

## Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Ruminasyon ve Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi

Arş. Gör. Meltem YILDIZ\*

Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Bursa / Türkiye,  
meltemyildiz@uludag.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4535-6903

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Bursa / Türkiye,  
eldelek@uludag.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7978-0975

### Öz

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile ruminasyon ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, 18-24 yaş arası 263 (%63'ü kadın, %37'si erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmada depresyon düzeyi, ruminasyon ve problem çözme becerilerini ölçmek için sırasıyla Hisli (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Beck Depresyon Envanteri", Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Ruminatif Düşünme Stili Ölçeği" ve Taylan (1990) ve Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Hesaplanan korelasyonlar sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı, problem çözme ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda ise ruminasyon düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

\* Sorumlu Yazar. Tel: +90 224 294 21 82

**Anahtar Kelimeler:** Depresyon; Ruminasyon; Problem çözme becerileri; Ergen; Cinsiyet.

## **Relationships of University Students' Depression Levels with Rumination and Problem Solving Skills**

### **Abstract**

In this study, the relationships between the university students' depression levels and their rumination and problem solving skills were examined. The study was carried out with 263 university students aged between 18 and 24 years (63% female, 37% male). In the study, in order to measure the students' depression, rumination and problem solving skill levels, the "Beck Depression Inventory" adapted by Hisli (1989) into Turkish, the "Ruminative Thinking Style Scale" adapted by Karatepe, Yavuz and Türkcan (2013) into Turkish and the "Problem Solving Inventory" adapted by Taylan (1990) and Şahin, Şahin and Heppner (1993) into Turkish were used in order of administration. As a result of the calculated correlations, a positive significant relationship was determined between the female and the male university students' depression levels and their rumination levels and again between their problem solving skills and depression levels. Moreover, as a result of the multiple linear regression analysis, it was determined that the students' rumination levels and problem solving skills predicted their depression levels significantly. The study results were discussed in the light of the relevant literature and some suggestions were made.

**Keywords:** Depression; Rumination; Problem solving skills; Adolescent; Gender.

### **Extended Summary**

The studies carried out with university students have revealed that the most important psychological disorder threatening this group is depression (Bumbery, Oliver and McClure, 1978; Özdel, Bostancı, Özdel and Oğuzhanoglu, 2002; Sherer, 1985). Depression is a mood disorder accompanied with such symptoms as inconsistency in emotions, pessimism and burnout, slowdown in thoughts and movements (Öy, 1995). Some symptoms of depression are these: negative emotions related to self and decrease in self-respect, somatic symptoms, pessimism, anxiety, sleep and appetite disorders, general dissatisfaction, loss of love-interest and motivation, crying

spells, negative expectations, self-criticism and accusation, difficulties in decision-making and thoughts of escape, withdrawal and revenge (Eldeleklioğlu, 2006; Göğüş, 2000; Hisli, 1988; Tamar and Özbaran, 2004).

Although depression can start at any age, it usually starts at mid-20s. However, recent studies have shown that it is likely to see depression starting at earlier ages (Koroğlu, 1997; Öztürk, 2001; Yüksel, 2001). The most frequent disorder commonly observed in depressed individuals is woeful emotional state (Köknal, 1989; Tegin, 1990). It has been determined in studies carried out with university students on depression that depression affects learning and study attitudes and habits significantly (Aydın, 1989; Dahlin, Runeson and Joneborg, 2005; Saipanish, 2003), decreases cognitive performance (Yüksel, 1984) and affects self-acceptance level (Gençdoğan, 1993).

In recent years, there has been an increase in the number of studies on depression in university students. Some of the variables which have been found to be related with depression in university students are academic success, hopelessness, cognitive distortions, anxiety and stress. This study examined the relationships between the variables of rumination and problem solving skills and depression in university students.

## **Purpose**

The present study aimed to examine the relationships between the university students' depression levels and their rumination levels and problem solving skills.

## **Method**

The study was carried out with 263 students aged between 18 and 24 years old and enrolled in the Education Faculty of Uludağ University (63% female and 37% male, mean age 21.3).

In the study, firstly, with the aim of measuring the students' depression levels, the "Beck Depression Inventory" adapted by Hisli (1989) into Turkish was used; then, with the aim of determining the students' rumination levels, the "Ruminative Thinking Style Scale" adapted by Karatepe, Yavuz and Türkcan (2013) into Turkish was used; finally, with the aim of determining the students' problem solving skills, the "Problem Solving Inventory" adapted by Taylan (1990) and Şahin, Şahin and Heppner (1993) into Turkish was used.

The data collection procedure was realized during the spring semester

of the 2014-2015 academic year within a time period of a month. The data was collected from only volunteer students. In order to reveal if there was a difference between the students' depression levels according to gender, the Independent Samples *t* Test was used; in order to determine the relationships between rumination, problem solving, the sub-scale of trust in problem solving ability, the sub-scale of approach-avoidance and the sub-scale of personal control and depression, the Pearson Product-Moment Correlation was applied. Moreover, in order to determine the predictive role of rumination and problem solving on depression, the Multiple Linear Regression was applied.

## Findings

In the study, in order to see if the university students' depression levels differed according to gender, the independent samples t-test was employed. According to this, the university students' depression score means did not differ significantly according to gender ( $t_{(261)}=.329, p>.05$ ). According to this, there was not a statistically significant difference between the female university students' and the male university students' depression levels.

In the study, the Pearson Correlation was used to see if there were any relationships between the university students' depression levels and their rumination levels and problem solving skills and also between their depression levels and the scores which they obtained from the sub-scales of trust in problem solving ability, approach-avoidance and personal control. It was observed that there was a significant positive relationship between the students' depression levels and their rumination levels ( $r=.239, p<.05$ ); there was also a significant positive relationship between their depression levels and their problem solving skills ( $r=.300, p<.05$ ). Moreover, it was determined that there was a significant positive relationship between the students' depression levels and the scores which they obtained from the sub-scales of trust in problem solving ability ( $r=.278, p<.05$ ), approach-avoidance ( $r=.162, p<.05$ ) and personal control ( $r=.351, p<.05$ ). According to this result, it can be stated that as individuals' depression levels increase, their rumination levels increase, too. Moreover, it can also be stated that as depression level increases, individuals' problem solving skills decrease.

In the study, finally, in order to see if the students' problem solving skills and their rumination levels predicted their depression levels, the Multiple Linear Regression Analysis was applied. The results of the multiple

linear regression analysis indicated that the students' rumination levels and problem solving skills were significantly related with their depression levels ( $F=23.85$ ,  $p<.05$ ). The variables of rumination and problem solving skills together account for 16% of the change. According to the standardized regression coefficients, the relative importance of the predictive variables on the depression level are rumination ( $\beta=0.26$ ) and problem solving ( $\beta=0.31$ ). When the significance tests of the regression coefficients are taken into consideration, it is observed that the variables of rumination ( $p<.05$ ) and problem solving ( $p<.05$ ) are the significant predictors of the depression levels.

### **Discussion and Conclusion**

It can be seen from the results of the study that there are not any significant differences between the female and the male university students' depression levels, which is in line with the results of the similar studies mentioned in the relevant literature (Ayverdi, 1990; Erözkan, 2005; Gençdoğan, 1995; Hisli, 1989; Ören and Gençdoğan, 2007). The previous studies supporting the findings related to rumination have revealed that rumination increases the recurrence risk of depression, deepens the impaired functions and maintains symptoms and enhanced distress (Nolen-Hoeksema, Wisco and Lyubomirsky, 2008). In parallel to the finding that there was a relationship between the students depression levels and their problem solving skills, it was found in similar studies mentioned in the relevant literature that depressive individuals evaluated themselves as having insufficient problem solving skills (Heppner, Baumgardner and Jackson, 1985), having less developed problem skills compared to the individuals in the other groups (Goddard, Dritschel and Burton, 2001; Marx, Williams and Claridge, 1992), generating less effective solutions (Marx and Schulze, 1991; Nolen-Hoeksema, Parker and Larson, 1994).

The study has some limitations. These limitations can be listed as follows: the number of the female participants was higher than that of the male participants; only rumination and problem solving skills were taken as the variables predicting depression; the study covered only the individuals receiving education at a faculty of a university in the Marmara region.

Starting from the findings of the study, we can make the following suggestions for researchers: Depression can be studied with different age groups and at different educational stages and also different variables related to the concept of depression can be determined. Moreover, in relation to the

depression phenomenon in university students, cultural and regional differences can be examined. It can also be suggested that some programs can be prepared with the aim of decreasing individuals' rumination levels, developing their problem solving skills and having them acquire the skills of coping with depression. Moreover, practitioners working in the field that can be suggested to organize seminars on this matter within the body of youth counseling services at university campuses and reach depressed individuals thanks to questionnaires to be filled in at the end of these seminars. For individuals determined to be in depression, the contents of support services can be varied by emphasizing the decrease of ruminative thought and increase of problem solving skills in group counseling or individual counseling sessions.

### Giriş

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, bu grubu tehdit eden en önemli psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu ortaya konulmuştur (Bumbery, Oliver ve McClure, 1978; Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu, 2002; Sherer, 1985). Depresyon, duygularda tutarsızlık, karamsarlık ve çökkünlük, düşünce ve hareketlerde yavaşlama şeklinde belli başlı belirtilerle ortaya çıkan bir duygu durum bozukluğudur (Öy, 1995). Depresyon herhangi bir yaşta başlayabilir, ancak ortalama başlangıç zamanı yirmili yaşların ortalarına denk gelmektedir. Yapılan çalışmalar depresyon başlangıcının son yıllarda daha erken yaşlara kaydığını ortaya koymuştur (Köroğlu, 1997; Öztürk, 2001; Yüksel, 2001). Depresyonlu bireylerde ortak olan ve en sık görülen temel bozukluk, kederli duygu durumudur (Köknel, 1989; Tegin, 1990). Depresyonun öğrenmeyi, ders çalışma tutum ve alışkanlıklarını anlamlı olarak etkilediği (Aydın, 1989; Dahlin, Runeson ve Joneborg, 2005; Saipanish, 2003), bilişsel performansı düşürdüğü (Yüksel, 1984), kendini kabul düzeyini etkilediği (Gençdoğan, 1993) üniversite öğrencilerinde depresyonla ilgili yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir. Depresyonun tanımlanması, önlenmesi, tedavisi, yinleme risk etkenlerinin belirlenmesi; önemli intihar riski ve işgücü kaybı oluşturması, yaygınlığı, yüksek kronikleşme ve yinleme oranları nedeniyle ciddi bir bireysel ve toplumsal sağlık sorunu olduğu için büyük önem taşımaktadır (Bozluoçay ve İnce, 2004; Karaca, Aşkın ve Herken, 1999; Taylor, McAvoy ve O'Dowd, 2003).

Depresyon belirtilerinden bazıları; benliğe ilişkin olumsuz duygular ve benlik saygısında azalma, somatik belirtiler, karamsarlık, kaygı, uyku ve iştah bozuklukları, genel doyumсузлук, sevgi- ilgi ve motivasyon kaybı, ağlama nöbetleri, olumsuz beklentiler, kendini eleştirme ve suçlama, karar

vermede güçlükler, kaçma, çekilme ve intikam düşünceleridir (Eldeleklioğlu, 2006; Göğüş, 2000; Hisli, 1988; Tamar ve Özbaran, 2004). Depresyonun en temel belirtilerinin arasında ruminasyon ve problem çözme becerisinde zayıflık da yer almaktadır. Depresyonlu bireyleri diğerlerinden ayıran özelliklerden biri günlük olumsuzluklara cevaplarında ruminatif düşünmeye yatkınlıklarıdır (Roberts, Gilboa ve Gotlib, 1998). Ruminatif düşünme; düşünceyi çağrıştıracak çevresel şartlar bulunmadığında bile meydana gelen, ortak bir konu temelinde dönen tekrarlayıcı düşünce şekli olarak tanımlanmıştır (Martin ve Tesser, 1996). Ruminatif düşünmenin genel özellikleri tekrarlayıcı, kontrol dışı, yinelenen ve karıştırmacı olmasıdır (Karatepe, 2010). Ruminatif düşünme biçimi endişe içerikli düşüncelere kıyasla daha az sözel içerik taşımakta ve problem çözmek konusunda kendine daha az güvenme, daha az çaba sarf etmeyle ilişkilidir (Papageorgiou ve Wells, 1999). Ruminasyon ise; kişinin depresif semptomlarına pasif ve tekrarlı bir şekilde odaklanmasıdır (Gülüm ve Dağ, 2012).

Tepki Stilleri Kuramı'na göre ruminasyon sosyal desteği aşındırarak, yardımcı davranışlara müdahale ederek, problem çözme sürecine zarar vererek, negatif düşünmeyi artırarak depresyonu sürdürür ve şiddetlendirir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bu kurama göre ruminasyon, depresif durumlarda en yaygın görülen belirtidir ve mevcut araştırmalar ruminasyonun depresyonun tekrarlama riskini artırdığını ve bozulmuş fonksiyonları derinleştirdiğini, belirtileri sürdürdüğünü, sıkıntıyı artırdığını ortaya koymuşlardır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Araştırmacılar depresif bireylerin yoğun bir şekilde ruminasyonla meşgul olduklarını bildirmişlerdir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Papageorgiou ve Wells, 2001, 2003; Watkins ve Baracaia, 2001). Tepki Stilleri Kuramı'yla uyumlu olarak kanıtlar ruminasyonla meşgul insanların depresif semptomlara karşı daha savunmasız olduklarını göstermektedir (Abela, Vanderbilt ve Rochon, 2004; Rood, Roelofs, Bögels ve Alloy, 2010). Özellikle depresif belirtilerin yüksek seviyesi ile ilgili olan saplantılı düşünme seviyesinin yüksek olmasıyla hem genç hem de yetişkin popülasyonunda depresif belirtilerin yönü ve şiddetini öngörebildiği ortaya çıkmıştır (Burwell ve Shirk, 2007; Schoofs, Hermans ve Raes, 2010; Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003). Ruminasyon; dikkati çeken hoş faaliyetlerle meşgul olma isteği (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993) ve hayat üzerindeki kontrol hissinin azalması (Nolen-Hoeksema, Larson ve Grayson, 1999), genellenmiş anıların geri çağırılması (Raes, Hermans, Williams, Bijttebier ve

Eelen, 2008) gibi depresif belirtilerin şiddeti ve süreğenliğinde etkili olabilecek değişkenlerle de ilişkilidir. Johnson, Whisman, Coley, Hewitt ve Friedman'ın (2014) yapmış oldukları çalışmada ise depresyon ve ruminasyon arasında büyük bir genetik ilişki ortaya çıkmıştır.

Ruminasyona yatkın insanlar sıklıkla problemlerini anlamaya ve çözmeye çalıştıklarını söyleseler de (Papageorgiou ve Wells, 2001, 2003) ne yazık ki, depresif durumda ruminasyon iyi problem çözmeye engel oluşturmaktadır (Neziroğlu, 2010). Deneysel çalışmalar göstermektedir ki ruminatif düşünceye sahip depresif katılımcılar kendilerini etkili problem çözümleri önermede başarısız, problemleri çözülemeyen ve bunaltıcı olarak değerlendirirken (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell and Berg, 1999), ürettikleri çözümleri uygulamada isteksiz davranmaktadırlar (Lyubomirsky ve ark., 1999; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema, 2003). Yarı deneysel bir çalışmada da ruminasyona yatkın katılımcılar için ruminasyon üretilen karışık bir problem sorulmuş, çözmeleri için fazlaca zaman tanınmış olmasına rağmen çözmek için zayıf bir güvene sahip olduklarını ifade etmişlerdir (Ward ve ark., 2003).

Problem çözme becerisindeki yetersizlikler depresyonun en temel belirtilerinden biri olarak bilinmektedir (Nezu, 1987). Problem çözme becerisi açısından depresif bireyler kendilerini yetersiz olarak değerlendirmektedirler (Heppner, Baumgardner ve Jackson, 1985). Yüksek depresif belirtilere sahip bireylerin problemlerine ilişkin geliştirdikleri çözümlerinde daha etkisiz olduğu dikkati çekmektedir (Marx ve Schulze, 1991; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). Diğer yandan yapılan çalışmalarda özellikle olumsuz problem yöneliminin depresif belirtilerle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Haaga, Fine, Terrill, Steward ve Beck, 1995; McCabe, Blankstein ve Mills, 1999) Bu bağlantı etkili problem çözebilen bireylerin daha etkili baş etme stratejilerine sahip olma ihtimallerinin daha fazla olduğu ve bu yüzden zor hayat olaylarını daha iyi idare edebildiklerini ifade eder (Heppner, Witty ve Dixon, 2004). Ancak bazı çalışmalar depresyonun mevcut olmadığı durumlarda ruminasyonun ya da depresif duygu durumunun zayıf problem çözme becerileriyle ilişkili olmayabileceğini öne sürmüşlerdir (Erdur-Baker, Özgülük-Turan ve Demirci-Danışık, 2009).

Son yıllarda üniversite öğrencilerinde depresyon ile ilgili yapılan araştırmalarda artış gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerinde depresyonla iliş-



kili olan değişkenlerden bazıları akademik başarı, umutsuzluk, bilişsel çarpıtmalar, anksiyete, stres olarak belirtilmiştir. Bu araştırmada ise, üniversite öğrencilerinde depresyon ile ilişkili olabilecek ruminasyon ve problem çözme becerileri ele alınmıştır. Bu nedenle araştırmada; üniversitede öğrenim gören 18-24 yaş arası ergenlerde depresyon, ruminasyon, problem çözme becerileri ve cinsiyet arasındaki ilişkileri ortaya koymak amaçlanmıştır.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırma Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi; Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Türkçe, Özel Eğitim, İngilizce, Almanca, Sosyal Bilgiler, Müzik, Bilgisayar Teknolojileri, Resim Öğretmenliği ve Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi; Çalışma Ekonomisi ve İktisat bölümlerinde öğrenim gören, 18-24 yaş arası 263 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların %63'ü kadın %37'si erkektir (yaş ortalamaları 21.3, standart sapmaları 1.50).

### Veri Toplama Araçları

*Beck Depresyon Envanteri:* Çalışmada kullanılan bu envanter depresyon riskini, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddetini ölçmek amacıyla 1961'de Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilmiş, iç tutarlılık katsayısı .86, test-tekrar test güvenilirliği .48-.86, uyum geçerliliği .70'den büyük bulunmuştur. Kendini değerlendirme ölçeği formatında olan envanter dörtlü likert tipinde 21 maddeden oluşmaktadır. '0' (Hiç) ile '3' (Ciddi derecede) arasında derecelendirilen envanterden en düşük 0, en yüksek 63 puan alınabilir. Alınan puanlara göre depresyonun şiddeti 4 derecede değerlendirilir. Buna göre; 5-9 puanlar arası normal, 10-18 puanlar arası hafif-orta, 19-29 puanlar arası orta-şiddetli ve 30-63 puanlar arası şiddetli depresyona karşılık gelmektedir. Ülkemizde üniversite öğrencileri için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa katsayısı .80, iki yarım test güvenilirlik katsayısı .74 bulunmuştur. MMPI-D Skalası kullanılarak yapılan ölçüt bağıntılı geçerlilik katsayısı ise .41 ile .75 arasında değişmektedir. Bu çalışma için ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 bulunmuştur.

*Problem Çözme Envanteri:* Çalışmada kullanılan bu envanter Heppner ve Petersen tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir. Cronbach Alfa katsayısı .72 ile .90 arasında iken test tekrar test güvenilirliği .83 ile .89 arasındadır. Ölçek, 6'lı likert tipinde 35 maddeden oluşmaktadır. Problem çözme yeteneğine güven, yaklaşma-kaçınma, kişisel kontrol olmak üzere 3 alt faktöre sahiptir.

“Problem Çözme Yeteneğine Güven (PÇYG)” faktöründe 10; “Yaklaşma-Kaçınma (Y-K)” faktöründe 13 ve “Kişisel Kontrol (KK)” faktöründe ise 5 madde bulunmaktadır. Puanlamada 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı tutulur. Puanlama 32 madde üzerinden yapılır. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça, “bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığı” yorumu çıkarılır (Batıgün ve Şahin, 2003). Ülkemizdeki uyarılama çalışmaları Taylan (1990) ve Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılmıştır. Envanterden alınabilecek puan aralığı 32-192 arasındadır. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .90, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .70 ile .85 arasında bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayıları .83 ile .89 arasındadır. Envanterin ölçüt bağımlı geçerliliğine bakıldığında; envanterden çıkan toplam puan ile Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı .33’tür. Bu çalışma için ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 bulunmuştur.

*Ruminatif Düşünme Stili Ölçeği:* Çalışmada kullanılan bu ölçek Brinker ve Dozois tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. Cronbach Alfa katsayısı .92, test tekrar test güvenilirliği .80’dir. 7’li likert tipinde 20 maddeden oluşmaktadır. ‘1’ (Hiç) ile ‘7’ (Çok İyi) arasında derecelendirilen ölçekten en düşük 20, en yüksek 140 puan alınabilir. Bu ölçeğin benzer ölçeklerden farkı bireyin ruhsal durumu dikkate alınmadan genel ruminatif düşünme eğilimini değerlendirmeyi amaçlamasıdır. Bu nedenle diğer psikopatolojik durumlar için de kullanımı uygundur. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa katsayısı .90, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .84’tür. Envanterin uyum geçerliliği .52’dir. Bu çalışma için ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 bulunmuştur.

## **İşlem**

Veri toplama işlemi 2014-2015 öğretim dönemi bahar yarı yılında bir aylık süre zarfında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler araştırmacı tarafından öğrencilere ders saatleri içerisinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış ve gönüllü olanların katılması istenmiştir. Öğrencilerin depresyon düzeylerinde cinsiyet açısından fark olup olmadığına İlişkisiz Örneklem için *t* Testi; ruminasyon, problem çözme, problem çözme yeteneğine güven alt ölçeği, yaklaşma-kaçınma alt ölçeği, kişisel kontrol alt ölçeği ile depresyon arasındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile bakılmıştır. Ruminas-

yonun ve problem çözmenin depresyon düzeyini yordamadaki rolünü belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. İstatistiklerde .05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.

### Bulgular

Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin depresyon, ruminasyon ve problem çözme ölçeklerinden aldıkları puanların ortalama, standart sapmaları Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Ruminasyon ve Problem Çözme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

		$\bar{X}$	ss	N
Kız	Depresyon	11.52	7.23	165
	Ruminasyon	96.56	25.53	165
	Problem Çözme	92.68	18.15	165
	PÇYG	28.53	8.68	165
	Y-K	47.21	10.60	165
	KK	16.95	3.85	165
Erkek	Depresyon	11.20	8.09	98
	Ruminasyon	87.49	20.61	98
	Problem Çözme	94.64	18.43	98
	PÇYG	29.38	9.10	98
	Y-K	47.95	10.71	98
	KK	17.32	3.47	98

İlk olarak üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine İlişkisiz Örneklem için *t* Testi ile bakılmıştır.

**Tablo 2.** Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Cinsiyete Göre *t* Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Kadın	165	11.52	7.23			
Erkek	98	11.20	8.09	261	.329	.743

$p > .05$

Tablo 2’ye göre üniversite öğrencilerinin depresyon puanlarının ortalamasının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ( $t_{(261)} = .329$ ,  $p > .05$ ). Buna göre kadın üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile erkek üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında bir

farklılık bulunamamıştır.

Araştırmada ikinci olarak üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile ruminasyon düzeyi, problem çözme becerileri, problem çözme yeteneğine güven alt ölçeği, yaklaşma-kaçınma alt ölçeği, kişisel kontrol alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile araştırılmıştır.

**Tablo 3.** Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Ruminasyon Düzeyleri Problem Çözme Becerileri ve Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	Depresyon	Ruminasyon	Problem Çözme	PÇYG	Y-K	KK	$\bar{X}$	ss	N
Depresyon	1	.239*	.300*	.278*	.162*	.351*	11.40	7.54	263
Ruminasyon		1	-.051	.048	-.124*	-.012	93.17	24.17	263
Problem Çözme			1	.795*	.882*	.497*	93.41	18.24	263
PÇYG				1	.470*	.180*	28.84	8.83	263
Y-K					1	.354*	47.48	10.63	263
KK						1	17.08	3.71	263

$p < .05^*$

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin depresyon düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=.239$ ,  $p<.05$ ), problem çözme ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=.300$ ,  $p<.05$ ). Ayrıca problem çözme yeteneğine güven alt ölçeği ile ( $r=.278$ ,  $p<.05$ ), yaklaşma-kaçınma alt ölçeği ile ( $r=.162$ ,  $p<.05$ ), kişisel kontrol alt ölçeği ( $r=.351$ ,  $p<.05$ ) ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça ruminasyon düzeyleri artmaktadır. Ayrıca depresyon düzeyi arttıkça bireylerin problem çözme becerilerinin azaldığı söylenebilir.

Araştırmada son olarak öğrencilerin problem çözme becerileri ve ruminasyon düzeylerinin depresyon düzeylerini yordayıp yordadığına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

**Tablo 4.** Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Ruminasyon Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerine Göre Yordanıp Yordanmadığına İlişkin Regresyon Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	p	F
Ruminasyon	.080	.018	.255	4.46	.155	0.00	23.85
Problem Çözme	.130	.024	.313	5.48		0.00	

Tablo 4 incelendiğinde yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ruminasyon düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin depresyon düzeyleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. ( $F=23.85$ ,  $p<.05$ ). Ruminasyon ve problem çözme değişkenleri birlikte, depresyon düzeyindeki değişimin %16'sını açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin depresyon düzeyi üzerindeki göreceli önem sırası, problem çözme ( $\beta=0.31$ ), ruminasyon ( $\beta=0.26$ )'dur. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, ruminasyon ( $p<.05$ ) ve problem çözme ( $p<.05$ ) değişkenlerinin depresyon düzeylerinin anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada üniversitede öğrenim gören 18-24 yaş arası ergenlerde depresyon, ruminasyon, problem çözme becerileri ve cinsiyet arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri, problem çözme becerileri ve alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler vardır. Aşağıda bu sonuçların değerlendirilmesine yer verilmiştir.

Korelasyon bulgularına bakıldığında öğrencilerin depresyon düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri, problem çözme becerileri, problem çözme yeteneğine güven alt ölçeği, kişisel kontrol alt ölçeği, yaklaşma kaçınma alt ölçeği arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizine ilişkin bulgulara bakıldığında ise öğrencilerin depresyon düzeylerini ruminasyon düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Ruminasyonla ilgili bulguları destekler nitelikte önceki araştırmalar ruminasyonun depresyonun nüksetme riskini artırdığını ve bozulmuş fonksiyonları derinleştirdiğini, belirtileri sürdürdüğünü, sıkıntıyı artırdığını ortaya koymuşlardır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ru-

minasyon depresif duygu durumunu şiddetlendirme, problemlere çözümler sağlama eğilimini azaltmaya sebep olabilir; problem çözme ve iç görüye zarar verebilir (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999). Tepki Stilleri Kuramı ile uyumlu olarak kanıtlar ruminatif olmayanlara göre ruminasyonla meşgul olan insanların depresif semptomlara karşı daha savunmasız oldukları ortaya çıkmıştır (Abela, Vanderbilt ve Rochon, 2004; Rood ve ark., 2010).

Problem çözme becerileri ile öğrencilerin depresyon düzeyleri arasındaki anlamlı ilişki olduğu bulgusuyla paralel olarak Tezel ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada depresyonu olmayan öğrencilerin problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazındaki araştırmalarda da depresif bireylerin kendilerini problem çözme becerileri açısından yetersiz olarak değerlendirdikleri (Heppner, Baumgardner ve Jackson, 1985), göre becerilerinde eksiklikler olduğu (Goddard, Dritschel ve Burton, 1996; Marx, Williams ve Claridge, 1992), ürettikleri çözümlerin daha etkisiz olduğu (Marx ve Schulze, 1991; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994) tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinde problem çözme becerilerinin ve ruminasyon düzeylerinin önemini ortaya koymaktadır. Öğrencilerin ruminasyon düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca zayıf problem çözme becerisine sahip üniversite öğrencilerinin depresyona girme ihtimalleri daha fazladır. Buradan hareketle ruminasyon ve problem çözme becerilerinin üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Buna göre kadın üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile erkek üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında bir farklılık tespit edilememiştir. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında bu bulguları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Ayverdi, 1990; Erözkan, 2005; Gençdoğan, 1995; Hisli, 1989; Ören ve Gençdoğan, 2007). İlgili alanyazında bu bulguların aksi sonuçlar ortaya koyan bazı çalışmalar da mevcuttur (Güney, 1985; Hankin ve Abramson, 2001; Öztürk, 2008). Bu bulgulara göre benzer ortamlarda yaşayan her iki cinsiyetteki bireylerin hemen hemen benzer stres vericilerle karşılaşılıyor ve hayat olayları, kişiler arası ilişkiler, ekonomik düzey açısından benzer özelliklere sahip olmaları depresyon düzeyleri açı-

sından bir farklılaşma ortaya çıkmamasının nedeni olabilir.

Araştırmanın bulgularına dayalı olarak araştırmacılara yönelik öneriler; farklı yaş grubu ve eğitim kademelerinde depresyonun çalışılması, depresyon kavramının ilişkili olduğu farklı değişkenlerin belirlenmesi söylenebilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinde depresyon olgusunda kültürel ve bölgesel farklılıkların incelenmesi, depresyonla baş etme becerilerinin kazandırılmasına yönelik programlarda ruminasyon düzeyini azaltılmasına, problem çözme becerilerinin geliştirilmesine ağırlık verilebilir. Alanda çalışan uygulamacılara yönelik olarak ise; üniversite kampüslerinde görev yapan gençlik danışma merkezleri bünyesinde bu konuda seminerler düzenlenmesi, seminer sonunda doldurulacak anketlerle depresyondaki bireylere ulaşmanın hedeflenmesi söylenebilir. Belirlenen depresyondaki bireyler için grupla psikolojik danışma ya da bireysel psikolojik danışma oturumlarında ruminatif düşüncüyü azaltma ve problem çözme becerilerini artırma üzerinde durulması yoluyla destek hizmetlerinin içeriği artırılabilir.

Araştırmanın sonuçları depresyon, ruminasyon ve problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuş olmasının yanı sıra araştırmanın çalışma grubuna ilişkin bazı önemli sınırlılıklar vardır. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilere göre fazla olması, depresyonu yordayan değişkenler olarak sadece ruminasyon ve problem çözme becerilerinin ele alınması, araştırmanın sadece Marmara Bölgesi'ndeki bir üniversitede (Uludağ), sadece iki fakültede eğitim gören bireyleri kapsamı bu sınırlılıklar arasında sayılabilir. Bu üniversitenin ve ilgili fakültelerin, Türkiye'nin farklı bölgelerinden farklı sosyo-ekonomik düzeylerde öğrencileri olmasına rağmen bu durum araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.

### Kaynakça

- Abela, J. R. Z., Vanderbilt, E. ve Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 653-674.  
Doi: 10.1521/jscp.23.5.653.50752
- Aydın, B. (1989). Üniversite öğrencilerinin bir kesiminde çalışma alışkanlıkları ve tutumları ile depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 5-15.
- Ayverdi, M. (1990). *Erken ergenlik dönemi ergenlerinin depresyon düzeylerini etkileyen bazı dış etmenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Batgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerile-

- rindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 37-59.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.  
Doi:10.1001/archpsyc.1961.01710120031004
- Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 1-19.  
Doi: 10.1002/jclp.20542
- Bozluoçay, M. ve İnce, B. (2004). İnme sonrası depresyon. *Türkiye Klinikleri Nöroloji Dergisi*, 2(1), 57-61.
- Bumberry, W., Oliver, J. M. ve McClure, J. N. (1978). Validation of the Beck Depression Inventory in a university population using psychiatric estimate as the criterion. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 150-155.  
Doi: 10.1037/0022-006X.46.1.150
- Burwell, R. A. ve Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Child and Adolescent Clinical Psychology*, 36, 56-65.  
Doi: 10.1080/15374410709336568
- Dahlin, M., Runeson, B. ve Joneborg, N. (2005). Stress and depression among medical students: Across-sectional study. *Medical Education*, 39, 594-604.  
Doi: 10.1111/j.1365-2929.2005.02176.x
- Eldeleklioğlu, J. (2006). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727-752.
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N. ve Demirci Danişık, N. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 43-53.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 12-33.
- Gençdoğan, B. (1993). *Depresyon ile kendini kabul arasında ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gençdoğan, B. (1995). *Zung Depresyon Ölçeği'nin lise öğrencileri için geçerlik ve güvenilirliği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Goddard, L., Dritschel, B. ve Burton, A. (2001). The effects of specific retrieval instruction on social problem-solving in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 40, 297-308.  
Doi: 10.1348/014466501163706
- Göğüş, A. K. (2000). Depresyonun klinik belirtileri. *Duygudurum Dizisi*, 1, 3-43.  
<http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=25&year=2000&volume=1&number=1>
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.



- Güney, M. (1985). *Üniversite öğrencileri arasında depresyon ve problem alanlarının akademik başarı ile ilişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Haaga, D., Fine, J., Terrill, D., Stewart, B. ve Beck, A. (1995). Social problem-solving deficits, dependency, and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 147-158.  
Doi: 10.1007/BF02229691
- Hankin, B. L. ve Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability-transactional stress theory. *Psychological Bulletin*, 127, 773-796.  
Doi: 10.1037/0033-2909.127.6.773
- Hepner, P. P. ve Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a Personal Problem Solving Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75.  
Doi: 10.1037/0022-0167.29.1.66
- Hepner, P. P., Baumgardner, A. ve Jackson, J. (1985). Problem-solving self-appraisal, depression, and attributional style: Are they related? *Cognitive Therapy and Research*, 9, 105-113.  
Doi: 10.1007/BF01178754
- Hepner, P. P., Witty, T. E. ve Dixon, W. A. (2004). Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research using the Problem Solving Inventory. *The Counseling Psychologist*, 32, 344-428.  
Doi: 10.1177/0011000003262793
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6, 118-122.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13.
- Johnson, D. P., Whisman, M. A., Corley, R. P., Hewitt, J. K. ve Friedman, N. P. (2014). Genetic and environmental influences on rumination and its covariation with depression. *Cognition and Emotion*, 28, 1270-1286.  
Doi: 10.1080/02699931.2014.881325
- Karaca, S., Aşkın, R. ve Herken, H. (1999). Beck Depresyon Ölçeği ve Otomatik Düşünce Ölçeği'nin depresif hastaların belirlenmesindeki özgüllükleri. *Yeni Symposium*, 37(1-2), 6-11.
- Karatepe, O. M. (2010). The effect of positive and negative work-family interaction on exhaustion. Does work social support make a difference? *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 22, 836-856.  
Doi: 10.1108/09596111011063115#\_i23
- Karatepe, H., Yavuz, F. ve Türkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 231-41.
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon: ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (1997). Majör depresif bozukluk. C. Güleç ve E. Köroğlu, (Ed.), *Psikiyatri temel kitabı* içinde (389-421). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination

- on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- McCabe, R. E., Blankstein, K. R. ve Mills, J. S. (1999). Interpersonal sensitivity and social problem-solving: Relations with academic and social self-esteem, depressive symptoms and academic performance. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 587-604.  
Doi: 10.1023/A:1018732707476
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer, (Ed.), *Advances in social cognition* (9. cilt) içinde (1-47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Marx, E. M. ve Schulze, C. C. (1991). Interpersonal problem-solving in depressed students. *Journal of Clinical Psychology*, 47(3), 327-468.
- Marx, E. M., Williams, J. M. G. ve Claridge, G. C. (1992). Depression and social problem solving. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 78-86.  
Doi: 10.1037/0021-843X.101.1.78
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Nezu, A. M. (1987). A problem-solving formulation of depression: A literature review and pro-proposal of a pluralistic model. *Clinical Psychology Review*, 7, 121-144.  
Doi: 10.1016/0272-7358(87)90030-4
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.  
Doi: 10.1037/0022-3514.67.1.92
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061-1072.  
Doi: 10.1037/0022-3514.77.5.1061
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.  
Doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Öy, B. (1995). Çocuk ve ergenlerde depresyon epidemiyolojisi ve risk etmenleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2, 40-45.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Öztürk, M. O. (2001). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (8. baskı). Ankara: Feryal Matbaası.
- Öztürk, M. O. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (11. baskı). Ankara: Tuna Matbaacılık.

- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (1999). Process and meta-cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6, 156-62.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164.  
Doi: 10.1016/S1077-7229(01)80021-3
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.  
Doi: 10.1023/A:1023962332399
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., Bijttebier, P. ve Eelen, P. (2008). A "triple W" -model of rumination on sadness: Why am I feeling sad, what's the meaning of my sadness, and wish I could stop thinking about my sadness (but I can't!). *Cognitive Therapy and Research*, 32, 526-541.  
Doi: 10.1007/s10608-007-9137-y
- Roberts, J. E., Gilboa, E. ve Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.  
Doi:10.1023/A:1018713313894
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M. ve Alloy, L. B. (2010). Dimensions of negative thinking and the relations with symptoms of depression and anxiety in children and adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 333-342.  
Doi: 10.1007/s10608-009-9261-y
- Saipanish, R. (2003). Stress among medical students in a Thai medical school. *Medical Teacher*, 25(5), 502-506.  
Doi: 10.1080/0142159031000136716
- Schoofs, H., Hermans, D. ve Raes, F. (2010). Brooding and reflection as subtypes of rumination: Evidence from confirmatory factor analysis in nonclinical samples using the Dutch Ruminative Response Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 609-617.  
Doi: 10.1007/s10862-010-9182-9
- Sherer, M. (1985). Depression and suicidal ideation in college students. *Psychological Reports*, 57, 1061-1062.  
Doi: 10.2466/pr0.1985.57.3f.1061
- Şahin, N. H., Şahin, N. ve Heppner, P. (1993). Psychometric properties of The Problem Solving Inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(3), 379-385.  
Doi: 10.1007/BF01177661
- Tamar, M. ve Özbaran, B. (2004). Çocuk ve ergenlerde depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 2, 84-92.
- Taylan, S. (1990). *Heppner'in Problem Çözme Envanteri'nin uyarlama, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylor, R. J., McAvoy, B. R. ve O'Dowd, T. (2003). *General practice medicine: An illustrated colour text elsevier health sciences*. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier.
- Tegin, B. (1990). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtilerle atılganlık düzeyi

- arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1-2), 51-63.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psycho-metric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259. Doi: 10.1023/A:1023910315561
- Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Koç, Ç. ve Şenlik, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(4), 1-10.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 96-107. Doi: 10.1177/0146167202238375
- Watkins, E. ve Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality and Individual Differences*, 30, 723-734. Doi: 10.1016/S0191-8869(00)00053-2
- Yüksel, N. (1984). Bilişsel işlevleri yönünden normallerle depresif hastaların karşılaştırılması. *Psikoloji Dergisi*, 5(117), 14-15.
- Yüksel, N. (2001). *Ruhsal hastalıklar* (2. baskı). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.