe göre depresif şemalara sahip olan bireylerin normal bireylere göre zorlayıcı yaşam olaylarını daha az kontrol edilebilir ya da çözülebilir algıladıkları ifade edilebilir. Ruminasyonun tepki biçimleri kuramına göre ise depresif bireylerde olumsuz, uzun süreli ve tekrarlayan düşünmenin doğasına yönelik bir eğilimin yani ruminasyonun özellikle geniş getirir gibi düşünme eğiliminin sıklıkla görüldüğü bildirilmektedir (Treynor ve ark., 2003). Bu kuram özellikle yaşamlarındaki önemli olaylarda daha az kontrol duygusuna sahip, sürekli stres ve genel olarak zorlayıcı durumlarla baş etmeye çalışan bireylerde, geniş getirir gibi düşünme eğiliminin daha fazla olacağını ifade etmiştir (Nolen- Hoeksema ve ark., 1999). Zor ve stresli yaşam olaylarını kontrol edilemez ya da çözülemez algılama eğilimi, yukarıda da belirtildiği gibi bilişsel incinebilirlik (örn. şemalar, işlevsel olmayan inançlar, olumsuz bilişsel tarz) bağlamına atıfta bulunularak incelenebilir. Bu noktada bu çalışmada “zor ve stresli yaşam olaylarını kontrol edilebilir algılamadan” ve “geniş getirir gibi düşünmeye” doğru oluşturulan bağlantı, bilişsel incinebilirlik faktörlerinin bilgi işlemeye müdahale ederek ruminasyonu, daha spesifik olarak geniş getirir gibi düşünme eğilimini ortaya çıkardığını gösteren çalışmalar temel alınarak belirlenmiştir. Beck’in (2008) çalışması incelendiğinde bilişsel incinebilirliğin (depressojenik şemalar ve işlevsel olmayan inançlar) ruminasyon olarak adlandırılan bilgi işleme tarzını ortaya çıkardığına işaret ettiği görülmektedir ve genel anlamda alanyazınında bu yönü araştıran çalışmalara yer verilmiştir. Depresyon ve diğer psikolojik problemler üzerinde yapılan deneysel çalışmalarda, şemaların aktivasyonu sonrasında bilgi işlemeyi yönlendirdiğine dair kanıtlar sunulmuştur (Dozois ve Backs- Dermott, 2000; Dozois ve Dobson, 2001). Spasojevic ve Alloy (2001), başlangıçta depresif olmayan bir grupta gerçekleştirdikleri boylamsal bir çalışmada, olumsuz bilişsel tarz ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık eden mekanizmanın ruminasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Beck’in bilişsel kuramının ve ruminasyonun tepki biçimleri kuramının entegrasyonu üzerine çalışma yapan kesitsel bir araştırmada, geniş getirir gibi düşünme eğilimi ve derinlemesine düşünme eğiliminin şemaları anlamlı bir şekilde

açıkladığı görülmüştür (Pössel, 2011). Aynı konu temel alınarak gerçekleştirilen farklı bir boylamsal çalışmada şemaların ruminasyonu ve ruminasyonun Beck'in bilişsel modelinde yer alan diğer bilişsel yapıları etkilediğine yönelik hipotez araştırılmıştır. Bulgulara göre bu bütünleşmiş modelin depresyonu daha fazla açıkladığı görülmüştür (Winkeljohn- Black ve Pössel, 2015). Nöropsikolojik testlerle incelenen bilişsel incinebilirlik faktörlerinin derlemesini sunan Joorman ve Tanovic (2015) majör depresif bozukluğu olan bireylerde bilişsel incinebilirlik faktörlerinin ruminatif mekanizmaya yol açabileceğini gösteren kanıtlar sunmuştur. Gelişimsel bağlamda da bu yöne işaret edebileceğini bildiren derleme çalışmaları olduğu görülmektedir (Shaw ve ark., 2019). Ruminasyonun spesifik mekanizması olan geviş getirir gibi düşünme eğilimine odaklanan çalışmaların alanyazında daha az olduğu görülmektedir, bununla birlikte elde edilen bulguların bilişsel incinebilirlik faktörlerinin geviş getirir gibi düşünme eğilimini ortaya çıkarabilecek etkisini destekler nitelikte olduğu söylenebilir (Lo ve ark., 2008; Şenormancı ve ark., 2014; Orue ve ark., 2014). Sonuç olarak, mevcut çalışmamızda elde edilen bulguların, dolaylı kanıtlara dayanıyor olsa bile, bireyin zor ve stresli durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğiliminin azalmasının geviş getirir gibi düşünme eğilimini artırdığına yönelik bulguları desteklediği söylenebilir.

Alanyazınında bilinçli farkındalık müdahalelerinin ruminasyon üzerinde olumlu etkisinin gösterildiği çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Deyo ve ark., 2009; Hawley ve ark., 2014) Bilinçli farkındalık müdahalelerin depresif düşünceler üzerindeki etkisine ilişkin araştırmaları inceleyen bir meta- analiz çalışmasında, ruminasyondaki değişikliklere bilinçli farkındalık müdahalelerinin aracılık ederek klinik anlamda önemli etkileri ortaya çıkardığı ifade edilmektedir (Perestelo- Perez ve ark., 2017). Ruminatif düşünme eğilimi ile bilinçli farkındalık eğilimi arasındaki mekanizmanın ve bu değişkenlerin birbirlerini nasıl etkilediklerinin henüz netliğe kavuşmadığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık eğiliminin ruminasyon aracılığıyla depresif belirtileri açıkladığını gösteren yani bilinçli farkındalığın ruminatif düşünmeyi etkilediğine yönelik çalışmalar olmakla birlikte (Kearns ve ark., 2016; Royuela-Colomer ve Calvete, 2016; Jury ve Jose, 2019) bu çalışmada aksine ruminasyonun bir bileşeni olan geviş getirir gibi düşünme eğiliminin bilinçli farkındalık eğilimini üzerinde etkili olduğunu düşündüren çalışmalar temel alınmıştır. Bu doğrultuda ruminatif düşünme eğiliminin bileşeni olan geviş getirir gibi düşünme eğiliminden bilinçli farkındalık

eğilimine kurulan bağlantı, ruminatif düşünme eğiliminde dikkat kontrolündeki eksiklerini (dikkati esnek bir şekilde kaydırma veya uzaklaştırma) yansıtan bir bilgi işleme tarzı olduğunu iddia eden çalışmalara atıfta bulunularak incelenebilir (Koster ve ark. 2011; Whitmer ve Gotlib, 2013; Yaroslavsky ve ark.,2019). Bozulmuş ayrılma hipotezi (Koster ve ark. 2011) ruminatif düşünme eğilimi olan bireylerde, olumsuz kendine odaklı bilgiden dikkati başka tarafa yönlendirmedeki bozulmaya dikkat çeker. Ruminasyonun dikkat kapsamı modeli de (Whitmer ve Gotlib, 2013) dikkat kontrolündeki eksiklik ve ruminasyon eğilimi olan bireylerde benzer bir ilişkiye dikkat çeker. Modele göre ruminasyon eğilimi olan bireylerin ruminatif eğilimi olmayanlara göre daha dar bir dikkat kapsamı sergiledikleri ve ilgili olmayan bilgiden kopmakta güçlük çektikleri ifade edilmektedir. Ruminatif bireylerin olumsuz bir ruh haline girmesiyle de zaten dar olan dikkat kapsamlarının daha da daralacağı belirtilmektedir. Bu bağlamda dikkat kontrolündeki eksiklerin ruminasyonun derinlemesine düşünme eğiliminden daha çok geniş getirir gibi düşünme eğiliminde olduğunu vurgu yapan (Daches ve ark., 2010) ve farklılaşmadığını bulgulayan çalışmalarda bulunmaktadır (De Lissnyder, 2012). Genel olarak bu tarz bir bilgi işlemeye işaret edilmesi şu anda olan olay ya da durumlara yönelik dikkat ve farkındalık eğilimi olarak tanımlanan bilinçli farkındalık eğilimini etkileyebilir. Dikkat kontrolündeki eksikler kişinin şu anda olana dikkatini yönlendirmesine ve farkındalığına engel olabilir. Bu varsayıma dayanarak bilinçli farkındalık uygulamaları ruminasyondaki dikkat kontrolündeki eksikliklere müdahale ederek ruminasyon eğilimini azaltıyor olabilir. Bu çalışmada ruminasyonun bileşeni olan geniş getirir gibi düşünme eğilimindeki artışların bilinçli farkındalık eğilimindeki azalışları anlamlı olarak etkiliyor olmasına yönelik elde edilen bulguların alanyazınında yer alan araştırmaları ve modelleri desteklediği söylenebilir. Spesifik olarak bu çalışmada bilinçli farkındalığın genel ruminasyon eğiliminden daha çok geniş getirir gibi düşünme eğilimi ile ilişkili olduğu yönünde bulgular elde edilmesi araştırmayı diğer çalışmalardan ayıran önemli özelliklerden biridir.

“Yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama”, “derinlemesine düşünme”, “bilinçli farkındalık” ve “depresyon” arasındaki ilişkilerin incelendiği analizin bulgularına göre, “yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi” azaldıkça “derinlemesine düşünme eğiliminin” ve “bilinçli

farkındalık eğiliminin” azaldığı, “depresyon düzeyinin” arttığı tespit edilmiştir. Hiyerarşik regresyon modeli sonuçları değerlendirdiğinde, ilk aşamada modele giren “yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğiliminin” “depresyon düzeyinin” %3’ünü negatif yönde ve anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür. Buna göre “yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğiliminin” azalmasının “depresyon düzeyini” artırarak anlamlı bir şekilde etkilediği söylenebilir. İkinci aşamada modele eklenen “derinlemesine düşünme eğilimiyle” birlikte “yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğiliminin” “depresyon düzeyinin” %9’unu anlamlı olarak açıkladığı ve ilk aşama ile ikinci aşama arasında %6 pozitif yönde ve anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. “Derinlemesine düşünme eğiliminin” modele eklenmesiyle “yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğiliminin” “depresyon düzeyi” üzerindeki etkisinin arttığı ve negatif yönde anlamlı olarak etkilemeye devam ettiği, “derinlemesine düşünme eğiliminin” ise artmasıyla “depresyon düzeyini” artırarak anlamlı olarak etkilediği tespit edilmiştir. Üçüncü aşamada modele eklenen “bilinçli farkındalık eğilimiyle” birlikte “yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi” ve “derinlemesine düşünme eğiliminin” “depresyon düzeyinin” %26’sını anlamlı olarak açıkladığı ve ikinci aşama ile üçüncü aşama arasında %17 negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu görülmüştür. “Bilinçli farkındalık eğiliminin” modele eklenmesiyle “yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğiliminin” “depresyon düzeyi” üzerindeki etkisinin azaldığı ve negatif yönde anlamlı olarak devam ettiği saptanmıştır. Buna ek olarak “derinlemesine düşünme eğiliminin” etkisinin düşüş göstermesiyle birlikte “depresyon düzeyini” pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkileyeme devam ettiği bulgulanmıştır. “Bilinçli farkındalık eğiliminin” “depresyon düzeyindeki” etkisi değerlendirildiğinde, “bilinçli farkındalık eğilimindeki” azalmanın “depresyon düzeyindeki” artışı etkilediği tespit edilmiştir. “Yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi” ile “depresyon düzeyi” arasındaki ilişkide “derinlemesine düşünme eğiliminin” ve “bilinçli farkındalık eğiliminin” çoklu paralel ve seri aracılık rollerine ilişkin modellerin bulguları incelendiğinde, modellerin toplam etkisinin, dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu ve kısmi aracılık rollerinin olduğu

saptanmıştır. Sonuç olarak, “yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğiliminin” sırasıyla “derinlemesine düşünme eğilimi” ve “bilinçli farkındalık eğilimi” aracılığıyla “depresyon düzeyini” etkilediği bulgulanmıştır.

Bu bulgular incelendiğinde ilk olarak dikkat çeken sonuç, yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi, derinlemesine düşünme eğilimi ve depresyon arasındaki ilişkilerin yönleridir. Daha açık bir ifadeyle, yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi düştükçe ve derinlemesine düşünme eğilimi yükseldikçe bireylerin depresyon düzeylerinin arttığı, fakat yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi azaldıkça, derinlemesine düşünme eğilimine azaldığı şeklinde açıklanabilir.

Bilişsel kuramda, depresif bireylerde olumsuz bilişsel üçlüye vurgu yapılmaktadır ve depresif bireylerin olaylara olumsuz ve ben odaklı anlamlar yükleme konusunda güçlü eğilimlerinin olduğu ifade edilmektedir. Sıklıkla olumlu deneyimlerini önemsiz kılmaya ve olumsuz deneyimlerini kişileştirme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Kovacks ve Beck, 1978; Beck, 2008). Bilişsel kuramda iddia edilen bu nokta, depresif bireylerin insanların davranışlarını ve yaşam olaylarını yorumlarken alternatif üretme güçlüklerine ve olumsuz kendine yanlışlıklarının olduğuna dikkat çekmektedir. Bu iddia temel alınarak depresif kişilerde yaşam olaylarına ve insan davranışlarına alternatiflerin var olabileceğini algılama eğilimlerinin daha düşük olabileceği ifade edilebilir. Derinlemesine düşünme eğilimi ve depresif belirtilerle ilişkisi değerlendirildiğinde, Treynor ve arkadaşları (2003) ruminatif bağlamda derinlemesine düşünmeyi “kişinin depresif belirtilerini azaltabilmek amacıyla bilişsel olarak problem çözmeye dayalı amaçlı bir içe dönüşü” olarak açıklamaktadır. Derinlemesine düşünmenin kısa vadede olumsuz duygudurum tarafından tetiklenebileceği veya olumsuz duyguduruma yol açabileceği fakat uzun vadede problem çözmeyi sağlıyor olmasının olumsuz duygu durumu azalttığı ve sonuç olarak işlevsel olduğuna kanaat getirilebileceği ifade edilmektedir.

Çalışmamızda elde edilen bulgular doğrultusunda yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimindeki artışın derinlemesine düşünmenin artmasını sağlayan bir mekanizma olduğu söylenebilir. Bu durum iki noktaya işaret ediyor olabilir. İlk nokta, insan davranışlarına

ve yaşam olaylarına alternatif üretebiliyor olma ve derinlemesine düşünmenin benzer mekanizmaları açıklaması şeklinde düşünülebilir fakat derinlemesine düşünme eğilimindeki artışın depresyon düzeyindeki artışı açıklama noktasında eksik kalacağı söylenebilir. İkinci nokta ise depresif bireyler her ne kadar benliğe yönelik olumsuz atıflarda bulunuyor olsa da yaşam olaylarına ve insan davranışlarına alternatif açıklamaların var olduğunu algılamaya yönelik güçlükler, benlik bütünlüğünü korumaya yönelik bir koruma mekanizması işlevi görüyor olabilir. Bu açıdan depresyonun katılığına ve tekrarlamasına vurgu yapılır (Kessler ve ark., 2014; Kessler ve Bromet, 2013) ki bu katılık koruma işlevi mekanizmasına dayanıyor olabilir. Depresif bireylerde insanların davranışlarına ve yaşam olaylarına alternatif açıklamaların var olduğunu algılama eğiliminin artması daha içe dönmeyi ve benlik veya kendilikle ilgili sorunları çözmeye ya da yüzleşmeye teşvik ediyor olabilir. Benlik ile ilgili problemlerin erken yaşam deneyimlerine dayanıyor (Beck, 2008) olması derinlemesine düşünme eğilimini arttırıyor olabilir. Bu durumda derinlemesine düşünme işlevsiz bir hale gelebilir. Whitmer ve Gotlib (2011) tarafından Tepki Bıçimleri Ölçeğinin (Treynor ve ark., 2003) faktör analizine yönelik yapılan çalışmanın sonuçları incelendiğinde, majör depresif bozukluğa sahip olan bireylerde, derinlemesine düşünme ve geviş getirir gibi düşünme eğiliminin yani ikili faktör yapısının elde edilemediği ve halihazırda depresif bireylerde bu ayrımın bulanık olduğu vurgulanmıştır. Buna ek olarak, depresif bireylerde olumsuz yanlılıklardaki artışın kendine yönelik problem çözmeyi daha az yapıcı ve gerçekçi kılacağı belirtilmiştir. Benzer bir şekilde Kwon ve Olson (2007) derinlemesine düşünmenin gerçekçi ve yapıcı olması durumunda işlevsel olduğunu belirtmişlerdir. Derinlemesine düşünme eğilimindeki artışların geviş getirir gibi düşünme eğiliminde olduğu gibi bilinçli farkındalıktaki azalışları etkilediğine dair açıklama, dikkat kontrolüne (Koster ve ark. 2011; Whitmer ve Gotlib, 2013) ilişkin açıklamalarla benzer bir durumu yansıtıyor olabilir.

SONUÇ

Mevcut çalışmanın temel amacı, bilişsel esnekliğin bileşenleriyle depresyon düzeyi arasındaki ilişkilerde ruminasyonun bileşenlerinin ve bilinçli farkındalık eğiliminin aracı rollerinin olup olmadığının belirlenmesiydi. Belirlenen amaç doğrultusunda elde edilen bulgular incelendiğinde çalışmanın tüm değişkenlerinin depresyonu düşük ve yüksek olduğu gruplara göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Regresyon, çoklu paralel ve seri aracılık analizlerinin sonuçlarına göre oluşturulan modellerden ikisinin anlamlı olduğu görülmüştür. İlk modelde, zor ve stresli durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkide, sırasıyla gevş getirir gibi düşünme eğilimi ve bilinçli farkındalık eğiliminin toplam etkisinin ve dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu ve tam aracı rollerinin olduğu tespit edilmiştir. İkinci modelde ise yaşam olaylarına ve insan davranışlarına yönelik alternatif açıklamaların var olabileceğini algılama eğilimi ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide derinlemesine düşünme eğiliminin ve bilinçli farkındalık eğiliminin toplam etkisinin ve dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu ve kısmi aracılık rolleri olduğu görülmüştür. Bu bulgulara yönelik açıklamalara tartışma bölümünde yer verilmiştir.

Çalışmanın sınırlılıkları değerlendirildiğinde, korelatif ve kesitsel bir araştırma deseni kullanılıyor olması bu değişkenlerin doğasını açıklama noktasında yetersiz kalabilir. Bu doğrultuda farklı zaman aralıklarıyla alınan ölçümler ya da boylamsal bir araştırma deseni tavsiye edilebilir, böylece çalışmamızda yer alan tüm değişkenlere ait eğilimlere yönelik daha doğru tahminler yürütülebilir. Ayrıca deneysel desende tasarlanan bir çalışmayla bu değişkenlerin nedensel doğası hakkında daha fazla bilgi elde edilebilir. Çalışmanın örnekleme incelendiğinde yaş ortalamasının düşük olması çalışmanın sonuçlarının genellenebilirliğini azaltabilir. Çalışmanın değişkenlerinin doğası gereği cinsiyet bağlamında farklılaşmaların olması ve cinsiyet açısından değerlendirilmemesi çalışmanın diğer sınırlılıklarından biridir. Son olarak farklı popülasyonlarda (ör. ergenlerde) ve klinik örneklemlerde (ör. majör depresif bozukluğu olan gruplarda) bu çalışmanın tekrarlanması daha doğru sonuçlara ulaşmamızı sağlayabilir. Bu çalışmada alanyazınından farklı olarak bilişsel esnekliğin bileşenleriyle ruminatif düşüncenin bileşenlerinin incelemesi, çalışmanın özgün değerini artırmaktadır ve spesifik mekanizmaları inceleyen çok fazla çalışmanın

bulunmaması ve ayrıca değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini inceleyen çalışmaya rastlanmaması açısından çalışmanın alanyazınına katkı sağladığı dūřünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2): 358–372.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., ve Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1): 49–74.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30: 217-237.
- Alleva, J., Roelofs, J., Voncken, M., Meevissen, Y., ve Alberts, H. (2014). On the relation between mindfulness and depressive symptoms: rumination as a possible mediator. *Mindfulness*, 5(1): 72-79.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., Kim, R. S., ve Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of abnormal psychology*, 109 (3): 403–418.
- Andrews, P. W. ve Thomson, J. A. (2009). The bright side of being blue: Depression as an adaptation for analyzing complex problems. *Psychological Review*, 116(3): 620–654.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*, 5. Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, Çev. Ed. E. Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Armbruster, D.J. N., Ueltzhöffer, K., Basten, U. ve Fiebach, C. J. (2012). Prefrontal cortical mechanisms in cognitive flexibility and stability. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 24(12): 2385-99.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior içinde* (s. 71-81). New York: Academic Press.
- Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., ve Williams, J. M. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour research and therapy*, 47(5): 366–373.
- Beblo, T., Baumann, B., Bogerts, B., Wallesch, C.W. ve Herrmann, M. (2010). Neuropsychological correlates of major depression : a short-term follow-up. *Psychol Bull*, 139(1): 81-132.
- Beck A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *The American Journal of Psychiatry*, 165(8): 969–977.
- Beck, J. S. (2020). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*, Çev. Ed. M. Şahin. Nobel Akademik Yayınları
- Beck, A. T. (1971). Cognition, affect, and psychopathology. *Archives of General Psychiatry*, 24(6):495-500.
- Beck, A.T ve Greenberg, R. L. (1984). Cognitive therapy in treatment of depression. N. Hoffman (Ed.), *Foundations of Cognitive Therapy içinde* (s.155-178). Plenum Press.
- Belujon, P., ve Grace, A. A (2017). Dopamine system dysregulation in majör depressive disorders. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 20(12): 1036-46
- Berg, E. A. (1948). A simple objective test for measuring flexibility in thinking. *Journal of General Psychology*, 39: 15–22.

- Berger, C. R., ve Roloff, M. E. (1980). Social cognition, self-awareness, and interpersonal communication. *Progress in Communication Sciences, 2*: 1-49.
- Bilge, Y., ve Tankut, Ü (2022). The mediating role of alexithymia and cognitive flexibility in the relationship between behavioral inhibition system/behavioral activation system and depression in Turkish population. *PsyCh Journal*: 1-11.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3): 230–241.
- Breedvelt, J., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C., Cuijpers, P., ve Ebert, D. D. (2019). The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: a meta-analysis. *Frontiers in psychiatry, 10*: 193.
- Broderick, P. C., ve Korteland, C. (2004). A prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 9*(3): 383–394.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*: 822-848.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 242–248.
- Buchanan, T. (2016). Self- report measures of executive function problems correlate with personality, not performance-based executive function measures, in nonclinical samples. *Psychological assessment, 28*(4), 372–385.
- Busch, F.N. (2021). Psycodynamic theory and approaches to depression. C. Charis, G. Panayiotou (Ed.) *Depression Conceptualization and Treatment* içinde (s. 53-67). Springer, Cham.
- Butcher, J.N., Mineka, S., ve Hooley, J.M. (2011). *Anormal Psikoloji*, Çev. Ed. O. Gündüz. Kaknüs Yayınları.

- Carnevali, L., Thayer, J. F., Brosschot, J. F., ve Ottaviani, C. (2018). Heart rate variability mediates the link between rumination and depressive symptoms: A longitudinal study. *International journal of psychophysiology : official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 131: 131–138.
- Clark, D. A., ve Steer, R. A. (1996). Empirical status of the cognitive model of anxiety and depression. P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* içinde (s. 75–96). The Guilford Press.
- Clark, D. M., ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, ve F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69-93). The Guilford Press.
- Clearfield, M. W., ve Niman, L. C. (2012). SES affects infant cognitive flexibility. *Infant behavior & development*, 35(1), 29–35.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3): 404- 425.
- Cooney, R. E., Joormann, J., Eugène, F., Dennis, E. L., ve Gotlib, I. H. (2010). Neural correlates of rumination in depression. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*, 10(4): 470–478.
- Cotrena, C., Branco, L. D., Kochhann, R., Shansis, F. M., ve Fonseca, R. P. (2016). Quality of life, functioning and cognition in bipolar disorder and major depression: A latent profile analysis. *Psychiatry research*, 241: 289–296.
- Daches, S., Mor, N., Winquist, J., ve Gilboa-Schechtman, E. (2010). Brooding and attentional control in processing self-encoded information: Evidence from a modified Garner task. *Cognition and Emotion*, 24(5): 876–885.
- Dağ, İ. ve Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4): 240- 247.
- Davis, R.N., Nolen-Hoeksema, S. (2000) Cognitive Inflexibility Among Ruminators and Nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24: 699–711.

- De Lissnyder, E., Koster, E. H., Everaert, J., Schacht, R., Van den Abeele, D., ve De Raedt, R. (2012). Internal cognitive control in clinical depression: general but no emotion-specific impairments. *Psychiatry research*, 199(2): 124–130.
- Dennis, J. P., ve Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3): 241–253.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., ve Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and anxiety*, 30(7): 654–661.
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., ve Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression. *Explore (New York, N.Y.)*, 5(5): 265–271.
- Donaldson, C., ve Lam, D. (2004). Rumination, mood and social problem-solving in major depression. *Psychological medicine*, 34(7): 1309–1318.
- Dozois, D. J. A., ve Backs-Dermott, B. J. (2000). Sociotropic personality and information processing following imaginal priming: A test of the congruency hypothesis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 32(2): 117–126.
- Dozois, D. J. A., ve Dobson, K. S. (2001). Information processing and cognitive organization in unipolar depression: Specificity and comorbidity issues. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2): 236–246.
- Fakhoury, M. (2016). Revisiting the serotonin hypothesis: implications for major depressive disorders. *Molecular Neurobiology*, 53(5): 2778- 2786
- Figuroa, C., Dejong, H., Mocking, R., Fox, E., Rive, M., Schene, A., Stein, A., ve Ruhé, H. (2019). Attentional control, rumination and recurrence of depression. *Journal of Affective Disorders*, 256: 364–372.
- Fossati, P., Ergis, A. M. ve Allilaire, J. F (2002). Executive functioning in unipolar depression: a review. *L Encephale*, 28(2): 97-107

- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., ve Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(5): 595–608.
- Freudenthaler, L., Turba, J. D., ve Tran, U. S. (2017). Emotion Regulation Mediates the Associations of Mindfulness on Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population. *Mindfulness, 8*(5): 1339–1344.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: the cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology, 9* : 2219.
- Geiger, K. A., ve Kwon, P. (2010). Rumination and depressive symptoms: Evidence for the moderating role of hope. *Personality and Individual Differences, 49*(5): 391–395.
- Golden, C. J. (1975). A group version of the stroop color and word test. *Journal Personality Assessment, 39*(4): 386-8.
- Gruber, A. J., Calhoun, G. G., Shusterman, I., Schoenbaum, G., Roesch, M.R. ve O'Donnell, P. (2010). More is less: a disinhibited prefrontal cortex impairs cognitive flexibility. *Journal of Neuroscience, 30*(50): 17102-10.
- Gülüm, V., ve Dağ, İ (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Derneği, 13*(3): 216-223.
- Hamet, P., ve Tremblay, J. (2005). Genetics and genomics of depression. *Metabolism, 54*(5): 10-15.
- Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P. J., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N. A. S., Anderson, A. K., ve Segal, Z. V. (2014). Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment. *Cognitive Therapy and Research, 38*(1): 1–9.
- Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3.baskı). New York: The Guilford Press.

- Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2. baskı). New York: The Guilford Press.
- Hertel, P. T., ve Mathews, A. (2011). Cognitive bias modification: Past perspectives, current findings, and future applications. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6): 521–536.
- Hicks, L.M., Dayton, C.J., Brown, S., Muzik, M., ve Raveau, H.A. (2018). Mindfulness moderates depression and quality of prenatal attachment in expectant parents. *Mindfulness*, 9: 1604-1614.
- Hisli, N.(1988) Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir alışma. *Psikoloji Dergisi*, 6:118-126.
- Hisli, N.(1989) Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23):3-13.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2): 169–183.
- Holstein, M., Aarts, E., Schaaf, M.E. Geurts, D.E.M., Verkes, R. J., Franke, B., Shouwenburg, M. R. ve Cools, R. (2011). Human cognitive flexibility depends on dopamine D2 receptor signaling. *Psychopharmacology (Berl)*, 218 (3): 567-78.
- Horwitz, A.V., Wakefield,C., Lorenzo-Luaces, L. (2017). History of depression. R. J. DeRubeis ve D. R. Strunk (Ed), *The Oxford handbook of mood disorders*. Oxford University Press.
- Hu, T., Zhang, D., ve Yang, Z. (2015). The relationship between attributional style for negative outcomes and depression: A meta-analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4): 304–321.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2): 190–200.

- Johannsen, M., Nissen, E. R., Lundorff, M., ve O'Toole, M. S. (2022). Mediators of acceptance and mindfulness-based therapies for anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review, 94*: 102156.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., ve Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment, 26*(4): 1381–1387.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., ve Rapee, R. M. (2015). The impact of late-life anxiety and depression on cognitive flexibility and cognitive restructuring skill acquisition. *Depression and anxiety, 32*(10): 754–762.
- Joorman, J. ve Tanovic, E. (2015). Cognitive vulnerability to depression: examining cognitive control and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 4*: 86-92.
- Jose, P. E., ve Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin: Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 37*(2): 180–192.
- Junker, F.K., Pedersen, V. B. ve Furset, I.I. (2021). A longitudinal follow-up study cognitive flexibility and rumination in first episode major depression (Yayımlanmamış Tez). University of Bergen.
- Jury, T.K., ve Jose, P.E. (2019). Does rumination function as a longitudinal mediator between mindfulness and depression?. *Mindfulness 10* : 1091–1104.
- Kabat-Zinn, J. (1982) An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and pre- liminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*: 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2): 144–156.
- Kaiser, R. H., Snyder, H. R., Goer, F., Clegg, R., Ironside, M., ve Pizzagalli, D. A. (2018). Attention bias in rumination and depression: Cognitive mechanisms and brain networks. *Clinical Psychological Science, 6*(6): 765–782.

- Kearns, N. P., Shawyer, F., Brooker, J. E., Graham, A. L., Enticott, J. C., Martin, P. R., ve Meadows, G. N. (2016). Does rumination mediate the relationship between mindfulness and depressive relapse. *Psychology and psychotherapy*, 89(1): 33–49.
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of woman and depression. *Journal of Affective Disorders*, 74 (1): 5 – 13.
- Kessler, R. C., de Jonge, P., Shahly, V., van Loo, H. M., Wang, P. S. E., ve Wilcox, M. A. (2014). Epidemiology of depression. I.H.Gotlib ve C.L.Hammen (Ed.), *Handbook of depression* içinde (s. 7- 24). The Guilford Press.
- Kessler, R. C., ve Bromet, E. J. (2013). The epidemiology of depression across cultures. *Annual Review of Public Health*, 34: 119–138.
- Kılıç, C. (1998). Erişkin nüfusta ruhsal hastalıkların yaygınlığı, ilişkili faktörler, yeti yitimi ve ruh sağlığı hizmeti kullanımı sonuçları. N. Erol, C. Kılıç, M. Ulusoy, M. Keçeci ve Z. Şimşek (Ed.). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu* içinde (s. 77- 93). Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Kılıç, C.(2020). Türkiye’de ruhsal hastalıkların yaygınlığı konusunda neredeyiz. *Toplum ve Hekim*, 35(3): 179-187.
- Kim, C., Johnson, N. F., Cilles, S. E. ve Gold, B. T. (2011). Common and distinct mechanisms of cognitive flexibility in prefrontal cortex. *The Journal of Neuroscience*, 31(13): 4771–4779.
- Klanker, M., Feenstra, M. ve Densy, D. (2013). Dopaminergic control of cognitive flexibility in humans and animals. *Frontiers in Neuroscience*, 7 (7): 201.
- Koster, E. H., De Lissnyder, E., Derakshan, N., ve De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: the impaired disengagement hypothesis. *Clinical psychology review*, 31(1): 138–145.
- Kovacs, M. ve Beck, A.T (1978). Maladaptive cognitive structures in depression. *The American Journal of Psychiatry*, 135(5): 525–533.
- Krusche, A., Cyhlarova, E., ve Williams, J. M. (2013). Mindfulness online: an evaluation of the feasibility of a web-based mindfulness course for stress, anxiety and depression. *BMJ open*, 3(11): e003498.

- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., Barrett, B., Byng, R., Evans, A., Mullan, E., ve Teasdale, J. D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6): 966–978.
- 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.
- Kwon, P., ve Olson, M. L. (2007). Rumination and depressive symptoms: Moderating role of defense style immaturity. *Personality and Individual Differences*, 43(4): 715–724.
- Lai, Y.J., Tan, H.C., Wang, C.T., Wu, W.C., Wang, L.Y. ve Shen, Y.C (2018). Difference in cognitive flexibility between passive and active suicidal ideation in patient with depression. *Neuropsychiatry*, 8 (4).
- Lange, F., Seer, C. ve Kopp, B. (2017). Cognitive flexibility in neurological disorders: cognitive components and event-related potentials. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 83 : 496–507.
- Lavender, A., ve Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *The British journal of clinical psychology*, 43(2): 129–142.
- Lee, J. K. ve Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1): 208- 16.
- Levinson, A.J., Fitzgerald, P.B., Favalli, G., Blumberger, D. M., Daigle, M., ve Daskalakis, J. (2010). Evidence of cortical inhibitory deficits in major depressive disorder. *Biological Psychiatry*, 67(5): 458-64
- Lim, G.Y., Tam, W.W., Lu, Y., Ho, C.S., Zhang, M.W., ve Ho, R.C. (2018). Prevalence of Depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific Reports*, 8(1): 1-10.
- Lo, C. S., Ho, S. M., ve Hollon, S. D. (2008). The effects of rumination and negative cognitive styles on depression: a mediation analysis. *Behaviour research and therapy*, 46(4): 487–495.
- Lohoff, F.W. (2010). Overview of the genetics of major depressive disorder. *Current Psychiatry Report*, 12(6): 539-46.

- Louge, S., F. ve Gould, T. J. (2014). The neural and genetic basis of executive function: attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 123: 45-54.
- MacKenzie, M. B., Abbott, K. A., ve Kocovski, N. L. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy in patients with depression: Current perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14: 1599-1605.
- Maier, W., Lichtermann, D., Minges, J., Hallmayer, J., Heun, R., Benkert, O. ve Levinson, D.F. (1993). Continuity and discontinuity of affective disorders and schizophrenia. Result of controlled family study. *Arch Gen Psychiatry*. 50(11):871-883.
- Manigault, A. W. ve Zoccola, P.M. (2021). Rumination. L. M. Cohen (Ed.), K. Sweeny ve M. L. Robbins (Baskı Ed.) *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology: Volume 2: The Social Bases of Health Behavior*, First Edition. John Wiley & Song.
- Martin, L. L., ve Tesser, A. (2006). Extending the goal progress theory of rumination: Goal reevaluation and growth. *Judgments over time: The interplay of thoughts, feelings, and behaviors* (s. 145–162). Oxford University Press.
- Martin, L. L., ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Ruminative thoughts: Advances in social cognition içinde* (s. 1–47). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1): 1–9.
- Martin, M.M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2): 623–626.
- Mason, O., ve Hargreaves, I. (2001). A qualitative study of mindfulness-based cognitive therapy for depression. *The British journal of medical psychology*, 74(2):197–212.
- McCarney R.W., Schulz J., ve Grey A.R.(2012) Effectiveness of mindfulness-based therapies in reducing symptoms of depression: a meta-analysis. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 14(3): 279-299.

- McGuffin, P., Katz, R., ve Rutherford, J. (1991). Nature, nurture and depression: a twin study. *Psychological Medicine*, 21(2): 329–335.
- Mezo, P. G., ve Baker, R. M. (2012). The moderating effects of stress and rumination on depressive symptoms in women and men. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 28(4): 333–339.
- Michalak, J., Hölz, A., ve Teismann, T. (2011). Rumination as a predictor of relapse in mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Psychology and psychotherapy*, 84(2): 230–236.
- Miller, W. R. ve Seligman, M. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(3): 228-238.
- Miller, W. R. ve Seligman, M. (1976). Learned helplessness, depression and the perception of reinforcement. *Behaviour Research and Therapy*, 14(1):7-17
- Moore, M. T., ve Fresco, D. M. (2007). The relationship of explanatory flexibility to explanatory style. *Behavior Therapy*, 38(4): 325–332.
- Moret, C., ve Briley, M. (2011). The importance of norepinephrine in depression. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 7(1): 9- 13
- Morrison, J. (2016). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi*, Çev. Ed. M. Şahin. Nobel Yayınevi.
- Murray, C.J.L., ve Lopez, A. D. (Ed.) (1996). *The global burden of disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020*. Harvard University Press.
- Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Nolen- Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression : Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2): 259- 282.
- Nolen- Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4): 569- 582.

- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504–511.
- 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.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1): 115–121
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5): 1061–1072.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5): 400–424.
- Nutt, D. J. (2008). Relationship of Neurotransmitters to the symptoms of major depressive disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry, 69* (1): 4-7
- Olatunji, B. O., Naragon-Gainey, K., ve Wolitzky-Taylor, K. B. (2013). Specificity of rumination in anxiety and depression: A multimodal meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice, 20*(3): 225–257.
- Orue, I., Calvete, E., ve Padilla, P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of adolescence, 37*(8): 1281–1291.
- Overmier, J. ve Seligman, M. (1967). Effect of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Pshysiological Psychology, 63*(1): 28-33.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160): 224-235.
- Paredes, P. P., ve Calvete, E. (2014). Cognitive vulnerabilities as mediators between emotional abuse and depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 42*(5): 743–753.

- Pariante, C.M. ve Lightman, S. (2008). The HPA axis in major depression: classical theories and new developments. *Trends in Neurosciences*, 31(9), 464–468.
- Perestelo-Perez, L., Barraca, J., Peñate, W., Rivero-Santana, A., ve Alvarez-Perez, Y. (2017). Mindfulness-based interventions for the treatment of depressive rumination: Systematic review and meta-analysis. *International journal of clinical and health psychology : IJCHP*, 17(3): 282–295.
- Peterson, C., Semmel, A., Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., ve Seligman, M. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6: 287-299
- Piet, J., Würtzen, H., ve Zachariae, R. (2012). The effect of mindfulness-based therapy on symptoms of anxiety and depression in adult cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(6): 1007–1020.
- Pössel P. (2011). Can Beck's theory of depression and the response style theory be integrated. *Journal of counseling psychology*, 58(4): 618–629.
- Tokuçoğlu, L. (2011). Nevrotik depresyon. A. A. Köşkdere (Ed.), *Psikanalitik Psikoterapiler içinde* (s. 310- 314). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayını.
- Reitan, R. M., ve Wolfson, D. (1993). *The Halstead-Reitan neuropsychological test battery: Theory and clinical interpretation*. Neuropsychology Press.
- Rosa, E. C., Dickinson, D., Apud, J., Weinberger, D. R. ve Elvevag, B. (2010). COMT Val158Met polymorphism, cognitive stability and cognitive flexibility: an experimental examination. *Behaviour Brain Function*, 6, 53.
- Royuela-Colomer, E., ve Calvete, E. (2016). Mindfulness facets and depression in adolescents: Rumination as a mediator. *Mindfulness*, 7(5): 1092–1102.
- Sala, M., Rochefort, C., Lui, P.P. ve Baldwin, A. S. (2019). Trait mindfulness and health behaviours: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 14(3): 345-393.

- Sarapas, C., Shankman, S. A., Harrow, M., ve Goldberg, J. F. (2012). Parsing trait and state effects of depression severity on neurocognition: Evidence from a 26-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 121*(4): 830–837.
- Seligman, M. ve Maier, S. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology, 74*(1): 1–9.
- Shapiro, S., Siegel, R. ve Neff, K. D. (2018). Paradoxes of mindfulness. *Mindfulness, 9*:1693-1701.
- Shapiro, S.L., Carlson, L. E., Astin, J.A. ve Freedman, B. (2006). Mechanism of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3),373- 386.
- Shaw, Z. A., Hilt, L. M., ve Starr, L. R. (2019). The developmental origins of ruminative response style: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 74*: 101780.
- Siegle, G. J., Price, R. B., Jones, N. P., Ghinassi, F., Painter, T., ve Thase, M. E. (2014). You gotta work at it: Pupillary indices of task focus are prognostic for response to a neurocognitive intervention for rumination in depression. *Clinical Psychological Science, 2*(4): 455–471.
- Spann, M.N., Mayes, C. L., Kalmar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y. ve Pittman, B. (2010). Childhood abuse and neglect and cognitive flexibility in adolescents. *Child Neuropsychology, 18*(2), 182-189 .
- Spasojevic, J., ve Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion, 1*(1): 25–37.
- Spasojevic, J., ve Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator: Developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*(4): 14.
- Stetler, C., ve Miller, G.E. (2011). Depression and hypothalamic-pituitary-adrenal activation : A quantitative summary of four decades of research. *Psychosomatic Medicine, 73*(2): 114-26.
- Strohmaier, S., Jones, F. W., ve Cane, J. E. (2021). Effects of length of mindfulness practice on mindfulness, depression, anxiety, and stress: A randomized controlled experiment. *Mindfulness, 12*(1): 198–214.

- Strunk, D. R., ve Adler, A. D. (2009). Cognitive biases in three prediction tasks: a test of the cognitive model of depression. *Behaviour research and therapy*, 47(1): 34–40.
- Sullivan, P.F., Neale, C. M. ve Kendler, K. S. (2000). Genetic epidemiology of major depression: review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 157 (10): 1552-62
- Sun, H., Tan, Q., Fan, G., ve Tsui, Q. (2014). Different effects of rumination on depression: key role of hope. *International journal of mental health systems*, 8: 53.
- Şenormancı, Ö., Yılmaz, A. E., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., ve Atik, L. (2014). The mediator role of ruminative thinking style in the relationship between dysfunctional attitudes and depression. *Comprehensive psychiatry*, 55(7): 1556–1560.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6.baskı). Boston: Pearson.
- Tanay, G., ve Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): Development and initial validation. *Psychological Assessment*, 25(4), 1286–1299.
- Tchanturia, K., Anderluh, M.B., Morris, R. G., Rabe-Hesketh, S., Collier, D.A., Sanchez, P., ve Treasure, J.L. (2004). Cognitive flexibility in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 10 (4): 513 – 520.
- Teasdale, J. D. (1988). Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognition and Emotion*, 2(3), 247–274.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Paykel, E. S., Scott, J. ve Pope, M. (2001). How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression: Evidence from controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69 (3): 347-57.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., ve Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4): 615–623.

- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3): 247–259.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Ünal, B., Ergör, G., Dinç Horosan, G., Kalaça, S., ve Sözman, K. (2013). *Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörlerinin sıklığı çalışması*. B. Ünal ve G. Ergör (Ed.). Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Veiel, H.O. (1997). A preliminary profile of neuropsychological deficits associated with major depression. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 19(4): 587-603.
- Walsh, R. ve Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: a mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3): 227–239
- Wang, T., Li, M., Xu, S., Liu, B., Wu, T., Lu, F., Xie, J., Peng, L., ve Wang, J. (2019). Relations between trait anxiety and depression: A mediated moderation model. *Journal of Affective Disorders*, 244 : 217–222.
- Watkins (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2): 163–206.
- Watkins, E. R. (2015). Psychological treatment of depressive rumination. *Current Opinion in Psychology*, 4: 32–36.
- Watkins, E. R. (2016). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guilford Press.
- Watkins, E. R., ve Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 127(7).
- Watkins, E. R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1): 24–34.
- Watkins, E. R., ve Moulds, M. L. (2009). Thought control strategies, thought suppression, and rumination in depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(3): 235–251.

- Watkins, E., ve Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour research and therapy*, 40(10): 1179–1189.
- Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorders : The S- REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34 (11-12): 881-888.
- Wenzlaff, R. M., ve Luxton, D. D. (2003). The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3): 293–308.
- Whisman, M.A., du Pont, A., ve Butterworth, P. (2020). Longitudinal associations between rumination and depressive symptoms in a probability sample of adults. *Journal of affective disorders*, 260: 680-686 .
- Whitmer, A. J., ve Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5): 1036–1061.
- Whitmer, A., ve Gotlib, I. H. (2011). Brooding and reflection reconsidered: A factor analytic examination of rumination in currently depressed, formerly depressed, and never depressed individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2): 99–107.
- Wilkinson, P.O., Croudace, T.J., ve Goodyer, I.M. (2013) Rumination, anxiety, depressive symptoms and subsequent depression in adolescents at risk for psychopathology: a longitudinal cohort study. *BMC Psychiatry* 13 : 250.
- Winkeljohn-Black, S., ve Pössel, P. (2015). Integrating Beck's cognitive model and the response style theory in an adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 44(1): 195–210.
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., ve Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3): 822–830.
- Yaroslavsky, I., Allard, E. S., ve Sanchez-Lopez, A. (2019). Can't look Away: Attention control deficits predict Rumination, depression symptoms and depressive affect in daily Life. *Journal of affective disorders*, 245: 1061–1069.
- Yu, Y.,ve Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, health & medicine*, 25(1): 25–36.

Yuan, G., ve Liu, Z. (2021). Longitudinal cross-lagged analyses between cyberbullying perpetration, mindfulness and depression among Chinese high school students. *Journal of health psychology*, 26(11): 1872–1881.

Zeigarnik, B. (1938). On finished and unfinished tasks. *A source book of Gestalt psychology* içinde (s. 300–314). Kegan Paul, Trench, Trubner & Company.



EKLER

Ek -1: Bilişsel Esneklik Envanteri

BEE

Açıklama:		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen Uygun
1.	Durumları “tartma” konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarda karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamadan önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlara karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılardan bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durum çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

Ek-2: Ruminatif Tepkiler Ölçeği

RTÖ

Açıklama: İnsanlar kendilerini çökkün hissettikleri zaman birçok farklı şey düşünür ve yaparlar lütfen aşağıdaki maddelerden her birini okuyunuz ve KENDİNİZİ KEYİFSİZ, ÜZGÜN VEYA ÇÖKKÜN HİSSETTİĞİNİZ ZAMANLARDA , bu maddelerden birini "neredeyse hiç", "bazen", "sıklıkla" veya "neredeyse her zaman" düşünüp düşünmediğinizi veya yapıp yapmadığınızı sağdaki dört kutucuktan birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, genellikle ne yaptığınızı belirtiniz.		Neredeyse Hiç	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1.	Ne kadar yalnız hissettiğimi düşünürüm	1	2	3	4
2.	"Kendimi toparlayamazsam işimi yapamayacağım" diye düşünürüm	1	2	3	4
3.	Yorgun hissettiğimi ve ağrılarımın olduğunu düşünürüm	1	2	3	4
4.	Bir işe odaklanmanın ne kadar güç olduğunu düşünürüm	1	2	3	4
5.	"Bunu hak etmek için ne yaptım?" diye düşünürüm	1	2	3	4
6.	Ne kadar pasif ve isteksiz olduğumu düşünürüm	1	2	3	4
7.	Neden çökkün olduğumu anlayabilmek için yakın zamanda yaşananları dikkatlice incelerim	1	2	3	4
8.	Artık sanki hiçbir şey hissetmediğimi düşünürüm	1	2	3	4
9.	"Niye kendimi kötü hissetmeyi bırakıp hayatımı yaşamıyorum?" diye düşünürüm	1	2	3	4
10.	"Niye hep böyle tepki veriyorum?" diye düşünürüm	1	2	3	4
11.	Bir köşeye çekilip neden böyle hissettiğimi düşünürüm	1	2	3	4
12.	Ne düşündüğümü yazar ve bunu dikkatlice incelerim	1	2	3	4
13.	Yakın zamanda yaşadığım bir durumu düşünür, keşke daha iyi sonuçlansaydı derim	1	2	3	4
14.	"Bu şekilde hissetmeye devam edersem odaklanamayacağım" diye düşünürüm	1	2	3	4
15.	"Başkalarında olmayan sorunlar niye bende var?" diye düşünürüm	1	2	3	4
16.	"Olup bitenlerle niye daha iyi başa çıkamıyorum?" diye düşünürüm	1	2	3	4
17.	Ne kadar üzgün hissettiğimi düşünürüm	1	2	3	4
18.	Bütün yetersizliklerimi, başarısızlıklarımı, yanlışlarımı ve hatalarımı düşünürüm	1	2	3	4
19.	Hiçbir şey yapmaya isteğim olmadığını düşünürüm	1	2	3	4
20.	Niçin çökkün hissettiğimi anlayabilmek için kişiliğimi incelerim	1	2	3	4
21.	Hislerim hakkında düşünmek için tek başıma bir yerlere giderim	1	2	3	4
22.	Kendime ne kadar kızgın olduğumu düşünürüm	1	2	3	4

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

.....
.....

Ek-3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİFÖ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminizin ne olması gerektiği değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerinden ayrı tutunuz.		Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1.	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2.	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3.	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4.	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5.	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6.	Bir kişinin ismini, bana söyledikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7.	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikle bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8.	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9.	Başarmak istediğim hedeflere o kadar çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkına varmam.	1	2	3	4	5	6
10.	İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11.	Kendimi bir kulağımla kendimi dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12.	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13.	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14.	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15.	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

Ek-4: Beck Depresyon Envanteri

BDE

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Aşağıdaki ifadelerden BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

1.	(0) Üzgün ve sıkıntılı değilim. (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum. (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum. (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum	12.	(0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum. (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum. (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum. (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
2.	(0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim. (1) Gelecek için karamsarım. (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.	13.	(0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum (1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum. (2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum. (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
3.	(0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum. (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum. (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum. (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.	14.	(0) Eskisi kadar iyi iş gücü yapabiliyorum. (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor. (2) Ufacık bir iş bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum. (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
4.	(0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum. (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum. (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor. (3) Herşeyden sıkılıyorum.	15.	(0) Uykum her zamanki gibi. (1) Eskisi gibi uyuyamıyorum. (2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum. (3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum
5.	(0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum. (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum. (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum. (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.	16.	(0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum. (1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum. (2) Her şey beni yoruyor. (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
6.	(0) Kendimden memnunum. (1) Kendimden pek memnun değilim. (2) Kendime kızgınım. (3) Kendimden nefret ediyorum.	17.	(0) İştahım her zamanki gibi. (1) Eskisinden daha iştahsızım. (2) İştahım çok azaldı. (3) Hiçbir şey yemiyorum.
7.	(0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum. (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum. (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum. (3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.	18.	(0) Son zamanlarda zayıflamadım. (1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim. (2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim. (3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
8.	(0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok. (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum. (2) Kendimi öldürmek isterdim. (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.	19.	(0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok. (1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor. (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum. (3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünmüyorum.
9.	(0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor. (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor. (2) Çoğu zaman ağlıyorum. (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.	20.	(0) Sekse karşı ilimde herhangi bir değişiklik yok. (1) Eskisine oranla sekse ilgim az. (2) Cinsel isteğim çok azaldı. (3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
10.	(0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim. (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum. (2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum. (3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.	21.	(0) Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum. (1) Yaptıklarımın dolayı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum. (2) Cezami çekmeyi bekliyorum. (3) Sanki cezami bulmuşum gibi geliyor.
11.	(0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim. (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum. (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor. (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.		

ÖZGEÇMİŞ

A. EĞİTİM:

Lisans:

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü, 2020, İstanbul

Yüksek Lisans:

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü, 2022, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM:

Stajyer Öğrenci:

İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2019-2020

C. PROJELER:

Bilimsel Araştırma Projesi (BAP) - Başarısızlığa Bağlı Ruminatif Düşüncenin Dikkat Kapsamına Etkisinin Deneysel Olarak İncelenmesi (2022)