

Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi

Özge Erarlan İnceç¹ , Zeynep Akyüz² , Advieye Esin Yılmaz³ 

Anahtar kelimeler

Öz-eleştirel ruminasyon, öz-eleştiri, ruminasyon, geçerlik, güvenilirlik

Keywords

Self-critical rumination, rumination, self-criticism, validity, reliability

Öz

Son yıllarda yapılan araştırmalarda öz-eleştirel ruminasyon ayrı bir ruminasyon türü olarak tanımlanmış ve Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ; Self-Critical Rumination Scale) geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı ÖERÖ'yü Türkçeye uyarlamak ve psikometrik özelliklerini incelemektir. Çalışmanın ilk aşamasında 248 katılımcıya ÖERÖ ve öz-eleştirel ruminasyonla ilişkili yapıları değerlendiren ölçüm araçları uygulanmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında ÖERÖ'nün faktör yapısını doğrulamak amacıyla 250 katılımcıdan oluşan farklı bir örneklemden elde edilen veriler incelenmiştir. Yürütülen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin tek faktörlü bir yapı sergilediğini göstermektedir. Güvenirlik analizlerinde ölçeğin iç tutarlık ve test-tekrar test katsayıları yüksek bulunmuştur. Ayrıca, ölçek maddelerinin düşük ve yüksek öz-eleştirel ruminasyona sahip kişileri birbirinden ayırt edebildiği görülmüştür. Geçerlik analizleri sonucunda ölçeğin öz-eleştirel ruminasyonla ilgili yapılarla (örn. öz-eleştiri, tekrarlayıcı düşünme, üstbilişler) anlamlı ve beklendik yönde ilişkiler gösterdiği ve öz-eleştirel ruminasyon düzeyi düşük ve yüksek olan kişilerin ölçüt olarak seçilen klinik değişkenlerden (depresyon, anksiyete, stres) elde ettiği puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin artımsal geçerliğini destekler şekilde, öz-eleştirel ruminasyonun öz-eleştiri ve tekrarlayıcı düşünme düzeyleri kontrol edildikten sonra dahi depresyon ve anksiyete belirtilerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. ÖERÖ'nün Türkçe formunun özgün formu ile benzer psikometrik özellikler sergilediği ve ülkemizde yürütülecek çalışmalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmektedir.

Abstract

Adaptation of Self-Critical Rumination Scale into Turkish and investigation of its psychometric properties

In recent years, self-critical rumination has been defined as a separate rumination type and Self-Critical Rumination Scale (SCRS) has been developed. The aim of this study was to adapt SCRS into Turkish and to examine its psychometric properties. In the first stage of the study, SCRS and other instruments that evaluate structures related to self-critical rumination were administered to 248 participants. In the second stage which was conducted to confirm the factorial structure of the SCRS, a different data including 250 participants was examined. As a result of the exploratory and confirmatory factor analyses, the scale was shown to exhibit a single factor structure. In reliability analyses, internal consistency and test-retest coefficients of the scale were found high. In addition, scale items were found to be able to distinguish between individuals with low and high self-critical rumination. Validity analyses showed that the scale had significant and expected relationships with the structures related to self-critical rumination (e.g. self-criticism, repetitive thinking, metacognitions). Also, it was shown that the scores obtained from the clinical variables chosen as criterion variables (depression, anxiety, stress) were significantly different between participants whose self-critical rumination scores were low and high. In support of the scale's incremental validity, it was found that self-critical rumination significantly predicted depression and anxiety symptoms even after controlling for the levels of self-criticism and repetitive thinking. The Turkish version of the SCRS has similar psychometric properties to its original form and is a valid and reliable measure that can be used to measure self-critical rumination in our country.

Atf için: Erarlan İnceç, Ö., Akyüz, Z. ve Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 39-51.

✉ **Özge Erarlan İnceç** · ozgeerlan89@gmail.com | ¹Araş. Gör., ²Araş. Gör., ³Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Tınaztepe Yerleşkesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 35390/Buca-İzmir.

Geliş: 24.06.2020, **Düzeltilme:** 25.09.2020, **Kabul:** 26.09.2020



Genel anlamda ruminasyon çeşitli duygular, düşünceler ve yaşantılar tarafından tetiklenebilen, *geçmiş odaklı* ve *kişinin kendisine yönelik* istemsiz, zorlayıcı ve tekrarlayıcı bir düşünme örüntüsü olarak tanımlanabilir. Bu kapsamlı çerçeve bize ruminasyon odağının farklı içeriklere sahip olabileceğini, dolayısıyla ruminasyona ilişkin farklı kavramsal tanımların yapılabileceğini göstermektedir. Örneğin tepki tarzları kuramına (Nolen-Hoeksema, 1991) göre ruminasyon, kişinin depresif belirtileri ve bu belirtilerin olası neden ve sonuçları üzerine pasif ve tekrarlı bir şekilde odaklanmasını içermekte ve bu içerikle ilerleyen ruminasyon *depresif ruminasyon* olarak bilinmektedir. Öte yandan ruminasyon kaygı yaşantıları ya da durumları hakkında tekrar tekrar düşünme odaklı olduğunda *kaygı ruminasyonu* (Calmes ve Roberts, 2007), öfke ile ilgili yaşantıların derinlemesine düşünülmesini içerdiğinde *öfke ruminasyonu* (Baer ve Sauer, 2011), kişinin genel öz-değeri ve utandığı yönleri üzerine odaklandığında ise *öz-eleştirel ruminasyon* (Kolubinski ve ark., 2017) olarak tanımlanmaktadır. İlgili alanyazında diğer sık karşılaşılan ruminasyon türleri sosyal bağlamlarda yaşanan olaylara odaklı *olay sonrası ruminasyon* (Clark ve Wells, 1995) ve sosyal içerikte olup olmaması önemli olmaksızın stresli olarak algılanan tüm olaylar tarafından tetiklenebilen *stres reaktif ruminasyon* (Robinson ve Alloy, 2003).

Endişe ve obsesyon gibi istemsiz ve tekrarlayıcı düşünme türlerinden biri olan ruminasyon, başlangıçta sadece depresif bozukluklara özgü bir bilişsel içerik olarak kabul edilmiş ve etki mekanizması ağırlıklı olarak bu bozuklukların etiyojisini açıklayan çalışmalar tarafından gösterilmiştir (örn, Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). İlerleyen yıllarda gerek depresif gerekse stres reaktif ruminasyonun kaygı bozuklukları (örn, Sarin ve ark., 2005; Watkins, 2009), tıknırcasına yeme (örn, Gordon ve ark., 2012), alkol kullanım problemleri (örn, Caselli ve ark., 2008) gibi çeşitli psikolojik sıkıntılarla bağlantılı ortak bir faktör olduğunun gösterilmesi, ruminasyonun alanyazında tanılara-rası bir kavram olarak kabul görmesi ile sonuçlanmıştır. Buna karşılık, içerik odakları daha belirli olan ruminasyon türlerinin depresif ruminasyon, stres reaktif ruminasyon ve ruminasyonun odağı olan duygu ya da düşüncenin kendisi (örn, kaygı, öfke, öz-eleştiri) kontrol edildikten sonra dahi belirli psikolojik bozuklukları açıklayabildiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (örn, Baer ve Sauer, 2011; Rector ve ark., 2008). Bu araştırmalar bize psikopatolojilerin özgül doğasının daha iyi anlaşılabilmesi için ruminasyonun tanılara-rası işlevinin ötesinde kendine özgü odağının da önemle üzerinde durulmaya devam edilmesi gerektiği-

ni göstermektedir.

İçerik odağı öz-eleştiri olan ruminasyon, ilgili alanyazında görece yeni çalışılmaya başlanmış bir ruminasyon türüdür. Smart ve arkadaşları (2016) öz eleştirel ruminasyonu kişinin kendi yüksek standartlarını karşılayamaması sonucunda kendine yönelik geliştirdiği ya da kendisini diğerleriyle karşılaştırarak değersizleştirdiği bir değerlendirme biçimi olan öz-eleştirelin, ruminatif bir düşünme tarzına dönüşmesi durumu olarak tanımlamaktadır. Öz-eleştirel ruminasyonda, dikkatin özellikle kişinin utandığı yönlerine ve genel kendilik değeri üzerine odaklanması söz konusudur (Kolubinski ve ark., 2017). Diğer ruminasyon türleri öz-eleştiri unsurlarını taşısa da daha çok içinde barındırdığı öfke, kaygı, üzüntü gibi duygularla karakterize edilmektedir. Öz-eleştirel ruminasyonda ise duygulardan ziyade dikkatin özgül olarak kişinin kendisine yönelik düşüncelerine odaklanması vurgulanmaktadır (Kolubinski ve ark., 2017).

Smart ve arkadaşları (2016) ruminasyon alanyazınında farklı ruminasyon türlerine ilişkin değerlendirme araçları bulunmasına karşın, bunlardan hiçbirinin öz-eleştirel ruminasyona özgü olmadığına dikkat çekmişlerdir. Bunun bir doğurgusu olarak, ruminasyon ile öz-eleştiri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar, uzun yıllar boyunca depresyon ya da kaygı ruminasyonlarını değerlendiren ölçüm araçları kullanılarak yürütülmüştür. Bu kapsamda yazarlar, amacı sadece öz-eleştirel ruminasyonu değerlendirmek olan ve diğer var olan ölçüm araçlarından farklı olarak öz-eleştireliyi genel bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırmak yerine kişinin kendini değersizleştirdiği olumsuz düşünmenin bir çeşidi olarak ele alan bir ölçüm aracı olan Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği'ni (ÖERÖ; Self-Critical Rumination Scale) geliştirmişlerdir (Smart ve ark., 2016). ÖERÖ'nün geliştirilme sürecinde maddeler, alanyazın ve ruminasyon ölçeklerinin incelenmesinin yanı sıra, üniversite öğrencileri ve polikliniklerde ayaktan tedavi gören bireylere verilen yazma görevleri de kullanılarak oluşturulmuştur. Kapsam geçerliği yüksek bulunan 24 madde, ilişkili yapıları değerlendiren ölçüm araçları ile geniş bir lisans öğrencisi grubuna uygulanmıştır. Bu uygulama sonunda elde edilen ölçeğin 10 maddelik nihai halinin, klinik olmayan bir örnekleme yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu ve tek faktörlü bir yapı sergilediği gösterilmiştir. Başka kültürlerdeki uyarılma çalışmaları tarandığında, ölçeğin psikometrik özelliklerinin yalnızca bir Portekiz örnekleminde incelendiği görülmektedir (Moreira ve Maia, 2017). Portekizce ölçeğin iç tutarlık katsayısı yüksek bulunmuş ve özgün ölçekteki gibi tek faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Portekizce ÖERÖ'nün

psikometrik özelliklerinin desteklendiği başka bir çalışmada ise yine tek faktörlü yapıya ulaşılmış ve iç tutarlılık katsayısı yüksek bulunmuştur (Moreira ve Maia, 2018).

Ruminasyonun öz-eleştiriye odaklı şekilde değerlendirilmeye başlanmasıyla birlikte son yıllarda yapılan çalışmalar, öz-eleştirel ruminasyonun ilişkili olabileceği kavramlara odaklanmıştır. Örneğin Kolubinski ve arkadaşları (2016), kişinin içsel yaşantılarının farkında olmasını ve bu yaşantıları ile ilgili ne düşündüğü hakkındaki düşüncelerini kapsayan üstbilişlerin (metacognition), öz-eleştirel ruminasyonun ortaya çıkma ve devam etme süreçlerinde önemli bir rolü olabileceğini göstermiştir. İlgili çalışmada kişiyi hata yapmaktan alıkoyma gibi olumlu üstbilişsel inanışların, öz-eleştirel ruminasyonun oluşmasına etki ediyor olabileceğine ilişkin çıkarımlarda bulunulmuştur. Diğer yandan, öz-eleştirel düşünceler üzerine tekrarlayıcı olarak düşünmek katılımcılar tarafından duygusal olarak yıpratıcı bulunmuş ve katılımcılar dikkatlerini öz-eleştirel düşüncelerinden ayıramadıklarını belirterek olumsuz üstbilişlerin varlığına işaret etmişlerdir. Öz-eleştirel ruminasyonla ilişkili diğer bir kavram olarak benlik saygısı üzerinde de durulmuş ve kişinin kendisini kalıcı ve sürekli bir şekilde olumsuz değerlendirmesi olarak kavramsallaştırılan benlik saygısının (Fennell, 1997) azalmasında, öz-eleştirel ruminasyonun etkili olabileceği önerilmiştir (Kolubinski ve ark., 2017). Daha yakın zamanlı bir çalışmada öz-eleştirel ruminasyonun öz-eleştiri ve duygudurum belirtileri kontrol edildiğinde dahi benlik saygısının anlaşılmasına anlamlı bir katkı sunduğu ortaya konulmuştur (Kolubinski ve ark., 2019).

İlgili alanyazında yaşanan bu gelişmelere karşın, bilindiği kadarıyla ülkemizde henüz çeşitli psikopatolojilerin etiyojisini incelemeye yönelik çalışmalarda dikkate alınabilecek önemli bir kavram olan öz-eleştirel ruminasyonu değerlendiren bir ölçüm aracı bulunmamaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmanın temel amacı, ÖERÖ'yü dilimize çevirerek psikometrik özelliklerini incelemek, böylelikle öz-eleştirel ruminasyonla ilgili yürütülecek araştırma ve uygulama odaklı çalışmalarda kullanılabilir bir değerlendirme aracını ülkemize kazandırmaktır. Bu amaca ulaşmak için iki aşamalı olarak yürütülen çalışmanın ilk aşamasında, ölçeğin Türkçe formunun özgün formuyla benzer psikometrik özelliklere sahip, geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu varsayımı sınanmıştır. Türkçe ölçeğin psikometrik açıdan incelenmesi sırasında, ilgili kavramın uluslararası çalışmalarda gösterilen öz-eleştiri, tekrarlayıcı düşünme, üstbilişler, benlik saygısı ve olumsuz duygudurum gibi kavramlarla ilişkileri

de değerlendirilmiştir. Ayrıca öz-eleştirel ruminasyonun, öz-eleştiri ve herhangi bir odağı olmayan tekrarlayıcı düşünmenin ötesinde bilgi veren, bu iki kavramın bir bileşkesi olmaktan ziyade kendine özgü bağımsız bir yapı olup olmadığı depresyon ve anksiyete belirtileri üzerinden sorgulanmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında ise, ölçeğin ilk aşamada ortaya konulan faktör yapısının, farklı bir veri üzerinde de doğrulanabileceği varsayımının sınanması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın ilk aşamasında yaşları 18 ile 62 arasında değişen ($Ort. = 25.87, S = 8.31$) ve 178 (%71.8) kadın, 70 (%28.2) erkek katılımcıdan oluşan 248 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların %53.2'si ($n = 132$) lisans öğrencilerine devam etmekte, kalan 116 katılımcının 100'ü kamu ya da özel sektörde çalışmaktadır. Lisans eğitimine devam eden ve yaşları 18 ile 33 arasında değişen ($Ort. = 20.23, S = 2.26$) grubun %78'ini ($n = 103$) kadın, %22'sini ($n = 29$) erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Lisans öğrencisi olmayan grubun yaş dağılımı ise 20 ile 62 arasında değişmekte ($Ort. = 32.30, S = 8.01$), %64.7'si ($n = 75$) kadın, %35.3'ü ($n = 41$) erkek katılımcılardan oluşmakta ve %48.3'ünün ($n = 56$) üniversite, %24.1'inin ($n = 28$) lisansüstü mezunu olduğu, %12.1'inin ($n = 14$) lisansüstü bir programda öğrenimlerine devam ettiği, kalan %13.8'lik kesimin ise lise, ortaokul ve ilkokul mezunu oldukları görülmektedir. Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan katılımcıların yer aldığı örneklemin %61.2'si araştırmaya İzmir ilinden katılım göstermiştir. Test-tekrar test analizleri için bu örneklem grubu arasından yaşları 18 ile 25 arasında değişen ($Ort. = 18.87, S = 1.19$) 33 kadın (%84.6) ve 6 erkek (%15.4) üniversite öğrencisine tekrar ulaşılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında hedeflenen doğrulayıcı faktör analizi için ise yaşları 18 ile 66 arasında değişen ($Ort. = 33.8, S = 7.47$) ve 148 kadın (%59.2), 102 erkekten (%40.8) oluşan toplam 250 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bu gruptaki katılımcıların eğitim düzeyinin ağırlıklı olarak %53.2 ($n = 133$) ile üniversite mezunu olduğu, bunu takiben katılımcıların %28.8'inin ($n = 72$) lisansüstü mezunu, %8.8'inin ($n = 22$) lisansüstü öğrencisi, %3.6'sının ($n = 9$) üniversite öğrencisi ve kalan %5.6'lık ($n = 14$) kısmın daha düşük eğitim düzeyinde olduğu gözlenmiştir. Türkiye'nin farklı illerinden katılımın olduğu örnekleme çoğunlukla İzmir (%38.4) ve Manisa (%17.2) illerinde yaşayan katılımcıların yer aldığı söylenebilir. Tüm ör-

neklem gruplarındaki katılımcıların seçilmesinde kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Gönüllülük esasına dayalı olan araştırmaya katılım kriterleri, Türkiye’de yaşıyor olmak ve 18 yaşından büyük olmak olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ) Öz-eleştirel düşüncelerle ilişkili ruminatif süreçleri değerlendirmek amacıyla Smart ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Likert türü 4’lü derecelendirmeye sahip ölçekte yer alan ifadelerin kişileri nasıl tanımladığı (1 = *hiç tanımlamıyor*, 2 = *Çok az tanımlıyor*, 3 = *orta düzeyde tanımlıyor*, 4 = *çok fazla tanımlıyor*) sorulmaktadır. Psikometrik özelliklerinin incelendiği özgün çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak belirlenmiş ve tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin hem öz-eleştirel hem de ruminasyon ile ilişkili yapılarla yüksek korelasyon gösterdiği de bildirilmiştir. Bu çalışmada ölçek, Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla yer almaktadır.

Öz-eleştiri Ölçeği (ÖEÖ) Öz-eleştiriye değerlendirmek amacıyla geliştirilen 5’li Likert tipi (1 = *Hiç tanımlamıyor*-5 = *Çok iyi tanımlıyor*) bir ölçüm aracıdır (Thompson ve Zuroff, 2004). İçsel öz-eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri olmak üzere ölçeğin iki boyutu bulunmaktadır. Özgün çalışmada alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının 12 maddeden oluşan karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri için .81, 10 maddeden oluşan içsel öz-eleştiri alt boyutu için .87 olarak hesaplandığı görülmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Öngen (2006) tarafından yapılmıştır. Özgün ölçeğin faktör yapısına uygun olarak, Türkçe uyarlama çalışmasında da varyansın %32’sini açıklayan iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Türkçe form için iç tutarlık katsayısı karşılaştırmaya dayalı öz-eleştiri alt boyutu için .67, içsel öz-eleştiri alt boyutu içinse .77 olarak bildirilmiştir.

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) Sıklıkla anksiyete ve duygudurum bozukluklarında görülen ancak psikiyatrik bozukluklardan bağımsız olarak da olumsuz yaşam olaylarına eşlik edebilen tekrarlayıcı düşünce döngüsü eğilimini değerlendirmektedir (McEvoy ve ark., 2010). Bireylerden kendilerini üzen bir olayı anımsamaları, ardından bu olayla bağlantılı olarak 5’li Likert tipindeki 31 soruyu yanıtlamaları istenmektedir. Özgün formunda ölçek tekrarlayıcı olumsuz düşünmeyi (TOD; 27 madde, Cronbach α =

.93) ve tekrarlayıcı düşünmenin yokluğunu (TDY; 4 madde, Cronbach α = .72) değerlendiren iki faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin klinik kullanılabilirliğini arttırmak adına TOD alt ölçeğinden en yüksek faktör yüküne sahip 10 madde seçilerek kısa bir form da oluşturulmuş ve kısa formun iç tutarlık katsayısı .89 olarak bildirilmiştir. TDÖ’yü Türkçeye uyarlama çalışması Güllüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Özgün çalışmada olduğu gibi, ölçeğin kısa formu da oluşturulmuştur. Türkçe formda tek faktörlü bir yapı ortaya çıkmış, tekrarlayıcı düşünmenin yokluğuna ait maddelerin ters yönde puanlanması gerektiği önerilmiştir. TDÖ’nün iç tutarlık katsayısı .94, kısa formunun ise .94 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin kısa formu kullanılmıştır.

Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30) Bireylerin endişe içeren düşüncelerine ilişkin olumlu ve olumsuz inançları, belleklerine duydukları güven, düşüncelerini kontrol etme ihtiyacı ve düşüncelerine ilişkin farkındalığı boyutları üzerinden tanımlanan çeşitli üstbilişsel inançları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Ölçekte yer alan 30 madde 4’lü Likert tipi (1 = *katılmıyorum*-4 = *tamamen katılıyorum*) derecelendirmeye sahiptir. Tüm ölçek için iç tutarlık katsayısı .93 olarak rapor edilmiştir. ÜBÖ-30’un Türkçeye uyarlama çalışması yetişkin örneklem grubu üzerinde yapılmıştır (Yılmaz ve ark., 2008). Türkçe ÜBÖ-30’un da özgün formuna uygun olan beş faktörlü bir yapı sergilediği bulunmuştur. ÜBÖ-30’un iç tutarlığına bakıldığında Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için .87 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ise .73 ile .89 arasında değişmektedir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Bireylerin kendilik algısını değerlendirmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 12 alt boyut ve 63 sorudan oluşmaktadır. Benlik saygısı alt ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır ve “*çok yanlış*” ve “*çok doğru*” arasında değişen 4’lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte beş olumlu, beş olumsuz madde yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik-güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik incelemesinde psikiyatrik görüşme puanları ile RBSÖ puanları arasındaki korelasyon .71 olarak hesaplanmıştır. Başka bir çalışmada ölçek yeniden gözden geçirilerek, anlatımı kolaylaştırmak adına bazı düzeltmeler yapılmış ve ölçeğin iç tutarlığı .86 olarak bulunmuştur (Karancı ve ark., 2007).

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) Lovi-

bond ve Lovibond (1995) tarafından son bir haftada yaşanan depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin uzun formu 42 maddeden oluşmaktadır. Araştırmacılar daha sonra uygulama süresini kısaltmak için 21 maddelik kısa formunu geliştirmişlerdir. Kısa formun güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları araştırmacıların uzun formdan uygun maddeleri seçmeleri ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 21 maddelik Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Yılmaz ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Türkçe kısa form için Henry ve Crawford (2005) ile Mahmood ve arkadaşlarının (2012) çalışmalarından faydalanılmıştır. Öz bildirim dayalı ölçek 4'lü Likert türü derecelendirme üzerinden cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin uzun formunda depresyon için 0-9, anksiyete için 0-7 ve stres için 0-14 aralıkları normal kabul edilip, bu değerlerin üzerindeki skorlar orta ve şiddetli semptomlara işaret etmektedir. Kısa versiyonda ise bu puanlar yarıya düşürülerek değerlendirme yapılmaktadır. Türkçe kısa formun iç tutarlık katsayıları depresyon için .82, anksiyete için .81 ve stres için .76 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

ÖERÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmak için ilk olarak ölçeği geliştiren yazardan izin alınmış, ardından araştırmanın etik açıdan uygunluğu Dokuz Eylül Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Özgün ölçek ilk iki yazar tarafından Türkçe'ye çevrildikten sonra hem alana hem de her iki dile hâkim üç hakem tarafından değerlendirilmiştir. Hakem değerlendirmeleri tüm yazarlar tarafından incelenerek, maddelere son hali verilmiştir. Bu nihai çeviri, veri toplama aşamasından önce 10 kişiye uygulanmış ve tüm maddelerin katılımcılar tarafından yüksek derecede anlaşılabilir bulunduğu görülmüştür.

Her iki aşamada da tüm veriler, anketlere çevrimiçi erişim imkânı sağlayan "docs.google.com" aracılığıyla internet ortamında toplanmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında katılımcılara veri toplama araçlarının tamamı uygulanırken, ikinci aşamada sadece ÖERÖ uygulanmıştır. Katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu okuduktan sonra, araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını onaylamış ve ardından araştırma sorularını yanıtlamışlardır. Test-tekrar test çalışması için ulaşılan 39 katılımcıya anket seti kâğıt-kalem yöntemi ile uygulanmış olup, ölçümler iki hafta arayla alınmıştır. Anketlerin uygulanması ilk aşama için yaklaşık 15 dakika, test-tekrar test uygulaması ve ikinci aşama için ise yaklaşık 5 dakika sürmüştür.

İstatistiksel Analizler

Araştırmanın ilk aşamasından elde edilen veriler SPSS (sürüm 24; IBM Corp., 2016) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Psikometrik incelemeler öncesinde, mevcut örneklem grubunun cinsiyet ve lisans eğitime devam etme durumu açısından sergilediği dağılım göz önünde bulundurularak betimsel analizlere yer verilmiş ve bu gruplarda yer alan katılımcılar araştırma değişkenlerinden elde ettikleri puanlar açısından bağımsız örneklem için *t*-test analizi ile karşılaştırılmıştır. ÖERÖ'nün yapı geçerliğini incelemek için Temel Bileşenler Analizi ile Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yürütülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik analizleri kapsamında, iç tutarlık güvenilirliği için Cronbach alfa (α) katsayısı ve test-tekrar test güvenilirliği için iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı r hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları incelenmiş ve maddelerin öz-eleştirel ruminasyona sahip olanlar ve olmayanlar arasında ayırım yapma gücünü değerlendirmek amacıyla %27'lik üst-alt gruplar arası karşılaştırmalar yapılmıştır. Uyum geçerliğini incelemek için ÖERÖ ile ilişkili olduğu düşünülen öz-eleştiri, tekrarlayıcı düşünme, üstbilis, benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerini değerlendiren ölçekler arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Ölçüt-bağıntılı geçerlik kapsamında ise düşük ve yüksek öz-eleştirel ruminasyon düzeyine sahip bireylerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını, diğer bir deyişle ölçeğin bu klinik değişkenler için ayırt edici olup olmadığını anlamak amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yürütülmüştür. Son olarak, ölçeğin artımsal geçerliği incelenmiş ve bu doğrultuda öz-eleştirel ruminasyonun depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordanmasına demografik özellikler (cinsiyet ve lisans eğitim durumu), öz-eleştiri ve tekrarlayıcı düşünme tarafından açıklanan varyansın ötesinde bir katkı yapıp yapmadığı, hiyerarşik regresyon analizleri aracılığıyla değerlendirilmiştir.

İkinci aşamada, AFA'dan elde edilen faktör yapısının farklı bir veriye uyum sağlayıp sağlamadığını ortaya koymak amacıyla SPSS için AMOS programı (sürüm 24; IBM Corp., 2016) aracılığıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yürütülmüştür. Bulgularının yorumlanmasında ki-kare (χ^2), ki-kare/serbestlik derecesi (sd) oranı ve GFI, AGFI, TLI, CFI ve RMSEA gibi model uyum göstergeleri kullanılmıştır (Byrne, 2010). Buna göre ki-kare değerinin anlamsız ya da χ^2/sd oranının 3'ten (5'e kadar kabul görmektedir) küçük olması gerekmekte, GFI, AGFI, TLI ve CFI göster-

Tablo 1. Değişkenlere Ait Betimsel Veriler ve Cinsiyet ve Eğitim Durumu Farklılıklarına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	Toplam (N = 248)		Cinsiyet		Eğitim durumu			
	Ort. ± S	Ort. ± S	Ort. ± S	t	Ort. ± S	Ort. ± S	t	Etki Büyüklüğü d
ÖERÖ	20.57 ± 6.38	20.75 ± 6.37	20.11 ± 6.45	.70	22.34 ± 6.73	18.56 ± 5.32	4.94*	0.62
ÖEÖ	59.38 ± 11.21	58.70 ± 10.63	61.11 ± 12.49	-1.52	60.82 ± 9.96	57.74 ± 12.33	2.14*	0.27
TDÖ	35.64 ± 10.79	36.33 ± 10.92	33.90 ± 10.33	1.60	37.66 ± 9.89	33.35 ± 11.35	3.17*	0.40
ÜBÖ-30	63.32 ± 13.53	62.85 ± 13.29	64.52 ± 14.16	-0.87	65.65 ± 13.04	60.67 ± 13.65	2.94*	0.37
RBSÖ	22.44 ± 2.88	22.38 ± 2.80	22.60 ± 3.07	-0.52	22.01 ± 2.89	22.94 ± 2.79	-2.56*	0.33
Depresyon	12.48 ± 10.38	12.37 ± 10.66	12.77 ± 9.69	-0.27	15.02 ± 11.12	9.60 ± 8.64	4.31*	0.54
Anksiyete	10.50 ± 9.27	10.73 ± 9.76	9.93 ± 7.93	.66	13.04 ± 9.87	7.61 ± 7.59	4.89*	0.62
Stres	14.81 ± 9.79	15.06 ± 9.99	14.17 ± 9.29	.64	16.62 ± 9.86	12.74 ± 9.33	3.16*	0.40

Not. ÖERÖ: Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği; ÖEÖ: Öz-eleştiri Ölçeği; TDÖ: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği; ÜBÖ-30: Üstbilişler Ölçeği-30; RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği. * $p < .05$.

geleri için kabul edilebilir uyum değeri 0.90 ve mükemmel uyum değeri 0.95 olarak kabul edilmektedir (Bentler ve Bonett, 1980). RMSEA için ise 0.08 kabul edilebilir uyum ve 0.05 mükemmel uyum değeri olarak belirlenmiştir (Byrne ve Campbell, 1999).

BULGULAR

Betimsel Analizler

ÖERÖ'nün psikometrik özelliklerinin inceleneceği analiz biriminin ağırlıklı olarak (%71.8) kadın katılımcılardan oluştuğu dikkat çekmekte, benzer şekilde katılımcıların yarısından fazlasının (%53.2) lisans öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle ilgili gruplardan elde edilen veriler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı bağımsız örneklem için *t*-test analizi aracılığıyla incelenmiştir. Tablo 1'den takip edilebileceği üzere katılımcıların araştırma değişkenlerinden elde ettikleri ortalama puanlar arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öte yandan, lisans öğrencisi olan grubun öz-eleştirel ruminasyon, öz-eleştiri, tekrarlayıcı düşünme, üstbiliş, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin lisans öğrencisi olmayan gruba kıyasla anlamlı olarak daha yüksek, benlik saygılarının ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 1). Bu anlamlı farklılıkların etki büyüklüğünü ortaya koymak için Cohen *d* katsayıları hesaplanmış ve öz-eleştirel ruminasyon, depresyon ve anksiyete ölçümleri için aradaki farkın orta düzeyde ($d < .08$); öz-eleştiri, tekrarlayıcı düşünme, üstbilişler, benlik saygısı ve stres ölçümleri için ise küçük ($d < .05$) olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 1).

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)

Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek

için hesaplanan Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısı (.93 > 0.6) ve anlamlı bulunan Bartlett küresellik (sphericity) testi sonuçları ($\chi^2 = 1075.48$, $df = 45$, $p = .00$), örneklem büyüklüğünün ve maddeler arasındaki korelasyonların faktör analizi için yeterli düzeyde olduğuna işaret etmiştir (Tabachnick ve ark., 2007). Kuramsal olarak olası faktörlerin birbirleriyle ilişkili olduğu varsayıldığı için ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla eğik (oblique) döndürme yöntemi kullanılarak Temel Bileşenler Analizi yapılmıştır. Bulgular ölçek maddelerinin öz değeri 1'den büyük olan tek bir faktör altında toplandığını ve açıklanan toplam varyansın %52.03 olduğunu göstermiştir. Tablo 2'de görülebileceği üzere, ölçek maddelerinin faktör yükleri .58 ile .80 arasında değişmektedir.

Güvenirlilik Analizleri

Ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılığı, madde-toplam puan korelasyonları ve tüm ölçeğin Cronbach alfa katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Tablo 2'den takip edilebileceği üzere, bulgular ÖERÖ maddelerinin toplam ölçek puanı ile .50 ile .73 arasında değişen korelasyonlar sergilediğini göstermiştir. Madde toplam korelasyonlarının pozitif ve .30'un üzerinde olduğu bulgusu, ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2010). ÖERÖ'nün .89 olarak bulunan Cronbach alfa katsayısı da iç tutarlılık güvenirliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir ($\alpha > .80$, Salvucci ve ark., 1997).

Bunun yanı sıra, ölçeği oluşturan her bir maddenin öz-eleştirel ruminasyonun düşük ve yüksek uçları arasında ayırım yapma gücü, verilen yanıtların üst ve alt %27'lik gruplar arasında karşılaştırılması aracılığıyla değerlendirilmiştir. Madde ayırt ediciliği açısından alt-üst gruplar arasında yapılan *t*-test karşılaştırmaları ölçekteki her bir madde için bu iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir

Tablo 2. Açımlayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Bulguları

Madde	Faktör Yüklü	Madde-Toplam r	Tüm Grup Ort. ± S	Alt %27 Ort. ± S	Üst %27 Ort. ± S	t(132)
1. Dikkatim çoğu zaman kendimden utandığım yönlerime odaklıdır.	.73	.65	1.90 ± .78	1.32 ± .50	2.64 ± .69	12.57*
2. Söylediğim ya da yaptığım aptalca şeyleri zihnimde hep tekrarlı-yormuşum gibi geliyor.	.80	.73	2.17 ± .90	1.40 ± .50	3.16 ± .64	17.59*
3. Kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmak bazen benim için zordur.	.74	.65	2.22 ± .83	1.52 ± .50	3.07 ± .63	15.52*
4. Belli durumlarda nasıl daha farklı davranmalıydım diye düşünmeden edemem.	.66	.57	2.58 ± .80	1.94 ± .61	3.26 ± .65	12.12*
5. Bazı kişisel alışkanlıklarımın ne kadar utandığımı düşünmeye çok zaman harcıyorum.	.72	.64	1.63 ± .82	1.14 ± .35	2.43 ± .86	11.43*
6. Diğer insanların yanında nasıl davrandığımla ilgili kendimi çok eleştiririm.	.79	.73	1.99 ± .88	1.31 ± .46	2.94 ± .67	16.19*
7. Keşke kendimi eleştirmeye daha az zaman harcasam.	.78	.70	1.90 ± 1.02	1.08 ± .27	3.07 ± .86	18.16*
8. Yaptığım tüm hatalar için sık sık endişelenirim.	.74	.66	2.09 ± .96	1.25 ± .43	2.98 ± .81	15.48*
9. Zamanımın çoğunu farklı olmayı dileyerek geçiririm.	.65	.57	1.75 ± .91	1.15 ± .40	2.54 ± .96	10.86*
10. Olmam gerektiği kadar üretken olmadığım için kendimi sıklıkla azarlarım.	.58	.50	2.32 ± .99	1.54 ± .66	3.12 ± .83	12.10*

Tüm Ölçek $\alpha = .89$ * $p < .001$.**Tablo 3. Uyum Geçerliliğine İlişkin Korelasyon Katsayıları (N = 248)**

Ölçekler	ÖERÖ	ÖEÖ	TDÖ	ÜBÖ-30	RBSÖ	Depresyon	Anksiyete	Stres
ÖERÖ	-	.29*	.45*	.55*	-.31*	.51*	.50*	.50*
ÖEÖ		-	.30*	.59*	-.07	.22*	.30*	.37*
TDÖ			-	.47*	-.25*	.43*	.49*	.49*
ÜBÖ-30				-	-.24*	.43*	.48*	.53*
RBSÖ					-	-.32*	-.34*	-.29*
Depresyon						-	.72*	.74*
Anksiyete							-	.80*
Stres								-

Not. ÖERÖ: Özeleştirel Ruminasyon; TDÖ: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği; ÜBÖ-30: Üstbilişler Ölçeği-30; ÖEÖ: Özeleştirel Ölçeği; RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği. * $p < .01$.

(Bkz. Tablo 2).

Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği için katılımcılardan iki hafta arayla toplanan veriler arasında hesaplanan korelasyon ise, ÖERÖ'nün birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ($r = .89$, $p < .01$).

Geçerlik Analizleri

Uyum Geçerliliği

Uyum geçerliliğini değerlendirmek amacıyla ölçeğin ÖEÖ, TDÖ, ÜBÖ-30, RBSÖ ve DASS ile korelasyonları incelenmiştir. Öz-eleştirel ruminasyon ile ilişkili olabileceği düşünülen kavramlar belirlenirken, ÖERÖ'nün özgün geçerlik ve güvenirlilik çalışmasında kullanılan ölçekler göz önünde bulundurulmuştur (Smart ve ark., 2016). Öz-eleştirel ruminasyonun depresyon, anksiyete ve stres ile sırasıyla .51, .50 ve .50, tekrarlayıcı düşünme ile .45, üstbilişler ile .55 ve öz-eleştirel ile .29 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler

gösterdiği bulunmuştur ($p < .01$). Ayrıca benlik saygısı ile -.32 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < .01$). İncelenen araştırma değişkenleri arasında gözlenen tüm korelasyonlar Tablo 3'ten takip edilebilir.

Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında düşük ve yüksek öz-eleştirel ruminasyon düzeyine sahip bireyler, ölçüt olarak seçilen klinik değişkenlerden (depresyon, anksiyete, stres) elde ettikleri ortalama puanlar açısından karşılaştırılmıştır. Bu amaçla katılımcılar, toplam öz-eleştirel ruminasyon puanları kullanılarak alt ve üst çeyrek dilimlere göre düşük (16 puan ve altı, $n = 79$) ve yüksek (25 puan ve üstü, $n = 67$) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Grupların depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek için tek yönlü MANOVA yürütülmüştür. Uç değerler açısından yapılan gruplama sonrasında beklenebileceği üzere, Box M ve Levene testleri gruplar arası kovaryans eşitliği ve depresyon ve

Tablo 4. Düşük ve Yüksek Öz-Eleştirel Ruminasyon Düzeylerine Sahip Gruplar Arasında Klinik Değişkenlerin Karşılaştırılması (N = 146)

Değişkenler	Düşük (n = 79)		Yüksek (n = 67)		sd	F	Kısmi η^2
	Ort.	S	Ort.	S			
1. Depresyon	7.15	7.43	19.78	10.99	1, 144	67.91*	.32
2. Anksiyete	5.72	6.87	17.11	10.39	1, 144	62.68*	.30
3. Stres	9.62	8.25	21.92	9.37	1, 144	71.07*	.33

* $p < .001$ **Tablo 5. Depresyon ve Kaygının Yordanmasında Cinsiyet, Lisans Eğitim Durumu, Öz-Eleştiri, Tekrarlayıcı Düşünme ve Öz-Eleştirel Ruminasyon için Hiyerarşik Regresyon Analizleri Özeti**

Değişkenler	Bağımlı Değişken: Depresyon				Bağımlı Değişken: Anksiyete			
	ΔR^2	ΔF	β	t	ΔR^2	ΔF	β	T
1. Adım: Demografik Değişkenler	.07**	9.19**			.09**	11.39**		
Cinsiyet			1.31	.91			.10	.08
Lisans eğitim durumu			-5.53	-4.28**			-5.42	-4.73**
2. Adım: Klinik Değişkenler	.16**	24.28**			.22**	37.29**		
Öz-eleştiri			.07	1.32			.13	2.68*
Tekrarlayıcı düşünme			.36	6.17**			.35	7.08**
3. Adım: Öz-eleştirel ruminasyon	.10**	33.75**	.59	5.81**	.06**	23.56**	.43	4.86**

Not. Lisans eğitim durumu = 1: Lisans öğrencisi, 2: Lisans öğrencisi değil. * $p < .05$, ** $p < .001$

anksiyete alt ölçekleri için varyansların homojenliği varsayımlarının sağlanmadığını göstermiştir. Bu nedenle MANOVA test istatistiği olarak Pillai's Trace değeri kullanılmıştır. Bulgulara göre öz-eleştirel ruminasyon düzeyleri düşük ve yüksek olan bireylerin psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (Pillai's Trace = .38, $F_{[3, 142]} = 28.54$, $p < .001$, $\eta^2_{kısmi} = .38$). Düşük ve yüksek ruminasyon gruplarında yer alan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarına ait ortalama, standart sapma ve anlamlılık değerleri Tablo 4'te sunulmuştur. Takip edilebileceği üzere, gruplar arasında depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin her biri açısından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Artımsal Geçerlik

Ölçüt bağımlı geçerliğe kuramsal temelli bir destek sunabilmek amacıyla, ÖERÖ'nün artımsal geçerliği de incelenmiş, bu bağlamda öz-eleştirel ruminasyonun öz-eleştiri ve ruminasyon türü tekrarlayıcı düşünmenin salt bir bileşkesi olmak yerine, bu iki kavramdan bağımsız, kendine özgü bir yapı olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu amaca ulaşmak için yürütülen hiyerarşik regresyon analizlerinde önceki çalışmalardan yola çıkılarak depresyon ve anksiyete belirtileri bağımlı değişken olarak kullanılmıştır. Ayrıca

yürütülen betimsel analizlerde cinsiyet değişkeninin normal dağılım göstermediği, katılımcıların lisans eğitim durumunun ise tüm değişkenler üzerinde karıştırıcı bir etkisi olabileceği gözlemlendiğinden, yapılan analizlerde bu iki demografik değişkenin etkisi kontrol edilmiştir. Buna göre hiyerarşik regresyonun ilk basamağında eşitliğe cinsiyet ve lisans eğitim statüsü, ikinci basamağında öz-eleştiri ve tekrarlayıcı düşünme blok olarak dâhil edilmiş, bu değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra depresyon ve anksiyete belirtilerinin anlaşılmasına anlamlı bir katkı sunup sunamayacağını belirlemek için öz-eleştirel ruminasyon değişkeni analiz son basamağına bırakılmıştır.

Tablo 5'te görüldüğü üzere, depresif belirtilerin bağımlı değişken olarak ele alındığı analizde cinsiyet ve lisans eğitim durumunun açıklanan varyansa anlamlı bir katkı yaptığı görülmektedir ($R^2 = .07$, $F_{[2, 245]} = 9.19$, $p < .001$).

İkinci bloğa öz eleştiri ve tekrarlayıcı düşünme değişkenleri girildiğinde açıklanan varyansta %16'lık anlamlı bir artış gözlenmiştir ($R^2 = .23$, $F_{[4, 243]} = 17.61$, $p < .001$). Bu değişkenler kontrol edildiğinde öz-eleştirel ruminasyonun depresif belirtilerin açıklanmasına yaptığı katkı %10'luk bir artış daha göstererek anlamlı bulunmuştur ($R^2 = .32$, $F_{[5, 242]} = 22.73$, $p < .001$). Benzer şekilde, anksiyete belirtilerinin bağımlı değişken olduğu analizde ilk blokta demografik özellikler anlam-

lı bulunurken ($R^2 = .09$, $F_{[2, 245]} = 11.39$, $p < .001$), açıklanan varyansın ikinci bloğa öz eleştiri ve tekrarlayıcı düşünme değişkenleri girildiğinde de anlamlı olarak arttığı görülmüştür ($R^2 = .30$, $F_{[4, 243]} = 26.03$, $p < .001$). Tüm değişkenler kontrol edildiğinde öz-eleştirel ruminasyonun anksiyete belirtilerindeki artışı halen anlamlı olarak yordayabildiği belirlenmiştir ($R^2 = .36$, $F_{[5, 242]} = 27.47$, $p < .001$). Bu bulgular, öz-eleştirel ruminasyon ölçümünün cinsiyet, lisans eğitim durumu, öz-eleştiri ve tekrarlayıcı düşünme ölçümlerinin ötesinde depresyon ve anksiyete belirtilerini yordamada kullanımı açısından artımsal geçerliğini desteklemektedir.

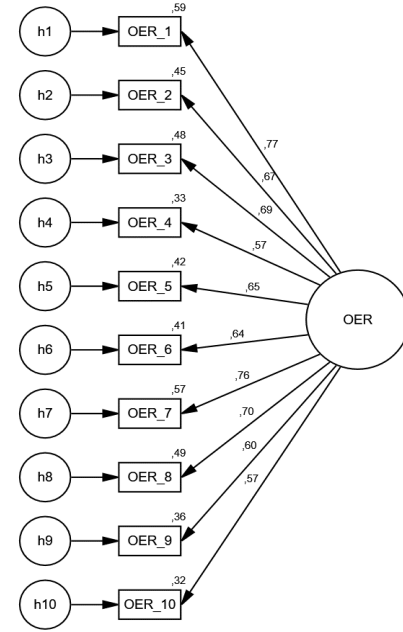
Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla ikinci aşamada toplanan veri üzerinde yürütülen DFA'dan elde edilen uyum iyiliği göstergeleri ($\chi^2 = 89.60$, $sd = 35$, $p < .001$, $\chi^2 / sd = 2.56$, $GFI = 0.94$, $AGFI = 0.90$, $TLI = 0.93$, $CFI = 0.97$, $RMSEA = 0.08$), tek faktörlü modelin veriye kabul edilebilir derecede iyi uyum sağladığına işaret etmektedir. Bu bulgu ilk aşama verisi kullanılarak yürütülen AFA'dan elde edilen tek faktörlü yapıyı destekler nitelikte olup, maddelere ait faktör yükleri .57 ile .77 arasında değişmektedir (Bkz. Şekil 1). Toplanan ikinci veri üzerinde ölçeğin güvenilirlik değerleri tekrar incelenmiş, ilk veriden elde edilen bulgulara benzer şekilde madde-toplam puan korelasyonlarının .53 ile .70 arasında değiştiği ve Cronbach alfa katsayısının .87 olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Bu çalışmada Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ölçeğin yapısal özellikleri açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri aracılığıyla ayrı örneklem grupları üzerinde incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizleri kapsamında madde-toplam korelasyonları, iç tutarlılık ve test-tekrar test katsayıları belirlenmiş, maddelerin ayırt edici gücü için öz-eleştiri düzeyi düşük ve yüksek katılımcılar arasında karşılaştırmalara yer verilmiştir. Ölçeğin geçerlik incelemeleri kapsamında öz-eleştirel ruminasyonun öz-eleştiri, tekrarlayıcı düşünme, üstbilgi, benlik saygısı ve olumsuz duygudurum ile ilişkileri araştırılmıştır. Ayrıca, öz-eleştirel ruminasyon kavramının klinik uygulama ve araştırmalardaki kullanılabilirliğini da ortaya koyabilmek amacıyla, ÖERÖ'den düşük ve yüksek puan alan bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup

olmadığına odaklanan ölçüt bağımlı geçerlik incelemesi de yapılan psikometrik değerlendirmeler arasına dâhil edilmiştir. Son olarak, ölçeğin öz-eleştiri ve genel ruminasyondan farklı bir yapı olup olmadığını değerlendirmek amacıyla artımsal geçerliği incelenmiştir.



Şekil 1 ÖERÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları
Not. İkinci Aşama verisi için Cronbach $\alpha = .87$

Farklı örneklem grupları üzerinde yürütülen açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin özgün formunda olduğu gibi tek bir yapıdan oluştuğunu göstermektedir. Türkçe formun açıkladığı toplam varyans, maddelerin faktör yükleri ve tek faktörlü modelin veriye uyum değerleri açısından, Smart ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan ölçek geliştirme çalışmasından elde edilen özgün bulgulara yakın sonuçlar verdiği görülmektedir (özgün çalışma değerleri sırasıyla: açıklanan varyans %58.41, faktör yükleri $> .40$, model uyumu [$\chi^2 / df = 1.69$, $CFI = .97$ ve $RMSEA = .07$]). Benzer şekilde, ölçeğin Portekiz versiyonunda da ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .64 ile .86 arasında değiştiği ve faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının doğrulandığı görülmektedir (Moreira ve Maia, 2017).

Güvenirlik incelemeleri kapsamında, Türkçe ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının gücü, özgün çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan bir Amerikan örnekleminde elde edilen değerler-

le benzer bulunmuştur (her iki çalışmada da r değerleri $> .50$). Türkçe ölçeğin her iki veri üzerinden de hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ÖERÖ'nün iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermekte ve bu değerlerin de gerek özgün çalışmadan gerekse Portekiz formundan elde edilen katsayılara (sırasıyla .92 ve .93) yakın olduğu görülmektedir. Ayrıca Türkçe ölçekteki her bir maddenin, öz-eleştirel ruminasyonu düşük ve yüksek olan bireyler arasında ayırt edici ölçümler alma gücüne sahip olduğu da belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, ölçeği oluşturan tüm maddeler benzer özellik ya da davranışları değerlendirmektedir (Büyüköztürk, 2010). Bu güvenilirlik incelemelerine ek olarak, katılımcılardan iki hafta ara ile alınan ölçümler arası korelasyon düzeyinin, özgün çalışmada olduğu gibi ($r = .86$) yüksek bulunmuş olması, ölçeğin zaman içerisinde tutarlı ölçümler alabildiğine ve test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğuna işaret etmiştir. Sonuç olarak, Türkçe ÖERÖ'ye ilişkin yapılan tüm bu farklı tür güvenilirlik değerlendirmeleri gerek ölçekteki her bir maddenin gerekse ölçekten elde edilen toplam puanların yüksek derecede güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğe ilişkin geçerlik değerlendirmeleri kapsamında, öz-eleştirel ruminasyon ile kuramsal olarak bağlantılı olduğu gösterilmiş yapılar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular genel olarak özgün çalışma ile paralellik göstermekte ve ÖERÖ'nün uyum geçerliğini desteklemektedir. Beklenildiği üzere öz-eleştirel ruminasyon ile öz-eleştiri arasında anlamlı ilişkiler bulunması, kendilerini eleştirmeye daha fazla eğilimli olan bireylerin daha yoğun bir tekrarlayıcı düşünme süreci yaşadıklarını ortaya koyan bulgularla tutarlılık göstermiştir (örn, Spasojević ve Alloy, 2001). Ölçeğin tekrarlayıcı düşünme ile olan anlamlı ilişkisi çerçevesinde, öz-eleştirel ruminasyon eğilimi olan bireylerin kaygı, öfke, depresyon gibi diğer ruminasyon içeriklerine de sahip olabileceği düşünülebilir. Ayrıca, yüksek öz-eleştiri düzeyinin düşük benlik saygısı ile ilişkisini gösteren çalışmaları (Grzegorek ve ark., 2004; Heimpel ve ark., 2002) destekler şekilde, öz-eleştirel ruminasyon ve benlik saygısı arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Smart ve arkadaşları (2016) benlik saygısının azalmasında önemli bir rol oynayan öz-eleştirenin, özellikle ruminatif bir düşünce tarzında sürdürülmesi durumunda çeşitli psikolojik sorunlara ve strese yol açabileceğini ileri sürmüşlerdir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerle yürütülen bir başka çalışmada ise öz-eleştirel ruminasyonun artması ve devam etmesinde, belirli üstbilişsel unsurların rol oynadığı gösterilmiştir (Kolubinski ve ark., 2016). Alanyazınla tutarlı bir şekilde, mevcut çalışmada da

öz-eleştirel ruminasyonun benlik saygısı ile negatif, üstbilişler ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir. İşlevsel olmayan üstbilişler ile öz-eleştirel ruminasyon arasındaki anlamlı ilişki, üstbilişlerin öz-eleştiri içerikli ruminasyonların oluşumuna yaptığı katkıya işaret ediyor olabileceğinden, gelecekte konunun bu tür izlerlik ilişkilerini incelemeye imkân veren araştırma desenleri ile çalışılması yararlı olabilir.

Uyum geçerliği kapsamında yapılan incelemeler öz-eleştirel ruminasyonla anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler gösteren depresyon, anksiyete ve stres açısından daha da derinleştirilmiş ve bu klinik değişkenler ÖERÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek amacıyla birer kriter olarak seçilmiştir. Yapılan analizler ölçeğin geçerliğini destekler şekilde, öz-eleştirel ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek depresyon, anksiyete ve stres belirtileri deneyimlediklerini göstermektedir. Bu bulgu, yüksek düzeyde öz-eleştirenin depresyon, kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları gibi psikiyatrik tablolarla bağlantısını ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir (örn, Gilbert ve Procter, 2006; Shahar, 2015). Ayrıca, öz-eleştirel ruminasyon düzeyindeki değişimin psikolojik semptomatoloji düzeyindeki değişime duyarlı olması, öz-eleştiri odaklı ruminasyonun klinik değerlendirme ve tedavi planlama süreçlerinde göz önünde bulundurulabileceği yönünde sinyaller vermektedir.

Son olarak, öz-eleştirel ruminasyon kavramının öz-eleştiri ve genel ruminasyon kavramlarından bağımsız, bu iki kavramın bir bileşkesi olarak açıklanamayacak, kendine özgü bir yapı olup olmadığını değerlendirmek amacıyla ölçeğin artımsal geçerliği incelenmiştir. Çeşitli psikolojik sıkıntılarla sıklıkla ilişkili görülen depresyon ve anksiyete belirtilerinin kriter olarak ele alındığı analizler sonucunda, üzerinde çalışılan örneklem grubunun dağılım özellikleri açısından önemli olabilecek demografik değişkenler (cinsiyet ve lisans eğitim durumu) ve öz-eleştirel ruminasyon ile karıştırılabilecek diğer iki değişken (öz-eleştiri ve ruminasyon) kontrol edildiğinde dahi, öz-eleştirel ruminasyon düzeyindeki artışın depresyon ve anksiyete belirtilerindeki artışı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, psikolojik belirtilerin açıklanmasında öz-eleştirel ruminasyonun, genel ruminasyon ve ruminatif olmayan öz-eleştiren farklı bir kavram olarak, kendi başına dikkate alınabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, Smart ve arkadaşları (2016) öz-eleştiri ve genel ruminasyon kontrol edildiğinde öz-eleştirel ruminasyonun psikolojik sıkıntı ve borderline kişilik bozukluğu belirtileri üzerinde önemli bir yorda-

yıcı olduğunu rapor etmişlerdir. Mevcut araştırmadaki ölçüt bağımlı geçerlik bulgusunu öz-eleştirel/ruminasyon/öz-eleştirel ruminasyon kavramlarındaki farklılıklar bağlamında daha da güçlendiren bu bulgu, ilgili kavramın farklı psikolojik bozukluklardaki rolünün incelenmesinin değerli olabileceği görüşünü desteklemektedir. Böylelikle, özellikle bilişsel-davranışçı terapiler ve farkındalık temelli müdahaleler başta olmak üzere ruminasyonun azaltılmasını hedefleyen müdahalelerde, bireylerin ruminasyon içeriğinin belirlenmesi ve o doğrultuda adımlar atılması müdahalenin etkinliğini artırabilir.

ÖERÖ'nün psikometrik özelliklerinin incelendiği bu çalışmada birtakım kısıtlılıklar bulunmaktadır. Öncelikle, ilk aşama örnekleminde ağırlıklı olarak kadın katılımcılar yer almakta ve örneklem grubunun yarısından fazlası yaş, medeni durum, çalışma durumu gibi özellikler açısından belirli kriterlere sahip olan lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Her ne kadar katılımcıların cinsiyetine göre araştırma değişkenlerinden elde ettikleri puanların farklılaşmadığı gösterilse de lisans öğrencilerinin puanları diğer katılımcılardan istatistiksel olarak orta ile küçük arasında değişen derecelerde farklı bulunmuştur. Öte yandan, gerek lisans eğitim durumunun etkisi kontrol edildiğinde gerekse rapor edilmeden yapılan incelemelerde kontrol edilmediğinde, öz-eleştirel ruminasyonun depresyon ve anksiyete belirtilerindeki değişimi anlamlı olarak açıklaması, ölçeğin farklı sosyo-demografik gruplar açısından işlevliliğini destekler niteliktedir. Demografik özellikler açısından karma olan bu grup üzerinde gösterilen diğer psikometrik özellikler bir yandan ölçeğin genel toplum örnekleminde kullanılabileceğine işaret ederken, diğer yandan da gelecek çalışmalarda ölçeğin daha homojen analiz birimleri üzerinde incelenmesinin sonuçların genellenebilirliğini arttırabileceğine işaret etmektedir. Ek olarak, elde edilen faktör yapısını doğrulamak amacıyla bu çalışmada ulaşılan ikinci örneklemin cinsiyet ve lisans öğrencisi olup olmama açısından daha dengeli bir dağılım gösterdiği vurgulanmalıdır. Bu kısıtlılıkların yanı sıra, ölçeğin özgün çalışmasına benzer şekilde, bu çalışma da klinik olmayan örneklemler üzerinde yürütülmüştür. Bu nedenle Türkçe ÖERÖ'nün psikometrik özelliklerinin klinik örneklemler üzerinde de değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda öz-eleştirel ruminasyonun farklı tanı grupları bağlamında farklı odağa sahip ölçüm araçları ile (örn, kişilik özellikleri) incelenmesi ayırt edici geçerliğin değerlendirilmesi açısından yararlı bilgiler sunabilir. Ek olarak, bu çalışmalara öz-eleştirel ruminasyon ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerin (örn, otomatik düşünceler) eklen-

mesi önem taşımaktadır. Bu çalışmada farklı ruminasyon türleri bir arada değerlendirilmediğinden, gözlenen etkinin farklı içerikteki ruminasyon eğilimlerinden bağımsız olup olmadığı netleştirilememektedir. Bu nedenle, farklı ruminasyon çeşitlerinin farklı psikopatolojilerdeki rolünün, ileride yapılacak araştırmalarda karşılaştırmalı olarak incelenmesi aydınlatıcı olacaktır.

Kısıtlılıklarına karşılık bu çalışma ÖERÖ'nün ilgili yapıyı ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Alanyazına kazandırılan bu ölçeğin öz-eleştirel ruminasyon ile ilgili yürütülecek çalışmalarda ihtiyaca cevap vereceği düşünülmektedir. Öz-eleştirel ruminasyonun belli bozukluklar için ayırt edici, belli bozukluklar açısından ise ortak bir faktör olarak psikolojik rahatsızlıklarda rol oynayabileceği göz önünde bulundurulduğunda, ölçeğin klinik alanda önleyici ve tedavi edici müdahalelerin geliştirilmesi ve uygulanmasına katkılar sağlayacağı ön görülmektedir.

Etik İkelere Uygunluk Beyanı Bu çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Etik Kurulu (2018.3 sayılı ve 28.06.2019 tarihli karar) tarafından, etik ilke ve kurallara uygun olduğu yönünde onaylanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Baer, R. A. ve Sauer, S. E. (2011). Relationships between depressive rumination, anger rumination, and borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2(2), 142-150.
- Bentler, P. M. ve Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Veri analizi el kitabı* (12. Basım). Pegem.
- Byrne, B. M ve Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: A look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(5), 555-574.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (multivariate applications series)*. Taylor & Francis Group.
- Calmes, C. A. ve 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.

- Caselli, G., Bortolai, C., Leoni, M., Rovetto, F. ve Spada, M. M. (2008). Rumination in problem drinkers. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 564-571.
- Clark, D. M. ve Well, A. (1995). Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment. New York.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı [Self-esteem in adolescents]*. Unpublished medical speciality thesis. Hacettepe University Faculty of Medicine, Department of Psychiatry, Ankara.
- Fennell, M. J. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25(1), 1-26.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gordon, K. H., Holm-Denoma, J. M., Troop-Gordon, W. ve Sand, E. (2012). Rumination and body dissatisfaction interact to predict concurrent binge eating. *Body image*, 9(3), 352-357.
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S. ve Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 192-200.
- Gülüm, I. V. ve Dağ, I. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.
- Heimpel, S. A., Wood, J. V., Marshall, M. A. ve Brown, J. D. (2002). Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 128-147.
- Henry, J.D. ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239.
- Karancı, A. N., Dirik, G. ve Yorulmaz, O. (2007). Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısaltılmış formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 1-8.
- Kolubinski, D. C., Marino, C., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2019). A metacognitive model of self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 256, 42-53.
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. ve Spada, M. M. (2016). The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 73-85.
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. ve Spada, M. M. (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 220, 129-138.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A. ve Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156.
- McEvoy, P. M., Mahoney, A. E. ve 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.
- Moreira, H. ve Maia, B. R. (2017). *Psychometric properties of the European Portuguese version of the self-critical rumination scale*. Unpublished Manuscript.
- Moreira, H. ve Maia, B. R. (2018). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology*, 1-12.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Öngen, D. E. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 793-800.
- Rector, N. A., Antony, M. M., Laposa, J. M., Kocovski, N. L. ve Swinson, R. P. (2008). Assessing content domains of repetitive thought in the anxiety spectrum: Rumination and worry in nonclinical and clinically anxious samples. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(4), 352-377.
- Robinson, M. S. ve Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-291.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy Measures Package*, 61(52), 18.
- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S. ve Saba, M. (1997). *Measurement error studies at the national center for education statistics (NCES)*. Washington D. C. Department of Education.
- Sarin, S., Abela, J. ve Auerbach, R. (2005). The response styles theory of depression: A test of specificity and causal mediation. *Cognition & Emotion*, 19(5), 751-761.
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press.
- Smart, L. M., Peters, J. R. ve Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332.
- Spasojević, J. ve Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression.

- ression. *Emotion*, 1(1), 25-37.
- Spss IBM (2016). Statistics for windows, version 24. 0 [Computer Software]. Armonk, NY: IBM Corp.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Pearson.
- Thompson, R. ve Zuroff, D. C. (2004). The levels of self-criticism scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 419-430.
- Watkins, E. R. (2009). Depressive rumination and co-morbidity: Evidence for brooding as a transdiagnostic process. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27(3), 160-175.
- Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385-396.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn state worry questionnaire and metacognitions questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(6), 424-439.
- Yılmaz, Ö., Boz, H. ve Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (Dass 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA)*, 2(2), 78-91.