

Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi

Age and Gender Differences in Rumination

Aslı BUGAY¹ ve Özgür ERDUR-BAKER²

Öz: Ruminasyon, stresli deneyimlere karşı verilen ve genellikle baş etmeyi güçleştiren tepkilerden biri olarak tanımlanmış ve depresif duygu durumu başta olmak üzere birçok psikolojik sorunla olan ilişkisi tepki stilleri araştırmacılarınca ortaya konmuştur. Ancak ruminasyonun ergen örnekleminde gösterdiği gelişimsel örüntü özellikle farklı kültürlerde henüz fazla derinlemesine incelenmemiştir. Bu araştırmanın amacı ruminasyon eğilimlerinin a) öğrencilerin yaşları ve toplumsal cinsiyetlerine göre nasıl farklılaştığını ve b) toplumsal cinsiyetle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığını belirlemektir. Araştırma örneklemini yaşları 14-24 arası değişen 866 (462 kız, 384 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada gerekli bilgileri toplamak amacı ile Kısa Semptom Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği ve Öğrenci Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. İki yönlü varyans analizi (two-way ANOVA) sonuçlarına göre kız öğrencilerin ruminasyon puanları erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak yaşa göre ruminasyon düzeyi farklılaşmamaktadır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ise ruminasyonun toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorun düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu gözlenmiştir. Diğer bir deyişle, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla ruminasyon eğiliminde olmaları onları psikolojik sorunlara daha açık hale getirmektedir. Bulgular, ruminasyon konusunda daha önce yurtiçi ve yurtdışında yürütülmüş olan çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: ruminasyon, yaş, toplumsal cinsiyet, psikolojik sorunlar

Abstract: Rumination, as a type of response style to negative mood, has been proposed to be associated with depression as well as several other psychological difficulties. However, the developmental pattern of rumination with sample of adolescents still remains not fully explored especially in different cultural context. Therefore, this study aims to examine a) age and gender differences in rumination tendency, and b) the mediating role of gender between ruminative response and psychological symptoms. The participants of the study were 866 (462 girls, 384 boys) adolescents ranging in age from 14 to 24years. The Ruminative Response Scale (RRS), the Brief Symptom Inventory (BSI) and Demographic Information Form were used to collect data. The result of two way ANOVA revealed that girls were found to be ruminating more than boys. Yet, the result showed no age differences in the response styles of adolescents. The result of hierarchical multiple regression analyses indicated that gender mediates the relationship between ruminative response and psychological symptoms. Results are discussed in the light of the related literature.

Keywords: rumination, age, gender, psychological symptoms

Ergenler, içinde buldukları psiko-sosyal gelişim döneminde birçok değişim ve duygusal çalkantı yaşamakta, depresyon ve kaygı belirtileri başta olmak üzere bazı olumsuz duygu durumlarından yakınmaktadırlar (Larson ve Asmussen, 1991). Bazı ergenler bu çalkantılı dönemi kolay atlatırken, bazıları ileriki yaşamlarını da etkileyebilecek ağır psikolojik sorunlar geliştirebilmektedir (Abela, Vanderbilt ve Rochon, 2004). ABD’de yapılan çalışmalar en yaygın olarak görülen psikolojik sorunlardan biri olan depresyonun okul öncesi dönemde %

0.9, okul çocuklarında % 1.9 ve ergenlerde % 4.7 olduğunu göstermiştir (Kashani, Carlson, Beck, Hooper, Corcoran, McAllister, Fallahi, Rosenberg ve Reid, 1987). Türkiye’de ise 10-20 yaş arası 4256 öğrencinin % 12,55 ‘inde depresyon belirtileri saptanmıştır (Toros, Bilgin, Buğdaycı, Şaşmaz, Kurt ve Camdeviren, 2004). Ayrıca ülkemizde yapılan çalışmalar ergenlerde anksiyete (Akdemir ve Ünal, 2010; Suadiye ve Aydın, 2009), sürekli kaygı (Çivitci, 2006), yeme bozukluğu (Kuğu, Akyüz, Doğan, Ersan ve İzgiç, 2006) ve kendine zarar verme davranışı

¹ Yrd. Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Antalya, e-posta: abugay00@gmail.com

² Doç. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, e-posta: erdur@metu.edu.tr

(Aksoy ve Ögel, 2003) gibi diğer psikolojik sorunların da ergenlerin akademik ve sosyal yaşantılarına uyum açısından önemli risk faktörleri olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, psikolojik sorunların doğasını anlamaya yönelik görgül ve kuramsal çalışmalar yapmak, erken yaşlardaki bireylerin bu sorunları daha yaygın, şiddetli ve kronik olarak yaşamalarını önleme açısından önemli görülmektedir.

Depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunları açıklamak için günümüzde çeşitli kuramlar ortaya atılmıştır. Bu kuramlar arasında, son zamanlarda en popüler olanı Tepki Stilleri Kuramıdır (Nolen-Hoeksema, 1987; Nolen-Hoeksema ve Morrow 1991). Son yıllarda oldukça ilgi gören Tepki Stilleri Kuramı (Nolen-Hoeksema, 1987) bazı bireylerin neden psikolojik sorun geliştirmeye daha eğilimli olduğunu ruminatif kişilik özelliğiyle açıklamaktadır. Ruminasyon, bireyin problemini çözmek için harekete geçmeksizin, içinde bulunduğu duygu durumunu ve olası sebep ve sonuçları tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen Hoeksema, 1987). Bu kişiler aslında kendilerini soyutlamakta, sürekli kendi problemleri ve bu problemlerin yarattığı olumsuz duygu durumuna odaklanmakta ve böylece bir çıkış yolu bulmaya çalıştıklarını düşünmektedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Gerçekte bazı çözüm yolları da üretebilmekte ancak bu ürettikleri çözüm yollarını uygulamaya koyamamaktadırlar. Bu nedenle ruminatif eğilime sahip bireyler olayların olumsuz yönüne daha çok odaklanmakta ve olumsuz yaşantının sonuçlarını daha uzun süre hissetmektedirler. İlgili alanyazında ruminatif eğilim, kendileri ve gelecek hakkında karamsar (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993), sosyal ilişkilerde sıklıkla problem yaşayan (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) ve problem çözme becerilerinden yoksun (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999) kişiler olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar ruminasyonun başta depresif belirtiler olmak üzere (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994; Treynor, Gonzalez, ve Nolen-Hoeksema, 2003), anksiyete (Cox, Enns ve Taylor, 2001; Nolen-Hoeksema, 2000), endişe (Segerstrom, Tsao, Alden ve Craske, 2000), yeme bozukluğu (Nolen-Hoeksema ve Harrell, 2002; Nolen-Hoeksema, Stice, Wade ve Bohon, 2007), kendine zarar verme (Hilt, Cha ve Nolen-Hoeksema, 2008) ve travma sonrası stres bozukluğu (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991) gibi bir çok psikolojik sorunla da ilgili olduğunu göstermektedir.

Birçok psikolojik sorunda gözlenen toplumsal cinsiyet farkını açıklayabilecek bir değişken olarak da ruminasyon araştırmacılarının ilgisini çekmektedir. Örneğin, araştırmalar kadınların neredeyse erkeklerin iki katı sıklıkta depresyon ve kaygı gibi psikolojik

sorunları daha fazla yaşadığını göstermektedir (Cyranowski, Frank, Young ve ark., 2000). Tepki Stilleri Kuramı'na göre depresif belirtilerdeki toplumsal cinsiyet farkı erken ergenlik döneminde, özellikle de 13 yaştan itibaren, ruminatif eğilim ise 12 yaştan itibaren gözlenmektedir (Jose ve Brown, 2008). Tepki Stilleri Kuramı'na göre, bu yaştan itibaren kadın ve erkek arasında toplumsal cinsiyete bağlı olarak psikolojik sorunlara verilen ruminatif tepkide farklılık olduğu için kadınlar erkeklerden daha sık depresif belirtiler göstermektedir (Holsen, Kraft ve Vitterso, 2000; Wichstrom, 1999). Diğer bir deyişle, belli bir yaştan sonra kadınlar erkeklere göre daha çok ruminasyon eğilimi gösterdiği için depresyon eğilimleri de daha yüksek olmaktadır.

Tepki Stilleri Kuramı daha çok yetişkin örneklerde çalışılmış, çocuk ve ergenlerde ise yeni çalışılmaya başlanmıştır. Kuramın geçerliliğini çocuk ve ergenlerde test etmek amacıyla yapılan öncü araştırmalar, kuramın çocuk ve ergenler için de geçerli olduğunu doğrulamaktadır (Abela ve ark. 2004; Garber, 2000). Ancak, ilgili alan yazında bu öncü çalışmaları güçlendirmeye yönelik çocuk ve ergenlerde Tepki Stilleri Kuramı'nı test eden çok az araştırma örneğine rastlanmaktadır (örneğin, Abela ve ark. 2004; Broderick, 1998; Erdur-Baker, 2009; Jose ve Brown, 2008; Ziegert ve Kistner, 2002). Bu araştırmalarda genel olarak, kız öğrencilerin erkeklere göre daha çok ruminasyon eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan görgül çalışmalar yine kuramla da tutarlı olarak ruminasyon ve psikolojik sorunlarında toplumsal cinsiyet farkının 12-13 yaşlarında ortaya çıktığını doğrulamaktadır (Jose ve Brown, 2008; Twenge ve Nolen-Hoeksema, 2002).

Özet olarak, Tepki Stilleri Kuramı başta depresyon olmak üzere birçok psikolojik sorunu açıklamak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bununla birlikte, farklı kültürlerdeki ergenlerin ruminasyon eğilimi ile ilgili yeterli bilgi bulunmamaktadır. Türkiye'de ruminasyon ile ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar genel olarak, ruminasyonun doğal afet sonrası gösterilen psikolojik tepkilerle (Erdur, 2002), akran zorbalığı ve depresif belirtilerle (Erdur-Baker, 2009), yardım arama ve bağlanma modelleriyle (Turan, 2009) ve kendini affetmeyle (Bugay, 2010) olan ilişkisini incelemektedir. Türkiye'de gerçekleştirilen bu çalışmalar ruminasyon ve psikolojik sorunların ilişkisine dair diğer uluslararası çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Ancak ruminasyonun farklı yaş gruplarında gelişimsel örüntüsü ülkemizde henüz incelenmediği gibi uluslararası çalışmalarda da fazla irdelenmemiştir. Her ne kadar kız ve erkek öğrenciler arasındaki ruminasyon eğiliminin 12-13 yaştan itibaren belirginleştiği raporlansa da bu yaştan sonra

nasıl bir değişim gösterdiğinin de incelenmesinde fayda olacağı düşünülmektedir. Çünkü farklı yaş ve toplumsal cinsiyet arasında ki ruminasyon eğiliminin gösterdiği örüntü depresif belirtiler başta olmak üzere çocuk ve gençler arasında yaygınlaşacağı öngörülen psikolojik sorunların önlenmesi ve iyileştirilmesi açısından yol gösterici olacaktır. Hangi yaş ve toplumsal cinsiyetin daha çok risk taşıdığı bilgisi özellikle okullarda psikolojik danışmalar tarafından bu risk grubundaki çocukların fark edilmesi, onlara etkin baş etme becerileri kazandırılması ve/veya yönlendirilmesi açısından yol gösterici olacaktır. Bu bilgiler doğrultusunda, bu çalışmanın amacı a) öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin yaş ve toplumsal cinsiyet değişkenleri açısından nasıl farklılaştığını ve b) ruminasyonun toplumsal cinsiyetle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığını incelemektir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmaya katılan bireyler, 555 (311 kız, 244 erkek) lise ve 311 (171 kız, 140 erkek) üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 866 (482 kız, 384 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 14-24 arasındadır. Lise öğrencilerinin 53'ü hazırlık, 153'ü 9. sınıf, 177'si 10. sınıf ve 172'si 11.sınıftır. Üniversite öğrencilerinin ise 50'si 1.sınıf, 81'i 2.sınıf, 120'si 3.sınıf ve 68'i 4. sınıf öğrencisidir. Araştırmada kolay ulaşılabilir durum örnekleme (Yıldırım ve Şimşek, 2004) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler öğrencilere sınıf ortamında lise ve üniversite öğrencilerine sınıf ortamında gerekli etik izinler aldıktan sonra araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve gönüllü olan öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika arasında değişmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kısa Semptom Envanteri (KSE): Araştırmada lise ve üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin derecesini ölçmek amacıyla, Derogatis (1993) tarafından geliştirilen 5'li Likert tipi 53 maddelik Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm olmak üzere dokuz alt boyutu bulunmaktadır. Kısa Semptom Envanteri'nin Türkiye için farklı çeviri ve uyarlama çalışmaları bulunmaktadır. Bu çalışmada lise öğrencileri için 53 maddelik (Şahin ve Durak, 1994), üniversite öğrencileri için ise 40 maddelik

Üner (1991) versiyonları kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğine yönelik yapılan çalışma sonuçları, alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları .71 (somatizasyon) ile .85 (depresyon) arasında değiştiğini göstermektedir. Ölçeğin toplam puanı için iç tutarlılık katsayısı ise .94 olarak rapor edilmiştir. KSE'nin ölçüt bağlantılı geçerliğini saptamak amacıyla kullanılan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Sürekli Kaygı formu ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) ile aralarındaki korelasyon değerleri de ölçeğin geçerli olduğunu göstermektedir (Şahin, Batıgün, ve Uğurtaş, 2002). Bu çalışmada KSE'nin lise öğrencileri için Cronbach alfa katsayısı .95, üniversite öğrencileri için ise .92 bulunmuştur.

Ruminasyon Ölçeği (RÖ): Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından ruminatif eğilimleri ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 21 maddelik 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puan 21 ile 84 arasında değişmekte ve ölçekten alınan yüksek puan ruminasyon seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin psikometrik analizleri, iç tutarlılığının .89 olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Türkçe'ye çevirisi Erdur (2002) tarafından yapılmış ve iç tutarlılığı .90 olarak rapor edilmiştir. Türkiye'de yapılan diğer bir çalışmada ölçeğin güvenilirliği .86 olarak bulunmuştur (Erdur-Baker, 2009). Ayrıca ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik özellikleri ise Erdur-Baker ve Bugay (incelemede) tarafından hem lise hem de üniversite öğrencileri için incelenmiş ve bu örneklem için uygun olduğu rapor edilmiştir. Bu çalışma içinse Ruminasyon Ölçeğinin lise öğrencileri için Cronbach alfa katsayısı .85, üniversite öğrencileri için ise .88 bulunmuştur.

Öğrenci Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara ait cinsiyet, yaş ve bölüm gibi kişisel bilgilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

İşlem

Analizlerde betimsel istatistik yöntemleri, iki yönlü varyans analizi ve Hiyerarşik Çoklu Regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin toplumsal cinsiyete ve yaşa bağlı olarak ruminasyon düzeyleri arasındaki farkı görmek amacıyla iki yönlü varyans analizi (two-way ANOVA) kullanılmıştır. Bu amaçla, lise ve üniversite öğrencilerinin bulunduğu örneklem birleştirilmiştir. Ayrıca toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorunlar ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünün belirlenmesinde hiyerarşik çoklu regresyon analizi lise ve üniversite öğrencileri için ayrı ayrı yapılarak bu dönemlerdeki değişimi ayrıntılı bir

şekilde betimlemek için kullanılmıştır. Verilerin analizinde The PASW (SPSS) Statistics 18 paket programından yararlanılmış ve çalışmada istatistiksel anlamlılık derecesi olarak $p < 0.05$ seçilmiştir.

Bulgular

Öğrencilerin Ruminasyon Ölçeği sonuçlarına göre ruminasyon ortalaması lise için 48.65 (SS = 9.66) üniversite öğrencileri için 48.11 (SS=10.04) olarak bulunmuştur. Her iki örnekleme de kız öğrencilerin ruminasyon ortalaması (lise için $X = 50.25$, SS = 9.35; üniversite için $X = 46.61$, SS = 9.69) erkek öğrencilerin ruminasyon ortalamasından (lise için $X = 49.43$, SS = 11.09; üniversite için $X = 45.84$, SS = 8.86) yüksek bulunmuştur. Betimsel istatistik analizlerine ait sonuçlar Tablo 1’de sunulmaktadır.

katılan öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin toplumsal cinsiyet ve yaşa ilişkin Profile Plot Şekil 1’de verilmiştir. Şekil 1’ de kız öğrencilerin her yaş döneminde erkek öğrencilere göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Toplumsal Cinsiyet ve Psikolojik Sorunlar İlişkisinde Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorunlar ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünün belirlenmesinde Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen aracı değişken analizi yöntemi kullanılmıştır. Buna göre bağımlı değişken (psikolojik sorunlar) üzerinde bağımsız (toplumsal cinsiyet) ve aracı değişkenin (ruminasyon) ayrı ayrı ilişkili olması gerekmektedir. Ayrıca bağımsız değişken (toplumsal

Tablo 1. Ruminasyon ve Psikolojik Sorunlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Kurtosis</i>	<i>Skewness</i>	<i>α</i>
<i>RRS</i>							
Lise	48.65	9.66	22	76	-0.07	0.03	.85
Üniversite	48.11	10.04	26	81	-0.02	0.33	.88
<i>BSI</i>							
Lise	103.38	31.77	52	222	-0.22	0.79	.95
Üniversite	73.62	21.00	42	176	1.68	1.06	.92

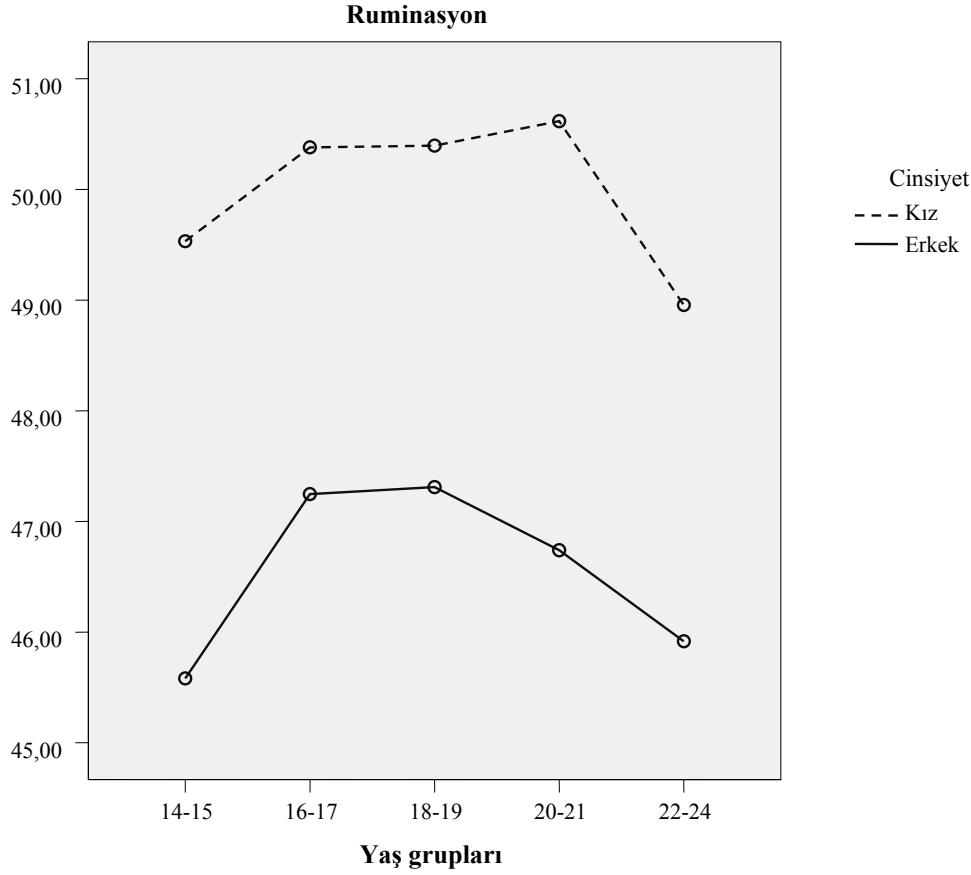
Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre Ruminasyon Düzeyi

Öğrencilerin cinsiyete ve yaşa bağlı olarak ruminasyon düzeyleri arasındaki farkı görmek amacıyla iki yönlü varyans analizi (two-way ANOVA) kullanılmıştır. Bu amaçla, lise ve üniversite öğrencilerinin bulunduğu örneklem birleştirilmiş ve yeni örneklem 482 kız ve 384 erkek olmak üzere 866 öğrenciden oluşmaktadır. Ayrıca, öğrenciler yaşlarına göre 14-15, 16-17, 18-19, 20-21, ve 22-24 olmak üzere beş gruba ayrılmıştır. İki yönlü varyans analizi sonuçlarına göre kız ve erkek öğrencilerin ruminasyon puanları arasında anlamlı fark bulunduğu görülmüştür ($F_{(1, 865)} = 19.73$, $p = .00$; partial $\eta^2 = .02$). Buna göre, kız öğrencilerin ruminasyon düzeyi ($X = 50.08$, SS = 9.77) erkek öğrencilerin ruminasyon düzeyinden ($M = 46.60$, SS = 9.34) yüksek bulunmuştur. Ancak öğrencilerin ruminasyon ölçeğinden aldıkları toplam puan iki yönlü varyans analiziyle karşılaştırıldığında öğrencilerin yaşları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($F_{(4, 862)} = .83$, $p = .50$; partial $\eta^2 = .00$) görülmüştür. Ayrıca toplumsal cinsiyet ve yaş arasındaki etkileşim etkisi de istatistiksel açıdan anlamlı ($F_{(4, 862)} = .08$, $p = .98$; partial $\eta^2 = .00$) bulunmamıştır. Araştırmaya

cinsiyet) ile aracı değişken (ruminasyon) arasında da anlamlı düzeyde ilişki olmalıdır. Aracı değişken ve bağımsız değişken birlikte analize dahil edildiğinde ise, bağımsız değişkenin bağımlı değişkene olan ilişkisi azalmalı ya da tamamen ortadan kalkmalıdır. Bu ilişkinin tamamen ortadan kalkması güçlü ve tek aracı değişken olduğuna, sıfır olmaması ise, başka aracı değişkenlerin de varlığına işaret etmektedir. Buna göre bağımsız, bağımlı ve aracı değişken arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla hem lise hem de üniversite öğrencileri için ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır.

Lise öğrencileri için: Önce toplumsal cinsiyetin psikolojik sorunları yordama gücüne bakılarak, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($t(554) = -4.31$, $p = .000$, $\beta = -.18$). Daha sonra toplumsal cinsiyetin ruminasyonu yordama gücü hesaplanarak, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($t(554) = -4.47$, $p = .003$, $\beta = -.18$). Son olarak, ruminasyonun psikolojik sorunları yordama gücü analiz edilerek, bu değişkenler arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($t(554) = 20.91$, $p = .000$, $\beta = .66$).

Üniversite öğrencileri için: Daha sonra aynı ön



Şekil-1 Ruminasyon Eğiliminin Yaş ve Toplumsal Cinsiyete Göre Değişimi

koşul analizleri üniversite öğrencileri için de aynı sıra ile yapılmıştır. Önce toplumsal cinsiyetin psikolojik sorunları yordama gücüne bakılarak, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($t(308) = -4.88, p = .000, \beta = -.27$). Daha sonra toplumsal cinsiyetin ruminasyonu yordama gücü hesaplanarak, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($t(308) = -2.78, p = .006, \beta = -.16$). Son olarak, ruminasyonun psikolojik sorunları yordama gücü analiz edilerek, bu değişkenler arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($t(308) = 15.32, p = .000, \beta = .65$).

Yapılan regresyon analizleri sonucunda toplumsal cinsiyet ve aracı değişken olarak önerilen

ruminasyonun psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Böylelikle Baron ve Kenny'nin (1986) aracı değişken analizi koşullarından ilk ikisi sağlanmış olmaktadır. Üçüncü koşulun test edilmesi amacıyla toplumsal cinsiyet ve ruminasyonun bağımsız değişkenler olarak birlikte analize dahil edildiği Çok Yönlü Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. İlgili analize ait sonuçlar Tablo 2'de sunulmaktadır.

Lise öğrencileri için: Baron ve Kenny'nin (1986) üçüncü koşulunun test edilmesi amacıyla yapılan regresyon analizine ilk blokta toplumsal cinsiyet ikinci blokta ise ruminasyon değişkeni eklenmiştir. Tahmin

Tablo 2. Ruminasyonun Toplumsal Cinsiyet ve Psikolojik Sorun Düzeyleri Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

		Lise			Üniversite		
		β	ΔR^2	p	β	ΔR^2	p
Adım 1							
	Cinsiyet	-.17	.02	.000	-.26	.07	.000
Adım 2							
	Cinsiyet	-.04	.43	.170	-.16	.39	.000
	Ruminasyon	.67		.000	.63		.000

edildiği gibi toplumsal cinsiyet bağımsız değişkeninin psikolojik sorunların anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($t(547) = -4.03, p = .000, \beta = -.17$). Daha sonra denkleme ruminasyon değişkeni eklendiğinde, ruminasyonun da psikolojik sorunların anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($t(546) = 21.14, p = .000, \beta = .67$). Ancak, aracı değişken olarak önerilen ruminasyon değişkeni analize dahil edildiğinde artık toplumsal cinsiyetin psikolojik sorunların anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur ($t(546) = -1.37, p = .17, \beta = -.04$). Bu durumda ruminasyonun, toplumsal cinsiyet ile psikolojik sorunlar arasında aracı değişken rolü üstlendiği görülmektedir. Ayrıca Goodman test sonuçları da ruminasyonun toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorunlar arasındaki aracı değişken rolünü istatistiksel açıdan doğrulamaktadır ($z = -3.965, p = .000073$).

Üniversite öğrencileri için: Lise öğrencileri için yapılan analizler üniversite öğrencileri için de tekrar edilmiştir. Buna göre, Baron ve Kenny'nin (1986) aracı değişken analizi koşullarına uygun olarak regresyon analizine ilk blokta toplumsal cinsiyet, ikinci blokta ise ruminasyon değişkeni eklenmiştir. Beklendiği gibi toplumsal cinsiyet bağımsız değişkeninin psikolojik sorunların anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($t(307) = -4.88, p = .000, \beta = -.27$). Daha sonra denkleme ruminasyon değişkeni eklendiğinde, ruminasyonun da psikolojik sorunların anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($t(306) = 15.02, p = .000, \beta = .64$). Ancak, ruminasyon analize dahil edildiğinde toplumsal cinsiyet bağımsız değişkeninin psikolojik sorunlar üzerindeki etkisi azalmasına rağmen hala anlamlı olduğu saptanmıştır ($t(306) = -3.96, p = .000, \beta = -.17$). Bu durumda Baron ve Kenny, (1986)' ye göre bağımsız değişken etkisinin son analizde tamamen ortadan kalkmaması, bu ilişkide başka aracı değişkenlerin de varlığına işaret etmektedir. Bu da toplumsal cinsiyetin psikolojik sorunlar ile ilişkisinde ruminasyonun "kısmi aracı değişken" olduğunu göstermektedir. Ayrıca Goodman test sonuçları da ruminasyonun toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorunlar arasındaki kısmi aracı değişken rolünü istatistiksel açıdan doğrulamaktadır ($z = -4.652, p = .000003$).

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, öncelikle öğrencilerin ruminasyon düzeyleri arasında yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Beklenildiği gibi, kız öğrencilerin ruminasyon puanları erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, hem uluslararası araştırma sonuçlarıyla (Abela ve ark. 2004; Broderick, 1998; Jose ve Brown, 2008;

Ziegert ve Kistner, 2002) hem de Türkiye de yapılan araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Demirci-Danışık, 2009).

Ancak yaşa göre ruminasyon düzeyi incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Tepki Stilleri Kuramı'na (Nolen Hoeksema, 1987) göre yaş ve ruminasyon arasında bir ilişki olduğu varsayılmaktadır. Daha açık bir deyişle, bu kurama göre 13 yaştan itibaren kadınlar erkeklere göre daha çok ruminasyon eğilimi gösterdiği için depresyon eğilimleri de daha yüksek olmaktadır. Yapılan görgül çalışmalar da yine kuramla da tutarlı olarak ruminatif kişilik özelliğinde toplumsal cinsiyet farklılıklarının ortaya çıkmasının yaklaşık 12 yaşında başladığını doğrulamaktadır (Jose ve Brown, 2008; Twenge ve Nolen-Hoeksema, 2002). Ayrıca Jose ve Brown (2008) tarafından ruminasyon eğiliminin yaş ve cinsiyete göre değişimini inceleyen çalışmada bu alandaki bilgileri güncellemekte ve genişletmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, ruminasyon eğilimi kızlarda 12-15 yaş arasında sürekli yükselmekte ve 15-17 yaş arasında en yüksek düzeye gelmektedir. Erkek öğrencilerde ise 10-17 yaş arası ruminasyon eğilimleri hep kız öğrencilerden daha düşük ama gittikçe yükselen bir yol izlemektedir.

Yapılan bu çalışmada ise öğrenciler yaşlarına göre 14-15, 16-17, 18-19, 20-21 ve 22-24 olmak üzere beş gruba ayrılmış ve yaşın ruminasyon ile olan ilişkisinin anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır. Bu bulgulara bağlı olarak, Tepki Stilleri Kuramı'yla da tutarlı olarak erken ergenlik dönemlerinde ruminatif kişilik özelliğinin cinsiyete bağlı olarak bir farklılık gösterdiği varsayılmaktadır. Bu çalışmada toplumsal cinsiyetle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı değişken rolü de incelenmiştir. Ruminasyonun toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorun düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizleri yürütülmüştür. Bulgular, lise öğrencilerinde ruminasyonun, toplumsal cinsiyet ile psikolojik sorunlar arasında aracı değişken rolü üstlendiği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde ise toplumsal cinsiyetin psikolojik sorunlar ile ilişkisinde ruminasyonun "kısmi aracı değişken" olduğu bulunmuştur. Daha açık bir deyişle, bu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla psikolojik sorunlar yaşamalarını kız öğrencilerin daha ruminatif özellikler taşımasından kaynaklandığı bulunmuş ve bu bulguların ilgili alan yazınıyla da paralel bulgular olduğu görülmüştür (Hankin, Abramson, Moffitt, Silva, McGee ve Angell, 1998; Holsen ve ark., 2000; Wichstrom, 1999).

Genel olarak, bu araştırma sonucunda toplumsal cinsiyete göre ruminasyon düzeyinin anlamlı bir

farklılık gösterdiği ve toplumsal cinsiyetle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide ruminasyonun önemli bir aracı değişken olduğu görülmektedir. Bugüne kadar yapılmış olan çalışmalar ve bu çalışmanın sonucu Tepki Stilleri Kuramı ve ruminasyon psikolojik sorunların doğasını anlamada ve birçok psikolojik sorunda toplumsal cinsiyet farkını açıklamada önemli olduğunu göstermektedir. Tepki Stilleri Kuramı'na göre ruminatif eğilimi yüksek bireyler sürekli kendi problemleri ve bu problemlerin yarattığı olumsuz duygu durumuna odaklanmakta ve bazı çözüm yolları üretmelerine rağmen bu ürettikleri çözüm yollarını uygulamaya koymamaktadır. Bu nedenle de olumsuz yaşantının sonuçlarını daha uzun süre hissederek psikolojik sorun yaşama olasılığı artmaktadır. Özellikle okullarda önleyici rehberlik hizmetlerine uygun olarak erken yaşlarda bireyleri psikolojik sorunlardan korumak amacıyla, özellikle ruminatif tepkiler veren öğrencilere daha işlevsel problem çözme becerileri kazandırılmasında fayda vardır. Diğer bir deyişle, kendi içlerine kapanıp neden bu problemi yaşadıkları ve neden bu durumdan kurtulamadıkları gibi kısır düşünce döngülerine kapılan öğrencilere bu döngüden kurtulmanın yolları öğretilebilir. Örneğin, ruminatif duygu ve düşüncelerden kurtulmanın bir yolu öğrencilerin kısa süreli farklı aktivitelere yönelmeleri olabilir. Bu kısa süreli aktiviteler öğrencilerin olumsuz duygu durumundan bir süre uzaklaşarak kendilerini daha iyi hissetmelerine ve problemlerine daha yapıcı yaklaşımlarını sağlayacaktır (Hilt ve ark.

2008; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Ayrıca ruminatif eğilimi olan öğrencilerin problem çözümü için eyleme geçmekte zorlandığı bilindiğine göre psikolojik danışman bu öğrencilerin etkin problem çözme becerilerinin kazandırılması sürecinde özellikle eyleme geçme aşamasında daha cesaretlendirici rol oynayabilir. Kısaca, erken yaşlardaki bireylerin psikolojik sorunları daha yaygın, şiddetli ve kronik olarak yaşamalarını önlemek için okullarda rehberlik servisleri tarafından geliştirilen önleme ve iyileştirme programlarının bu bilgiler ışığında hazırlanmasının ve öğrencilerin daha iyi birer problem çözücü olmalarına yönelik etkinliklerin zenginleştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları vardır. Bu çalışmada kesitsel veri toplama yöntemi ve kolay ulaşılabilir örneklem kullanıldığından sonuçların genellebilirliği sınırlıdır. Bu sınırlılıkları gidermek amacıyla, seçkisiz örneklem ve boylamsal veri toplama yöntemi kullanılarak araştırma sonuçlarının tekrar edilmesinde fayda vardır. Özellikle, ruminasyonun aracı rolünü doğrulamak amacıyla boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır çünkü bu çalışma ilişkisel bir çalışma olduğu için ruminasyonun toplumsal cinsiyet farkına neden olduğu tam olarak söylenemez. Bu tür bir neden sonuç ilişkisinin tam olarak kurulabilmesi için karıştırıcı değişkenlerin kontrol edilebildiği deneysel ve/veya boylamsal çalışmalarla bu çalışmanın bulgusu yeniden test edilmelidir.

Kaynaklar

- Abela, J. R. Z., Vanderbilt, E. ve Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 653-674.
- Akdemir, D. ve Ünal, F. (2010). Ergenlerde anksiyete bozuklukları ve sağaltımı. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 3(4), 39-47.
- Aksoy, A. ve Ögel, K. (2003). Kendine zarar verme davranışı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(4), 226-236.
- Baron, R.M. ve Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Broderick, P. C. (1998). Early adolescent gender differences in the use of ruminative and distracting coping strategies. *Journal of Adolescence*, 18(2), 173-191.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cox, B. J., Enns, M. W. ve Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research* 25(5), 525-534.
- Cyranowski, J.M., Frank, E., Young E. ve ark. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: A theoretical model. *Archives of General Psychiatry*, 57, 21-27.
- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 27-39.
- Derogatis, L. R. (1993). *Brief Symptom Inventory: Administration scoring and procedures Manual*, 3rd edn. National Computer Systems, Minneapolis, MN.

- Erdur, Ö. (2002). *Psychological reactions of Turkish earthquake survivors* [Electronic resource]. Doctoral dissertation, The University of Texas at Austin.
- Erdur- Baker, Ö. (2009). Peer victimization, rumination, and problem solving as risk contributors to adolescents' depressive symptoms. *The Journal of Psychology, 143*(1),78-90.
- Erdur-Baker, Ö. ve Bugay, A. (inceleme). The Turkish version of the Ruminative Response Scale: An examination of its reliability and validity.
- Erdur- Baker, Ö., Özgülük, S.B., Turan, N. ve Demirci-Danışık, N. (2009). Rumination and anger /anger expression styles as risk factors for psychological symptoms of adolescents, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 32*(9), 43-53.
- Garber, J. (2000). Development and depression. In A. Samaroff, M. Lewis, & S. Miller (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 467-490) (2nd ed.). New York: Plenum.
- Hankin, B.L., Abramson, L.Y., Moffitt, T.E., Silva, P.A., McGee, R. ve Angell, K.E. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: Emerging gender differences in a 10- year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 107*(1), 128-140.
- 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.
- Holsen, I., Kraft, P. ve Vitterso, J. (2000). Stability in depressed mood in adolescence results from a six-year longitudinal panel study, *Journal of Youth and Adolescence, 29*(1), 61-78.
- Jose, P. ve Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 37*(2), 180-192.
- Kashani, J.H., Carlson, G.A., Beck, N.C., Hoepfer, E.W., Corcoran, C.M., McAllister, J.A., Fallahi, C., Rosenberg, T.K. ve Reid, J.C. (1987). Depression, depressive symptoms, and depressed mood among a community sample of adolescents. *The American Journal of Psychiatry, 144*, 931- 934.
- Kuğu, N., Akyüz, G., Doğan, O., Ersan, E. ve İzgiç, F. (2006). The prevalence of eating disorders among university students and the relationship with some individual characteristics. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40*(2), 129-135.
- Larson, R. ve Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. In M.E. Colten and S. Gore (Eds) *Social Institutions and Social Change* (pp.21-41). New York: Akdube de Gruyter.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(2), 339-349.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem-solving, *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N.D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers. Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1041-1060.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin, 101*(2), 259-282.
- 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. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science, 10*(5), 173-176.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*(4), 391-403.
- Nolen-Hoeksema, S. ve 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., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(1), 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E. ve Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in adolescent females. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(1), 198-207.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E. ve Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 671-688.
- Suadiye, Y. ve Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar, *Klinik Psikiyatri Dergisi, 12*(4), 172-179.
- Şahin N. H., Batgün A. D., ve Uğurtaş S. (2002). Kısa Semptom Envanteri: Ergenler için kullanımı. *Türk Psikiyatri Dergisi, 16*(1), 29-39.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*, 44-56.

- Toros, F., Gamsız Bilgin, N., Buğdaycı, R., Şaşmaz, T., Kurt, O. ve Camdeviren, H. (2004). Prevalence of depression as measured by the CBDİ in a predominantly adolescent school population in Turkey. *European Psychiatry*, 19(5), 264-271.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Turan, N. (2009). *The contribution of rumination, internal working models of attachment, and help seeking attitudes on psychological symptoms of university students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Twenge, J.M. ve Nolen-Hoeksema, S. (2002). Age, gender, race, socioeconomic status, and birth cohort differences on the Children's Depression Inventory: A meta-analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(4), 578-588.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2004). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Wichstrom, L. (1999). The emergence of gender differences in depressed mood during adolescence: The role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology*, 35(1), 232-245.
- Ziegert, D.I. ve Kistner, J.A. (2002). Response styles theory: Downward extension to children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(3), 325-334.