

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, RUMİNASYON VE
DEPRESYON DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
BÜŞRA YAĞMUR

GAZİANTEP – 2018

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, RUMİNASYON VE
DEPRESYON DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

BÜŞRA YAĞMUR

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. LEVENT SÜTÇİGİL

GAZİANTEP – 2018

KABUL VE ONAY

Büşra Yağmur tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Ruminasyon ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmatarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

.....
(Başkan)

.....
(Üye)

.....
(Üye)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım...../...../.....

Doç. Dr. Mazlum ÇELİK
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma stilleri, Ruminasyon ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Büşra YAĞMUR

ÖNSÖZ

Depresyon sıklığı, kişiye ve topluma maliyeti açısından önemli bir bozukluktur. Depresyonu daha iyi anlamaya yönelik her çalışmanın bu konudaki literatüre katkısı olacağı düşüncesindeyim. Bu çalışmada da depresyon ile ilişkili değişkenler araştırılmış ve literatüre ışık tutulmaya çalışılmıştır. Bağlanma ve depresyon arasında; ayrıca depresyon ve bağlanma arasında görülen ciddi ilişkiyel bağlam dikkat çekmektedir. Bu çalışma ile bağlanma, depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmayı sonuçlandırmamda görüşleri ile katkıda bulunan değerli hocam Prof. Dr. Levent Sütçigil'e çok teşekkür eder, çalışmanın tüm ilgililere yararlı olmasını dilerim.

Gaziantep, 2018

Büşra YAĞMUR

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversitede öğrenimlerine devam etmekte olan öğrencilerin bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmanın örneklem grubu 2017-2018 Diyarbakır Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören 290 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veriler, Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Beck Depresyon Ölçeği ve Kısa Ruminasyon Ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde normal dağılmayan veriler için, Mann-Whitney U ve Spearman Sıralama Korelasyon Katsayısı, normal dağılım gösteren veriler için T-testi ve One Way Anova analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bağlanmanın alt boyutu olan kaçınma ve kaygı ile ruminasyon arasında ilişki olmadığı saptanmıştır. Ruminasyon ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönlü, orta dereceli anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kaygı ve depresyon düzeyleri arasında zayıf düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaçınma ve depresyon düzeyleri arasında ise orta düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular ilgili literatür temelinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: bağlanma stilleri, depresyon, ruminasyon

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between attachment styles, depression level and rumination level among university students. 298 students who study at Dicle University of Economic Department in Diyarbakır formed researcher's questionnaire. The questionnaire consists of four scales, namely, Demographic Information Form, Experience Close Relationship Inventory, Beck Depression Inventory and Short Version of Ruminative Response Scales. In data analysis, for non-scattering data Mann Whitney-U Test, Spearman Correlation; for normal scattering data T-test and One Way Anova analyses were used. As a result of this research, there is no significant relationship between rumination and anxiety-avoidance as a subscale of attachment styles. There is moderate positive relationship between rumination and depression. The relationship between anxiety and depression is found a weak negative correlation. It is investigated that there was moderate negative correlation between avoidance and depression level.

Keywords: attachment style, depression, rumination

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLO LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.1.2. Alt Problemler.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önem.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Tanımlar.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. Bağlanma.....	6
2.1.1. Bağlanmaya İlişkin Temel Açıklamalar.....	6
2.1.2. Bowlby' nin Bağlanma Kuramı.....	7
2.1.2.1. Bowlby Teorisinin Temel Noktaları.....	8
2.1.3. İçsel Çalışan Model.....	11
2.1.4. Ainsworth' ün Yabancı Ortam Deneyi.....	11
2.1.4.1. Bağlanma Stilleri.....	13
2.1.4.2. Garip Durum İncelemesi.....	14
2.1.5. Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma.....	16
2.1.6. Ergenlikte ve Yetişkinlikte Bağlanma.....	16

2.1.7. Dörtlü Bağlanma Modeli.....	17
2.2.Ruminasyon.....	18
2.2.1. Ruminasyon Modelleri.....	18
2.2.1.1. Tepki Tarzları Kuramı (The Response Styles Theory).....	18
2.2.1.2. Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi (The Self-Regulatory Executive Function Theory/ S-REF).....	19
2.2.1.3. Amaca Dönük İlerleme Teorisi (The Goal Progress Theory).....	20
2.2.1.4. Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli (The Stress-Reactive Model of Rumination).....	20
2.2.1.5. Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi (Rumination and Sadness Theory).....	21
2.2.1.6. Ruminatif Düşünce Biçimi ile ilgili Araştırmalar.....	21
2.2.2. Ruminasyon Çeşitleri.....	22
2.2.2.1. Ruminasyona Karşı Entelektüel İç Gözlem (Self Reflection).....	22
2.2.2.2. Öz-Düzenleme Teorisi (Self-Regulation).....	22
2.2.2.3. Analiz Eden (Analytical-evaluative); Ruminasyona Karşı Yaşantısal Farkındalık (Experiential Mindfulness).....	23
2.2.3. Ruminasyonun Düşünce Biçimleri ile İlişkisi.....	23
2.2.3.1. Endişe.....	23
2.2.3.2. Olumsuz Otomatik Düşünceler.....	24
2.2.3.3. Bireysel Farkındalık.....	25
2.2.3.4. Kendine odaklanma.....	25
2.2.3.5. Tekrarlayıcı Düşünce.....	25
2.2.3.6. Girici-Zorlayıcı Düşünce.....	26
2.2.4. Ruminasyonun Genetik ve Nöral Bağlantıları.....	26
2.3. Depresyon.....	26
2.3.1. Depresyon Tanımı.....	26
2.3.2. Depresyon Güncel Sınıflandırılması.....	26
2.3.3. Depresyon Epidemiyolojisi.....	28
2.3.4. Depresyon Etiyolojisi.....	29
2.3.4.1. Biyolojik Etkenler.....	29
2.3.4.2. Psikososyal Etkenler.....	29
2.4. Ruminasyon ve Bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar.....	31
2.5. Ruminasyon ve Depresyon ile ilgili yapılan araştırmalar.....	31

2.6. Bağlanma ve Depresyon ile ilgili yapılan araştırmalar.....	32
---	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli.....	34
3.2. Evren ve Örneklem.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Demografik bilgi formu:.....	34
3.3.2. Ruminasyon Ölçeği (RÖ).....	35
3.3.2.1. Kısa Versiyon Ruminatif Tepki Ölçeğinin Puanlanması.....	35
3.3.2.2. Kısa Versiyon Ruminatif Tepki Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerliliği.....	36
3.3.3. Beck Depresyon Ölçeği.....	36
3.3.3.1. Beck Depresyon Ölçeğinin Güvenilirliği.....	36
3.3.3.2. Beck Depresyon Ölçeğinin Puanlanması.....	36
3.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE):.....	36
3.3.4.1. YİYE II Ölçeğinin Güvenilirliği.....	37
3.3.4.2. YİYE II Ölçeğinin Puanlanması.....	37
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması.....	38
3.5. Veri Analiz Teknikleri.....	38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM.....	39
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler.....	39
4.2. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Ortalama Puanları, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi.....	42
4.3. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puan Ortalaması, Standart Sapması, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi.....	42
4.4. Katılımcıların Bağlanma Stilleri Puan Ortalaması, Standart Sapması, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi.....	43
4.5. Katılımcıların Sınıfı ile Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova)Sonuçları.....	44
4.6. Katılımcıların Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri'nin Alt Ölçekleri Ortalaması.....	45

4.7. Bağlanma Stili Gruplarının Dağılımı.....	45
4.8. Katılımcıların Ruminasyon Ölçek Puanlarının , Kaygı ve Kaçınma Arasındaki Korelasyon Sonuçları	46
4.9. Bağlanma Stili Grupları ile Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları	47
4.10. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanları, Kaygı ve Kaçınma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	48
4.11. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanları ve Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	49
4.12. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	50
4.13. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	50
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TARTIŞMA	51
5.1. Çalışmanın Güçlü ve Zayıf Yönleri.....	55
5.2. Sınırlamalar ve Gelecekteki Yönergeler.....	55
ALTINCI BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER	56
KAYNAKÇA	58
EKLER	67
Ek 1: Gönüllü Katılım Formu.....	67
Ek 2: Demografik Bilgi Formu	68
Ek 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II.....	70
Ek 4: Beck Depresyon Ölçeği.....	72
Ek 5: Ruminasyon Ölçeği.....	76
Ek 6: Etik Kurul Onayı.....	77
Ek 7: Ölçek Uygulama İzin Yazısı.....	78

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcının Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde Dağılımı.....	39
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetine Bağlı Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.....	40
Tablo 3. Katılımcıların İlişki Durumu Değişkenine İlişkin Bulguları.....	40
Tablo 4. Katılımcıların Anne- Baba Medeni Durumu Değişkenine İlişkin Bulguları	41
Tablo 5. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Puan Ortalaması, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi	42
Tablo 6. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puan Ortalaması, Standart Sapması, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi.....	42
Tablo 7. Katılımcıların Bağlanma Stilleri Puan Ortalaması, Standart Sapması, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi.....	43
Tablo 8. Katılımcıların Sınıfı ile Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları.....	44
Tablo 9. Katılımcıların Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri'nin Alt Ölçekleri Ortalaması...45	
Tablo 10. Bağlanma Stili Gruplarının Dağılımı.....	45
Tablo 11. Katılımcıların Ruminasyon Ölçek Puanlarının , Kaygı ve Kaçınma Arasındaki Korelasyon Sonuçları	46
Tablo 12. Bağlanma Stili Grupları ile Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları	47
Tablo 13. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanları, Kaygı ve Kaçınma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları	48
Tablo 14. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanları ve Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	49
Tablo 15. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması...50	
Tablo 16. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	50

KISALTMALAR LİSTESİ

YİYE	:	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
RÖ	:	Ruminasyon Ölçeği
BDÖ	:	Beck Depresyon Ölçeği
YOD	:	Yabancı Ortam Deneyi
GDI	:	Garıpm Durum İnceleme
DSM	:	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
WHO	:	World Health Organization
S-REF	:	Self Regulatory Exetive Function Theory

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan, dünyaya geldiği zaman çevresinde bulunan diğer insanların bakımına ve korumasına ihtiyaç duyan bir varlıktır. İnsan bebeklik döneminde fiziksel anlamda ona bakım veren kişiye ihtiyaç duyduğu kadar duygusal anlamda da bakım veren kişi tarafından bu ihtiyacının giderilmesini beklemektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminde çevremizdeki insanlar ile yaşamış olduğumuz bu etkileşim yetişkinlik dönemindeki duygu, düşünce ve davranış şekillerimiz ile de ilişkilidir.

Bowlby (1988), anne-çocuk arasında erken yaşta gelişen ve içselleşen bağlanma şekillerinin bireyin yaşam boyu gelişimi ve ruh sağlığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu ileri sürmüştür. Bağlanma kuramına göre, anne ve baba ile olumsuz yaşantılarından dolayı güvensiz bağlanma geliştiren kişilerin, yakın ilişkilerinde yaşadıkları sorunlarına ek olarak strese maruz kaldıkları zamanda kullandıkları işlevsel olmayan tepkileri psikopatolojiye yakın olmalarına neden olmaktadır.

Sümer ve arkadaşları (2009) bağlanma kaygısı olan kişilerde, olumsuz benlik modeli ve başkalarının onayına sürekli ihtiyaç duyma gibi özellikler olduğu için depresyona yatkınlığının olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca, depresyon tanısı alan ya da depresyon belirtisi gösteren psikiyatrik tanı gruplarının kaygılı bağlanmaları güvenli ya da kaçınan bağlanmalarına göre daha yüksektir.

Ayrıca, Mikulincer and Shaver'ın (2003) yapmış olduğu birçok kesitsel, boylamsal ve prospektif çalışmalarına göre, güvensiz bağlanmanın (kaygılı-kaçınan bağlanma) çeşitli zihinsel bozukluğu ve şizofrenisi olan, hafif depresyona ve ciddi kişilik bozukluklarına sahip insanlar arasında ortak olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, güvensiz bağlanmanın depresyon, anksiyete, Obsesif kompulsif bozukluk, Travma sonrası stres bozukluğu, intihar eğilimi ve yeme bozuklukları ile bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Bağlanma ve depresyon arasında ortaya konulan bu ilişki aynı zamanda depresyon ve ruminasyon arasında da gözlemlenmiştir. Ruminasyon, bireyin içinde bulunduğu duygu durumunu ve olası sebep sonuçları tekrar tekrar düşünmesi ve problemi çözmek için harekete geçmemesi olarak tanımlanır (Nolen-Hoeksema, 1987: 259). Ruminatif kişiler kendilerini soyutlayarak sürekli kendi problemlerini ve bu problemlerin yarattığı olumsuz duygu durumuna odaklanarak bir çıkış yolu bulmaya çalıştıklarını düşünmektedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow' dan [1991] aktaran Bugay ve Erdur-Baker, 2011: 191). Ruminatif eğilime sahip

bireyler gerçekte bazı çözüm yolları da üretebilmektedirler ancak bu ürettikleri çözüm yollarını uygulamaya koymak yerine olayların olumsuz yönüne daha çok odaklanmakta ve olumsuz yaşantının sonuçlarını daha uzun süre hissetmektedirler.

Ruminatif eğilime sahip kişiler, kendileri ve gelecek hakkında karamsar sosyal ilişkilerde sıklıkla problem yaşayan ve problem çözme becerilerinden yoksun kişiler olarak tanımlanmaktadır (Bugay ve Erdur-Baker, 2011:191). Calmes ve Roberts (2002: 343), ruminasyon ve uygun olmayan bazı bilişsel stiller arasında bir korelasyon olduğunu belirtmektedir. Bu bilişsel stiller: Olumsuz çıkarsama, işlevsiz tutumlar, umutsuzluk, karamsarlık, bağımlılık, sosyotropi, isteksizlik ve nevroitiklik olarak tanımlanır. Ayrıca, ruminasyon, başta depresif belirtiler olmak üzere, anksiyete (Nolen-Hoeksema, 2000: 505), yeme bozukluğu (Nolen-Hoeksema ve Harrell, 2002), kendine zarar verme (Hilt, Cha ve Nolen-Hoeksema, 2008) ve Travma sonrası stres bozukluğu (Nolen- Hoeksema ve Morrow, 1991) gibi birçok psikolojik sorunla da ilgili olduğu incelenmiştir.

Aynı zamanda, bağlanma-depresyon ve depresyon-ruminasyon arasındaki ilişki; bağlanma ve ruminasyon arasında da bir ilişki olabileceği yönünde araştırma yapmaya kaynaklık sağlamıştır. Daha önceki araştırma bulguları da bağlanma boyutları ile ruminasyon arasında da bir ilişki olduğu yönünde sonuçlar sağlamıştır. Garrison, Kahn, Miller ve Sauer'a (2014) göre, aşırı bağlanma kaygısı olan insanlarda ruminasyonun nedeni, duygu düzenleme stratejilerinden biri olan hiper aktivasyonudur. Milkulincer ve Shaver (2007: 139), hiperaktivasyonun bağlanma stratejilerinin abartılması olarak tanımlandığını belirtmektedir. Örneğin, hiperaktivasyona sahip kişiler romantik partnerlerini aşırı izleme eğilimi gösterir ve genellikle bağlanma figürleri ile sürekli bir yakınlık ararlar. Ayrıca, Liverant, Kamholz, Sloan ve Brown (2011: 253), kaygılı bağlanmaya sahip olan kişilerin reddedilmekten korktuklarını ve böylece reddedilme korkularını bastırmaya çalıştıklarını göstermektedir. Eğer bu bastırma süreci etkisiz hale gelirse, ruminasyona başlayacaklardır. Başka bir deyişle, kaygılı bağlanmaya sahip olan insanların üzücü olaylara maruz kaldıklarında daha fazla ruminasyona başlayacakları söylenebilir.

Tüm bu bilgiler ışığında, bebeklik ve erken çocukluk döneminde bakım veren ile kurduğumuz bağ ileriki dönemde birçok boyutta yaşamımız ile ilişkilidir. Psikopatoloji boyutu bunlardan biri olarak ele alındığında kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek ve depresyona daha yatkın olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda ruminasyon ve depresyon arasında bulunan önemli ilişkinin bağlanma ve ruminasyon arasında da olabileceği düşüncesini güçlendirmiştir. Literatür taraması yapıldığında bu doğrultuda geçerli bulgular bulunmuş ve ruminatif eğilime sahip bireylerin güvensiz bağlanmaya sahip

olduğu sonucuna varılmıştır. Bu üç değişken arasında yapılan ayrı çalışmaların aynı çalışmada bir araya getirilmesi ile üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkinin bilinmesinin alana önemli katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

1.1.1. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.1.2. Alt Problemler

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri (kaygı ve kaçınma) ve ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri (kaygı ve kaçınma) ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinde ruminasyon düzeyi cinsiyete göre farklılık gösteriyor mu?

Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyi cinsiyete göre farklılık gösteriyor mu?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı bağlanma) ile ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önem

Yapılan açıklamalara bakıldığında bireylerin bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasında bir ilişki olduğunu bildiren çeşitli araştırmalar mevcuttur. Bağlanma stilleri, depresyon ve ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünölerek yapılan literatür taramasında üç değişkenin de yer aldığı yeterli sayıda çalışmaya rastlanmadığından

dolayı bu alanda var olan eksikliği dolduracağı ve yeni araştırmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Seçilen örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Örneklem grubuna uygulanan Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Beck Depresyon Ölçeği ve Ruminasyon Ölçeği'ne içten bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır. Elde edilen sonuçların geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Örneklem grubunun bağlanma düzeyleri, YİYE'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Örneklem grubunun ruminasyon düzeyleri, Ruminasyon Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Örneklem grubunun depresyon düzeyleri, Beck Depresyon Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bağlanma: Bebek ve bakım veren kişi arasında oluşan bağıdır.

İçsel Çalışan Model: Bowlby bağlanma sürecini tüm yaşamı etkilediğinden 'içsel çalışan model' olarak adlandırmıştır. Bu modelin en önemli özelliği bireyin öteki ile kurduğu ilişkiyi ön görmesidir

Bakım Veren Bozukluğu: Olarak tanımladığı terimin altında yatan varsayım, bebek ve bakım veren (temel olarak anne) arasındaki bağlantının kesintiye uğramasının bebeğin uzun süreli bilişsel, sosyal ve duygusal zorluklara yol açacağıdır.

Güvenli Bağlanma: Bu çocuklar, bağlanma figürünün ihtiyaçlarını karşılamak için yanında olacağından emindir. Ek bağlanma figürünü, çevreyi keşfetmek ve sıkıntı yaşadığı zaman bağlanma figürünü aramak için güvenli bir temel olarak kullanmaktadır. Sıkıca tutturulmuş bebekler rahatsız olduğunda bağlanma figürüyle kolaylıkla rahatlanabilir. Bebekler, bakım

verenin, ihtiyaç sinyallerine duyarlı olduğunda ve onların ihtiyaçlarına uygun Şekilde cevap verdiği zaman bağlanma figürüyle güvenli bir bağ oluştururlar.

Güvensiz Kaçınmacı Bağlanma: Hem fiziksel hem de duygusal olarak bağlanma figürlerinden bağımsızdırlar. Sıkıntı yaşadığında ek bağlanma figürüyle temas kurmazlar. Bu tür çocukların, duyarsız ve ihtiyaçlarını reddeden bir bakım verene sahip olma olasılığı yüksektir.

Güvensiz Ambivalent / Dirençli Bağlanma: Üçüncü ek bağlanma tarzı güvensiz kararsız bağlanma (güvensiz olarak da bilinir) idi. Burada çocuklar bağlanma Şekline karşı kararsız bir davranış tarzı benimserler. Çoğunlukla sıkı ve bağımlı davranış sergileyecek, ancak etkileşime girdiklerinde bağlanma figürünü reddedeceklerdir. Çocuğun bağlanma figürüne karşı herhangi bir güvenlik duygusu geliŐtirmedeėi durumlarda bu stil ortaya çıkar.

Ruminasyon: Ruminasyon yapı itibariyle psikopatolojik süreçlerin bir parçası olarak görülen işlevsiz, tekrarlayıcı düşünce biçimidir.

Depresyon: Neşesizlik, keyifsizlik, mutsuzlukla karakterize sık görülen, belirgin sıkıntı ve işlev bozukluğuna yol açan sıklıkla başka ruhsal bozukluklarla birlikte olan bazen intihar girişimi ve madde kullanımı ile ciddi sonuçlar doğurabilen çoğu zaman tekrarlayan erişkinlikte de devam edebilen bir bozukluktur.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağlanma

Bağlanma; bireyin bağlanma figürü ile arasında kurduğu bağ ve ilişkidir. Bağlanma kuramının temelleri 1950’li yılların sonlarında ailelerinden ayrılan çocukların çektikleri sıkıntıları anlayabilmek adına İngiliz psikanalist John Bowlby tarafından ortaya atılmıştır (Bowlby, 1969). Bowlby bağlanmanın bebeklik dönemiyle sona erdiğini, güvenli bağlanmanın erken çocukluk döneminde devam ettiğini, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlikte bağlanma örüntülerinin çeşitli güven temelli gözlemlendiğini belirtmiştir.

Bowlby (1980)’e göre insanlar, yaşadıkları dünyaya dair zihinsel modelleri erken dönemlerde bağlanma figürleriyle yaşadıkları ilişkiler sonucunda geliştirirler. Zihinsel modeller bireyin dünyayı algılayış biçiminde, geleceği öngörüsünde ve geleceği planlama yeteneğinde bireye yardımcı olmaktadır. Bireyin kendilik algısında bakım verenin yeterince iyi olması önemlidir. Bakım veren ve kendilikle ilgili zihinsel temsiller karşılıklı tamamlayıcı ve birbirlerini doğrulayıcı niteliktedir. Bowlby (1980), işlenmemiş ham ve erken dönemde yapılan aşırı genellemelerin değişmeye dirençli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, geliştirilen kendilik ve ebeveynlere dair temsiller bireyin duygu ve davranışlarını farklı şekillerde belirlediğini savunmuştur.

Bowlby bağlanma davranışını 4 safhada incelemektedir:

- 1- Bebeklerin çevredekilere verecekleri cevabı fark edememeleri
- 2- Yeni ve özel birine odaklanma
- 3- Güven temelli davranışların ortaya çıkması
- 4- Aile ve çocuk arasındaki ilişkinin sağlıklı bir hale gelmesi

Bağlanma süreci öncelikle bakım veren ve bebek arasındaki ilişkiyle başlayıp gelişen; bebeğin çevreyle kuracağı uyum ilişkisine ve tüm yaşamına etki eden bir süreçtir (Bowlby, 1988). Bowlby (1982), yetişkin dönemdeki bağlanma davranışının çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik yaşamına etkide bulunduğunu belirtmiştir.

2.1.1. Bağlanmaya İlişkin Temel Açıklamalar

Bağlanma Kuramı multidisipliner çalışmalar sonucunda İngiliz psikanalist John Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Bağlanma davranışı: Bebek ve bakım veren kişi arasında

kurulan güven ihtiyacı ile manipülasyon ihtiyacını gidermek amacıyla tensel yakınlığın da devam ettiği duygusal bağa imkân tanıyan her tür davranıştır (Bowlby, 1977).

Bowlby 1950’de Londra’da çocuk psikiyatrisi kliniğinde okulunda uyum sağlayamayan, sevgi ve şefkat ihtiyacının karşılanmadığı hırsızlık gibi davranış bozukluğuna sahip erkek çocuklarının ruh sağlığını gözlemlemiştir. Bu gözlem sonucunda çocuklar için anne eksikliğinin, erken dönemde yeterince iyi bağ kuramamış olmanın, çocuklar açısından çeşitli problemlere sebep olduğunu ve yetişkin psikopatolojisini etkilediğini tespit etmiştir.

Bu nedenle; Bowlby (1969), bağlanma kuramında bireylerin ruh sağlığı edinebilmeleri için bebeklik döneminde en az bir bakım veren ile duygusal bağ kurması gerektiğini belirtmiştir. Bakımverenin tensel temas ile bebeğin güvenlik ihtiyacını karşılaması bebeğin fizyolojisinde sakinleştirici etki yaratmaktadır. Sakinleştirilen bebeğin sevgi ve bağlanma hormonu olarak bilinen oksitosin hormonu kanalları gelişme gösterdiğinden, yetişkinlik döneminde kendi kendini sakinleştirebilen bir birey olmasını sağlar. Eğer bakımveren bebeği sakinleştiremez ise bebeğin güvenlik ihtiyacı karşılanmamış olacağından, bakımveren ile duygusal bağ kurulamaz böylece kaçınma ve kaygı tepkileri gelişir (Bowlby, 1969).

Bowlby’e göre (1969), temel bağlanma yaşamın ilk 9 ayı içerisinde gelişmekle beraber 2-3 yıllık bir sürece yayılmaktadır. Temel bağlanma, bakımverenin yokluğuna yönelik öngörülü davranış örüntüleri biçiminde gösterilir. Bağlanmanın bu özelliği tepkisel olup bireyin kendi güvenliğini sağlama arzusuyla ilişkilidir. Ayrıca, bağlanmayı evrimsel açıdan değerlendirdiğinde bireyin korunma ve güvenlik ihtiyacının bir sonucu olduğunu ifade etmiştir. Özetle, bağlanma ilişkisi sayesinde yeni doğanın yaşama uyum sağlaması kolaylaşmıştır (Prior ve Glaser, 2006: 288).

2.1.2. Bowlby’ nin Bağlanma Kuramı

John Bowlby (1907-1990) Freud gibi psikanalisttir ve zihinsel sağlık ve davranış sorunlarının erken çocukluktan kaynaklanabileceğine inanır. Bowlby’nin bağlanma teorisine göre bebekler hayatta kalmalarına yardımcı olacağı için biyolojik olarak başkalarıyla ilişki kurmaya önceden programlanmış şekilde dünyaya gelmektedir. Bowlby, bağlanma davranışlarının içgüdüsel olduğuna ve güvensizlik, korku gibi duygular sebebiyle hayatta kalma ihtiyacı sonucunda ortaya çıktığına inanmaktaydı. Lorenz (1935: 137), bağ kurmanın doğuştan olduğunu (genç ördeklerde) gösterdi ve bu hayati önem taşıyordu.

Bowlby (1969, 1988), yabancı korkusunun doğa gereği inşa edilmiş önemli bir hayatta kalma mekanizmasını temsil ettiğini de ileri sürmüştür. Bebekler, anneye veya

bağlanma figürüne (ağlama, gülümseme vb.) gösterdiği tepkilerle yakınlık ve temas sağlamaya yardımcı olan belirli doğuştan gelen davranışları göstermeye eğilimli olarak doğarlar ve bunlar türe özgü davranışlardır. Bebek yetişkinlerden bakımı teşvik eden ağlama ve gülümseme gibi doğuştan gelen davranışları üretir ve ihtiyaçlarına cevap almayı hedefler. Bakım veren ile bağlantının kurulmasını sağlayan bakım verenin bebeğin bakımını yapma, onun bu davranışlarına tepki verme ve sakinleştirme becerisidir. Bowlby' e göre bakım veren ile bebeklikte kurduğumuz bu bağlanma ilişkisi gelecekteki tüm sosyal ilişkiler için bir prototip oluşturmaktadır.

2.1.2.1. Bowlby Teorisinin Temel Noktaları

1. Bebeğin bakım veren figürüne doğuştan ihtiyacı vardır. Bowlby, bir çocuğun öncelikle annesiyle birincil bağ kurması gerektiğine inanıyordu. Bowlby, ilk bağlanma figürünün daha sonraki figürlerden farklı (niteliksel olarak farklı) olduğuna inanmaktadır. Anneyle olan ilişkinin diğer ilişkilerden tamamen farklı olduğunu savunmaktadır.

Bowlby (1988), bir bağlanma figürüyle yaşamsal ve yakın bağ kurulamamasının, kurulan bağın bir nedenle parçalanmasının ciddi olumsuz sonuçlara yol açacağını belirtmiştir. Çocuğun bakıcı ile temasa veya yakınlığa yol açan davranışları vardır ve çocuğun uyarılma sıklığı arttıkça bakıcıya ağlamak, gülümsemek ve hareket etmek gibi sinyaller verir. İçgüdüsel olarak bakıcılar, çocukların davranışlarına karşılıklı etkileşim modeli oluşturarak tepki verirler.

2. Bir çocuğun yaşamının ilk iki yılı boyunca en önemli tek bağ figürü tarafından sürekli bakımı yapılmalıdır. Bowlby (1951), anne ve bebek ilişkisinin 2-3 yaşlarına kadar süreklilik arzemesini zorunluluk haline getirmiştir. Kritik olan ilk 2 yılda aralarındaki bağ kırılır ya da bozulursa bu yoksunluğun geri dönüşü olmayan uzun vadeli sonuçları olmaktadır. Bu risk 5 yaşına kadar devam etmektedir. Bowlby maternal yoksunluk terimini geliştirmiştir ve bunu annenin ayrılması ya da kaybına atıfta bulunarak bağ geliştirmede başarısızlık yaşanması olarak açıklamıştır. Bowlby'nin *Bakım Veren Bozukluğu* olarak tanımladığı terimin altında yatan varsayım, bebek ve bakıcı (temel olarak anne) arasındaki bağlantının kesintiye uğramasının bebekte uzun süreli bilişsel, sosyal ve duygusal zorluklara yol açacağıdır.

3. Anne yoksunluğunun uzun vadedeki sonuçları aşağıdakileri içerebilir:

- a. Suçluluk duygusu
- b. Saldırganlıkta artış
- c. Sakinliğin azalması
- d. Depresyon

- e. Sevecen psikopati özellikleri sergileme
- f. Şefkatsiz psikopati özellikleri sergileme; başkaları için sevgi ve endişe gösterememe. Bu kişiler dürtüseldir, davranışların sonuçlarına odaklanmazlar. Örneğin; antisosyal davranışlarda suçluluk göstermemek.

4. Robertson ve Bowlby (1952: 425) bağlanma figüründen kısa süreli ayrılmanın sıkıntıya neden olduğuna inanmaktadır. Bunu 3 aşamada açıklamışlardır:

Protesto: Ebeveyninden ayrılırken bebeğin çığlık çığığa ağlama tepkileri, onları adeta protesto etmesi.

Umutsuzluk: Çocuğun protesto etmesi durmaya başlar ve hala üzgün olmasına rağmen daha sakin görünür. Çocuğun başkalarının rahat olma girişimlerini reddetmesi ve çoğu zaman her şeye ilgisiz olması durumudur.

Ayrılma: Ayrılma devam ederse çocuk tekrar diğer insanlarla etkileşime geçmeye başlar. Bakıcı, döndüğünde onu reddedecek ve ona güçlü öfke belirtileri gösterecektir.

5. Çocuğun birincil bakıcı ile bağlanma ilişkisi, bir iç çalışma modelinin geliştirilmesine yol açar (Bowlby, 1969). Bu iç çalışma modeli, dünyayı, kendisini ve diğerlerini anlamak için zihinsel temsilleri içeren bir bilişsel çerçevedir. Bir kişinin başkalarıyla olan etkileşimi, başkalarıyla olan bağlantılarını değerlendiren ve etkileyen iç modellerindeki anı ve beklentiler tarafından yönlendirilir (Bretherton ve Munholland [1999] aktaran Shaver ve Cassidy: 89-111).

Üç yaş civarında bu içsel çalışan zihinsel model çocuğun kişiliğinin bir parçası haline gelir. Dünya algısını ve diğerleriyle olan etkileşimini etkiler (Schore, 2000). Bowlby'ye göre (1969), birincil bakıcı, içsel çalışma modeli aracılığıyla gelecekteki ilişkiler için bir prototip görevi görür. İçsel çalışma modelinin üç temel özelliği vardır: (1) Diğerlerine güvenilir bir model, (2) Benliğin kendine özgü bir model ve (3) Benliğin, başkalarıyla etkileşime girerken etkili olduğu bir model. Çocuğun içsel çalışma modeli genel olarak başkalarına duyarlılığını yönlendirdiği için gelecekteki sosyal ve duygusal davranışları yönlendiren bu zihinsel temsildir.

Bowlby'nin (1944, 1956) fikirleri, araştırmacıların bağlanma konusunda düşünme biçimleri üzerinde büyük bir etkiye sahipti. Bowlby, küçük çocukların çoklu bağlanmalar oluşturduğuna itiraz etmemesine rağmen, ilk bağlanmanın anneye olduğunu ve en güçlü bağlanma olması bakımından eşsiz olduğunu iddia etmektedir. Bowlby, anneden ayrılmayı ya da anne kaybını maternal yoksunluk terimi ile açıklayıp anne çocuk arasında bağ geliştirme bozukluğu olarak da ifade etmiştir. Bowlby'nin maternal yoksunluk kavramı Harlow'un (1958) maymunlarla yaptığı araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Annelerinden ayrı olarak

yetiştirilen maymunların ileri yaşlarda duygusal ve sosyal problemleri olduğu tespit edilmiştir. Maymunların hiçbir zaman bir bağ oluşturmadığı (özelleştirme) ve agresif olduğu ve diğer maymunlarla etkileşimde sorunlar yaşadığı saptanmıştır.

Ancak, bazı çalışmalar Bolwby'nin bu varsayımının aksini göstermektedir. Schaffer ve Emerson (1964: 94) spesifik bağlanma figürlerinin yaklaşık 8 ayda başladığını ve bundan kısa süre sonra bebeklerin başkalarına bağlı hale geldiğini belirtmiştir. 18 ayda çok az insan (%13) yalnızca bir kişiye bağlı kalmıştır; bazı bebeklerde beş veya daha fazla ek bağlanma figürü tespit edilmiştir. Rutter (1972: 283), babaların, kardeşlerin, akranların ve hatta cansız nesnelere de bağlanma figürleri olabileceğine ve onlardan ayrı kalındığında da protesto ya da sıkıntı gibi belirtiler gösterildiğine işaret etmektedir.

Anne yoksunluğu Bowlby'nin varsayımlarına bakıldığında bu kadar korkunç sonuçlara yol açar mı sorusuna yanıt olarak Michael Rutter (1972), Yeniden Değerlendirilen Annelik Yoksunluğu adlı bir kitap yazmıştır. Michael Rutter (1981: 324) bir çocuğun duygusal bir bağ geliştirmede başarısız olması halinde bunun bir mahrumiyet olduğunu, mahrumiyetin bir bağın kaybedilmesi veya zarar görmesi anlamına geldiğini savunmuştur. Rutter, bu sorunların yalnızca Bowlby'nin iddia ettiği gibi bir anne figürüne bağlılığın olmamasından değil, bağlanma figürlerinin normal olarak sağladığı entelektüel teşvik ve sosyal deneyimin eksikliği gibi faktörlerden kaynaklandığını savunuyor. Ek olarak, bu tür sorunlar çocuğun gelişiminde doğru bir bakımla üstesinden gelinebilecek sorunlar olarak görülmektedir.

Bowlby'nin çalışmasındaki 44 hırsızın birçoğu, çocukluk döneminde çok ihmal edilmişti ve büyük olasılıkla hiçbir zaman bir bağ kuramamışlardı. Bu çalışma yorumlandığında, yoksulluktan ziyade, mahrumiyetin acı verici olduğu ve daha zararlı olduğu Rutter tarafından ileri sürülmüştür. Bowlby, fiziksel ayrılığın yoksunluğa neden olabileceğini savunurken; Rutter (1972) fiziksel ayrımdan ziyade bağlanma ilişkisindeki bozulmaların zararlı olduğunu savunmaktadır. Bu yorum Radke-Yarrow (1985: 884) tarafından desteklenmekte olup, anneleri depresyon geçiren çocukların %52'sinin kendine güven sorunları olduğunu bulmuştur. Bu rakam yoksulluk bağlamında ortaya çıktığı zaman %80'e yükselmiştir (Lyons-Ruth, 1988). Bu bulgu sosyal faktörlerin birey üzerindeki etkisini göstermektedir. Bowlby, anne dışındaki bakım verenin kalitesini hesaba katmadığından çalışmacılar anneden ayrıldıktan sonra iyi bir duygusal bakım varsa, yoksun bırakmanın önlenebileceğini belirtmişlerdir.

Van Ijzendoorn ve Tavecchio (1987) istikrarlı bir yetişkinin yeterli bakım sağlayabileceğini ve bu bakımın bir annenin çocuğun tüm ihtiyaçlarını karşılaması gereken bir sistem üzerinde avantajlara sahip olabileceğini savunmaktadır. Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde; çocukları için evde kalıp hayal kırıklığına uğramış bir anneye kıyasla,

çocuklarını bakıcıya bırakıp işine giden, mutlu olan bir anne ile daha iyi geliştiğine dair bulgular vardır (Schaffer, 1990).

2.1.3. İçsel Çalışan Model

Bowlby bağlanma sürecini tüm yaşamı etkilediğinden ‘içsel çalışan model’ olarak adlandırmıştır. Bu modelin en önemli özelliği bireyin öteki ile kurduğu ilişkiyi ön görmesidir (Bowly, 1973). İçsel çalışan modelin 2 boyutu bulunmaktadır.

1. Bakım verenin bebeğin korunma ve güvenlik ihtiyaçlarına karşılık veren biri olup olmadığıdır.

2. Bebeğin ilgiye, bakıma ve sevgiye duyduğu ihtiyacın beklentisidir.

Bağlanma davranışını bakım verenin yokluğunda bebeğin verdiği tepkilerden anlayabiliriz. Bakım verenden uzaklaştığında ağladığını, tekrar kavuştuğunda sakinleştiğini açıkça gözlemleyebiliriz. Bağlanma sistemi bu bağlamda değerlendirildiğinde 3 temel işleve sahiptir. Bebek etrafında bir tehlike sezindiğinde bağlandığı bakım verene yaklaşmak ister. Bakım verene yaklaştığında kendini rahat ve güvende hissetmektedir. Bağlanma figürü olan bakım veren bebek tarafından huzurlu ve güvenli olarak tanımlanmaktadır.

Bu güvenli temel, kişinin kendilik ve öteki algısının olumlu modellerle oluşmasını sağlar. Bu modeller ‘içsel çalışan modeller’ ya da ‘zihinsel temsiller’ şeklinde ifade edilmektedir. İçsel çalışan modelde birey bağlanma figürünün kendisini kabul edip etmediğine odaklanır, kendilik algısının olumlu ya da olumsuz şekillenmesine etkiye bulunur, kişilerarası ilişkilerde doyum sağlama üzerinde önemli etkiye sahiptir. İçsel çalışan modeller bireyin algısında seçiciliğe yol açar. Bağlanma figürleri ile temelleri atılan bu modelin, kişilerarası ilişkilerde bir temsil olduğu belirtilmiştir (Tolan, 2002).

2.1.4. Ainsworth’ ün Yabancı Ortam Deneyi

Bağlanma, yaşamın ilk günlerinden başlayan ve çevreyle kurulan ilişki sonucunda gelişen duygusal bir durumdur. Bakıcı ve çocuk arasında gelişen bağlanma çocukların bakım verenlerini kendilerine yakın bulmaları, özellikle stres halinde daha belirgin şekilde bakım verenle kurdukları dayanıklı bir duygusal bağ biçimidir (Ainsworth,1997).

Psikolojideki birçok araştırma, bebeklerde bağlanma biçimlerinin nasıl farklılaştığı üzerine odaklanmıştır. Örneğin Schaffer ve Emerson (1964: 94), bebeklerde sosyallığın

doğuştan farklılıklarını keşfederek; bazı bebeklerin kucaklaşmayı diğerlerinden daha çok tercih ettiğini bu nedenle bireysel farklılıkların önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Psikolog Mary Ainsworth (1913-1999), araştırma ekibinde bireysel farklılıkların açıklamalarını sunan bir ortam hazırlamıştır. Ainsworth: “Birine ne zaman bağlı olduğunuzu bilmek yeterince kolaydır, çünkü o kişiden ayrı olduğunuzda nasıl hissettiğinizi biliyorsunuzdur ve bir yetişkinen duygularınızı kelimelere dökülebilir ve nasıl hissettiğinizi açıklayabilirsiniz. Bununla birlikte, çoğu bağlanma araştırması bebeklere ve küçük çocuklara uygulanmaktadır, bu nedenle psikologlar bağlanma stillerini incelemek için genellikle gözlemsel yöntem içeren detaylı yöntemler geliştirmelidir” demiştir.

Psikolog Mary Ainsworth, çocuklarda bağlanma durumlarının nasıl değişebileceğini araştırmak için Garip Durum Sınıflaması (Strange Situation Classification) adlı bir değerlendirme tekniği geliştirmiştir. Garip Durum Ainsworth ve Wittig (1969) tarafından tasarlanmıştır ve Ainsworth'un daha önceki Uganda (1967) ve daha sonra Baltimore çalışmalarına (Ainsworth ve vd., 1971, 1978) dayanmaktadır.

Bağlanma bağlamındaki bireysel farklılıklara ilişkin Mary Ainsworth (1971, 1978) gözlemsel çalışması aşağıda açıklanmaktadır. Garip Durum Prosedürü Bağlanma davranışlarının ve bağlanma stillerinin niteliğini belirlemek için, bir ve iki yaşındaki çocukların bağlanma güvenliği "garip durum" prosedürünü kullanarak araştırılmıştır. Ainsworth anneler ve bebekler arasında sergilenen bağlanma şekillerinin çeşitliliğini gözlemlemek için deneysel bir prosedür geliştirmiştir. Deney, tek yönlü camla küçük bir odada kurulur, böylece bebeğin davranışı gizli olarak gözlemlenebilir. Bebekler 12-18 aylıktır. Örnekleme, yaklaşık 100 orta sınıf Amerikalı aileden oluşmaktadır. “Garip Durum” olarak bilinen prosedür, bebeğin davranışını her biri yaklaşık 3 dakika süren sekiz bölümden oluşan bir dizi gözlemle gerçekleştirilmiştir:

1. Anne, bebek ve deneyci bir arada bulunur (bir dakikadan az sürer).
2. Anne ve bebek yalnız kalır
3. Yabancı anne ve bebeğe katılır
4. Anne bebeği ve yabancıyı yalnız bırakır
5. Anne döner ve yabancı gider
6. Anne gider ve bebek tamamen yalnız kalır
7. Yabancı döner
8. Anne döner ve yabancı gider

Garip Durum sınıflandırmaları (bağlanma stilleri), iki yeniden birleşme bölümünde anneye yönelik dört etkileşim davranışına dayalıdır. Bunlar; yakınlık ve temas kurma, muhafaza ile

iletişime geçme, yakınlık ve iletişimden kaçınma, temas ve rahatlama direncidir. Gözlemci, 15 saniyelik aralıklarla görüntülenen davranışı not eder ve şiddet davranışını 1 ile 7 arasındaki bir ölçekte puanlandırır. Bu gözlem sonucunda bağlanma stilleri oluşturulmuştur.

2.1.4.1. Bağlanma Stilleri

Ainsworth (1970); güvenli, güvensiz kaçınmacı ve güvensiz karışık / dirençli olmak üzere üç ana bağlanma stili tespit etmiştir. Bu bağlanma stillerinin anneyle olan erken etkileşimin bir sonucu olduğunu ifade etmiştir. Dağınık olarak bilinen dördüncü bir bağlanma stili daha sonra tespit edilmiştir (Main ve Solomon, 1990).

2.1.4.1.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanmış çocuklar, Ainsworth'ün (1971, 1978) çalışmalarında çoğunluğun oluşturduğu gruptur. Bu çocuklar, bağlanma figürünün ihtiyaçlarını karşılamak için yanlarında olacağından emindirler. Ek bağlanma figürünü, çevreyi keşfetmek ve sıkıntı yaşadığı zaman bağlanma figürünü aramak için güvenli bir temel olarak kullanmaktadır (Main and Cassidy, 1988). Bebekler rahatsız olduğunda bağlanma figürüyle kolaylıkla rahatlatılabilir. Bebekler, bakım veren ihtiyaç sinyallerine duyarlı olduğunda ve onların ihtiyaçlarına uygun şekilde cevap verdiği zaman bağlanma figürüyle güvenli bir bağ oluştururlar.

2.1.4.1.2. Güvensiz Kaçınmacı Bağlanma

Bu bağlamaya sahip çocuklar hem fiziksel hem de duygusal olarak bağlanma figürlerinden bağımsızdırlar (Behrens, Hesse, & Main, 2007). Bu bağlanmadaki çocuklar sıkıntı yaşadığında ek bağlanma figürüyle temas kurmazlar. Bu tür çocukların, duyarsız ve ihtiyaçlarını reddeden bir bakım verene sahip olma olasılığı yüksektir (Ainsworth, 1979).

2.1.4.1.3. Güvensiz Ambivalent / Dirençli Bağlanma

Ainsworth (1970) tarafından saptanan üçüncü ek bağlanma tarzı güvensiz kararsız bağlanmadır (güvensiz olarak da bilinir). Burada çocuklar bağlanma şekline karşı kararsız bir davranış tarzı benimserler. Çoğunlukla sıkı ve bağımlı davranış sergileyecek, ancak etkileşime girdiklerinde bağlanma figürünü reddedeceklerdir. Çocuğun bağlanma figüründen herhangi bir

güvenlik duygusu geliştirmemesi durumunda bu stil ortaya çıkar. Yeni çevreyi keşfetmek için ekbağlanma figüründen uzaklaşmakta güçlük çekmektedirler. Sıkıntılı olduklarında yatıştırılmak zordur ve ek figürüyle etkileşim kurduklarında sakinleşmezler. Bu davranış, birincil bakıcıdan gelen ihtiyaçlarına tutarsız bir yanıt verme biçiminden kaynaklanmaktadır.

2.1.4.2. Garip Durum İncelemesi

Ainsworth (1978), “bakıcı duyarlılığı hipotezi” ni farklı bağlanma stilleri için bir açıklama olarak önermiştir. Ainsworth'ın maternal duyarlılık hipotezi, bir çocuğun bağlanma stiline, annelerinin onlara karşı gösterdiği davranışa bağlı olduğunu savunmaktadır. Duyarlı anneler çocuğun ihtiyaçlarına cevap verirler ve duygularına doğru tepki verirler. Hassas annelerin güvenli bağlanmaya sahip çocukları olma ihtimali daha yüksektir. Buna karşılık, çocuğuna karşı daha az hassas olan anneler, örneğin çocuğun ihtiyaçlarına yanlış yanıt verenler veya sabırsız olanlar veya çocuğu görmezden gelenler, muhtemelen güvensiz bağlanma stiline sahip olabilir. Örneğin, güvenli bir şekilde bağlanmış bebek duyarlıdır ve kaliteli bakım ile ilişkilendirilir; güvensiz çifte bağlı bebekler tutarsız bakım ile ilişkilidir.

Bakıcı duyarlılığı kuramı, Wolff ve Van Ijzendoorn (1997) tarafından bağlanma stillerine ilişkin gerçekleştirdiği meta-analiz araştırmaları tarafından desteklenmektedir. Ebeveyn duyarlılığı ile bağlanma türü arasında 0.24'lük nispeten zayıf bir korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Genellikle daha hassas anne ve babaların çocukları güvenli bağlanmaya sahip bulunmuştur. Ancak, bu teoriyi eleştiren çalışmalarda, ebeveyn duyarlılığı ile çocuğun bağlanma türü arasındaki korelasyonun zayıf olduğu savunulmaktadır. Bu durum, çocukların neden farklı bağlanma türleri geliştirdiklerini ve anneye olan duyarlılık teorisinin anneye fazla önem verdiğini daha iyi açıklayabilecek başka nedenlerin bulunduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle çocukların farklı bağlanma türlerine sahip olduklarını açıklamaya çalışırken sadece maternal duyarlılığa odaklanmak indirgemeci bir yaklaşım olduğu savunulmuştur.

Kagan'ın (1984) önerdiği alternatif bir teori, çocuğun mizacının aslında farklı bağlanma türlerine yol açan şey olduğunu göstermektedir. Farklı mizacı olan çocukların farklı bağlanma stilleri olacaktır. Bu teori Fox (1989) tarafından yapılan araştırmalarla desteklenmekte olup kolay bir mizaç olan bebekler (düzenli olarak uyku çeken ve yeni deneyimler kabul edenler) güvenli bağlanma geliştirebilirler. Zor mizaç olan bebekler (usulsüzce yiyip uyurlar ve yeni deneyimleri reddedenler), güvensiz ve kararsız bağlanma stiline sahip olabilirler. Çocuğun bağlanma türü, faktörlerin kombinasyonunun bir sonucudur.

Hem çocuğun doğuştan olan mizacı hem de ebeveynlerinin ihtiyaçlarına karşı hassasiyeti bağlanma stili üzerinde etkilidir.

Belsky ve Rovine (1987), farklı bağlanma tiplerini açıklamak için ilginç bir etkileşimci teori önermektedir. Çocuğun bağlanma türünün hem çocuğun doğuştan gelen mizacının hem de ebeveynin onlara nasıl tepki verdiği (yani ebeveynlerin duyarlılık düzeyinin) bir sonucu olduğunu iddia etmektedirler. Buna ek olarak, çocuğun doğuştan gelen mizacı aslında ebeveynlerinin kendilerine yanıt verme biçimini etkileyebilir (yani bebeklerin mizaçları onlara gösterilen ebeveyn duyarlılığını etkiler). Güvenli bir ilişki geliştirmek için zor bir çocuğun, güvenli bir gelişme için hassas ve sabırlı bir bakıcıya ihtiyacı olacaktır. Sonuç olarak, çocukların neden farklı bağlanma biçimleri geliştirdiklerinin en net açıklamasına eklektik bir yaklaşım ile varılabileceği ifade edilmiştir.

Metodolojik değerlendirme Garip Durum Sınıflandırmasının güvenilirliğinin iyi olduğu bulunmuştur. Bu, tutarlı sonuçlar elde edildiği anlamına gelmektedir. Örneğin; Almanya'da yapılan bir araştırmada, çocukların %78'i 1 ve 6 yaşlarında aynı şekilde sınıflandırılmıştır (Wartner ve vd. 1994: 1014).

Ancak Mary Ainsworth; tuhaf durumun, çocuğun bağlanma türünü tanımlamak için kullanılabileceği sonucuna vararak, anneye yalnızca bağlanma türünü tanımladığı gerekçesiyle eleştirilmiştir. Çocuğun örneğin baba ya da büyükanne için farklı bir tür bağlılığı olabilir (Lamb, 1977). Bu, geçerliliğinden yoksun olduğu anlamına gelir; çünkü genel bir bağlanma stilini ölçmez, bunun yerine anneye özgü bir bağlanma stili varolduğu ifade edilmektedir. Buna ek olarak, bazı araştırmalar aynı çocuğun farklı vesilelerle farklı bağlanma davranışları gösterebileceğini göstermiştir. Çocuk bağları, belki de çocuğun durumundaki farklılıklardan dolayı değişebilir; bu nedenle, annesinin hastalanması veya aile koşullarının değişmesi durumunda, güvenli bir şekilde bağlı çocuğun davranışları değişebilir.

Sonuç olarak, Garip Durum etik gerekçelerle de eleştirilmiştir. Çocuk stres altına girdiği için (ayrılık ve yabancı kaygısı) çalışma katılımcıların etik ilkelerini korumayı ihlal etmektedir denilmiştir. Son olarak, çalışmanın örneği ön yargılı 100 orta sınıf Amerikalı aileden oluşuyor. Bu nedenle, bulguların Amerika dışından ve işçi sınıfı ailelerine genelleştirilmesinin zor olduğu savunulmuştur.

2.1.5. Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma

Günümüzde erken döneminde bakım verenle kurulan ilişkinin ileriki dönemleri ne yönde etkilediği bilinmektedir. Bağlanma koruyucu ruh sağlığı açısından ele alınan önemli bir

psikolojik kavramdır. Bakım vereni ile bağ kuramamış olmanın gelecekte bir takım psikopatolojik durumları tetiklediği ve yatkın hale getirdiği düşünülmektedir. Bakım veren ile bebek arasındaki bağlanma sürecinin altında korunma ve güvenlik ihtiyacı bulunmaktadır. Bakım veren ile bebek arasındaki bu bağ hayati öneme sahiptir (Glaser, 2006).

Bowlby (1969), bağlanmayı bebeğin bakım veren kişiyi arama ve yakınlık davranışları ile belirginleştirdiğini kaygılı durumlarda bu ihtiyacın daha çok ortaya çıktığını, süreklilik arz eden önemli bir duygusal bağ olduğunu belirtmektedir. Bowlby'e göre bağlanma davranışı bakım verenin bebekten uzaklaştığında nasıl tepki verdiği ve kavuştuğunda hangi tepkileri ortaya çıkardığı, sakinleşip sakinleşmediği ile gözlemlenebilmektedir (1980).

Bowlby bakım verenin bebekten uzaklaşması sonucunda bebeğin 3 temel tepki evresi gösterdiğini söylemiştir. Bu evreler; protesto, umutsuzluk ve geri çekilmedir.

Protesto Evresi: Bu evrede bebek ağlama tepkisi ile bakım vereni geri getirmeye çalışır. Bakım veren dışındakileri reddeder, sakinleşmez adeta bakım verenin yokluğunu protesto eder.

Umutsuzluk Evresi: Bu evrede bebek, bakım verenin gelmemiş olma durumuna, azalan ağlamalarla birlikte sessizce kabuğuna çekilerek tepki verir.

Geri Çekilme veya Bağlanmanın Çözülme Evresi: Bu evrede bebek, olası bir ayrılık durumuna karşı kendini savunmak için başkaları ile iletişim kurar, oyun oynamaya başlar. Bakım verenin geri dönüşünde ilgi göstermeyen bebek bir süre geçtikten sonra yakınlık tepkilerini göstermeye başlar. Uzaklaşmaya verdiği tepkileri sinirli ve reddedici şekilde tekrarlar, tutarsızlık içine girer (Lieberman, 1987).

2.1.6. Ergenlikte ve Yetişkinlikte Bağlanma

Yetişkin bağlanma biçimleriyle ilgili Main, Kaplan ve Cassidy çeşitli açıklamalar yapmışlardır. Main ve arkadaşları 4 çeşit bağlanma modelinden bahsetmişlerdir. Bunlar; otonom, kayıtsız, saplantılı ve çözümlenmemiş-dezorganize bağlanmadır (Main, 1996). Hazan ve Shaver (1985), Ainsworth'ün tanımlamış olduğu üçlü bağlanma modelini ikili ilişkilere uyarlamışlar ve araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda yetişkinlerin güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan modellemelerini tespit etmişlerdir. Buna göre; güvenli bağlanma kurabilen yetişkin bireylerin kendilik algısının olumlu olduğu, sosyal ilişkilerinin doyum verici olduğu, yakın ilişkilerinde daha az problemle karşılaştığı; kaygılı-kararsız bağlanma yaşayan yetişkin bireylerin özgüven problemleri yaşadığı, yoğun reddedilme kaygısı, terk edilme kaygısı yaşadıkları; kaygılı-kaçınma bağlanma yaşayan yetişkin bireylerin yakın ilişkilerden

kaçındıkları, sosyal ilişkilerinde çekingen kaldıkları, kendini ifade etmekte sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir.

2.1.7. Dörtlü Bağlanma Modeli

Bağlanma stilleri; Bowlby (1977)'nin içsel çalışan modeller olarak adlandırdığı erken dönemde bakım veren ile bebek arasında kurulan ve yaşamın ilerleyen dönemlerindeki tüm ilişkileri etkilediği var sayılan bağlanma davranışının kişiler arası ilişkilerdeki çeşitliliğine verilen addır (Pietromonaco ve Barrett, 2000).

Bartholomew ve arkadaşları (1991), bağlanmayla ilgili modelleri bütünleştirerek kendilik ve öteki modellemelerini birleştiren dörtlü bağlanma modelini ortaya çıkarmışlardır. Bu modelde kendilik ve ötekine yönelik olumlu olumsuz algı ve değerlendirmelerden yola çıkarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma modelleri açıklanmıştır.

Bu modele göre güvenli bağlanmaya sahip yetişkin bireyler kendilerini değerli ve sevilebilir olarak algılar, benlik saygısı ve özgüveni yüksektir, yakın ilişkiler ile kendilikleri arasında mesafe kurabilecek kapasiteye sahiptirler. Diğer 3 bağlanma modeli *güvensiz bağlanma* içerisinde sayılır. *Saplantılı bağlanma* yaşayan yetişkin bireylerin kendilik algısının olumsuz öğelerle dolduğu, öteki algılarının olumlu değerlendirildiği tespit edilmiştir. Diğerleriyle yapışan tarzda ilişki kuran saplantılı bireyler, yakın ilişki kurmayı arzuladığı öteki bireyi kendisinden uzaklaştırır. *Korkulu bağlanma* yaşayan yetişkin bireyler hem kendilerini hem diğerlerini olumsuz değerlendirir. Kendisinin sevmeye değer olmadığını ve diğerlerinin reddedici olduğunun düşünür. Bu nedenle ötekiyle yakın ilişki kurmak onlar için zordur. Kurdukları yakın ilişkilerde oldukça fazla sorun yaşarlar. Kayıtsız bağlanma yaşayan yetişkin bireylerin kendilik algılamaları olumlu olmasına karşılık diğerleri algısı olumsuz, reddedici şeklindedir. Hayal kırıklığını toler etmekte güçlük çeken bu bireyler hayal kırıklığı yaşamamak adına ilişkilerden kaçınmayı, güçlü kalmayı tercih ederler.

2.2.Ruminasyon

Düşünceler geleceğe yönelik karar vermede kendini düzenleme ve planlama becerisinin bir parçası olsa da kimi zaman kişinin zamanını harcamasına sebep olan işlevsiz, takıntılı bir hal alabilmektedir. Ruminasyon yapı itibarıyla psikopatolojik süreçlerin bir parçası olarak görülen işlevsiz, tekrarlayıcı düşünce biçimidir. Ruminasyon bireyin bilişsel kaynaklarını zayıflatarak depresyonun başlamasına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1994 :520).

2.2.1. Ruminasyon Modelleri

Ingram, 1960'da literatürde ilk kez ruminasyonu Obsesif Kompulsif Bozukluktan ayrı olarak fobik ruminatif durum olarak açıklamış olup kompulsiyon olmadan patolojik düzeydeki düşünce biçimi olarak tanımlamıştır. Psikiyatri pratiğinde ruminasyon zihinsel gevş getirmek olarak adlandırılmaktadır. 1990'lü yıllara kadar zorlayıcı ruminasyon, tekrarlayıcı depresif düşünce gibi tanımlamalarla OKB ve anksiyete bozuklukları ile ilişki kurulmuştur (Rippere,1977).

2.2.1.1. Tepki Tarzları Kuramı (*The Response Styles Theory*)

Ruminasyon depresyonun başlamasında ve devamlılığında etkili bir süreçtir. Nolen-hoeksema (1991) depresyonun tepki tarzları teorisini geliştirmiş olup ruminasyonu depresyonun belirtileri olası sebep ve sonuçları hakkında edilgen ve tekrarlayıcı bir düşünce biçimi olarak ifade etmiştir. Tepki tarzları teorisinde ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiyi şu şekilde açıklamaktadır: Ruminasyon depresyonu şiddetlendirir, olumsuz düşünceyi pekiştirir, problem çözmeyi engeller, aktive edici davranışları inhibe eder ve sosyal desteği zayıflatır.

Tepki tarzları teorisi depresif sürecin kronikleşmesini 4 mekanizma ile açıklamıştır:

1- *Olumsuz düşünce*: Bireyin kendi hakkındaki değerlendirmeleri anlamlandırma aşamasında olumsuz düşünce ve anıların kullanılarak üzüntülü ruh halini pekiştirmesidir. Kendilik algısındaki olumsuz düşünce ve gelecek hakkındaki umutsuz düşünceler depresyonun temel belirtilerinden olduğu gibi ruminatif düşünce biçiminin içerisinde yer almaktadır.

2- *Sorunla baş etme yeteneğinde azalma*: Ruminasyona yatkın bireylerle yapılan bir çalışma sonucuna göre bireylerin karşılaşılan sorunlarla başa çıkma savunma mekanizması olarak ruminatif düşünce tarzını kullandıkları ifade edilmiştir.

3 -*Davranışsal tutumlarda azalma*: Katılım motivasyonunun düşük olmasının depresyonun temel belirtilerinden biri olan isteksizlik halini açıklamasında ruminasyonun yordayıcı olduğunu belirtmektedir.

4-*Sosyal destekte azalma*: Araştırma sonuçlarına göre ruminasyona yatkın bireylerin kişilerarası ilişkilerde olumsuz durumlara toleransının düşük olduğu ve bu durumun ilişkilerinde olumsuz etkilerinin olduğu ifade edilmektedir.

2.2.1.2. Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi (The Self-Regulatory Executive Function Theory/ S-REF)

Wells ve Matthews, 1996 yılında tepki tarzları kuramından farklı olarak ruminasyonu olumsuz deneyimlere tepki olarak depresif ruminatif düşünce biçimi değil psikopatolojinin kaynağını oluşturan ruminasyon olarak açıklamışlardır. Bu kuram ruminasyonun anksiyetenin bir alt boyutu olarak görmekte olup ruminasyonu otomatik ve kontrol edilebilen bir süreç olarak kabul etmektedir. S-REF teorisi dikkat, bilişsel düzenleme ve duygusal denetim stratejileri ile ilgili 3 aşamalı bilişsel bir süreç tanımlamaktadır. En alt seviyede (lower-level networks) uyarılara karşı gösterilen tepkisel davranış örüntüleri bulunur. Bilişsel kaynaklara dayanmazlar, otomatik ve dürtüseldirler. Bu süreç Beck Depresyon modelinin olumsuz otomatik düşünceler kavramına benzemektedir. Önemli dışsal uyarılar ve girici düşünceler ikinci seviye olan Denetlemeci Yönetim (Supervisory Executive) sürecini aktive eder. Bu seviye durumları kontrollü bir şekilde işler. Uyarı denetlemesi yapıldıktan sonra eğer mevcut durum ile hedeflenen durum arasında bir uyumsuzluk bulunuyorsa bu durumla baş etmek için stratejilerden biri seçilir ve uygulanır. Bu süreçte duygu odaklı baş etme (emotion-focused coping) süreci desteklerken; sorun odaklı baş etme (problem-focused coping) durumu değiştirmeye yöneliktir. (Lazarus ve Folkman, 1999). Denetleyici yönetim seviyesi bağımsız olarak çalışamazlar ve Kendilik Bilgisi (Self-Knowledge) olan üçüncü seviyeyle etkileşim halinde çalışır. Karşılaşılan problemlerle baş etmek için denetleyici mekanizma kendilik bilgisine ihtiyaç duyar (Lazarus ve Folkman, 1999). Bu kurama göre ruminatif düşünce tarzı iç düzenleyici olarak üst bilişsel inançlardan beslenmektedir. Tekrarlayıcı düşünce; benliğin mevcut durumu ile arzu edilen durum arasındaki farklılıkla baş etme stratejisi olarak ortaya çıkmaktadır.

Özetle bu modele göre ruminatif düşünce; yetersizlik hissiyle tetiklenen benlik algısıyla ilişkilidir. Doğrudan içsel süreçlerle ilgili olup kontrollü ve otomatik olarak işlemektedir. Ruminatif düşünce biçimi duygusal uyumsuzluğu ve patolojik ruh halini artıran bir zihinsel stratejidir (Matthews ve Wells, 2004).

2.2.1.3. Amaca Dönük İlerleme Teorisi (The Goal Progress Theory)

Ruminasyonu amaca ilerleme bağlamında ele alan Martin ve Tesser, ruminatif düşünce biçiminin tamamlanamamış hedefler olduğunda ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Hedefe

İlerleme Kuramı'na göre ruminasyon; henüz ulaşılamamış arzu edilen yüksek düzeyli amaçlara erişebilmek için sürekli biçimde düşünme olarak tanımlanır. Kuram ruminasyonu bütünüyle zarar verici olarak tanımlamaz, hedefe ulaşmak için bireyin zihinsel aktivasyona başvurması olarak tanımlar. Bu bağlamda ruminasyon işlevsel bir kendini düzenleme sürecidir. Kuramcılar hedefe ilerleme yolunda iki yeteneğin olması şartını belirtmişlerdir. Birincisi çeldirici uyaranlara rağmen hedefe odaklanma yeteneği, ikincisi hedefe ilerleme davranışından vazgeçebilme becerisidir.

Hedefe İlerleme Kuramı'na göre hedefe yönelik davranışta, içsel tasarımların temelinde başarılı ilerleme varsa ruminatif düşünceye başvurulmaz; ancak süreç başarısız değerlendiriliyorsa ruminasyona başvurulur. Sorun çözüldüğünde yeni stratejik süreç hedefe ilerlemeye devam eder, ruminasyon durdurulur (Martin ve vd., 2004).

2.2.1.4. Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli (The Stress-Reactive Model of Rumination)

Tepki Tarzları Kuramı gibi depresyona karşı bilişsel yatkınlık bağlamında değerlendirilen Stres Tepkisi Ruminasyon modeli Alloy ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Nolen-Hoeksema'nın teorisi ruminasyonun depresyona tepki olarak ortaya çıktığını savunurken, Alloy ve arkadaşları ruminasyonun majör depresif epizotlarının başlangıcında etkili olduğunu belirtmişlerdir (Smith ve Alloy, 2009: 116)

Alloy ve arkadaşları 1997'de ruminatif düşünce biçiminin depresyon ataklarının başlangıcındaki rolünü değerlendirmişlerdir. Eşzamanlı depresyonun etkilerini kontrol ederek, depresyona karşı tepki tarzları kuramını genişletmek amacıyla; ruminasyonun depresif epizod üzerindeki rolünü açıklığa kavuşturmak ve Tepki Tarzları Ölçeği'nin geçerliliğini incelemek amacıyla yapılan araştırmada, depresif semptomlarına yanıt olarak ruminant olduklarını bildiren katılımcıların 18 yaşın üzerinde bir depresif epizod deneyimi yaşama olasılığının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

2.2.1.5. Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi (Rumination and Sadness Theory)

Tepki Tarzları Kuramı'nın benzeri olan Üzüntüyle Bağlantılı Ruminasyon Kuramı Conway, Csank ve Blake tarafından 2000 yılında geliştirilmiştir. Kurama göre ruminatif düşünce; bireyin hüznü ruh halini ve üzüntüyü etkileyen koşulları tekrarlayıcı tarzda düşünme olarak tanımlanır. Kurama göre tekrarlayıcı düşünceler; olumsuz duyguların

içeriğiyle ilişkilidir ve amaca yönelik olmadığı gibi bireyin iyileştirici faaliyetlere yönelik planlamalar yapmasını engeller. Bu nedenle bireyler tekrarlayıcı düşünceyle meşgulken sosyal paylaşımda bulunmazlar (Blustein, 2014).

2.2.1.6. Ruminatif Düşünce Biçimi ile ilgili Araştırmalar

Ruminatif Düşünce Biçimi üzerinde yurtdışında yapılan bir araştırmada; ergenlik çağındaki depresyon ve madde kullanım problemleri için strese tepki olarak ruminasyon incelenmiştir. Spesifik olarak, strese tepki olarak ruminant olma eğiliminde olan ergenlerin, olumsuz olayların ortaya çıkmasından sonra depresif semptomlarda ve madde kötüye kullanımındaki artışlar araştırılmıştır. Strese tepki olarak ruminant eğilimli olan ergenlerde, diğer ergenlere göre olumsuz olaylarda yükselme sonrasında depresif belirtilerde ve madde kötüye kullanımında daha fazla yükselmeler olduğu tespit edilmiştir. Stresli olaylar ile madde kötüye kullanımı arasındaki ilişkinin aracısı olarak depresif belirtiler değişkeninin bir etkisi bulunamamış olup olumsuz olaylardaki dalgalanmaların bu ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Abnorm, 2008).

Alloy ve Spasojevic'in 2001'de yapmış oldukları bir araştırmada; ruminasyon depresyonun risk faktörleriyle ilişkilendirilerek ortak bir mekanizma olarak incelenmiştir. Daha önce depresyon geçirmemiş bireylerin 2,5 yıl boyunca takip edilmesi sonucunda 4 hipotetik risk faktörü olan negatif bilişsel stil, özeleştirme, bağımlılık, geçmiş depresyon öyküsü ruminatif düşünce biçimiyle ilişkili bulunmuştur. Bu bağlamda ruminasyon, depresyonu etkileyen risk faktörleriyle etkileşim halindedir ve depresyona yatkınlığı artıran işlevsiz bir zihinsel stratejidir.

Nolen-Hoeksema ve arkadaşlarının 2007 yılında ruminasyon ile bulimiya ve madde kullanım bozukluğu semptomları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ergenlik döneminde olan 496 kadınla yaptıkları araştırma sonucunda ruminasyonun bulimiya ve depresyon semptomlarının artışında önemli rol oynadığı, madde kullanım bozukluğunun artışında bir etkisinin olmadığı, ruminasyonun depresif duygulanım, bulimiya ve madde kullanım bozukluğu patolojisinin etiyolojisine katkıda bulunabileceği, sonuçların depresyonun ve bulimiyanın ruminasyonun artmasına neden olduğunu düşündürmektedir (Skitch ve Abela, 2008: 1029).

2.2.2. Ruminasyon Çeşitleri

Ortak bir tanımı olmayan ruminasyon üzerinde çalışmalarını sürdüren araştırmacılar ruminasyonu farklı şekillerde ifade etmişlerdir.

2.2.2.1. Ruminasyona Karşı Entelektüel İç Gözlem (Self Reflection)

İç gözlem kişinin kendi düşünce ve hislerini incelemesi olarak ifade edilir. İç gözlem bütüncül bir yorumlama ile yapılan olumsuz olayların tekrar tekrar yaşanmadığı birdüşünce biçimidir. İç gözlem yaşanan duyguları yargılamadan değerlendirir. İç bakışın maladaptif ve adaptif olmak üzere iki farklı formu vardır. Maladaptif formu ruminasyon yani olumsuz duyguları tekrar etme; adaptif formu ise kendilik hakkında entelektüel kazanım ile ilişkilidir. Trapnell ve Campbell ruminasyon ile içe bakışı ayırt etmek amacıyla geliştirdikleri The Rumination Reflection Scale (Ruminasyon Yansıtma Ölçeği) ile yaptıkları araştırmada ruminasyonun nevrozizm ile ilişkisini tespit etmişlerdir. Ölçeğin alt boyutlarının puanları depresyon semptomlarıyla ilişkilirken, iç gözlem alt puanlarının depresyon semptomlarıyla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir (Trapnell, 1999: 284). Treynor ve arkadaşları “kara kara düşünme”nin ruminasyon ile depresyon arasındaki ortak nokta olduğunu tespit etmişlerdir (2003).

2.2.2.2. Öz-Düzenleme Teorisi (Self-Regulation)

Bireyin kendine yönelik olumlu olumsuz algılarını, değerlendirmelerini ve hedeflenen benlik algısı arasındaki farklılığı algılamasıyla, kendiliğine odaklanması ruminasyonu tetiklemektedir. Depresyon hastalarının herhangi bir yetersizlik duygusunda kendilerine odaklandıkları ancak olumlu olaylarda kendilerine odaklanmadıkları ve bunun da depresif duygu durumunu artırdığı tespit edilmiştir (Pyszczynski ve Greenberg, 1987: 122). Segerstrom ve arkadaşları (2003), çok boyutlu ölçekler yardımıyla olumlu ve olumsuz içerikli ruminasyona tepki olarak analiz etmeye karşı sorun çözme tutumlarını üniversite öğrencileri üzerinde araştırmışlardır. Olumsuz içerikli tekrarlayıcı düşüncenin mutsuz ruh haline, olumlu içerikli olanların olumlu duygu duruma yol açtığı bulunmuştur (Karatepe, 2010).

2.2.2.3. Analiz Eden (Analytical-evaluative); Ruminasyona Karşı Yaşantısal Farkındalık (Experiential Mindfulness)

Nolen-Hoeksema'nın depresif ruminasyon tanımına benzeyen kendilik ve duygu durum hakkında tekrarlayıcı şekilde soyut ve yorumlayıcı düşünce biçimine Analitik- Yargılayıcı Ruminasyon denilmektedir. Deneyimlerin yoruma dönüşmeden farkında olunmasına Somut Deneyimleyici Ruminasyon ve Yaşantısal Farkındalık denilmektedir (Watkins,2004). Kendilik ve duygu durum hakkında soyut ve yorumlayıcı biçimde analitik odaklanma genel hafızayı olumlu yönde etkilemektedir. Analitik Yargılayıcı Ruminasyonun yüksek düzeyde olması genel hafızanın korunmasında önemli bir etkiye sahiptir. Depresyondaki aşırı yaygın bellek, şu andaki ve geçmişteki zorlukları anlamaya yönelik kronik ruminatif düşünce biçimiyle ilişkilendirilebilir (Watkins ve vd., 2001: 353).

2.2.3. Ruminasyonun Düşünce Biçimleri ile İlişkisi

2.2.3.1. Endişe

Endişe ve ruminasyon beklenen tehdit algısı ve belirsizliğin kontrol edilemezlik derecesine göre ayırt edilebilmektedir. İkisi de kesinlik ve kontrol edilme üzerine kaygılardan doğmaktadır. Endişe de birey kontrolün kendisinde olduğu konusunda kararsızdır ama kontrol sağlayacağına dair inancı bulunur. Ruminasyonda kişi öngördüğü olay hakkında kesinlikle kontrol edilemez bir yargıya sahiptir. Ruminasyon ve endişe benzer kaynaklardan beslendiklerinden birbirlerine dönüşebileceği belirtilmektedir.

Endişe geleceğe yönelik, yaklaşmakta olan tehditi, tehlikeyi öngörmek ve tehlikeye hazırlıklı olmak, tehlikenin olumsuz ruh halinden ve acı verici görüntülerden kaçınmak üzerine odaklanmıştır. Ruminasyon ise geçmişe ve şimdije yönelik kayba yönelik, bilinçli motivasyon ile iç görü kazanmak, olayın derin anlamını çözmek, dayanılmaz durumlardan ve harekete geçme sorumluluğundan kaçınmak üzerine odaklanmıştır (Karatepe, 2010).

Son zamanlarda yapılan kesitsel araştırmalar depresif ruminasyonun bilişsel ve davranışsal kaçınma eğilimiyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu; anksiyete teorileri kapsamında değerlendirildiğinde kişisel tehdit düşüncelerinin bir sonucu olarak düşünülmektedir. 78 ergen üzerinde yapılan bir araştırmada bilişsel kaçınma, davranışsal kaçınma, ruminasyon, endişe ve olumsuz etki düzeyleri arasındaki zamansal ilişki 7 gün boyunca elektronik olarak incelenmiştir. Günlük üzüntü artışlarının günlük ruminasyon ve

bilişsel kaçınmadan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Günlük anksiyete artışlarının günlük ruminasyon, anksiyete, bilişsel ve davranışsal kaçınmadan daha fazla olduğu bulunmuştur. Yapılan analiz sonucuna göre ruminasyonun hem bilişsel kaçınmanın hem hüznün hem de kaygı üzerine aracılık ettiği saptanmıştır (Dickson, Ciesla ve Reilly, 2012: 629). Patolojik olmayan endişe; bireyi motive etmek ve iyi zamanlı herhangi bir olası problemi tanımlamak ve düşünmek için yardımcı olmak üzere tanımlanmaktadır. Pek çok kişi endişelenmenin günlük sorunları analiz etmede faydalı olabileceğine inanmaktadır. Endişe duyulmayan konulardaki detaylandırmalara nazaran endişe verici konulardaki detaylandırmalar çoğunlukla sorunların somutlaştırılmasındaki azalmayla ilişkilidir. Schönplug'a (1989) göre somutluk, problem analizi ve tanımının kalitesine göre önemli bir değişkendir. Yalnızca somutluk yoluyla, gelecekteki olayların ve eylemlerin öngörülerini, algılanabilir ve buna yönelik eylem planı geliştirilebilir. Bununla birlikte yapılan bir araştırma sonucunda ruminasyon esnasında bireyler duygularına, problemlerine karşı içgörü kazandıklarını, sorunlarla ilişkili bağlantıları detaylandırdıklarını belirtmişlerdir. Ruminatif düşünce biçimi süreklilik arz eden olumsuz duygusal içerikle bağlantılıdır. fMRI çalışmalarında ruminasyonun duygusal malzemeyi detaylandırırken amigdala bölgesinde artmış bir aktivasyon tespit edilmiştir.

2.2.3.2. Olumsuz Otomatik Düşünceler

Nolen-Hoeksema (2004), otomatik düşünceler ile ruminasyon arasındaki temel farklılığı içeriksel açıdan açıklamaktadır. Olumsuz otomatik düşünceler kişisel kayıp ve yetersizlikler üzerinde dururken, ruminasyon yaşanan olumsuz duygu durumların ve semptomların nedenleri, sonuçları ve anlamları üzerinde yapılan yargılamalarla devam eden bir süreçtir. Ruminasyon olması gerekenden daha uzun süre devam eden tekrarlayıcı düşünce biçimi olarak ifade edilirken, otomatik düşünce kısa süreli, gelip geçici yapıda, kayıp ve yetersizlik temalarıyla karakterize bir düşünce biçimi olarak ifade edilmektedir (Papageorgio ve Wells, 2004).

2.2.3.3. Bireysel Farkındalık

Ruminasyonun benlik kavramıyla bağlantısı ilk kez “self-ruminasyon” kavramıyla ifade edilmiştir. Self ruminasyon; ruminasyonun bir formu olup kişinin kendi duygu ve düşüncelerini inceleyerek yorumlaması ve genellikle olumsuz uyarıların tekrarlayıcı şekilde düşünce biçimi olarak tarif edilebilir (Scheier ve Carver, 1985: 687). Araştırmacılar ruminasyonun depresyonu

öngörme açısından bireysel farkındalık kavramına göre daha fazla tetiklediğini ifade etmişlerdir. Bireysel farkındalığın duygu durumdan farklı olması buna karşın ruminasyonun kişisel amaçlara yönelik uyumsuzluk durumunda ortaya çıkan bir baş etme mekanizması olarak tetiklendiğini ve içeriğinde kendilik dışında stres, başa çıkma, duygudurum gibi unsurları barındırması bakımından birbirlerinden farklı olduklarını tespit etmişlerdir. Ruminasyonun bireysel farkındalığa göre depresyonun daha iyi tahmin ettiği ifade edilmiştir (Smith ve Alloy 2009: 118).

2.2.3.4. Kendine odaklanma

Kendine odaklanma depresyona giden yolda bir süreç olarak ifade edilmiştir. Başarısızlık, yetersizlik duygularıyla tetiklenen kendine odaklanma benlik ideali ile ideal benlik arasındaki uçurumdan ortaya çıkmaktadır. Ruminasyon ise sürekli bir başarısızlık ve kayıp durumu olmasa da bir soruna yönelik başa çıkma stratejisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Üzüntüyle ilişkili ruminasyon teorisinde ruminasyonun kendine odaklı düşünmenin bir formu olduğu ifade edilmiştir. Kendine odaklanma, Analizan- Yorumlayıcı ruminasyon formu ile benzerlik göstermektedir (Watkins, 2008: 167).

2.2.3.5. Tekrarlayıcı Düşünce

Tekrarlayıcı düşünce; ruminasyon, endişe, iç gözlem, depresif ruminasyon, travma sonrası duygusal işleme, planlama, tekrarlama ve girici düşüncelerin tamamını kapsamaktadır. Watkins tekrarlayıcı düşünceyi değerlik, içerik, yorumlama olmak üzere üç farklı boyutta değerlendirmiştir. Bu bağlamda ruminasyon olumsuz içerikli, soyut yorumlamaları barındıran uyumsuz, işlevsiz tekrarlayıcı düşünce biçimlerinden biri olarak kabul edilebilir (Smith ve Alloy, 2009: 119).

2.2.3.6. Girici-Zorlayıcı Düşünce

İçerik ve duygusal tepki açısından ruminasyondan farklı değerlendirilen girici zorlayıcı düşünce, imajinasyon özelliği taşırken, ruminasyon ise verbal özelliktedir. Ruminasyon olumsuz olaylar karşısında tepki olarak ortaya çıkarken; girici zorlayıcı düşünceler kontrol edilemeyen şekilde ilerler (Michael, Halligan ve Clark, 2007: 307).

2.2.4. Ruminasyonun Genetik ve Nöral Bağlantıları

Amigdala'nın duygusal işleme sürecinde korku üzerindeki rolü çok iyi bilinir ancak yapılan çalışmalar Amigdala'nın yeni uyarıcıların saptanmasında rol oynayabileceğini göstermektedir. Amigdalanın ruminasyonla olan bağlantısı dinlenme ve mutlu haldeki zihinsel duruma kıyasla daha belirgindir. Araştırma bulguları, amigdalanın, suçluluk, hayal kırıklığı ve hüzn gibi duygular içeren zihinsel bir durum olabilecek ruminasyonda kritik bir rol oynadığını açıklamaktadır (Milazzo ve vd., 2016).

2.3. Depresyon

2.3.1. Depresyon Tanımı

Neşesizlik, keyifsizlik, mutsuzlukla karakterize sık görülen, belirgin sıkıntı ve işlev bozukluğuna yol açan sıklıkla başka ruhsal bozukluklarla birlikte olan bazen intihar girişimi ve madde kullanımı ile ciddi sonuçlar doğurabilen çoğu zaman tekrarlayan erişkinlikte de devam edebilen erken tanının önemli olduğu bir bozukluktur. Duygulanım, biliş, uyku, yeme, cinsel alan işlevlerinde keskin değişiklikler ve dönemler arasında yatışmalarla giden ve en az 2 hafta süren ayrı dönemlerle belirlidir (DSM-V, 2014).

2.3.2. Depresyon Güncel Sınıflandırılması

1. Depresif duygudurum (çocuk ve ergenlerde irritabilite bulunabilir)
2. Anhedoni (zevk alamama),
3. Kilo kaybı ya da kilo alımı, iştahta azalma ya da artma (çocuklarda beklenen kilonun alınmaması)
4. Uykusuzluk ya da aşırı uyuma
5. Psikomotor ajitasyon ya da retardasyon
6. Yorgunluk, bitkinlik ya da enerji kaybı
7. Değersizlik ve suçluluk duyguları
8. Düşünceleri yoğunlaştırmada güçlük ya da kararsızlık
9. Ölüm ve intihar düşünceleri, planları ya da girişimleri

Tanı için:

- a. Bir tanesi depresif duygudurum ya da anhedoni olmak üzere en az beş belirtinin olması
- b. Depresif belirtilerin en az 2 hafta sürüyor olması
- c. Depresif belirtilerin miks epizot tanı ölçütlerini karşılamaması
- d. Belirgin sıkıntı ya da işlev bozukluğu yapması
- e. Genel tıbbi duruma veya madde kullanımına bağlı olmaması gerekmektedir

Klinik görünüm:

- a. Yaygın ve uzun süreli keyifsizlik hali
- b. Normalde rahatlatan şeylere cevap vermeme
- c. Anhedoni
- d. Çok çabuk sıkılma
- e. İrritabilite
- f. İşlev kaybı ile gider

Sınıflandırma:

- a. Depresif bozukluklar ağırlığına, süresine ve maninin eşlik edip etmemesine göre sınıflandırılır.
- b. Depresif duygudurumun olduğu uyum bozukluğu: Hafif, kendini sınırlayan, belirgin bir stresöre bağlı depresyondur.
- c. Distimik bozukluk: Hafif semptomlar (en az bir yıl süren) görülür.
- d. Major depresyon: Deprese veya irritabil duygudurum veya anhedoni (herhangi biri) ve aşağıdaki belirtilerden en az 4 tanesi;
 1. Enerji azlığı
 2. Uykuda artma veya azalma
 3. İştahta artma veya azalma
 4. Dikkati yoğunlaştırmada güçlük
 5. İntihar düşüncesi
 6. Psikomotor ajitasyon veya retardasyon
 7. Değersizlik /suçluluk duygusu(DSM V, 2014).

2.3.3. Depresyon Epidemiyolojisi

Depresyon tüm toplumlarda her yaşta, her cinsiyette görülen pek çok sebebe bağlı psikolojik rahatsızlıklar arasında yer alır. Depresyon; sıklıkla görülen, bireyin sosyal, bilişsel,

psikolojik, fiziksel işlevselliğini önemli ölçüde sekteye uğratan, dünyanın en tehlikeli dördüncü halk sağlığı sorunu olarak tanımlanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2011). Bireyin duygu düşünce farkındalığının azalması, duyguların yönetiminde zorlanma, uygunsuz ifade etme (duygu düzenleme güçlüğü), anksiyete ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir (David, Curtiss, McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2016).

Myers ve arkadaşları tarafından ABD’de 9000 kişilik bir örneklem üzerinde DSM III kullanılarak yapılan detaylı araştırmada depresyonun 6 aylık yaygınlığı cinsiyet açısından karşılaştırıldığında kadınlarda %4,1-4,6; erkeklerde %1,7-2,2 bulunmuştur. DSM III’e göre majör depresyonun 1 yıllık yaygınlığı %2,6-6,2 aralığındadır. Zürih’te yapılan bir çalışmada 20-30 yaş aralığındaki olguların 10 yıllık yaygınlığına majör depresyon için %14,4, tekrarlayıcı depresyon için %10,5 bulunmuştur. Yaşam boyu majör depresyon yaygınlığı ise %4,4-19,6’dır. Cinsiyet açısından karşılaştırıldığında erkeklerde yaşam boyu depresyon yaygınlığı %5-12, kadınlarda yaşam boyu depresyon yaygınlığı %10-25 aralığındadır.

DSM- IV’te tanımlanan Majör Depresif Epizodlar (MDE) Dünya Sağlık Örgütünün Bileşik Uluslararası Tanısal Görüşme Programı kullanılarak yüz yüze görüşmelerle yapılan araştırmada 18 ülkeden gelen bilgiler analiz edilmiştir. Ekonomik geliri yüksek olan ülkelerde MDE’nin yaşam boyu ortalamasının %14,6, 1 yıldaki yaygınlığının %5,5 olduğu bulunmuşken, ekonomik geliri düşük-orta olarak değerlendirilen 8 ülkede %11,1 ve %5,9 bulunmuştur. Yaş açısından karşılaştırma yapıldığında yüksek gelirli ülkelerde 25,7 iken düşük gelirli ülkelerde 24 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından karşılaştırıldığında kadınların erkeklere oranı 2:1 dir. Geliri yüksek ülkelerde daha genç yaşta olmak 1 yıllık yaygınlık riski altında bulunurken; düşük-orta gelirli ülkelerde daha yaşlı olmak risk altında bulunmuştur. Risk altındaki bireyler açısından değerlendirildiğinde yüksek gelirli ülkelerde partnerinden ayrılmış olanların risk altında olduğu, düşük gelirli ülkelerde boşanmış ya da dul kalmış kişiler risk altında bulunmuştur.

Depresyonun sıklığına bakıldığında günümüzde bunu tespit etmenin ne kadar zor olduğunu tahmin edebiliriz. Prospektif çalışma yapmanın zor olması sebebiyle bu çalışma yapılamamıştır. Ancak yurtdışında yapılan çalışmalarda majör depresif dönemin yıllık sıklığı %1,59 bulunmuştur. Cinsiyet açısından bakıldığında kadınlarda depresyon sıklığı %1,89 iken erkeklerde %1,1 dir. İsveç’te yapılan bir araştırma sonucunda depresyonun sıklığı kadınlar için %0,76, erkekler için %0,43 oranında bulunmuştur. 70 yaşına kadar ilk dönem depresyonun ortaya çıkma sıklığı kadınlarda %45, erkeklerde %27 olarak tespit edilmiştir (Yalvaç, 2012).

2.3.4. Depresyon Etiyolojisi

2.3.4.1. Biyolojik Etkenler

- a. %40-65 genetikdir.
- b. Ergenlerde daha sık görülür.
- c. Birinci derece akrabalarda 2-4 kat artmış risk bulunmaktadır.
- d. Çocuklarda özellikle erken başlangıç çevresel stresörlerle ilişkilidir.
- e. Anksiyete belirtilerinin eşlik ettiği depresyonun genetik oranı %61-65'dir.
- f. Stresli yaşam olayları ve genetik yatkınlık (serotonin taşıyıcı kısa allel formu) erken başlangıç depresyon için risk etmeni oluşturduğu belirtilmektedir.

2.3.4.2. Psikososyal Etkenler

2.3.4.2.1. Bilişsel faktörler

- a. Kendine dünyaya ve geleceğe olumsuz bakarlarda risk yüksektir.
- b. Kognitif sapmaların olduğu bireylerde (Ergenlerde depresyon çözüldükten sonra bu sapmalar devam etme eğiliminde) risk vardır.
- c. Depresif çocukların kognitif alanda performans dayalı yıkım gösterme eğilimindedir
- d. Korku veren yüzleri hatırlamada güçlük çekilir.
- e. Stresli uyarana cevap olarak negatif affekti engellemede güçlük vardır.
- f. Kategorik otobiyografik hatırlama testlerinde daha genel düşünme özellikleri, özel detayları hatırlamada güçlük olduğu tespit edilmiştir.

2.3.4.2.2. Ailevi/çevresel faktörler

- a. İkiz çalışmalarına göre ikizlerden birinin depresyon geçirmesi etkilidir.
- b. Ebeveyn depresyonu yatkınlığı açıklayabilir.
- c. Genetik faktörler vardır.
- d. Pasif içe kapanık saldırgan davranış gösteren bireylerde yatkınlık vardır.
- e. Ailede cinayet öyküsü, madde kullanımı, aile ilişki zayıflığı, çocuk ebeveyn çatışması genetik yatkınlık olmayanlarda depresyona yatkınlık olduğu tespit edilmiştir.
- f. İstismar; erken başlangıçlı depresyon ile ilişkili olabilir. Etkisi uzun sürdüğü, tedaviye yanıtı ve tekrarlayıcılığı olumsuz etkilediği belirtilmiştir. İstismarın etkisini aile içi bozukluklardan (madde kullanımı, cinayet, evlilik çatışmaları, kötü aile ilişkileri)

tamamen ayırmak çok güçtür. Depresyon ile istismar ilişkisi aile depresyon öyküsü veya seratonin transport gen kısa formu gibi ailevi genetik risk faktörleri ile daha yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

g. Yas tutma,

h. Aile depresyon öyküsü olanların risk altında olduğu bulunmuştur.

1. Depresyonun risk etkenleri araştırıldığında; bir depresyon örnekleminde yapılan çalışmada katılımcıların stresli yaşam olayları bildiriminin %76 olduğu tespit edilmiştir. Kadın ve erkek hastalarda stresli yaşam olayı sıklığı ve şiddeti benzer oranlarda bulunmuştur. Kadın hastalar evlilik sorunları ve karşı cinsle ilgili sorunları bildirirken; erkekler daha çok mesleki sorunları ve diğer kişilerarası ilişki sorunlarını stresli yaşam olayı olarak belirtmişlerdir.

i. Bir başka araştırmada yakın zamanda olmuş stresli olayların orta yaş majör depresyonunun başlamasında en büyük risk etmenini oluşturduğu, kişisel problemlerin, aile ya da arkadaşlarla olan olayların, adli sorunların ve orta yaşın kombine etkilerinin, tek tek etkilerin toplamından daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalar önleyici stratejiler geliştirilmesinde ruh sağlığı çalışanlarına katkıda bulunmaktadır (Yalvaç, 2012; Binbay [2011] aktaran Soykan, 2007)

2.4. Ruminasyon ve Bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar

Daha önceki araştırma bulguları da bağlanma boyutları ile ruminasyon arasında da bir ilişki olduğu yönünde sonuçlar sağlamıştır. Garrison, Kahn, Miller ve Sauer'a (2014) göre, aşırı bağlanma kaygısı olan insanlarda ruminasyonun nedeni, duygu düzenleme stratejilerinden biri olan hiper aktivasyonudur. Milkulincer ve Shaver (2007: 140) hiperaktivasyonun bağlanma stratejilerinin abartılması olarak tanımlandığını belirtmektedir. Örneğin, hiperaktivasyona sahip kişiler romantik partnerlerini aşırı izleme eğilimi gösterir ve genellikle bağlanma figürleri ile sürekli bir yakınlık ararlar. Ayrıca, Liverant, Kamholz, Sloan ve Brown (2011: 257), kaygılı bağlanmaya sahip olan kişilerin reddedilmekten korktuklarını ve böylece reddedilme korkularını bastırmaya çalıştıklarını göstermektedir. Eğer bu bastırma süreci etkisiz hale gelirse, ruminasyona başlayacaklardır. Başka bir deyişle, kaygılı bağlanmaya sahip olan insanların üzücü olaylara maruz kaldıklarında daha fazla ruminasyona başlayacakları söylenebilir.

2.5. Ruminasyon ve Depresyon ile ilgili yapılan araştırmalar

Nolen-Hoeksema'nın Tepki tarzları teorisi, rahatsız edici duygudurum karşısında ruminasyonun depresyonu daha da kötüleştirdiğini düşündürmektedir. Yapılan bir araştırmada, ruminasyonun depresyon semptomlarını şiddetlendirdiği bunun yanı sıra majör depresif dönemin başlangıç riskini artırdığı saptanmıştır (Teismann, Steinfeld, Willutzki ve Michalak, 2011). Nolen-Hoeksema'nın tepki stilleri teorisi, rahatsız edici duygudurum karşısında ruminasyonun depresyonu daha da kötüleştirdiğini ve dikkati dağıttığını düşündürmektedir. Ek olarak, ruminasyon depresyonu şiddetlendirmesinden dolayı özellikle intihar düşüncesini de öngörebilir. Duygu düzenleme ve problem çözme yeteneğini etkileyen bilişsel bir süreç, intihar düşüncesinin savunmasızlığını artırabilir. Dolayısıyla, ruminasyon, mevcut koşullardan kaçma arzusu içeren intihar düşüncesinin riskini de artırabilir (Nolen-Hoeksema, 2007).

Yapılan başka bir çalışmada, ergenlik çağındaki depresyon ve madde kullanım problemleri için ortak bir savunmasızlık faktörü olarak strese tepki olarak ruminasyon incelenmiştir. Spesifik olarak, strese tepki olarak ruminant olma eğiliminde olan ergenlerin, olumsuz olayların ortaya çıkmasından sonra depresif semptomlarda ve madde kötüye kullanımında artışlar sergileyip sermediğini incelemek için çok dalga boyuna bir tasarım kullanılmıştır. Zaman 1'de, ergenler (n=161), depresif semptomları, madde kötüye kullanımını ve strese tepki olarak ruminant olma eğilimini değerlendiren önlemleri tamamladılar. Sonraki 6 hafta boyunca her 18 hafta boyunca katılımcılar, olumsuz olayların, depresif belirtilerin ve madde kötüye kullanımının değerlendirilmesini yapan önlemleri tamamladılar. Hiyerarşik doğrusal modelleme analizleri, strese tepki olarak ruminant eğilimli olan ergenlerde, diğer ergenlere göre olumsuz olaylarda yükselme sonrasında depresif belirtilerde ve madde kötüye kullanımında daha yüksek yükselmeler olduğunu bildirmiştir. Ruminasyon, olumsuz olaylar ve madde kötüye kullanımı arasındaki ilişki yaşa göre modüle edilmiştir. Negatif olaylar ile madde kötüye kullanımı arasındaki ilişkinin aracıcısı olarak depresif belirtilerin dalgalanmaları için destek alınmadı. Bununla birlikte, olumsuz etkilerdeki dalgalanmaların bu ilişkiye aracılık ettiği bulundu (Skitch ve Abela, 2008: 1029).

Ergenlik döneminde sosyal kaygı ve depresyon arasındaki yüksek komorbiditeye ilişkin potansiyel açıklamalar önerilmiştir (örn., Ortak genetik risk faktörleri ya da davranışsal olarak inhibe edilmiş bir mizaç gibi yaygın duygusal ya da bilişsel zayıflıklar ya da reddetme için aşırı duyarlılık) ancak hiçbiri can alıcı destek almamıştır (Londra ve vd., 2007). Ek bir açıklamada, sosyal anksiyete bozukluğunun ve depresyonun, duygu düzenlenmesinde karşılaştırılabilir

eksiklikler (bireyin duygusal doğayı ve seyrini izlemesine, değerlendirmesine ve değiştirmesine izin veren içsel ve dışsal süreçler dahil faaliyet alanları) ile karakterizedir (Campbell-Sills ve Barlow 2007; Gross ve Thompson 2007; Cole ve vd., 2004; Eisenberg ve Spinrad 2004; Gross 1998; Hofmann ve vd., 2012; Nolen-Hoeksema, 2012; Thompson 1994; Campos ve vd., 1994). Nitekim kişinin duygularıyla ilgili farkındalık ve anlayışın gelişimi ve ifade ve düzenlenişini etkileyen süreçler, ergenlik çağındaki gençler için kritik bir gelişim görevidir. Yinede, ergenlerde psikopatoloji riski bireysel farklılıkları açısından önemli etkileri olan duygularını nasıl ve ne zaman yönetmek için uygun beceriler kazanırlar (Zeman ve vd., 2006).

2.6. Bağlanma ve Depresyon ile ilgili yapılan araştırmalar

Bowlby bağlanma ve majör depresyon arasındaki ilişkiyi şu şekilde açıklamıştır: Bakım verenin travmatize edici şekilde yok olması ve bebeğin bu duruma umutsuzluk ve çaresizlik tepkileri vermesi, ayrıca, bebeğin bakım vereni ile bağlanma ilişkisi kuramaması sebebiyle bireyin kendilik algısının olumsuz temellendirilmesi, kendini değersiz ve sevilmez görme, yetersizlik duygusu hissetmesi nedeniyle bireyin depresyon yaşama riski artmaktadır (1998). Bağlanma biçimi psikopatoloji için genel bir risk faktörü olarak kabul edilmekle birlikte; depresyonun güvensiz, özellikle de korkulu ve saplantılı bağlanma biçimleriyle ilişkili olduğu ileri sürülmüştür.

Erken çocukluk döneminde stres, ağrı veya hastalık sürecinde bakım verenin bebekle kurduğu yakınlık ve onu sakinleştirebilme becerisi bebeğin ileriki dönemlerine genellelenebilir (Bowlby, 1973). Bakım verenin bu güvenli liman işlevi yerine getirilmediğinde öngörülemez destek bebeğin güvenlik duygularını azaltır ve yetişkinlik döneminde duygudurum bozukluğuna savunmasız hale getirir (Bowlby 1977, Holmes 1993). Bowlby gelişimde iki önemli kırılma noktası keşfetmiştir. Güvenli bağlanmanın kazanılmasındaki bu 2 faktör; sevilbilir olduğuna inanma ihtiyacı ile diğerlerinin sıcak ve duyarlı olduğuna inanma ihtiyacıdır (Bowlby, 1973). İçsel çalışma modelleri sayesinde erken dönemde kazanılan bağlanma tasvirleri, diğerlerinin davranışlarını tahmin etme ve yorumlamayla birlikte kendi içinde başkalarıyla olan ilişkisini değerlendirme fırsatı verir. Bu çalışma modeli yorumlama esnasında şablon görevi görür, ömür boyu bireyin diğerleriyle olan ilişkisinde etkilidir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin evlilikleri kötüdür, düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduklarından iletişim ve problem çözme becerileri kalitesizdir (Kobak ve Hazan 1991).

Yetişkinlik döneminde ise devam eden yakın ilişkilerin kalitesi ve genel ilişki tutumları bağlanma stiliyle bağlantılıdır. Kaçınan, korkulu ve kaygılı, güvensiz bağlanma erken dönemden başlayan terk edilme kaygısıyla ilişkilendirilmiştir. Yapılan bir dizi araştırmada yetişkinlik dönemindeki güvensiz bağlanmanın düşük benlik saygısı, yetersiz destek ve çocukluk dönemi ihmalleri gibi depresif savunmasızlık faktörleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. 222 yüksek depresyon riski olan kadın ile 80 sağlıklı kadın Londra’da yapılan bir anket araştırmasında; bağlanma stili, düşük benlik saygısı, destek ve çocuklukta ihmal veya istismar deneyimi ile ilişkili olarak incelenmiş olup, bunların hepsi 12 aylık bir periyotta klinik depresyon ile ilişkili bulunmuştur. Güvensiz ve kaygılı, kaçınmacı bağlanmanın; yakın ilişkiler, benlik saygısı ve çocukluk ihmallerini içeren diğer depresif savunmasızlık faktörleri ile ilişkili olduğu ve depresyon modellemesinde bunlara eklendiği tespit edilmiştir (Bifulco, Moran, Ball ve Lillie, 2002).

Sosyal desteğin başkalarından edinilip edinilemeyeceği hakkındaki inançlar, kişilerarası ilişkilerdeki roller, benlik ve bağlanma stilleri erken dönemde bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına verdiği tepkileriyle geliştirilir ve hayat boyu şekillenir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler desteğin gerektiğinde sunulmasını beklerler ve etkili bir şekilde destek isteyebileceklerini bilirler. Kaygılı bağlanma yaşayan bireyler haksızlığa uğramışlık duygusuyla baş başadır ve duygu durumlarına reddedilme korkuları hakimdir. Kişilerarası yakınlıktan kaçınırlar. Yoğun güvensiz bağlanma yaşayan depresyon hastalarının tedaviye dirençli olduğu ifade edilmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip depresyon hastalarının terapistle çalışma ittifakının daha zayıf olduğu, daha kötü depresyon semptomları yaşadıkları belirtilmiştir; bu etkiler Borderline Kişilik Bozukluğu ve Post Travmatik Stres Bozukluğu varlığından bağımsızdır. Çalışma ittifakının Kişilerarası Psikoterapi grubundaki depresyon sonuçlarını daha güçlü bir şekilde etkilediği saptandığından; depresyonlu hastaların bağlanma stilleri tedavi için öncelikli ilgilenilmesi gereken bir konu olduğu savunulmuştur (Smith ve vd., 2011: 119).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümünde, araştırmanın modeline, araştırmanın evrenine ve örneklem grubuna, kullanılan veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve verilerin analiz edilmesinde kullanılan yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversitede okuyan öğrencilerinin bağlanma stilleri, depresyon düzeyi ve ruminasyon düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan tarama modelinde yürütülen bir araştırma olup, betimsel bir çalışmadır.

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şeklinde betimlemeyi hedefleyen bir araştırma türüdür. Araştırmaya konu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde 2017-2018 öğretim yılı güz döneminde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise aynı fakültede öğrenim gören 171 kadın (%57,4) ve 127 erkek (%42,6) olmak üzere toplamda 298 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların 105'i kadın, 81'i erkek toplam 186 katılımcı Kamu Yönetim bölümünde; 4'ü erkek, 9'u kadın toplam 13 katılımcı İktisat bölümünde; 9'u erkek, 15'i kadın toplam 24 katılımcı İşletme bölümünde; 33'ü erkek, 41'i kadın toplam 74 deneğin Sağlık bölümünde eğitimine devam etmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumu, romantik ilişki, anne-baba eğitim durumu, anne-baba medeni durumu ile ilgili soruları sorulmuştur. Sosyodemografik bilgi formu Ek 2' de sunulmuştur. Form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Örnekleme oluşturan öğrenciler tarafından doldurulmuştur.

3.3.2. Ruminasyon Ölçeği (RÖ)

Ruminative tepki ölçeği ilk olarak Nolen-Hoeksema and Morrow (1991) tarafından Ruminatif Stil Formu (Response Styles Questionnaires (RSQ)) olarak uygulanmıştır. Orijinal RSQ 71 maddeden oluşan dört farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Dikkat Dağıtıcı Tepki Skalası, Problem Çözme Skalası, Tehlikeli Aktiviteler Skalası ve Ruminatif Tepki Skalası'dır. Bu skalalar arasında Ruminatif Tepki Skalası daha güvenilirdir çünkü birçok psikolojik problem (endişe, kaygı, PTSD ve özellikle depresyon) ile bağlantılı olduğu bulundu.

Ruminatif Tepki Ölçeği 22 madde içermektedir. Dörtlü Likert tipi skala 1 (hemen hemen asla) ile 4 (hemen hemen her zaman) arasında oluşmaktadır. Kendisine odaklanan (örn., Neden bu şekilde tepki verdiğimi düşünürüm), semptom odaklanan (örn., duygularım ve yorgunluğun hakkında düşünürüm), modun nedenine ve sonucuna odaklı (örn., ben ailemi/arkadaşımı/partnerimi mahcup ediyorum) boyutlar ölçek tarafından ölçülür. Ruminatif Tepki Ölçeğinde alınan yüksek skor ruminasyona olan yüksek yatkınlığı gösterir. RTÖ yüksek iç güvenilirliğe sahiptir, Cronbach's alpha .88' dir. Güçlü bir test tekrar güvenilirliğine sahiptir ($r = .80$) (Nolen-Hoeksema vd., 1994).

Ruminatif Tepki Ölçeğinin kısa versiyonu 10 maddeden oluşup Treynor ve arkadaşları tarafından Beck Depresyon Envanterine benzer olan maddeler kaldırılarak oluşturulmuştur (2003). İki faktöre sahiptir. Bunlar kara kara düşünmek ve yansıtmaktır. Her bir faktör beş madde içerir. Yansıtma maddeleri (örn., “Ne düşündüğünü yaz ve analiz et” ve “yalnız kalacağın bir yere git ve duyguların hakkında düşün”) nötr birleşme değeridir ve negatif modu bastırmak için düşünmeye dalmayı tanımlar. Tam aksi olarak, kara kara düşünme (örn., “Düşünüyorum “Neden sürekli bu şekilde davranıyorum?” ve “Düşünüyorum “Neden ben problemlere sahip iken diğer insanlar sahip değil?”) negatif anlam ifade eder ve umutsuz düşünmeyi tanımlar. 1 (hiçbir zaman)' den 4 (her zaman)' e kadar olan dörtlü Likert tipi ölçektir.

3.3.2.1. Kısa Versiyon Ruminatif Tepki Ölçeğinin Puanlanması

1 (hiçbir zaman), 2 (bazen), 3 (çoğunlukla), 4 (her zaman) ifade etmektedir. Ölçek maddelerinin puanlanmasında total puan kullanılmıştır ve yüksek puan ruminasyona yatkınlığının yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.2.2. Kısa Versiyon Ruminatif Tepki Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerliliği

Ruminatif Tepki Ölçeği Erdur tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (2002) ve madde içigüvenilirliği yüksek iç tutarlı bulunmuştur (.90). Diğer çeşitli Türk çalışmaları ayrıca ölçeği kullanmıştır ve .86'dan .90'a değişen yüksek iç güvenilirlik faktörü olduğu rapor edilmiştir (e.g., Erdur, 2002; Erdur-Baker, 2009). Çok yakın geçmişte, Erdur ve Bugay (2010) yapı geçerliliği ve kısa versiyon Ruminatif Tepki Ölçeğinin güvenilirliği üzerine çalışmışlardır. Onlar Teyit Edici Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis (CFA)), iç Güvenilirlik Faktörü (Internal Consistency Coefficient (Cronbach Alpha), ve Çakışan geçerlilik'i bu ölçeğin çok kültürlü dengesini değerlendirmek için test etmişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular RTÖ'nin kısa versiyonunun Türk örneklemini üzerinde de güvenilir ve geçerli olduğunu göstermiştir ve Cronbach alfa katsayısı $\alpha=0,77$ olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Ruminasyon ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı $\alpha=0,747$ 'dir.

3.3.3. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği, Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında oluşturulmuştur. Hisli (1988) tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Depresyon riskini belirlemek ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla kullanılan ölçek, 21 sorudan oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir (maddeler 0'dan 3'e kadar puanlanır).

3.3.3.1. Beck Depresyon Ölçeğinin Güvenilirliği

Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise BDÖ için cronbach alfa $\alpha=0,849$ 'dur.

3.3.3.2. Beck Depresyon Ölçeğinin Puanlanması

Depresyon ile ilişkili duygusal, bilişsel, fiziksel ve motor fonksiyonlara ilişkin sorular içermektedir. Her bir maddenin puanı toplanarak sonuç elde edilmekte olup puan toplamı 0-63 aralığında olmaktadır. Ölçekten alınan puanın artmasına bağlı olarak depresyon düzeyi de artmaktadır. Buna göre; 0-9 puan arası depresyon olmadığını, 10-16 puan hafif derecede depresyonu, 17-29 orta düzey depresyon, 30 ve üstü ise şiddetli depresyonu göstermektedir.

3.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)

Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen YİYE, bağlanmada ana iki boyut olan yakın ilişkilerde başkalarından kaçınmayı ve yaşanan kaygıyı ölçmeyi amaçlamaktadır. Her biri 18'er madde ile ölçülen ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Yedi basamaklı

ölçekler kullanarak katılımcılar her bir maddenin kendini ne oranda tanımladığını değerlendirmişlerdir (1 = beni hiç tanımlamıyor; 7 = tamamıyla beni tanımlıyor). Brennan ve arkadaşları iki boyut üzerine yapılan küme analizi ile dört bağlanma stilinin oluşturulmasını önermiştir. Bu analiz sonucunda her iki boyuttan da düşük puan alanlar (kaygı ve kaçınma düzeyleri düşük olanlar) güvenli, her iki boyuttan da yüksek puan alanlar korkulu, kaygı boyutundan yüksek kaçınma boyutundan düşük puan alanlar saplantılı ve kaygı boyutundan düşük kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar kayıtsız bağlanma stili içinde sınıflandırılmaktadır.

Her iki dili de çok iyi düzeyde bilen iki uzman tarafında Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri çeviri ve tersine çeviri kullanılarak İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir ve lisans üstü tezlerde ve araştırmalarda kullanılmıştır (Güngör, 2000; Karakurt, 2001; Sümer ve Güngör, 2000). YİYE'nin alt boyutlarının yüksek düzeyde güvenilirliğe ve her iki boyutun da benlik ve başkaları boyutlarından daha yüksek düzeyde ölçüm gücüne sahip olduğu gösterilmiştir (Brennan ve vd., 1998).

3.3.4.1. YİYE II Ölçeğinin Güvenilirliği

Sümer ve Güngör (1999) yaptıkları araştırmada, ölçeği kullanmışlar ve aynı faktörlere göre bulgular elde etmişlerdir. Sümer (2006) yaptığı çalışmada ölçeğin kaygı ve kaçınma olmak üzere iki faktörden oluştuğunu belirtmiştir. Yapılan analiz doğrultusunda Cronbach alfa katsayısı kaygı faktöründe .86; kaçınma faktöründe .90 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin kaygı Cronbach alfa kat sayısı $\alpha=0,049$, kaçınma Cronbach alfa kat sayısı $\alpha=0,460$ 'dır.

3.3.4.2. YİYE II Ölçeğinin Puanlanması

Kaçınmacı Bağlanma Boyutu: Çift sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır. Kaygılı Bağlanma Boyutu: Tek sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır. Ters kodlanan maddeler: 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36. 7'li derecelendirme yöntemine göre: 1 = Hiç katılmıyorum 4 = Ne katılıyorum ne katılmıyorum 7 = Tamamen katılıyorum

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Araştırmanın verileri Eylül 2017 ile Kasım 2017 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcıların araştırmaya katılması gönüllülük esasına bağlı olarak olmuştur. Araştırmaya katılan kişilere Bilgilendirilmiş onay formu ve Demografik Form, Beck Depresyon Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II aynı zaman dilimi içerisinde yaklaşık 25 dakikada sınıf ortamında gruplar halinde doldurtulmuştur. Eksik veya yanlış doldurulmuş formlar değerlendirmeye alınmamıştır.

3.5. Veri Analiz Teknikleri

Araştırmada katılımcılardan elde edilen veriler, Sosyal Bilimler için geliştirilmiş olan SPSS v11.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Pearson Korelasyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Mann-Whitney U ve Bağımsız değişkenli t-testi kullanılmıştır.

Pearson Korelasyonu, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin anlamlılığını ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), bir değişkenin, iki ya da daha fazla grup üzerinde, gruplar arası anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını ölçmek için kullanılır. Bağımsız değişkenli t-testi ise bir değişkenin, gruplar arasında oluşturduğu farkın anlamlılığını ölçmek için kullanılan bir istatistik yöntemidir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde uygulama öncesi kişisel bilgi formunda yer alan maddelerden ve uygulama sonrası ham puanlardan elde edilen verilerin tablosu tanımlayıcı istatistik olarak verilmektedir. Yapılan çalışmanın problemine ve problemine bağlı alt problemlerle ilişkili olarak toplanan verilerin, yapılan istatistiksel analiz sonucunda elde edilen bulgularına yer verilmektedir. Bireylerin bağlanma stillerinin ruminasyon ve depresyon ile ilişkisini incelemek amaçlı analizler yapılmış ve yorumlanmıştır. Eş zamanlı olarak bağımsız değişkenlere bağlı olarak ruminasyon düzeyi ve depresyon düzeyinin farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla analizler gerçekleştirilmiştir.

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

4.1.1. Katılımcının Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde Dağılımı

Tablo 1. Katılımcının Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kadın	171	57,4
Erkek	127	42,6
Toplam	298	100

Tablo 1’ de görüldüğü gibi araştırmaya katılan 298 katılımcının %42,6’ sını erkekler (127 katılımcı), %57,4’ ünü ise kadınlar (171 katılımcı) oluşturmaktadır.

4.1.2. Katılımcıların Cinsiyetine Bağlı Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetine Bağlı Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Yaş	Kadın	Erkek	Toplam
19-22 yaş	63	69	132
23-28 yaş	102	54	156
Toplam	165	123	288

Tablo 2' ye göre; araştırmaya katılan erkek katılımcıların 69'unun, kadın katılımcıların ise 63'nün 19-22 yaş aralığında (toplam 123); erkek katılımcıların 54'ünün, kadın katılımcıların 102'sinin 23-28 yaş aralığında (toplam 165) olduğu görülmektedir. Tabloya göre araştırmaya daha çok 23-28 yaş aralığında bulunan kadın katılımcıların katıldığı görülmektedir.

4.1.3. Katılımcıların İlişki Durumu Değişkenine İlişkin Bulguları

Tablo 3. Katılımcıların İlişki Durumu Değişkenine İlişkin Bulguları

İlişki Durumu	n	%
Evet	91	30,1
Hayır	200	66,2
Toplam	291	96,3

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan katılımcıların %30,1'inin (toplam 91) ilişkisi olduğu; %66,2'sinin (toplam 200) ilişkisi olmadığı belirlenmiştir.

4.1.4. Katılımcıların Anne- Baba Medeni Durumu Değişkenine İlişkin Bulguları

Tablo 4. Katılımcıların Anne- Baba Medeni Durumu Değişkenine İlişkin Bulguları

Anne- Baba Medeni Durum	n	%
Evli	282	95,3
Boşanmış	4	1,4
Hiç evlenmemiş	6	2,0
Diğer	4	1,3
Toplam	296	100

Tablo 4'e göre; araştırmaya katılan katılımcıların ebeveynlerinin medeni durumuna bakıldığı zaman %95,3'ünün anne ve babalarının evlilikleri hala devam etmekte; %1,4'ünün anne ve babaları evliliklerini sonlandırmış; %2,0'ının anne ve babaları boşandıktan sonra başka bir evlilik yapmamış; %1,3'ünün anne ve babalarının bunların dışında bir medeni duruma sahip olduğu belirlenmiştir.

4.2. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Ortalama Puanları, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi

Tablo 5. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Ortalama Puanları, Standart Sapma, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi

	En Düşük- En Yüksek	N	Ortalama	Standart Sapma
Ruminasyon	10-51	289	24,99	6,509

Tablo 5'e göre; araştırmaya katılanlardan 289 katılımcının ruminasyon puanı en düşük 10- en yüksek 51, Ort.=24,99, SS=6,50 olarak belirlenmiştir.

4.3. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puan Ortalaması, Standart Sapması, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi

Tablo 6. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puan Ortalaması, Standart Sapması, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi

	En Düşük- En Yüksek	N	Ortalama	Standart Sapma
Depresyon	0-59	213	18,45	9,66

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan 213 katılımcının depresyon puanı en düşük: 0- en yüksek: 59, Ort.=18,45, SS=9,66 olarak belirlenmiştir.

4.4. Katılımcıların Bağlanma Stilleri Puan Ortalaması, Standart Sapması, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi

Tablo 7. Katılımcıların Bağlanma Stilleri Puan Ortalaması, Standart Sapması, En Düşük ve En Yüksek Puanlarının Belirlenmesi

	En Düşük- En Yüksek	N	Ortalama	Standart Sapma
Kaygı	24-108	248	74,07	12,55
Kaçınma	48-105	249	89,53	9,25

Tablo 7'ye göre; araştırmaya katılanlardan 248 katılımcının kaygı puanları en düşük: 24- en yüksek: 108, Ort.=74,07, SS=12,55; 249 katılımcının kaçınma puanları en düşük: 48- en yüksek: 105, Ort.=89,53, SS=9,25 olarak belirlenmiştir.

4.5. Katılımcıların Sınıfı ile Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Tablo 8. Katılımcıların Sınıfı ile Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Fark
Ruminasyon	1.Sınıf	75	26,96	6,20	3,129	0,026	1>2, 3, 4
	2.Sınıf	71	24,22	6,85			
	3.Sınıf	51	24,64	6,39			
	4.Sınıf	91	24,24	6,31			

Tablo 8'e bakıldığında; 1. Sınıfların (toplam 75) 26,96; 2. Sınıfların (toplam 71) 24,22; 3. Sınıfların (toplam 51) 24,64; 4. Sınıfların (toplam 91) 24,24 ruminasyon ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların ruminasyon puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Yapılan Scheffe testi sonucunda bu farkın 1. Sınıflardan kaynaklandığı, 1. Sınıfların ruminasyon puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (F=3,129; p=0,026<0.05).

4.6. Katılımcıların Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri'nin Alt Ölçekleri Ortalaması

Tablo 9. Katılımcıların Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri'nin Alt Ölçekleri Ortalaması

	N	Ortalama	Standart Sapma	En Yüksek	En düşük
Kaçınma	248	80,39	9,396	103,00	48,00
Kaygı	247	73,93	1,243	104,00	30,00

Tablo 9'a bakıldığında; araştırmaya katılan katılımcıların Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri'nin alt ölçeklerinden (kaçınma ve kaygı) aldıkları en düşük ve en yüksek puanları ile bu puanların ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir.

4.7. Bağlanma Stili Gruplarının Dağılımı

Tablo 10. Bağlanma Stili Gruplarının Dağılımı

	Gruplar	f	%
Bağlanma Stili	Güvenli Bağlanma	18	8,4
	Kayıtsız Bağlanma	89	41,6
	Saplantılı Bağlanma	63	29,4
	Korkulu Bağlanma	44	20,6
	Toplam	214	100,0

Tablo 10'a göre; katılımcıların 18'i (%8,4) güvenli, 89'u (%41,6) kayıtsız, 63'ü (%29,4) saplantılı, 44'ü (%20,6) korkulu bağlanma stili geliştirdikleri görülmektedir.

4.8. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Puanları, Kaygı ve Kaçınma Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Tablo 11. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Puanları, Kaygı ve Kaçınma Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		Ruminasyon	Kaygı	Kaçınma
Ruminasyon	r	1,000		
	p			
Kaygı	r	0,046	1,000	
	p	0,477	0,000	
Kaçınma	r	-0,087		1,000
	p	0,180		0,000

Tablo 11’de görüldüğü gibi kaçınma ve kaygı boyutu ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

4.9. Bağlanma Stili Grupları ile Ruminasyon leği Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

Tablo 12. Bağlanma Stili Grupları ile Ruminasyon leği Puanları Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

	Grup	N	Ort	SS	F	p	Fark
Ruminasyon	Güvenli	18	25,72	8,57	0,154	0,927	Fark Yok
	Kayıtsız	86	24,74	6,33			
	Saplantılı	60	25,30	6,50			
	Korkulu	40	25,02	6,10			

Tablo 12’de göre; araştırmaya katılanların ruminasyon puanları ortalamalarının bağlanma stili değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır ($F=0,154$; $p=0,927>0.05$).

4.10. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanları, Kaygı ve Kaçınma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Tablo 13. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanları, Kaygı ve Kaçınma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		Depresyon	Kaygı	Kaçınma
Depresyon	r	1,000		
	p	.		
Kaygı	r	-0,176**	1,000	
	p	0,018	.	
Kaçınma	r	-0,230**		1,000
	p	0,002		.

**p<0.05

Tablo 13'e bakıldığında; katılımcıların kaygı ve depresyon düzeyleri arasında zayıf dereceli, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0,176$; $p=0,018<0.05$). Kaçınma ve depresyon düzeyleri arasında ise zayıf dereceli, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0.230$; $p=0,002<0.05$).

4.11. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanları ve Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Tablo 14. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanları ve Ruminasyon Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		Depresyon	Ruminasyon
Depresyon	r	1,000	0,469**
	p	.	0,000
Ruminasyon	r	0,469**	1,000
	p	0,000	.

**p<0.05

Tablo 14'te görüldüğü gibi ruminasyon ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönlü, orta dereceli anlamlı bir ilişki vardır (r; 0.469, p<.05). Katılımcıların ruminasyon düzeyleri arttığı zaman depresyon düzeyleri de artış göstermektedir.

4.12. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Tablo 15. Katılımcıların Ruminasyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	sd	t	p
Ruminasyon	Erkek	125	24,8480	6,55751	287	-,338	0.735
	Kadın	164	25,1098	6,49021			

Tablo 15'e göre; araştırmaya katılan katılımcıların ruminasyon puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).



4.13. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Tablo 16. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Depresyon	Erkek	89	107,12	9534,00	5329,000	0,819
	Kadın	122	105,18	12832,00		

Tablo 16'ya göre; araştırmaya katılan katılımcıların depresyon puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bu kısmında bağlanma stillerinin ruminasyon ve depresyon ile ilişkisine yönelik bulguların sonuçlarına, bu sonuçların tartışılmasına ve daha sonra yapılacak çalışmalar için önerilere yer verilmiştir. Ek olarak cinsiyete dair bulguların yorumlarına da yer verilmiştir.

Yapılan araştırma sonucunda ruminasyon puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, bu farkın 1. Sınıflardan kaynaklandığı, 1. Sınıfların ruminasyon puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ruminasyon puanları ortalamalarının bölüm değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Katılımcıların bağlanma stili değişkenine göre 18'i (%8,4) güvenli, 89'u (%41,6) kayıtsız, 63'ü (%29,4) saplantılı, 44'ü (%20,6) korkulu olarak dağılmaktadır. Kaçınma ve kaygı boyutu ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$). Araştırmaya katılanların ruminasyon puanları ortalamalarının bağlanma stili değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F=0,154$; $p=0,927>0.05$). Kaygı ve depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0,176$; $p=0,018<0.05$). Kaçınma ve depresyon arasında orta, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0.230$; $p=0,002<0.05$). Ruminasyon ile depresyon arasında pozitif yönlü, orta dereceli anlamlı bir ilişki vardır ($p<.05$, $r; 0.469$). Araştırmaya katılanların ruminasyon puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Araştırmaya katılanların depresyon puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sümer'in (2006) Türkiye'de geçerlik ve güvenilirliğini yaptığı, YİYE Ölçeği bağlanma stilleri kaygılı ve kaçınmalı şeklinde 2 boyuttan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin "kaçınma" ortalaması "kaygı" ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. İlgili literatüre bakıldığında bağlanma stillerinin bireye özgü ve kişinin benlik algısı ile ilişkili olduğu bağlantısı karşımıza çıkmaktadır (Şahin ve Yaka, 2010).

Katılımcıların bağlanma stili değişkenine göre 18'i (%8,4) güvenli, 89'u (%41,6) kayıtsız, 63'ü (%29,4) saplantılı, 44'ü (%20,6) korkulu olarak dağılmaktadır. İlgili literatüre bakıldığında Türkiye ve Amerika örneklemleri üzerinde yapılan bağlanma stili karşılaştırması sonucunda Amerikan Örnekleminde kayıtsız ve korkulu bağlanma stilinin yaygın olduğu, Türk örnekleminde saplantılı bağlanma stilinin daha yaygın olduğu tespit edilmiştir (Sümer ve

Güngör, 1999). Araştırma bulguları literatürle kısmen uyumludur. Türk örnekleme üzerinde yeni bir araştırma yapılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılanların ruminasyon puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Yapılan Scheffe testi sonucunda bu farkın 1. Sınıflardan kaynaklandığı, 1. Sınıfların ruminasyon puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($F=3,129$; $p=0,026<0.05$). Literatüre bakıldığında üniversiteye yeni başlayanların bir grubun üyesi olma, bir meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yeni bir okul, yeni bir kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabalarının bazı uyum problemlerine davetiye çıkardığı belirtilmektedir (Aktaş, 1997). Daha önce de bahsedildiği gibi ruminasyonun stresörle karşılaşıldığında tepki olarak ortaya çıktığı düşünüldüğünde araştırma bulgularının literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Kaçınmalı ve kaygılı bağlanma stili ile ruminasyon arasında ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Burnette, Davis, Green, Worthington ve Bradfield (2009), yaptıkları çalışmada kaygılı ve kaçınmalı bağlanma stili ile ruminasyon arasında anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu literatürle uyumlu değildir.

Araştırmaya katılanların ruminasyon puanları ortalamalarının bağlanma stili değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır ($F=0,154$; $p=0,927>0.05$). İlgili literatüre bakıldığında Marshall, Bejanyan ve Ferenczi (2013), kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin stresör uyaranlarla karşılaştığında kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylere göre daha fazla tekrarlayıcı düşünce tepkisi verdiklerini belirtmişlerdir. Çalışmalar kaygılı bağlanma stiline; müdahaleci, uyumsuz davranış türlerini ve bunun da depresyona yol açtığını göstermektedir (Saffrey ve Ehrenberg, 2007; Burnette, Davis, Green, Worthington ve Bradfield, 2009). Romantik ilişkiden ayrılık sonrası kaygılı bağlanma stiline olanlar ruminasyon yoluyla ayrılık sonrası onarımla uğraşarak kişisel gelişimlerinde büyümelerine katkıda bulunabilirler (Proffitt, Cann, Calhoun ve Tedeschi, 2007; Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan, 2000; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve, 2012). Stresli olaylardan hemen sonra ruminasyon tepkisi vermenin travma sonrası büyümeyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Field, Diego, Pelaez, Deeds, Delgado, 2009).

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ayrılık travması sonrası tepkilerini savunmacı biçimde bastırması (Mikulincer ve Shaver, 2007) konu üzerinde daha az

düşünmesini (Saffrey ve Ehrenberg, 2007) sağladığından kişisel büyümeyi olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Mevcut araştırma bulguları literatürle paralellik göstermemektedir.

Sonuçların literatürle uyumlu olmamasının nedeni şöyle açıklanabilir: Bu çalışmada bağlanma stilleri ile ruminasyon arasında ilişki olmadığı dikkate alındığında ruminasyonu etkileyen başka değişkenlerin varlığından söz edilebilir. Öte yandan araştırma örnekleminde her bir bağlanma stilindeki bireylerin eşit sayıda olmaması bu sonucu yol açmış olabilir. Eşit sayıda ve daha büyük örnekleme yapılacak kültürel çalışmaların bu konuda daha anlamlı sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaygılı stil ile depresyon arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -0,176$; $p = 0,018 < 0,05$). Kaçınma ve depresyon arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -0,230$; $p = 0,002 < 0,05$). Araştırmalar kaygılı bağlanmanın müdahaleci, uyumsuz davranış türleriyle ilişkili olduğunu ve bununda, depresyon gibi semptomlarla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Saffrey ve Ehrenberg, 2007; Burnette, Davis, Green, Worthington ve Bradfield, 2009). Bu nedenle araştırmanın bu bulgusu literatürle uyum göstermemektedir.

Mevcut çalışmada ruminasyon ile depresyon arasında doğru yönlü, orta dereceli ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$, $r = 0,469$). Girişte de belirtildiği gibi Nolen-Hoeksema 1991’de Depresyonun Tepki Biçimleri Teorisi’ni geliştirerek, ruminasyonu; depresyonun belirtileri, olası sebep ve sonuçları hakkında edilgen ve tekrarlayıcı bir düşünce biçimi’ olarak tanımlamıştır. Ruminasyonun, depresyonun başlamasında ve devamlılığında önemli bir etken olduğunu, depresyonun geliştirilmesi ve sürdürülmesinde çekirdek bir süreç olduğunu ifade etmiştir (Nolen-Hoeksema, 1991). Yurtiçinde yapılan bir çalışmada ruminasyonun geniş getirme düşünce boyutunun depresyonu önemli oranda etkilediği bulunmuştur (Neziroğlu, 2010).

Ruminasyonun psikolojik belirtiler, stres, kaygı, depresyonla olan ilişki düşünüldüğünde araştırmanın bu bulgusu literatürle uyumludur. Skitch ve Abela (2008)’de ergenlik çağındaki depresyon ve madde kullanım problemleri için strese tepki olarak ruminasyonu incelediklerinde; spesifik olarak, strese tepki olarak ruminat eğilimli olan ergenlerde, diğer ergenlere göre olumsuz olaylarda yükselme sonrasında depresif belirtilerde ve madde kötüye kullanımında daha fazla yükselmeler olduğu tespit edilmiştir (Skitch ve Abela, 2008).

Alloy ve Spasojevic (2001), negatif bilişsel stil, özeleştirme, bağımlılık, geçmiş depresyon öyküsünün ruminatif düşünce biçimiyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda ruminasyon ve depresyonu etkileyen risk faktörleriyle etkileşim halindedir. Ruminasyonun depresyona yatkınlığı artıran işlevsel olmayan bir zihinsel strateji olduğu söylenebilir (Alloy ve Spasojevic, 2001). Araştırmanın bu bulgusu literatürle paraleldir.

Araştırmaya katılanların ruminasyon puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Tekrarlayıcı düşünme üzerine yapılan çalışmalar sıklıkla kadınların erkeklerden daha fazla tekrarlayıcı düşündüklerini ortaya koymaktadır (Yılmaz, 2014). Öte yandan, tekrarlayıcı düşünmenin cinsiyet açısından anlamlı farklılık olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Calmes ve Roberts, 2005; McEvoy ve Mahoney, 2010). Bu bulgular, tekrarlayıcı düşünmenin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin farklı bulguların varlığına işaret etmektedir. Ruminasyonun cinsiyete göre farklılaşmasında rol oynayan değişkenlerin araştırıldığı çalışmalarda kadınların erkeklere göre duygularını daha kontrol edilemez şekilde algıladıkları, ilişkilerinin duygusal sorumluluğunu daha fazla üstlendikleri ve yaşamlarındaki önemli olaylarda kontrolsüzlük hissine kapıldıkları belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001).

Hilt, McLaughlan ve Nolen-Hoeksama (2010), genç ergenlerle yaptıkları bir çalışmada ergenliğe girerken kızların erkeklerden daha fazla zorlukla (cinsel istismara uğrama risklerinin daha yüksek olması, ergenliğe girerkenki fiziksel değişimlerin toplum tarafından daha olumsuz karşılanması, cinsiyet rollerine uymalarına ilişkin erkeklerden daha fazla ebeveyn ve akran baskısına maruz kalmaları) karşılaştıklarını ifade etmişlerdir. Bu zorluklara kızların duygulara kapılma eğilimi eşlik ettiğinde kızların erkeklerden daha fazla ruminasyon yaptığını bulmuştur (Nolen-Hoeksama, 1994). Bu çalışmada da kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla tekrarlayıcı düşünmesinin nedeni kadınların ergenliğe girerken deneyimlediği zorlukların ve duygulara kapılma eğiliminin daha fazla olması ile açıklanabilir. Türkiye’de yapılan başka çalışmalar da kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon yaptığını göstermektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011).

Mevcut araştırmada katılımcıların depresyon puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). İlgili literatüre bakıldığında kadınların depresif belirtilere karşı erkeklerden daha savunmasız oldukları belirtilmektedir. Kronik stres, olumsuz koşullar kadınlarda ruminatif baş etme eğilimine neden olduğundan depresif belirtiler de yüksek görülmektedir (Nolen-Hoeksema, Larson ve Grayson, 1999).

Mevcut araştırmada elde edilen bulguların literatür ile uyduğu ve uyuşmadığı noktalar bulunmaktadır. Sonuç olarak, ruminasyonun, üniversite bölümü değişkeni açısından gruplar arasında fark olmadığı bulunmuşken, 1. Sınıfların diğer sınıflara göre ruminatif düşünce biçimi puanının yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bölüm değişkenine göre ruminasyon puanları

farklılık göstermemektedir. Bağlanma stilleri ile ruminasyon ve depresyon arasında bir ilişkinin varolmadığı, bağlanma stillerinin kişinin ruminasyon ve depresyon puanlarını etkilemediği görülmektedir. Araştırmanın bağlanma stillerinin ruminasyon ve depresyon ile ilişkisi elde edilen bulguların literatüre yeni veriler kazandırdığı düşünülmektedir.

5.1. Çalışmanın Güçlü ve Zayıf Yönleri

Ruminasyon ve bağlanma stilleri ile ilgili benzer çalışmalar literatürde var olsada, ulusal olarak iki değişkenin birlikteliği çalışılmamıştır. Bu nedenle ulusal literatüre katkı sağlaması çalışmanın en güçlü yanı olarak düşünülmektedir. Bu çalışma bir üniversitenin belirli bir fakültesinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısı 302 son ergen ve yetişkinlik dönemi üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu çalışmada yaş sınırlılıklarının olması araştırmanın zayıf yönlerinden biridir. Yapılan çalışmanın üniversite öğrenciliği dönemindeki bireylere yapılması ve katılımcıların alt boyutlardaki (yaş, eğitim, sınıf, bölüm, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu) sayılarının eşit sayının olmaması çalışmanın zayıf yönlerinden sayılabilir. Bir diğer zayıf yönün ise bağlanma stillerinin eşit ya da yakın sayıda olmaması olduğunu söyleyebiliriz. Araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri ise araştırmanın katılımcıların öz bildirimine dayalı olmasıdır. Çalışmada elde edilen veriler, araştırmaya katılan katılımcıların kendileri ile ilgili sübjektif yanıtlara dayanmasıyla sınırlıdır. Katılımcıların samimi ve içten cevap vermeme ihtimali göz önünde tutulmalıdır. Araştırmanın diğer zayıf yönü YİYE ölçeğinin bu çalışmadaki cronbach alfa katsayısının düşük olmasıdır. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda daha sağlıklı bulgular elde edebilmek adına değişkenin farklı bir ölçekle değerlendirilmesi önerilmektedir.

5.2. Sınırlamalar ve Gelecekteki Yönergeler

Bu çalışmaların önemli birinci sınırlılığı, ruminasyonun derecelendirilmesinin geriye dönük olması ve dolayısıyla hafıza yanlılığına duyarlı olmasıdır. İkincisi, bu çalışmalardaki katılımcı örnekleri kendiliğinden seçilmiş ve sonuçlarımızın genelleştirilebilirliğini potansiyel olarak düşürebilir. Katılımcılara anketleri tamamlama konusunda telafi verilmediği için, bireylerin üniversite yaşamına uyum sorunlarından dolayı anketlere katılmaları özellikle motive olabilir. Yine de, katılımcının kendi seçimi bazı ölçeklerin skorlarını yukarı çekmiş olsa da, bu çalışmalarda ortaya çıkan örüntüyü değiştirmeyeceği düşünülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bağlanma stilleri ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sebeple bu araştırma sonucuna göre güvensiz bağlanan bireylerin ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğu güvenli bağlanan bireylerin ise ruminasyon düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılamamaktadır. Ayrıca, ruminasyon ve depresyon arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin ruminasyona yatkınlığı olduğu bu araştırma sonucunda bulunamamıştır. Bu çalışma normal popülasyon ile yapıldığı için bağlanma stilleri, depresyon ve ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki önemli derecede bulunamamıştır. Ancak, özellikle depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi açıkça gösterebilmek açısından klinik vakalar ile çalışılması gelecek çalışmalar açısından önerilmektedir.

Bunlara ek olarak cinsiyet, depresyon ve ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunun sebebi olarak cinsiyetin bu çalışmada eşit dağılmamasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple gelecek çalışmalar için cinsiyetin eşit tutulması önerilmektedir.

Bağlanma stillerinin ruminasyon ve depresyon ile ilişkisini belirleyen aracı başka değişkenlerin olup olmadığı araştırılabilir. Benzer araştırma küçük şehirlerde uygulanabilir. Araştırmada alınan sosyo-demografik bilgiler (yaş gibi) benzer çalışmalarda daha geniş tutulabilir. Araştırmaya son ergen ve yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin katılması, benzer çalışmalarda sınırlandırılabilir. Boylamsal çalışma ile araştırma genişletilebilir.

Bağlanma stilleri yurtdışında ve yurt içinde sık sık kullanılan bir kavramdır. Bu nedenle Türkiye örneğinde yapılacak çalışmalarla farklı kavramların da araştırılması ülkemiz alan yazınına daha fazla katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bağlanma stili batı kaynaklı alan yazında farklı etnik ve toplumsal gruplar üzerinde çalışılmakta; gruplar arasında herhangi bir farklılaşma olup olmadığı ve oluşan farklılaşmaların nedenleri araştırılmaktadır. Bu bağlamda ülkemizde farklı etnik ve toplumsal gruplarla yapılacak çalışmalar, kavramın evrenselliği ile ilgili alan yazına katkı sağlayacaktır.

Alan yazında, bu araştırmaya konu olan bağımlı değişkenler dışında, bağlanma stilleri ve ruminasyon ile birçok farklı değişken arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Bilindiği kadarıyla bu araştırma bağlanma stilleri, depresyon ve ruminasyonla ilişki kuran sınırlı araştırmadır. Bu bağlamda, Türkiye örneğinde yapılacak çalışmalarda bağlanma stilleri,

ruminasyon ve depresyon ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi önerilmektedir.

Bu araştırmanın en önemli sınırlılıklarından bir tanesi, çalışma grubunun ülke genelini kapsamamasıdır. Bilindiği üzere ülkemiz birçok farklı kültüre, bölgeye, dine, etnik gruba ev sahipliği yapmaktadır. Bu nedenle, benliğin farklılaşması kavramının farklı kültürel, etnik ve dini gruplar içinde araştırılması, daha genel bilgi sunması açısından, önerilmektedir.

Araştırmada bireylerin bağlanma stili, ruminasyon ve depresyon gibi stres, kaygı ve depresyon ile değişik yönlerde ilişkisi bulunan bu kavramların ilkokuldan başlanarak belli aralıklarla verilen duygu düzenlemeye, düşünce yönetimine yönelik programlar oluşturularak öğrencilere derslerin verilmesi ruh sağlığı açısından yararlı olacaktır.



KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Mental BozukluklarIn Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, (Çev. Ed. :E. Koroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aysev, S.A. ve Taner, I.Y. (2007). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*. İstanbul: Johnson & Johnson Yayınevi.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 107-110.
- Ainsworth, M. D. (1964). Patterns of attachment behavior shown by the infant in interaction with his mother. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 10, 51-58.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: The Johns Hopkins Press.
- Ainsworth, M. D. S. and Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49-67.
- Ainsworth, M. and Wittig, B. A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. *Determinants of infant behavior* (4.th. Ed.). London: Methuen.
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., and Stayton, D. J. (1971). Individual differences in strange-situation behavior of one-year-olds. *The origins of human social relations*. London and New York: Academic Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1973). *The development of infant-mother attachment*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. NJ: Erlbaum.
- Behrens, K. Y., Hesse, E., and Main, M. (2007). Mothers attachment status as determined by the Adult Attachment Interview predicts their 6-year-olds reunion responses: A study conducted in Japan. *Developmental Psychology*, 43(6), 1553.
- Belsky, J. and Rovine, M. (1987). Temperament and attachment security in the strange situation: An empirical rapprochement. *Child development*, 58, 787-795.
- Bifulco, A., Harris, T. and Brown, G. W. (1992). Mourning or early inadequate care?

- Reexamining the relationship of maternal loss in childhood with adult depression and anxiety. *Development and Psychopathology*, 4(3), 433-449.
- Bugay, A. ve Baker, Ö. E. (2016). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 43-43.
- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. *International Journal of Psychoanalysis*, 25(19-52), 107-127.
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health* (2.nd. Ed.). Geneva: World Health Organization Monograph.
- Bowlby, J. (1952). Maternal care and mental health. *Journal of Consulting Psychology*, 16(3),232.
- Bowlby, J. (1953). *Child care and the growth of love*. London: Penguin Books.
- Bowlby, J. (1956). Mother-child separation. *Mental Health and Infant Development*, 1, 117-122.
- Bowlby, J. (1957). Symposium on the contribution of current theories to an understanding of child development. *British Journal of Medical Psychology*, 30(4), 230-240.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness & depression: Attachment and loss* (3.trd. Ed.). London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1988). Attachment, communication and the therapeutic process. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. USA: Basic Books.
- Bowlby, J. and Robertson, J. (1952). A two-year-old goes to hospital. *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 46, 425-427.
- Burnette, J.L., Davis, D.E., Green, J.D., Worthington, E.L. and Bradfield, E. (2009) Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46, 276-280.
doi:10.1016/j.paid.2008.10.016
- Blustein, J.M. (2014). *Forgiveness and rememberence: Remembering wrongdoing in personal and public life*. New York: Oxford University Press.

- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P.M., Bunn, A. and Beer, N. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 796-805.
- Bifulco, A., Moran, P.M., Ball, C. And Lillie, A.(2002). Adult attachment style: Its relationship to psychosocial depressive vulnerability. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 37, 60-67.
- Binbay, Z., (2011). *Majör depresyonu olan hastaların birinci dereceden yakınlarında depresyon varlığının araştırılması, stresle başa çıkma yöntemleri*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 191-201.
- Burnette, J.E., Davis, D.E, Green, J.D., Everett, L. Worthington, E.L. and Bradfield, E.(2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46, 276–280.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (1.th. Ed.). New York: Basic Books.
- Calmes, C. A. and Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 343-356.
- Calhoun, L.G., Cann, A., Tedeschi, R. and McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *J Trauma Stress*, 13, 521–527.
- Cassidy, J. and Shaver, P.R. (2018). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press.
- Dickson, K.S., Ciesla, J.A. and Reilly, L.C. (2012). ReillyRumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: Examination of temporal effects. *Behavior Therapy*, 43(3), 629–640. doi.org/10.1016/j.beth.2011.11.002
- Erdur-Baker, Ö. and Bugay, A. (2012). The Turkish version of the ruminative response scale: An examination of its reliability and validity, *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2), 1-16.
- Fox, N. A. (1989). Infant temperament and security of attachment: a new look. *International Society for Behavioral Development*. J yviiskylä, Finland.

- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O. and Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence* 44: 705–727.
- Heider, D., Bernert, S., Matschinger, H., Angermeyer, M.C., Haro, J.M. and Alonso, J. (2007). Parental bonding and suicidality in adulthood. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 41, 66-73.
- Harlow, H. F., and Zimmermann, R. R. (1958). The development of affective responsiveness in infant monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 102,501 -509.
- Hilt, L. M., McLaughlin, K. A. and Nolen-Hoeksema, S. (2010). Examination of the response styles theory in a community sample of young adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(4), 545-556.
- Hodges, J., and Tizard, B. (1989). Social and family relationships of exinstitutional adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30(1), 77-97.
- Hisli, N. (1988) Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13
- Hilt, L. M., Cha, C. B. ve Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress-function relationship, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 63-71.
- Just, N. and Alloy, L.B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221–229.
- Karatepe, H.T. (2010). *Ruminatif düşünce biçimi ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Tıpta Uzmanlık Tezi. İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi, İstanbul.
- Klemanski, D.H., Curtiss, J., McLaughlin, K.A., and Nolen-Hoeksema, S. (2016). Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(2), 206–219. doi: 10.1007/s10608-016-9817-6.
- Kagan, J., Reznick, J. S., Clarke, C., Snidman, N. and Garcia-Coll, C. (1984). Behavioral inhibition to the unfamiliar. *Child development*, 55(6),2212-2225.
- Lorenz, K. (1935). Der Kumpan in der Umwelt des Vogels. Der Artgenosse als auslösendes Moment sozialer Verhaltensweisen. *Journal für Ornithologie*, 83, 137–215.
- Liverant, G. L., Kamholz, B. W., Sloan, D. M. and Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical

- depression: A type of emotional suppression? *Cognitive Therapy and Research*, 35, 253-265.
- Lazarus and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Lyons-Ruth, K., Zoll, D., Connell, D. and Grunebaum, H. E. (1986). The depressed mother and her one-year-old infant: Environment, interaction, attachment, and infant development. San Francisco: Jossey-Bass.
- Michael, T., Halligan, S.L. and Clark, D.M. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24, 307–317.
- Milazzo, A.C., Ng, B., Jiang, H., Shirer, W., Varoquaux, G., Poline, J.B., Thirion, B. and Gerecius, M.D. (2016). Identification of mood-relevant brain connections using a continuous, subject-driven rumination paradigm, cerebral cortex. New York: NY.
- Main, M., and Solomon, J. (1990). *Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth strange situation: Attachment in the Preschool Years*. Chicago: University of Chicago Press.
- Marshall, T.C., Bejanyan, K. and Ferenczi, N. (2013) Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The Mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PLoS ONE* 8(9). doi.org/10.1371/journal.pone.0075161
- Marrone, M. (1998). *Attachment and interaction*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- McEvoy, P. M. and Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122.
- Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Mikluncer, M. and Shaver, R.P. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18, 139-156.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısız kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Nolen-Hoeksema, S. (1994). An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 519-534.

- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. and Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061–1072.
- Nolen-Hoeksema, S., and Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at one-year follow up in a community sample Regina Miranda and Hunter College, City University of New York. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3088–3095. doi:10.1016/j.brat.2007.07.015
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., and Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*. 116(1):198-207. doi:10.1037/0021-843X.116.1.198.
- Nolen-Hoeksema, S. (2003). Depressive Rumination nature, theory and treatment. West Sussex: John Wiley and sons.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. and Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 115-121.
- 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. and Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391-403.
- Pyszczynski, T., and Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102, 122-138.
- Proffitt, D., Cann, A., Calhoun, L.G., and Tedeschi, R.G. (2007). Judeo-Christian clergy and personal crisis: Religion, posttraumatic growth and well-being. *Journal of Religion and Health*, 46, 219–231.

- Prior, V. and Glaser, D. (2006). *Understanding attachment & attachment disorders: Theory, evidence, and practice*. London UK & Philadelphia USA: Jessica Kingsley Publishers.
- Radke-Yarrow, M., Cummings, E. M., Kuczynski, L., and Chapman, M. (1985). Patterns of attachment in two-and three-year-olds in normal families and families with parental depression. *Child development*, 884-893.
- Rutter, M. (1972). *Maternal deprivation reassessed*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Rutter, M. (1979). Maternal deprivation, 1972-1978: New findings, new concepts, new approaches. *Child Development*, 283-305.
- Rutter, M. (1981). Stress, coping and development: Some issues and some questions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 323-356.
- Schaffer, H. R. and Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29 (3), 94.
- Saffrey, C. and Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationship*, 14, 351–368.
- Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & Human Development*, 2(1), 23-47.
- Schaffer, H. R. and Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3), 94.
- Stevenson-Hinde, J., and Verschueren, K. (2002). *Attachment in childhood. status: Published*.
- Skitch, S. A., and Abela, J. R. (2008). Rumination in response to stress as a common vulnerability factor to depression and substance misuse in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36 (7), 1029-1045.
- Skitch, S.A., and Abela, J.R. (2008). Rumination in response to stress as a common vulnerability factor to depression and substance misuse in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(7), 1029-45. doi: 10.1007/s10802-008-9233-9.
- Spasojević, J., and Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1(1), 25-37. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25>
- Scheier, M.F., and Carver, C.S.(1985). The self-consciousness scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687–699 .

- Smith, J.M., and Alloy, L.B, (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*, 116- 128.
- Stepp, S.D., Morse, J.Q., Yaggi, K.E., Reynolds, S.K., Reed, L.I. and Pilkonis, P.A. (2008). The role of attachment styles and interpersonal problems in suicide related behaviors. *Suicide Life Threatment and Behavior, 38*:592-607.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 24*, 38-45.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(57), 1-22.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi. 14*(43). 71-106.
- Şahin, N.H. ve Yaka, A.İ. (2010). Yakın ilişkiler yaşantılar envanteri. *Türk Psikoloji Yasaları, 13* (26), 64-76.
- Teismann, T., Steinfeld, B., Willutzki, U., and Michalak, J.(2011). Rumination and distraction: Selected findings related to the response styles theory. *Psychother Psychosom Medical Psychology, 61*(3-4), 126-32. doi: 10.1055/s-0030-1248266
- Trapnell, P.D., and Campbell, J.D. (1999) Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 284–304.
- Treynor, W., Gonzalez, R., and Nolen-Hoeksema, S.(2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247–259.
- Tavecchio, L. W., and Van Ijzendoorn, M. H. (1987). *Attachment in social networks: Contributions to the Bowlby-Ainsworth attachment theory*. North-Holland: Elsevier.
- Thompson, R. A., Gardner, W. and Charnov, E. L. (1985). *Infant-mother attachment: The origins and developmental significance of individual differences in Strange Situation behavior*. New Jersey: LEA.
- Wartner, U. G., Grossman, K., Fremmer-Bombik, I., and Guess, G. L. (1994). Attachment patterns in south Germany. *Child Development, 65*, 1014-27.
- Wolff, M. S., and Ijzendoorn, M. H. (1997).

- Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child development*, 68(4), 571-591.
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, 37, 679–694. doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.002.
- Watkins, E., and Teasdale, J.D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353-7.
- Watkins, R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206.
- Yalvaç, H.D. (2010). Depresyonun Epidemiyolojisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 5(2), 9.
- Yılmaz, P. A. E. (2014). Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (25).

EKLER

Ek 1: Gönüllü Katılım Formu

Gönüllü Katılım Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi Büşra Yağmur tarafından Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Tolga Arıcak'ındanışmanlığını yaptığı yüksek lisans tezi kapsamında yürütülen bir çalışmadır. Çalışmanın amacı yakın ilişki dinamiklerinin depresyon ve ruminasyon ile ne ölçüde ilişkili olduğunu incelemektir. Bu çalışmada vereceğiniz yanıtlar son derece önemli olduğundan, lütfen her soruyu dikkatle okuyup size en uygun gelen cevabı anket içindeki yönergeyi dikkate alarak veriniz. **Ankette yer alan soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur ve sizden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler kimlik bilgileriniz alınmadan tamamıyla gizli tutularak, yalnızca araştırmacılar tarafından, grup düzeyinde değerlendirilecektir. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır.**

Ankete katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizi rahatsız eden herhangi bir soruyla karşılaşırsanız ya da ankete devam etmek istemezseniz bu durumda anketi yarıda bırakabilirsiniz. Veri toplama ve analiz sürecinin sonunda elde edilen bulgularla ilgili tüm sorularınız cevaplandırılacaktır.

Yardımlarınız ve katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Büşra Yağmur (byagmur.metu@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Evet

Hayır

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

Demografik Anket

1. Cinsiyetiniz nedir?

___ Erkek ___ Kadın

2. Doğum yılınız?

3. Eğitim durumunuz?

a. Okur-Yazar değil ()

b. Okur-Yazar ()

c. İlkokul ()

d. Ortaokul ()

e. Lise ()

f. Üniversite (İki yıllık üniversite eğitimi dâhil) ()

g. Yüksek lisans ve üzeri ()

4. Ebeveynlerinizin medeni hali nedir?

___ Evli ___ Boşanmış ___ Hiç evlenmemiş ___ Diğer:

5. Eğer ebeveynleriniz boşanmış ise, ikisinden biri tekrar evlendi mi?

___ Anne ___ Baba ___ İkisi de ___ Hiçbiri

6. Eğer ebeveynleriniz boşanmış ise, hayatınızın büyük bölümünü hangisinin yanında geçirdiniz?

___ Anne ___ Baba

7. Annenizin eğitim durumu (uygun olan seçeneği işaretleyiniz)

a. Okuma yazma bilmiyor ()

b. İlkokul ()

- c. Ortaokul ()
- d. Lise ()
- e. Üniversite (İki yıllık üniversite eğitimi dâhil) ()
- f. Yüksek lisans ve üzeri ()

8. Babanızın eğitim durumu (uygun olan seçeneği işaretleyiniz)

- a. Okuma yazma bilmiyor ()
- b. İlkokul ()
- c. Ortaokul ()
- d. Lise ()
- e. Üniversite (İki yıllık üniversite eğitimi dâhil) ()
- f. Yüksek lisans ve üzeri ()

9. Şuanda romantik bir ilişkiniz (eşiniz, sevgiliniz/ partneriniz) var mı?

- a. Evet ()
- b. Hayır ()

Ek 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	Tamamen						katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Tamamen
katılmıyorum katılıyorum

19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımдан geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan sonra, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeli eder.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4: Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7- 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Ek 5: Ruminasyon Ölçeği

Ruminasyon Ölçeği

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenlerine kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

1 = Hiçbir Zaman, 2 = Bazen, 3 = Çoğunlukla, 4 = Her Zaman

1. ___ "Bunu hak etmek için ne yaptım" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
2. ___ Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip "Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
3. ___ "Neden hep bu şekilde bir tepki gösteriyorum?" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
4. ___ Bir köşeye çekilip "neden bu şekilde hissediyorum" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
5. ___ Ne kadar sık, düşüncelerini yazıp, çözümlenmeye ve anlamaya çalışıyorsun?
6. ___ Son zamanlarda yaşadığın bir olay hakkında "keşke daha iyi sonuçlansaydı" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
7. ___ "Niye benim problemlerim var da, diğer insanların yok" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
8. ___ "Neden olayları daha iyi idare edemiyorum" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
9. ___ Kişilik özelliklerini analiz edip, "Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
10. ___ Ne kadar sık, tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?


Ek 6: Etik Kurul Onayı

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ETİK KURUL KARARI

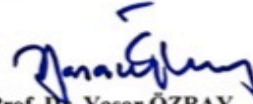
Tarih: 29.09.2017

No: 2017/30

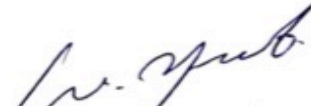
Çalışmanın Türü:	Yüksek Lisans Tezi
Konu:	Anket Uygulama
Başlık:	Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Ruminasyon ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Yürütücü / Danışman:	Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL
Yazar:	Büşra YAĞMUR
Karar:	Olumlu


Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK
Eğitim Fak./Etik Kurul Başkanı


Prof. Dr. Şaban KAYIHAN
Hukuk Fak. / Etik Kurul Üyesi


Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
Eğitim Fak. / Etik Kurul Üyesi


Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi


Doç. Dr. Mazlum ÇELİK
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi


Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi


Yrd. Doç. Dr. Ahmet KESER
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

Ek 7: Ölçek Uygulama İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 23.10/2017-21402



T.C.
DİCLE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Sayı : 32549110 -044-
Konu : Anket İzni

SAYIN BÜŞRA YAĞMUR
Mahabad Bulvarı, My Town City F/28
Kayapınar/DİYARBAKIR

İlgi : 11/10/2017 tarihli dilekçeniz.

İlgi tarihli dilekçenize istinaden; "Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Sitilleri, Ruminasyon ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmanızın Fakültemizde uygulanmasında Dekanlığımızca herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinizi rica ederim.

Doç. Dr. Seyfettin ASLAN
Dekan a.
Dekan Yardımcısı

BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
23.10.2017

Özer BALAR
Memur

Evrakı Doğrulamak İçin : https://ebelge.dicle.edu.tr/en/Vision/Validate_doc.aspx?V=BLN411142

Telefon : +90 412 248 80 30 Faks : +90 412 248 83 20
e-Posta : diclea@dicle.edu.tr Elektronik Ağ : <http://www.dicle.edu.tr>
Kep Adresi : dicleuniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Yakın Çakar
Evrak Pın Kodu: 02013
Ayrıntılı bilgi irtibat tel.: 8232



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

