



Üniversite Öğrencilerinin Tekrarlı Düşünce ve Mantık Dışı Düşünce Düzeylerinin Anksiyete Düzeylerini Yordayıcılığı¹

Predictive of The University Students' Repeated Thoughts and Irrational Thought Levels to The Anxiety Levels

Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN^a, Ergül DEMİR^b

^aAnkara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

^bAnkara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

Öz

Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin tekrarlı ve mantık dışı düşüncelerinin, öğrencilerin anksiyete düzeylerini yordamasının incelenmesidir. Bu yordayıcılığın öğrencilerin cinsiyetlerine, sınıflarına ve bölümlerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırmanın alt amacı olarak belirlenmiştir. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 434 gönüllü lisans öğrencisine Kişisel Bilgi Formu, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Kısa Formu ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanarak elde edilen veriler çoklu regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre akılcı olmayan düşünceler anksiyete düzeyini yordamazken, tekrarlı düşünceler anksiyeteyi yordamaktadır. Bu yordayıcılık cinsiyete, bölüme ve sınıf düzeyine göre değişmektedir. Elde edilen sonuçlar okul psikolojik danışmanların danışma sürecine yardım edecek niteliktedir.

Anahtar Sözcükler

anksiyete
akılcı olmayan düşünceler
tekrarlı düşünceler

Keywords

anxiety
irrational thoughts
rumination

Abstract

The main purpose of the study is to examine the predictive power of the university students' irrational thought and rumination levels to their anxiety levels. Whether this predictability differs according to the gender, classes and department of the students is determined as the sub-goal of the research. The data obtained by using the Personal Information Form, the Ruminational Scale, the Irrational Beliefs Scale Short Form and the Beck Anxiety Scale to 434 volunteer undergraduate students studying at the Faculty of Education of Ankara University. Analysed by multiple regression analysis. According to the results of the analysis, irrational thoughts cannot predict the level of anxiety but ruminational thoughts are predicting anxiety. This predictability varies by gender, department, and class level. The results obtained will help the counselling process of school psychological counsellors.

Extended Summary

Purpose: Thoughts that are negative, repetitive and relatively uncontrollable in understanding the emergence and continuation of psychopathologies is related. If the person are looking at the possible negative emotions and thoughts that they may have in the future and are hopelessly looking forward to the future, it has not been in the moment. The anxiety about the past and the future disturbs the psychological health of the individual and prevents its functioning. For this reason, the main purpose of this research is to examine the predictability of anxiety levels of rumination and irrational thought levels of university students. Whether these predictors differ according to the gender, class levels and sections of students constitutes the sub-objectives of the research

Method: This research was conducted as a relational research. The study group consists of 434 volunteer students, who were studying each department and class level of the Faculty of Educational Sciences of Ankara University in the academic year of 2016-2017. The study group was determined by means of maximum diversity sampling from non-probability sampling methods. Research data were collected using Personal Information Form, Rumination Scale, Irrational Beliefs Scale Short Form, and the Beck Anxiety Scale. In the analysis of the data, multiple linear regression analysis. The predictive variable in the established regression models is the anxiety levels of university students. The predictive variables were determined as rumination and irrational thoughts. Before conducting the analyses, the data were examined regarding basic assumptions and necessary corrections were made before the data analysis process.

Findings: According to multiple linear regression analysis rumination was significant predictive of anxiety ($R=0.46$, $R^2=21$, $p<.05$), irrational thoughts were not predictive of anxiety ($p>.05$). Rumination account for about 21% of the anxiety. By gender, both rumination and irrational thoughts in women were predictive of anxiety levels together ($R=0.47$, $R^2=22$, $p<.05$). Together, these variables account for about 22% of the total variance in anxiety for women. According to the raw coefficients, rumination was increase 1 unit for women causing 0.26 increase in anxiety level; irrational thoughts were increase 1 unit for women causing 0.28 increase in anxiety level. Irrational thoughts anxiety levels for males were not predictive ($\beta=-.111$, $p>.05$) while rumination were predictive of anxiety for males ($R=0.46$, $R^2=21$, $p<.05$). Rumination account for about 21% of the total variance in anxiety for men. According to the raw coefficients, rumination was increase 1 unit for men causing 0.31 increase in anxiety level. By department, irrational thoughts any department's students were not predictive of anxiety levels ($\beta=-.111$, $p>.05$). Rumination for all departments without department of Social studies teacher was predictive anxiety (For Guidance and Psychological Counselling $R=0.27$, $R^2=07$, $p<.05$, For the Special Education department $R=0.53$, $R^2=25$, $p<.05$, For pre-school teaching $R=0.50$, $R^2=22$, $p<.05$, For Computer and Teaching Technology Education $R=0.50$, $R^2=25$, $p<.05$ and For the Department of Elementary Teacher Education $R=0.46$, $R^2=21$, $p<.05$). For these departments students' rumination account for respectively 7%, 25%, 22%, 25% and 21% of total variance in anxiety. According to the raw coefficients for this department's students, rumination was increase 1 unit for causing respectively 0.28, 0.30, 0.24, 0.33 and 0.27 increase in anxiety level. Rumination for department of social studies was not predictive of anxiety ($\beta=.295$ and $p>.05$). By class, irrational thought any class level's students were not predictive of anxiety levels. Rumination was predictive of anxiety for every class level (For first graders $R=0.33$, $R^2=11$, $p<.05$, for second grades $R=42$, $R^2=18$, $p<.05$, For third graders $R=57$, $R^2=33$, $p<.05$ and For the fourth grades $R=59$, $R^2=35$, $p<.05$). Rumination account for about respectively every class levels 11%, 18%, 33% and 35% of the total variance in anxiety. According to the raw coefficients for class levels, rumination was increase 1 unit for causing respectively 0.20, 0.25, 0.36 and 0.31 increase in anxiety level.

Results: The knowledge that rumination was predictive of anxiety in both general and subgroups were parallel to the literature. If the person constantly repeats the thought of the happen of evil things in the future, this causes stress and anxiety in itself. Anxiety and irrational thinking in the literature and the findings obtained from this research show differences. It is estimated that this difference may be due to the fact that the vast majority of participants in the research group do not have irrational beliefs. It is estimated that this difference may be due to the fact that the vast majority of participants in the research group do not have irrational beliefs. It has only been seen that the irrational thoughts of female participants have a very low predictability on anxiety. This difference in gender is thought to be related to gender roles. In patriarchal societies, it is expected that while men are supported to be more free and aggressive, women are dependent on family and tradition. It is thought that the low level of predictability can point to breaks in the minds of the modernizing society with the entry of women into education and work life. From this point of view, it is suggested that descriptive and practical studies should be carried out in the context of school-based counselling services on the consideration of parents / children's thoughts.

1. Giriş

Gelişen ve değişen dünyada, bireylerin mesleki ve sosyal rollerinin yaşamlarındaki önemi her geçen gün artmakta, bireyler bu rollerinde başarı elde etmek için daha fazla çabalamaktadırlar. Eğitim, iş ya da evlilik gibi modern insanın yaşam döngüsünü oluşturan periyodlar, büyük bir gerginlik yaratmakta ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Bunlardan en dikkat çekenleri anksiyete ve depresyondur (Aygül ve İnam, 2006).

Anksiyete, insanlığın varlığından itibaren hissedilen bir duygudur. Göğüste sıkışma, çarpıntı ve nefes darlığı, gerginlik, kötü bir şey olacağı ile ilgili huzursuzluğa neden olan zihinsel uğraş, korku, o anda bir tehlike olduğuna ilişkin inanç ve bunlarla baş edemeyeceğine yönelik düşünceler anksiyetenin belirtileri olan ortak hislerdir. Aslında her birey tehlike anında bu duyguları hissedip kendini korumak için savaş ya da kaç yöntemini kullanmaktadır. Fakat, bir çok defa gerçek bir tehlike yokken hissedilen bu duygular sonucu harekete geçen bireyin kendini koruma mekanizması bir müddet sonra iş göremez hale gelmektedir (Savaşır, Soygüt ve Barışır, 2009). Böylelikle, “_tehlikedeyim ve korumasızım_” kehaneti gerçekleşmekte, bireyde anksiyete adı verilen rahatsızlık oluşmaktadır.

Anksiyete, “sonucu belirsiz ve birden çok olumsuzluğa neden olacak konu üzerinde çok fazla düşünülmesini temsil etmektedir” (Borkovec, Robinson, Pruzinsky ve DePree, 1983, sf.10). Bu bağlamda anksiyete, gelecekle ilgili olayların olumsuz sonuçlanacağına inanıp, tehlikeli olanla olmayana ayırt edememeye sebep olduğu için işlevsiz baş etme stratejisi olarak da kabul edilebilir (Mathews 1990).

Alan yazın incelendiğinde tekrarlı düşünce (ruminatif) ve anksiyetenin tekrarlı, birbiriyle örtüştüğü vurgulanmıştır. Buna göre anksiyete, tekrarlı, verimsiz ve kontrol edilemeyen düşüncelerden oluşmaktadır (De Jong-Meyer, Beck ve Riede, 2009). Yılmaz’ın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde, Muris, Roelofs, Meesters ve Boomsma (2004) ve De Jong-Meyer ve diğerlerinin (2009) ergenler üzerinde, Fresco ve diğerlerinin (2002) yetişkinler üzerinde ve Verstraeten ve diğerlerinin (2011) çocuklar üzerinde yapmış oldukları araştırmalar tekrarlı düşünce ve anksiyetenin yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Daha önce severek yapılan şeylerin bile artık zevk vermemesi hali olarak bilinen depresyon sırasında çoğu araştırmacı anksiyetenin de eşlik ettiğini bilmesine rağmen anksiyete ve depresyonun tekrarlı düşüncelerle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Starcevic, 1995). Burada tekrarlı düşünceler anksiyetenin artmasına neden olmaktadır (Blagden ve Craske, 1996). Tekrarlı düşünceler, bireyin bir problemle karşılaştığında onu çözmek yerine içinde bulunduğu olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanarak sürekli ve tekrarlı olarak düşünmesidir (Nolen-Hoeksema, 2000). Bu süreçte birey, geçmişte yaşadığı veya gelecekte yaşanma olasılığı olan olumsuz olayları düşünüp yeniden değerlendirmektedir. Sürekli ve pasif bir biçimde değerlendirme sürecine giren birey, düşüncelerini durduramadığını hissetmekte, kendine zarar veren bu döngü içerisinde sürüklenerek var olan problemini etkili bir biçimde çözememektedir (Bringle, 1996).

Tekrarlı düşünceler bireyin problem çözme becerisini zayıflatmakta, onu karamsarlığa doğru çekmektedir. Bu durum sonucunda yaşanan psikopatolojik rahatsızlıklardan biri olan anksiyete bireyin yaşam kalitesini düşürmekte, bireyi işlevsiz hale getirmektedir. Anksiyetenin bireylerin yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerinin fark edilmesiyle birlikte bu sürecin işleyişine neden olan etmenlerin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Anksiyetenin daha iyi anlaşılması için yapılan alan yazın taramasında mantık dışı düşüncelerin etkili olduğu görülmüştür (Örn: Gündüz, 2013; Samsom-Daly, Bryant, Cohn And Wakefield, 2014).

Akılcı duygusal terapi ve diğer bilişsel terapilere göre bireylerin psikolojik sağlıklarındaki bozukluğun temelini mantık dışı düşünceler (akılcı olmayan düşünler) oluşturmaktadır (Ellis ve Grieger, 1986). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)’ye göre, insanlar temel olarak akılcı ve akılcı olmayan eğilimleri içeren potansiyelle dünyaya gelirler. Daha öz bir anlatımla, bireyler kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, sevme, iletişim kurma gibi akılcı eğilimlere sahip oldukları gibi; çeşitli düşüncelerden kaçınma, öz-yıkım, erteleme, hataları tekrar etme ve mevcut potansiyelini geliştirmekten kaçınma gibi akılcı olmayan eğilimlerini doğuştan getirmektedirler (Corey, 2001). Ellis (1998), insanların hepsinde temel mantıksızlıkların bulunabildiğini ve bunun kültür ve eğitim düzeyine bağlı olmadığını inanmaktadır.

Mantık dışı düşünceler, bireyin bir tür “zorunluluk” ve “istek”lerini içeren cümleler biçiminde görülmektedir. Bunlar, rekabet ve bireyin yapabileceklerinden çok daha fazlasını isteyen bir talep içerdiği için kişiyi tehdit eder, psikolojik sağlığını etkiler (Harris, Davies, ve Dryden, 2006). Üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada Zwemer ve Deffenbacher (1984) akılcı olmayan inançların anksiyeteyi yordayan en güçlü değişken olduğunu belirlerken, Gündüz (2013) ise akılcı olmayan inançlar ile anksiyete arasında ilişki saptamamıştır. Hart ve Hittner’in (1991) lise öğrencileri ve Jibeen’in (2015) yetişkinler üzerinde yapmış oldukları araştırmada akılcı olmayan inançlar ile anksiyete arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde, psikopatolojilerin ortaya çıkma ve devam etme süreçlerinin anlaşılmasında olumsuz, tekrarlayıcı ve görece kontrol edilemez olan zorlayıcı (intrusive) düşüncelerin önemli bir kavram olarak incelendiği görülmüştür. Bireyler, gelecekte başlarına gelebilecek olası olumsuz duygu ve düşünceleri şimdiden düşünerek hem buldukları anı yaşayamamakta hem de geleceğe umutsuz bakmaktadır. Psikolojik sağlığı bozuk olan birey ruhen ve bedenen yorgun olacağı için de bulunduğu topluma, yakınlarına ve kendisine bir yararı olmayacaktır. Bireylerin anksiyete yaşamalarında olumsuz ve tekrarlayıcı düşüncelerin etkisi onandığında onlara verilecek psikolojik danışmanlıklarla düşüncelerinde değişiklik yapmaları sağlanıp işlevsel hale gelmeleri desteklenebilir. Ayrıca Türkiye’de yapılan araştırmalarda bu üç değişkenin birlikte incelendiği çok az araştırmaya rastlanmış olup, bu anlamda alan yazına katkı sağlanacağı, ileriki araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırmanın problemini üniversite öğrencilerinin tekrarlı ve mantık dışı düşünce düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinin tekrarlı ve mantıkdışı düşünce düzeylerinin anksiyete düzeylerini yordayıcılığının incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır. Üniversite öğrencilerinin;

1. Tekrarlı düşünce ve mantık dışı düşünce düzeylerinin birlikte anksiyete düzeyini yordamakta mıdır?
2. Bu yordayıcılık (a) öğrencilerin cinsiyetlerine, (b) sınıf düzeylerine ve (c) bölümlerine göre farklılık göstermekte midir?

2. Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel araştırma olarak **yürütülmüştür**. Fraenkel, Wallen ve Hyun’a (2006) göre ilişkisel araştırmalar, iki ya da daha çok sayıdaki değişkenler arasındaki ilişkileri, bu değişkenlerin birlikte değişiminin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırmalardır. Bu araştırmanın yordanan değişkeni üniversite öğrencilerinin anksiyete **düzeyleridir**. Yordayıcı değişkenleri ise tekrarlı düşünceler ve akılcı olmayan düşüncelerdir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2016-2017 eğitim öğretim yılı güz döneminde Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 434 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubu olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme ile seçilmiştir. Yıldırım ve Şimşek’e (2004) göre maksimum çeşitlilik örnekleme, örneklemin problemle ilgili olarak kendi içinde benzeşik farklı durumlardan oluşturulmasıdır. Çeşitliliği sağlamak yoluyla evrene genelleme yapmak değil, çeşitlilik arzeden durumlar arasında ne tür ortaklıkların ve benzerliklerin var olduğunu bulmaktır. Buna göre belirlenen çalışma grubunun cinsiyetlerine, bölümlerine ve sınıf düzeylerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Bölümlerine, Cinsiyetlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Bölüm	Cinsiyet	Sınıf								Toplam	
		1		2		3		4		n	%
		n	%	n	%	n	%	n	%		
PDR	Kadın	7	10.1	26	27.7	13	19.1	16	32.7	62	14.6
	Erkek	5	10.4	4	10.8	4	17.4	6	19.4	19	4.5
	Kayıp	0		0		0		0		0	0
	Toplam	12		30		17		22		81	19.1
Zihin Engelliler Öğretmenliği	Kadın	16	23.2	16	17	6	8.8	10	20.4	49	11.5
	Erkek	21	43.8	7	18.9	6	26.1	2	6.5	36	8.5
	Kayıp	0		0		0		0		0	0
	Toplam	37		23		12		12		85	20
SÖ	Kadın	11	15.9	20	21.3	14	20.6	7	14.3	52	12.2
	Erkek	5	10.4	12	32.4	5	21.7	5	16.1	27	6.4
	Kayıp	0		0		0		0		0	0
	Toplam	16		32		19		12		79	18.6
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi	Kadın	7	10.1	8	8.5	22	32.4	13	26.5	50	11.8
	Erkek	8	16.7	6	16.2	6	26.1	15	48.4	36	8.5
	Kayıp	0		1		1		0		2	0.5
	Toplam	15		15		29		28		88	20.7

Bölüm	Cinsiyet	Sınıf								Toplam	
		1		2		3		4		n	%
		n	%	n	%	n	%	n	%		
OÖÖ	Kadın	19	27.5	14	14.9	10	14.7	1	2	44	10.4
	Erkek	2	4.2	1	2.7	1	4.3	0	0	4	0.9
	Kayıp	0		0		0		0		0	0
	Toplam	21		15		11		1		48	11.3
SBÖ	Kadın	9	13	10	10.6	3	4.4	2	4.1	25	5.9
	Erkek	7	14.6	7	18.9	1	4,3	3	9.7	19	4.5
	Kayıp	0		0		0		0		0	0
	Toplam	16		17		4		5		44	10.4
Genel Toplam	Kadın	69		94		68		50		288	66.4
	Erkek	48		37		23		31		144	32.2
	Kayıp	117		1		1		0		2	0.5
	Toplam	117		132		92		81		434	100.0

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak “kişisel bilgi formu, tekrarlı düşünme ölçeği ve akılcı olmayan inançlar ölçeği kısa formu” kullanılmıştır.

1-Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, okudukları bölüm gibi toplam 3 sorudan oluşmaktadır.

2-Tekrarlayıcı düşünme ölçeği: McEvoy, Mahoney ve Moulds (2010) tarafından geliştirilen, Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçme aracı 31 maddeden oluşmaktadır. Otuz bir madde ile bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili olarak tekrarlayıcı bir düşünce döngüsüne girme eğilimini psikiyatrik bozukluklardan bağımsız olarak değerlendirmek amaçlanmaktadır. Beşli Likert tipindeki ölçeğin özgün çalışmada iki faktörden oluşmakta olup toplam puan tekrarlı düşünce düzeyini vermektedir. Uyarlama çalışması 266 lisans öğrencisi üzerinde yapılan ölçme aracın tek faktörlü yapıda olduğu saptanmış olup madde eksiltilmemiştir. Türkçe TDÖ'nün Cronbach alfa değeri 0,94'tür ve bu ölçek ile açıklanan toplam varyans %40,48'dir.

3-Akılcı olmayan inançlar ölçeği kısa formu: Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerini belirlemek için Türküm (2003) tarafından geliştirilip kısaltılmış olan ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipinde olan araç, 15 ile 75 puanlar arasında değerlendirilmektedir. Puanların çokluğu akılcı olmayan inançların yüksekliğini vermektedir. Türküm, alfa değerini 0.81 bulmuş olup ölçek ile açıklanan toplam varyans %42.9'dur.

4-Beck anksiyete ölçeği: Beck, Steer, Epstein ve Brown (1988) tarafından geliştirilen Beck Anksiyete Envanterinin Türkçe'ye uyarlaması Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından yapılmıştır. BAÖ, 21 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Puanların yüksekliği anksiyetenin şiddetini işaret etmektedir. Türkçe formun güvenilirliği için ölçeğin Cronbach Alfa .93'tür. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise $r = .57$ 'dir. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında ölçeğin otomatik düşünceler ölçeği ile $r = .41$, Sürekli Kaygı Envanteri ile $r = .53$ olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin “Sübjektif Belirtiler” ve “Somatik Belirtiler” olmak üzere iki faktörden oluştuğu belirtilmektedir.

Veri Analizi

Birinci araştırma sorusuna yanıtlamak için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bu analizde anksiyete yordanan değişken, akılcı olmayan düşünce ve tekrarlı düşünceler ise yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. İkinci araştırma sorusuna yanıtlamada, öğrencilerin cinsiyetlerine, bölümlerine ve sınıf düzeylerine göre ayrı ayrı gruplarda çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Cinsiyet grupları, bölümler ve sınıf düzeyleri arasındaki yordayıcılık farkları, betimsel olarak değerlendirilmiştir.

Analizler öncesinde veriler, temel varsayımlar açısından incelenmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır:

- Öncelikle veri setindeki kayıplar değerlendirilmiştir. Yordanan ve yordayıcı değişkenlerde, her bir madde düzeyinde kayıpların en fazla %2 olduğu, cinsiyet ve diğer değişkenlerle manidar bir ilişki göstermediği görülmüştür. Maddelerin sıralama ölçeğinde veri sağladığı dikkate alınarak, kayıp veri atama yöntemlerinden medyan atama kullanılarak eksiksiz veri elde edilmiştir.
- Yordanan ve yordayıcı değişkenlere yönelik toplam puanlar, standart Z puan dönüşümü kullanılarak uç değerler

açısından incelenmiştir. (-3, +3) standart değerleri dışında değer alan iki gözlem birimi belirlenmiş, bunlar uçdeğer olarak tanımlanmış ve veri setinden çıkarılmıştır.

Tablo 2. Değişkenlerin Betimsel İstatistiklerinin Gösterimi

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	\bar{X}	Mod	Medyan
Anksiyete	-0.60	0.54	21.09	11	18.50
Akılcı olmayan inançlar	-0.14	-0.18	54.43	54.00	54.00
Tekrarlı düşünceler	-0.49	-0.20	105.39	96.00	106.00

Tablo 2’de yordanan ve yordayıcı değişkenlere yönelik toplam puanların dağılımları incelenmiştir. Toplam puanların normal dağılım varsayımını sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca anksiyete düzeylerinin cinsiyet, bölüm ve sınıf gruplarında da normal dağılım gösterip göstermediği benzer biçimde incelenmiş, normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

- Değişkenlerin doğrusallıklarını incelemek için standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için saçılma diyagramları, histogram ve normal dağılım eğrileri oluşturulmuştur (Büyüköztürk, 2013). Grafiklere göre, noktaların bir eksen etrafında toplanarak doğrusallık varsayımını karşıladığı görülmüştür.
- Analize girecek değişkenler arasında çoklu bağlantı olup olmadığını değerlendirmek için tolerans değerleri (Tol), varyans artış faktörleri (VIF), ve durum indeksleri (CI) incelenmiştir. Akılcı olmayan inançlar toplam puan ile tekrarlı düşünceler toplam puanların tolerans değerleri, varyans artış faktörleri ve durum indeksleri sırasıyla; .96, .96; 1.04, 1.04 ve 9.88, 22.46 olarak bulunmuştur. Tolerans değerinin (1-R²) .20’den yüksek, varyans artış faktörünün (VIF) 10’dan düşük ya da durum indeks (CI) değerinin 30’dan düşük çıkması çoklu bağlantılılık probleminin olmadığını göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014).
- Otokorelasyonu test etmek amacıyla Durbin Watson değeri incelenmiştir. Durbin Watson katsayısı olayların sırası ile ilgili hataların otokorelasyonunun ölçümü ile ilgilidir ve bu katsayının anlamlı çıkması hataların bağımlılığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu değer 1.99 olduğu görülmüş olup, 2’ye yakın değerler otokorelasyonun olmadığını ifade etmektedir (Kalaycı, 2014).

3. Bulgular

Bu bölümde araştırma sorularına cevap oluşturacak analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmanın birinci sorusu “Tekrarlı ve mantık dışı düşünce düzeylerinin birlikte anksiyete düzeyini yordamakta mıdır?” şeklindeydi. Bu soruya yanıt aramak için yürütülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Anksiyetenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata	β	T	p
Sabit	-12.90	5.91		-2.18	.300
Akılcı olmayan düşünceler	.09	0.11	.04	.88	.380
Tekrarlı düşünceler	.28	0.27	.45	10.28	.000

$R=0.46$, $R^2=0.21$, $F_{(2,429)}=56.771$, $p=.000$

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin tekrarlı düşüncelerin anksiyete düzeyinin manidar yordayıcısı olduğu ($R=0.46$, $R^2=21$, $p<.05$), akılcı olmayan düşüncelerin ise manidar yordayıcısı olmadığı ($p>.05$) gözlenmiştir. Tekrarlı düşünceler yordanan değişken olarak kurulan model, anksiyeteye yönelik toplam varyansın %21’ini açıklayabilmektedir, ($R=0.46$, $R^2=0.21$, $F_{(2,429)}=56.771$). Regresyon analizi sonuçlarına göre anksiyetenin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir;

$$\text{Anksiyete} = -12.90 + 0.28 \text{tekrarlı düşünceler} + 0.09 \text{akılcı olmayan düşünceler}$$

Araştırmanın diğer alt amacı ise “bu yordayıcılığın öğrencilerin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine ve bölümlerine göre farklılık göstermekte midir?” şeklindeydi. Bu soruya yanıt aramak için yürütülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4, 5 ve 6’da verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Gruplarına Göre Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	
Kadın	Sabit	-20.83	7.52	-2.77	.006	
	Tekrarlı düşünceler	.260	.031	.444	8.38	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	.280	.132	.111	2.10	.037
Erkek	Sabit	-.583	9.45	-.062	.951	
	Tekrarlı düşünceler	.316	.052	.470	6.08	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	-.237	.171	-.111	-1.39	.168

Tablo 4'e göre kadınlarda hem tekrarlı hem akılcı olmayan düşünceler birlikte anksiyete düzeyinin manidar yordayıcısıdır, ($R=0.47$, $R^2=22$, $p<.05$). Kadınların tekrarlı ve akılcı olmayan düşünceleri birlikte anksiyete düzeyine yönelik toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır. Ham katsayılar göre kadınlarda tekrarlı düşüncede 1 birimlik artış anksiyete düzeyinde 0.26 birim artışa; akılcı olmayan düşüncelerdeki 1 birim artış ise anksiyete düzeyinde 0.28 birim artışa karşılık gelmektedir. Erkeklerde ise grubun geneline benzer şekilde tekrarlı düşünceler anksiyete düzeylerinin manidar yordayıcısı iken ($R=0.46$, $R^2=21$, $p<.05$) akılcı olmayan düşüncelerin manidar yordayıcı olmadığı gözlenmiştir, ($\beta=-.111$, $p>.05$). erkeklerde tekrarlı düşünceler yordayıcı değişken olmak üzere kurulan model anksiyetenin %21'ini açıklamaktadır. Ham katsayılar göre erkeklerde tekrarlı düşünce düzeyindeki 1 birim artış anksiyete düzeyinde 0.31 birim artışa karşılık gelmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre anksiyetenin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği;

$$\text{Kadın anksiyete} = -20.83 + 0.260\text{tekrarlı} + 0.280\text{akılcı olmayan}$$

$$\text{Erkek anksiyete} = -0.538 + 0.316\text{tekrarlı} - 0.237\text{akılcı olmayan}$$

Tablo 5. Bölümlere Göre Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken		B	Standart hata	β	t	p
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Sabit	-9.83	11.89		-8.27	.411
	Tekrarlı düşünceler	.281	.056	.496	4.92	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	.040	.215	.018	.185	.853
Zihin Engelliler Öğretmenliği	Sabit	-21.5	12.79		-1.68	.097
	Tekrarlı düşünceler	.303	.061	.494	4.92	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	.196	.250	.072	.782	.436
Sınıf Öğretmenliği	Sabit	-16.72	14.56		-1.14	.254
	Tekrarlı düşünceler	.274	.069	.430	3.96	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	.184	.275	.072	.667	.507
Bilgisayar Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği	Sabit	-8.93	15.43		-5.79	.564
	Tekrarlı düşünceler	.333	.062	.502	5.35	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	-.120	.253	-.044	-4.73	.637
Okul Öncesi Öğretmenliği	Sabit	-34.76	21.42		-5.79	.564
	Tekrarlı düşünceler	.238	.078	.408	3.06	.004
	Akılcı olmayan düşünceler	.581	.361	.215	1.61	.114
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	Sabit	7.19	20.77		.346	.731
	Tekrarlı düşünceler	.189	.097	.295	1.95	.058
	Akılcı olmayan düşünceler	-.138	.338	-.061	-4.07	.686

Tablo 5'e bakıldığında hiçbir bölümde öğrencilerin akılcı olmayan düşüncelerinin anksiyete düzeylerinin manidar yordayıcısı olmadığı gözlenmiştir ($\beta=-.111$, $p>.05$). Sosyal Bilgiler Öğretmenliği hariç diğer bölümlerde öğrencilerin tekrarlı düşünceleri anksiyete düzeylerinin manidar yordayıcısıdır (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü için $R=0.27$, $R^2=07$, $p<.05$, Özel Eğitim bölümü için $R=0.53$, $R^2=25$, $p<.05$, Okul Öncesi Öğretmenliği bölümü için $R=0.50$, $R^2=22$, $p<.05$, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi bölümü için $R=0.50$, $R^2=25$, $p<.05$ ve Sınıf Öğretmenliği bölümü için $R=0.46$, $R^2=21$, $p<.05$). Bu bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin tekrarlı düşünceler yordayıcılığı ile kurulan modeller anksiyete düzeylerine yönelik toplam varyansın sırasıyla %7, %25, %22, %25 ve %21'ini açıklamaktadır. Bu bölümlerde ham regresyon katsayılarına göre tekrarlı düşünce düzeyindeki 1 birim artış anksiyete düzeyinde sırasıyla 0.28, 0.30, 0.24, 0.33 ve 0.27 birim artışa karşılık gelmektedir. Sosyal Bilgiler Öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin tekrarlı düşüncelerinin ise anksiyete düzeylerinin manidar yordayıcısı olmadığı gözlenmiştir ($\beta=.295$ ve $p>.05$). Regresyon analizi sonuçlarına göre anksiyetenin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği;

$$\text{Rehberlik ve psikolojik danışmanlık anksiyete} = -9.83 + 0.281\text{tekrarlı} + 0.040\text{akılcı olmayan}$$

$$\text{Zihin engelliler öğretmenliği anksiyete} = -21.50 + 0.303\text{tekrarlı} + 0.196\text{akılcı olmayan}$$

$$\text{Sınıf öğretmenliği anksiyete} = -16.72 + 0.274\text{tekrarlı} + 0.184\text{akılcı olmayan}$$

$$\text{Bilgisayar öğretim teknolojileri eğitiminde anksiyete} = -8.99 + 0.333\text{tekrarlı} + 0.120\text{akılcı olmayan}$$

$$\text{Okulöncesi öğretmenliği anksiyete} = -34.76 + 0.238\text{tekrarlı} + 0.581\text{akılcı olmayan}$$

$$\text{Sosyal bilgiler öğretmenliği anksiyete} = 7.19 + 0.189\text{tekrarlı} - 0.138\text{akılcı olmayan}$$

Tablo 6. Sınıf Düzeylerine Göre Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken		B	Standart hata	β	t	p
1.sınıflar	Sabit	-2.272	11.63		-.195	.846
	Tekrarlı düşünceler	.200	.054	.333	3.671	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	-.011	.205	-.005	-.054	.957
2.sınıflar	Sabit	-12.99	11.91		-1.09	.277
	Tekrarlı düşünceler	.252	.050	.409	5.05	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	.172	.204	.068	.844	.400
3.sınıflar	Sabit	-11.24	13.05		-.862	.391
	Tekrarlı düşünceler	.356	.055	.575	6.464	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	-.051	.236	-.019	-.216	.829
4.sınıflar	Sabit	-32.87	10.98		-2.99	.004
	Tekrarlı düşünceler	.307	.055	.527	5.61	.000
	Akılcı olmayan düşünceler	.382	.204	.175	1.87	.065

Tablo 6'ya bakıldığında sınıf düzeylerine göre tekrarlı ve akılcı olmayan düşüncelerin anksiyete düzeyini yormasına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Sınıf düzeylerine göre hiçbir sınıf düzeyinde akılcı olmayan düşüncelerin anksiyete düzeylerinin manidar yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Tekrarlı düşünceler ise her sınıf düzeyinde manidar yordayıcıdır (Birinci sınıflar için $R=0.33$, $R^2=11$, $p<.05$, ikinci sınıflar için $R=.42$, $R^2=18$, $p<.05$, üçüncü sınıflar için $R=.57$, $R^2=33$, $p<.05$ ve dördüncü sınıflar için $R=.59$, $R^2=35$, $p<.05$). Tekrarlı düşünceler ile kurulan modeller sınıf düzeylerine göre anksiyete düzeyindeki toplam varyansın sırasıyla %11, %18, %33 ve %35'ini açıklamaktadır. Sınıflarda ham regresyon katsayılarına göre tekrarlı düşünce düzeyindeki 1 birim artış anksiyete düzeyinde sırasıyla 0.20, 0.25, 0.36 ve 0.31 birim artışa karşılık gelmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre anksiyetenin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği;

1.sınıflar için anksiyete= $-2.272+0.200\text{tekrarlı}-0.011\text{akılcı olmayan}$

2.sınıflar için anksiyete= $-12.99+0.252\text{tekrarlı}+0.172\text{akılcı olmayan}$

3.sınıflar için anksiyete= $-11.24+0.356\text{tekrarlı}-0.051\text{akılcı olmayan}$

4.sınıflar için anksiyete= $-32.87+0.307\text{tekrarlı}+0.382\text{akılcı olmayan}$

4. Tartışma ve Sonuç

Anksiyetenin akılcı olmayan düşünceler ve tekrarlı düşüncelerle birlikte ele alındığı bu çalışmada genel olarak tekrarlı düşüncenin anksiyete üzerinde önemli yordayıcılığı olduğu görülmüştür.

Anksiyetenin bireyin gelecekle ilgili olumsuz kaygılarının gerçekleşeceği düşüncesi ile iş göremez hale gelmesi (Savaşır, Soygüt ve Barışır, 2009) olarak değerlendirildiği düşünüldüğünde akılcı olmayan inançların anksiyeteyi yordamadığı bulgusu yapılan daha önceki araştırmalarla tutarsızlık göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde akılcı olmayan düşünceler ile anksiyetenin birbiriyle ilişkili olduğu (örn: Hart ve Hittner, 1991; Turner ve Barker, 2013; Gündüz, 2013) görülmüştür. Bunun yanı sıra Harris, Davies ve Dryden (2006) akılcı olmayan düşüncelerin bireyin potansiyelinde var olan gücü düşürmesine ve başarısızlığa neden olacağı için kişinin anksiyete yaşamasına neden olacağını belirtmiştir. Yapılan bu araştırma sonucunda elde edilen bulgularla alan yazındaki bulgular ve kuramsal bilgiler paralellik göstermemektedir. Akılcı olmayan düşüncelerin kökenini çocukluk yılları, çevre ve önemli kişiler oluşturmaktadır. Küçük yaşlarda bozucu yıkıcı yaşantılar yaşamamız, dünya ve kendimizle ilgili aşırı genellemeler yapmamıza neden olur (Ellis, 1998). Bu genellemeler bize hayatı çekilmez bir hale getirerek psikolojimizi olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çalışmada, katılımcıların akılcı olmayan inançlara sahip olmamasından dolayı alanyazından farklı bir bulgu elde edildiği düşünülmektedir. Nitekim bölüm ve sınıf bazında akılcı olmayan inançlar incelendiğinde anlamlı bir yordama gücü vermemesi de bu açıklamayı desteklemektedir. Cinsiyete göre akılcı olmayan düşüncelerin anksiyeteyi yordama gücü incelendiğinde sadece kadınların akılcı olmayan düşüncelerinin anksiyete düzeylerini yordadığı görülmüştür. Türk toplum yapısına bakıldığında erkeklerin daha özgür ve atak olmaları desteklenirken, kadınların aileye, gelenek göreneklere bağlı olması beklenmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000). Bu durum kadınların erkeklere göre küçük yaşta aile ve çevrenin oluşturduğu dogmatik düşünceleri benimsedikleri bu yüzden hayatlarına genelleştirdikleri akılcı olmayan inançlara sahip oldukları ile açıklanabilir. Çalışma grubundaki cinsiyet dağılımı göz önüne alındığında sadece kadınların akılcı olmayan düşünceye sahip olmaları tüm grubun akılcı olmayan düşünce sisteminin anksiyeteyi yordamasına etkisi olmadığı görülmektedir.

Anksiyeteyi açıklayan değişkenin tekrarlı düşünceler olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde bu iki değiş-

kenin ilişki gösterdiği ve tekrarlı düşüncenin anksiyetenin yordayıcısı olduğu görülmüştür (örn: Fresco, Frankel, Mennin, Turk ve Heimberg, 2002; Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Demirci Danışık, 2009; McEvoy, Mahoney ve Moulds, 2010). Bireyler yaşadıkları olumsuz duygu ve yaşantıları sürekli olarak düşünmeleri problemlerini çözmek yerine saplantılı olarak o problem içerisinde boğulmalarına neden olmaktadır. Bu durumun sürekliliği bireyin ruh sağlığını etkileyerek anksiyete yaşamalarına neden olmaktadır (Ingram, Cruet, Johnson ve Wisnicki, 1988; Nolen- Hoeksema, 1991). Sınıf düzeyine göre tekrarlı düşüncenin anksiyeteyi yordadığı görülmüştür. Üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin tekrarlı düşüncelerinin anksiyete üzerinde en çok etkiye sahip olan değişken olduğu görülmektedir. Bunu dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin tekrarlı düşünceleri, ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin tekrarlı düşünceleri son olarak da birinci sınıfta okuyan öğrencilerin tekrarlı düşünceleri izlemektedir. En çok etkinin 3. Sınıf düzeyinde olmasının nedeni öğrenciler tarafından söylenen “her bölümün en zor sınıf düzeyi” biçimindeki genel kanıları olabilir. Gelişimsel olarak incelendiğinde ise 3 ve 4. Sınıflarda okuyan öğrenciler artık mezun olup iş, evlilik gibi yeni yaşam rollerine girmeye başlayacakları dönemdedirler (Piaget, 2004). Bu farklı yaşam rollerini sürekli olarak düşünüp kaygılandıkları görülmektedir. Bölüm bazında tekrarlı düşüncelerin anksiyeteyi yordadığı tespit edilmiştir. Bilgisayar öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin tekrarlı düşüncelerinin anksiyete üzerinde en çok etkiye sahip olan değişken olduğu görülmektedir. Bunu rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde okuyan öğrencilerin tekrarlı düşünceleri, zihin engelli öğrencilerin tekrarlı düşünceleri, sınıf öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin tekrarlı düşünceleri son olarak da okul öncesi bölümünde okuyan öğrencilerin tekrarlı düşünceleri izlemektedir. Meslek seçimi karmaşık bir süreç olup bireyin ilgi, yetenek gibi psikolojik, prestij, değer, sosyo ekonomik durum gibi sosyal faktörler etkili olmaktadır (Kuzgun, 2006). Öğrenciler, mesleklerini seçip bunun eğitimini alıyor olsa da seçimlerinin onlara hem psikolojik hem sosyal yönden kadar doyum sağladığını tekrarlı olarak düşünüp kaygılandıkları söylenebilir. Bunun yanısıra, bu sıranın öğrenim görülen bölümün zorluğu, öğretim üyelerinin öğrencilere yaklaşımı ve ders başarıları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, anksiyete üzerinde tekrarlı düşüncelerin etkili olduğunu göstermektedir. Tekrarlı düşünceler, bireylerin yaşadıkları stresli yaşam olaylarından sonra olumsuz çıkarımlar yaparak bunları sıkça düşünmelerine (Alloy ve arkadaşları, 2000) sonrasında ise gelecekte de böyle olumsuz olayların yaşanacağı endişesi yaşayarak iş göremez hale gelmelerine neden olmaktadır. Kuşkusuz bu sonuçlar, neden-sonuç ilişkisinden ziyade yapıyı betimlemeye dönük bir çabanın ürünüdür. Diğer bir değişle, araştırmanın ortaya koyduğu bulgular anksiyete ile tekrarlı düşünceler ve akılcı olmayan düşünceler arasında ilişkileri ortaya koysa da, yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak anksiyetenin tekrarlı düşünce ve bilişsel süreçlere yönelik moderatör etkisi incelenebilir. Araştırma sınırlılıkları çerçevesinde ele alınan bu değişkenlerin yanı sıra, duygu düzenleme stratejileri, dikkat düzeyi, bilişsel esneklik, negatif düşüncelerin anksiyete ve diğer psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkileri ele alınabilir. Bu çalışma, herhangi bir psikolojik ya da psikiyatrik problemi olmayan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışmalar psikiyatrik belirtiler gösteren gruplarla karşılaştırmalı olarak alınabilir; ayrıca, ebeveyn ve çocukların birlikte ele alındığı çalışmalar yapılabilir. Kuramsal olarak bireylerin düşünce sistemi küçük yaşlarda kökleşmektedir. Bireylerin düşünceleri ne kadar dogmatik ve değişmez ise çevresiyle çatışan düşüncelerini değiştiremeyip psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Buradan hareketle okul temelli danışma hizmetleri çerçevesinde anne-baba ve çocukların düşüncelerini ele alınması/fark ettirilmesi konusunda betimsel ve uygulamalı çalışmalar yapılabilir. Uygun olmayan düşünce sistemlerine sahip bireylere danışma hizmetleri götürülerek bireylerin düzeltici ilişkiler geliştirmelerine katkı sunulabilir. Bunun yanı sıra anksiyete düzeyleri ile ilişkili başkaca özelliklerin (anne-baba tutumları, başarısızlık, akademik yetkinlik vs) dikkate alınmasının ve gözlenen manidar ilişkiler doğrultusunda müdahale stratejilerinin geliştirilmesinin bireylerin uyum süreçlerini güçlendireceği düşünülmektedir.

5. Kaynakça

- Aygun B, Inam O. (2006 April) Communication is a facility: a study to describe healthy worklife for workers. 2nd National Public Relations Symposium Full Text Book, 92-100.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., Kim, R. S. and Lapkin, J. B. (2000). The temple-wisconsin cognitive vulnerability to depression project: Lifetime history of axis 1 psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (3), 403-418.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. and Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Blagden J.C. and Craske M.G. (1996) Effects of active and passive rumination and distraction: A pilot replication with anxious mood. *Journal of Anxiety Disorders*, 10, 243- 52.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. and DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour research and therapy*, 21(1), 9-16.
- Bringle, M. L. (1996). “I Just Can’t Stop Thinking About It”: Depression, rumination, and forgiveness. *Word & World* 16 (3), 340-346.
- Büyükoztürk, Ş. (2013). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (*Genişletilmiş 18. Baskı*). Ankara: Pegem Akademi.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. (2. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- De Jong-Meyer, R., Beck, B. and Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences, 46(4)*, 547-551.
- Ellis, A. (1998). Three methods of rational emotive behavior therapy that make my psychotherapy effective. Annual Convention of the American Psychological Association. San Francisco.
- Ellis, A. E. and Grieger, R. M. (1986). *Handbook of rational-emotive therapy, Vol. 2*. Springer Publishing Co.
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N. ve Danişık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(32)*, 45-53.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. H. (2006). *How to design and evaluate research in education (6.baskı)*. New York: McGraw-Hill.
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L. and Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research, 26*, 179-188.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 13(3)*, 216-23.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13(4)*, 2071-2085.
- Harris, S., Davies, M. F. and Dryden, W. (2006). An experimental test of a core REBT hypothesis: evidence that irrational beliefs lead to physiological as well as psychological arousal. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 24 (2)*, 1-9.
- Hart, K. E. and Hittner, J. B. (1991). Irrational beliefs, perceived availability of social support, and anxiety. *Journal of clinical psychology, 47(4)*, 582-587
- Ingram, R.E., Cruet, D., Johnson, B.R. and Wisnicki, K.S. (1988). Self- focused attention, gender, gender role, and vulnerability to negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 55(6)*, 967- 978.
- Jibeen, T. (2015). Personality dimensions and emotional problems: The mediating role of irrational beliefs in Pakistani adult non-clinical sample. *International Journal of Psychology, 50(2)*, 93-100.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayınevi
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek Rehberliği ve Danışmanlığın Giriş*. Ankara: Nöber Yayınevi
- Mathews, A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research And Therapy, 28(6)*, 455-468.
- McEvoy, P. M., Mahoney, A. E. and Moulds, M. L. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same?: Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of anxiety disorders, 24(5)*, 509-519.
- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C. and Boomsma, P. (2004). Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and Research, 28(4)*, 539-554.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). Further evidence for the role of psychosocial factors in depression chronicity. *Clinical Psychology: Science and Practice, 7*, 224-227
- Piaget, J. (2004). *Çocukta zihinsel gelişim (2. basım)*. (H. Portakal, Çev), İstanbul: Cem Psikoloji
- Sansom-Daly, U.M., Bryant, R. A., Cohn, R. J. And Wakefield, C. E. (2014). Imagining the future in health anxiety: The impact of rumination on the specificity of illness-related memory and future thinking. *Anxiety, Stress & Coping, 27(5)*, 587-600
- Savaşır, I., Soygüt, G. ve Barışır, E. (2009). *Bilişsel davranışçı terapiler*. Ankara: Türk psikologlar derneği 4.basım
- Starcevic, V. (1995) Pathological worry in major depression: a preliminary report. *Behaviour Research Therapy, 33*, 55-56.
- Tabachnick, B. G. and Fidell L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Turner, M. and Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology, 25(1)*, 131-147.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı Olmayan inançlar ölçeği'nin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(19)*, 41-47.
- Ulusoy, M., Sahin, N. H. and Erkmen, H. (1998). Turkish version of the beck anxiety inventory: Psychometric properties. *Journal of cognitive psychotherapy, 12(2)*, 163-172.
- Verstraeten, K., Bijttebier, P., Vasey, M. W. and Raes, F. (2011). Specificity of worry and rumination in the development of anxiety and depressive symptoms in children. *British Journal of Clinical Psychology, 50(4)*, 364-378.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2004). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, P. A. E. (2015) Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk psikiyatri dergisi, 26(2)*:107-15
- Zwemer, W. A. and Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology, 31(3)*, 391.