

Arştırma / Original article**Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği***İ. Volkan GÜLÜM,¹ İhsan DAĞ²**ÖZET**

Amaç: Bu araştırmada, bilişsel modele göre insanların duygu ve davranışlarını etkilediği düşünülen bilişsel süreçlerden tekrarlayıcı düşünceleri, ruhsal belirtilerden bağımsız bir şekilde ölçmek amacıyla geliştirilen Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeğinin (TDÖ) ve kişilerin bilişsel esnekliklerini ölçmek amacıyla geliştirilen Bilişsel Esneklik Envanterinin (BEE) Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. **Yöntem:** Araştırmanın verileri Hacettepe Üniversitesi'ne devam eden 266 lisans öğrencisinden elde edilmiştir (187 kadın, %70.3; 79 erkek, %29.7). Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu, TDÖ, BEE, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği için 104 kişiye tekrar ulaşılmış ve veriler SPSS programında analiz edilmiştir. TDÖ ve BEE için faktör analizi yapılmış, iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. TDÖ için bir de kısa form oluşturulmuştur. Alt ölçekler ve kısa form ile diğer ölçeklerin ilişkisine bakılmıştır. **Bulgular:** Analizler sonucunda TDÖ'nün özgün formundan farklı olarak tek faktörlü bir yapının benimsenmesinin ve özgün çalışmada ikinci faktöre alınan maddelerin ters yönde puanlanmasının uygun olduğu ortaya çıkmıştır. TDÖ'nün iç tutarlılık katsayısı 0.94'tür ve geçerlilik sınaması için kullanılan diğer ölçeklerle korelasyonları 0.12-0.35 arasındadır. TDÖ'nün kısa formunun iç tutarlılık katsayısı 0.94 ve uzun formula olan korelasyonu da 0.85'tir. BEE'nin tümü ile alternatifler ve kontrol alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.90, 0.89, 0.85'tir ve geçerlilik sınaması için kullanılan diğer ölçeklerle korelasyonları -0.13 ve -0.48 arasındadır. TDÖ ve TDÖ-Kısa Formunun tekrar ölçümle korelasyonu 0.26-0.90 arasında değişirken, BEE ve alt ölçeklerinin tekrar ölçümle korelasyonu 0.22-0.81 arasında değişmektedir. **Sonuç:** TDÖ ve BEE'nin kültürümüze uygun birer formlarının oluşturulduğu ve araştırmalarda kullanılmak üzere yüksek geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip oldukları görülmektedir. TDÖ-Kısa Formunun uzun formuyla yüksek bir korelasyon göstermesi, iç tutarlılığının, diğer ölçütlerle olan ilişkisinin uzun formula benzeşmesi daha sonra yapılacak çalışmalarda ölçeğin kısa formunun da kullanılabileceğine işaret etmektedir. (*Anadolu Psikiyatri Derg* 2012; 13:216-223)

Anahtar sözcükler: Tekrarlayıcı düşünceler, biliş, psikopatoloji, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, bilişsel esneklik, Bilişsel Esneklik Envanteri, geçerlilik, güvenilirlik

The Turkish adaptation, validity and reliability study of the Repetitive Thinking Questionnaire and the Cognitive Flexibility Inventory**ABSTRACT**

Objective: The aim of the study was to investigate psychometric properties of the Repetitive Thinking Questionnaire (RTQ) and the Cognitive Flexibility Inventory (CFI). The RTQ is a trans-diagnostic tool, which aimed to measure repetitive thinking and the CFI is developed for measure the cognitive flexibility. **Methods:** Research data was collected from 266 undergraduate students of Hacettepe University (187 female, 70.3%; 79 male, 29.7%). Participants completed the informed consent, the RTQ, the CFI, the Cognitive Flexibility Scale, the Positive and Negative Affect Schedule, the Beck Depression Inventory, the Beck Anxiety Inventory. For the test-retest reliability it was reached to 104 people again. Analyses were conducted by using SPSS. Factor analyzes were run and internal validity coefficients were estimated for the RTQ and CFI. Correlations for scales and subscales were evaluated. **Results:** It was

¹ Psk., ² Prof.Dr., Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Ankara

*Bu çalışma 111K016 numaralı TÜBİTAK projesinin bir parçasıdır.

Yazışma adresi / Address for correspondence:

Psk. Volkan GÜLÜM, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, 06800 Beytepe Yerleşkesi/Ankara

E-mail: volkanglm@gmail.com

Geliş tarihi: 02.12.2011, **Kabul tarihi:** 22.07.2012

found that the RTQ has a single factor and items which are in the second factor in the original study have to be reversed. The internal validity of RTQ was 0.94 and correlations with the other scales were between 0.12 and 0.35. RTQ-Short Form's internal validity was also 0.94 and correlation with the long form was 0.85. CFI, CFI-alternatives and CFI-control subscales' internal validity were 0.90, 0.89, 0.85 respectively and correlations with the other scales were between -0.13 and 0.48. RTQ and RTQ-Short Form's correlations with the retest were between 0.26 and 0.90. CFI and CFI subscales' correlations with the retest were between 0.22 and 0.81. **Conclusion:** We have adapted culturally appropriate forms of RTQ and CFI which have good psychometric values to use in future research. Researchers could use the RTQ-Short Form in future research because the short form has very high correlation with the long form and, excellent internal reliability and very similar correlations with the long form to the other criterion variables. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2012; 13:216-223)

Key words: repetitive thinking, cognition, psychopathology, Repetitive Thinking Questionnaire, Cognitive Flexibility Inventory, reliability, validity

GİRİŞ

Bilişsel modele göre tüm psikiyatrik bozuklukların temelindeki ortak işleyiş, hastanın ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış veya işlevsel olmayan düşünceleridir.¹ Kısacası insanların duygu ve davranışları olayları nasıl yorumladıklarına bağlı olarak değişmektedir. Buna göre kişiler sadece içinde buldukları durumdan veya geçmişlerinden etkilenmezler; insanlar için asıl önemli olan, durumlar hakkındaki düşünceleridir.

Tepki Tarzları Kuramı'na² göre ruminasyon, bireyin depresif belirtilerine pasif ve tekrarlı bir şekilde odaklanmasıyla ilgilidir. Ruminasyon kavramına benzer düşünce tarzları diğer psikopatolojilerde de söz konusudur. Örneğin, obsesif-kompulsif bozuklukta ısrarlı ve kontrol edilemeyen düşünceler,³ sosyal fobide sosyal olayları veya performansı en ince ayrıntısına kadar hatırlama ve yeniden değerlendirme gibi.^{4,5}

Ruminasyon ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışma vardır. Bu çalışmaların çoğu depresyonla ilgilidir. Bu çalışmalarda depresyon ve ruminasyonun ilişkili olduğu ortaya konmuştur.⁶⁻⁸ Ruminasyonun kaygı belirtileriyle ilişkili bulunduğu çalışmalar da yapılmıştır.^{8,9}

Birçok psikiyatrik bozuklukta kişinin sorunları, düşünceleri, duyguları hakkında perseveratif olarak ortaya çıkan tekrarlayıcı düşünce süreçleri belli şekillerde etkili olmaktadır. Tekrarlayıcı düşünceleri ortak bir temelde incelemek, söz konusu bozuklukları birlikte değerlendirmek ve karşılaştırmak açısından oldukça önemlidir. Buna ek olarak her bir psikiyatrik bozukluğu farklı ölçme araçlarıyla değerlendirmek ve elde edilen bulguları karşılaştırmak, yapılan karşılaştırmaların geçerliliğine olumsuz yönde etki etmektedir.

Bilişsel esneklik ise, değişen çevresel koşullara göre bilişleri değiştirebilme yetisidir.¹⁰ Bu yetiye sahip kişiler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz olan düşünceleri yerine daha dengeli ve uyumlu düşünceleri koyabilmekte, alternatifler üretebilmekte ve zor durumları daha baş edilebilir olarak değeren-

direbilmektedirler. Bu kavram da ruminasyon kavramına benzer olarak çoğunlukla depresyon ile ilişkili olarak araştırılmış ve bilişsel esneklik ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki ortaya konmuştur.^{11,12}

Bu araştırma kapsamında uyarlaması yapılan ölçeklerden birincisi Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeğidir (TDÖ, the Repetitive Thinking Questionnaire-RTQ).¹³ Bu ölçek dilimize çevrilmiş olan Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin¹⁴ (Ruminative Responses Scale) sadece depresif ruminasyonu ölçmekle sınırlı olması ve gereksinmeyi tam olarak karşılayamaması nedeniyle Türkçeye uyarlanmış ve ölçeğin literatüre eklenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu ölçek psikopatolojilerden ve psikopatoloji belirtilerinden bağımsız olarak tekrarlı düşünmeyi ölçmektedir ve bu nedenle sadece klinik psikolojide değil, psikoloji ve ilişkili diğer bilim alanlarının tümünde ilgili araştırmalarda kullanılabilecek ve bireylerin tepki tarzlarına ilişkin önemli bilgiler sağlayabilecektir. Uyarlama çalışması yapılan ikinci araç da Bilişsel Esneklik Envanteridir (BEE, Cognitive Flexibility Inventory-CFI).¹⁰ Bilişsel psikoloji bağlamında daha önce yapılan çalışmalarda bilişsel esneklik klinik bir değişken olarak alınmamış olsa da, temelde bilişsel esnekliği ölçme çabaları olmuştur. Bu çalışmalarda bilişsel esnekliği ölçmek için Temel Zihinsel Yetenekler Testi, Wisconsin Kart Eşleme Testi, Wechsler Yetişkinler için Zeka Testinin (WAIS-R) bazı alt testlerinin bir arada kullanıldığı görülmüştür.¹⁵ Bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilen ve yakın zamanda kültürümüze uyarlanan başka bir ölçek daha vardır.¹⁶ Söz konusu ölçek daha çok kişilerin iletişim yeterlikleri üzerinde durur ve bilişsel davranışçı yaklaşımda yer aldığı şekliyle bilişsel esnekliği ölçmez. Oysa uyarlaması yapılan bu ölçek söz konusu değişkenin pratik bir şekilde ölçülmesi ve hem araştırmalarda, hem de klinik uygulamalarda yaygın olarak kullanılabilmesine olanak sağlayabilecektir. BEE'nin ölçmeyi hedeflediği üç temel alan vardır: 1. Zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, 2. Yaşamda ortaya çıkan durumlarının ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin

olabileceğini algılama becerisi, 3. Zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisidir.¹⁰ Özetle, bu araştırmanın amacı, yukarıda tanımlanan Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırma 266 Hacettepe Üniversitesi lisans öğrencisiyle yürütülmüştür. Araştırma katılımcılarının yaş ve cinsiyetlerine ilişkin dağılım Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem demografik özellikleri

	Cinsiyet	Sayı	Yaş (Ort.±SS)	%
Çalışma örnekleme	Kadın	187	19.62±1.26	70.3
	Erkek	79	20.81±1.99	29.7
	Toplam	266	19.97±1.61	100.0
Tekrar test yapılan grup	Kadın	84	19.71±0.82	80.8
	Erkek	20	19.75±1.12	19.2
	Toplam	104	19.72±0.88	100.0

Veri toplama araçları

TDÖ ve BEE dışındaki ölçüm araçları asıl çalışmalarda kullanılan geçerlik ölçütleri değerlendirilerek belirlenmiştir.

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği-TDÖ (Repetitive Thinking Questionnaire): Otuz bir maddelik ölçek duygudurum ve anksiyete bozukluklarında sıklıkla karşılaşılan, bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili olarak tekrarlayıcı bir düşünce döngüsüne girme eğilimini psikiyatrik bozukluklardan bağımsız olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu ölçek bireylerin kendilerini üzen bir olayı anımsamalarını ister. Beşli Likert tipindeki ölçeğin özgün çalışmada iki alt faktörü vardır. Birincisi, 27 maddeden oluşan tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin (TOD, repetitive negative thinking-RNT) Cronbach alfa değeri 0.93'tür ve bu alt ölçek toplam varyansın %30.6'sını açıklamaktadır. İkinci alt ölçek dört maddeden oluşan tekrarlayıcı düşünmenin yokluğunun (TDY, absence of repetitive thinking-ART) Cronbach alfa değeri 0.72'dir ve bu alt ölçek toplam varyansın %5.7'sini açıklamaktadır.¹⁴

Ölçeğin TOD alt ölçeğinin 10 maddelik kısa formu da vardır ve bu 10 madde en yüksek faktör yüküne sahip maddelerden ölçeğin klinik kullanılabilirliğini artırmak üzere seçilmiştir. Bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.89'dur ve ölçeğin uzun formuyla 0.95'lik bir korelasyon göstermektedir ($p<0.001$).¹⁴ Ölçeğin yönergesi ile yanıtlamada kullanılan Likert derece seçenekleri Ek 1'de sunulmuştur.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE, Cognitive Flexibility Inventory): Dennis ve Vander Wal¹⁰ tarafından geliştirilen BEE, kişilerin zor durumlar-

da alternatif, uyumlu, uygun, dengeli düşünceler üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır. Yirmi maddeden oluşmuştur ve iki alt ölçeği vardır. *Alternatifler* alt ölçeğinin ilk ve son ölçümdeki Cronbach alfa değeri 0.91'dir. *Kontrol* alt ölçeğinin Cronbach alfa değerleri ise ilk ölçümde 0.86, son ölçümde 0.84'tür. Bu ölçek literatürde pek net olarak tanımlanamayan 'bilişsel esneklik' kavramını netleştirmek ve netleştirilen kavram üzerinden ölçüm almak için geliştirilmiştir. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı düşünülür.¹⁰ Ölçeğin yönergesi ile yanıtlamada kullanılan Likert derece seçenekleri Ek 2'de sunulmuştur.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ): Watson ve ark.¹⁷ tarafından geliştirilen ve Gençöz¹⁸ tarafından Türkçeye uyarlanan PNDÖ'de 10'u pozitif, 10'u negatif olmak üzere toplam 20 maddelik duygu listesi yer alır. Bu çalışma kapsamında, özgün çalışmada olduğu gibi, PNDÖ'nün sadece negatif duyguları kullanılacaktır. PNDÖ'nün negatif boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0.86; test-tekrar test tutarlılığı 0.54'tür.¹⁸

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ): Özgün ölçek Beck tarafından erişkinlerde depresyon riskini, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddetinin değişimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.¹⁹ Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon belirtilerini sayısal olarak belirlemektir. Çalışmada kullanılacak olan ölçeğin Türkçe çevirisi Hisli tarafından yapılmıştır.^{19,20} BDÖ 21 maddeden oluşmakta ve her madde 0-3 arasında puanlanmaktadır, alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu depresif belirtilerin düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. BDÖ'nün hem İngilizce, hem de Türkçe formları iki dili de çok iyi

bilenlere birer hafta arayla uygulanmış ve iki form arasındaki korelasyon katsayılarının 0.81 ve 0.73 olduğu görülmüştür. Arkar ve Şafak²¹ ölçeğin Cronbach alfa değerini 0.90 olarak bulmuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ): Beck ve ark. tarafından geliştirilmiş,²² Türkçe uyarlaması Ulusoy ve ark. tarafından yapılmıştır.²³ Ölçekte 21 madde vardır ve her madde 0-3 arasında puanlanır. Toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Puanların yüksekliği anksiyetenin şiddetini işaret etmektedir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ, The Cognitive Flexibility Scale): On iki maddelik bu ölçek kişilerin bilişsel esneklik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Martin ve Rubin²⁴ tarafından geliştirilmiş, Altunkol¹⁶ tarafından kültürümüze uyarlanmıştır. Ölçekte altılı Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12-72 arasındadır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği gösterir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach alfa değeri 0.81 ve iki haftalık test-tekrar test güvenilirliği 0.73 olarak bulunmuştur.

İşlem

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır. Ölçek yazarlar tarafından dilimize çevrilmiş ve değerlendirme yapmak üzere bir psikiyatrist ve doktoralı iki klinik psikolog tarafından incelenmiştir. Hakemlerin tümü psikoterapi ve akademik alanda en az on yıl deneyimlidir. Daha sonra hakemlerin değerlendirmeleri göz önüne alınarak ölçeklere son şekli verilmiş ve uygulama aşamasına geçilmiştir.

Ölçekler, ulaşılan sınıflarda dersler başlamadan hemen önce, ders sorumlusunun izniyle uygulanmıştır. Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS kullanılmıştır.

BULGULAR

TDÖ ve BEE'nin geçerlilik ve güvenilirlik değerlerini belirleyebilmek amacıyla çeşitli faktör ve korelasyon analizleri yapılmıştır.

TDÖ için faktör analizi sonuçları

Temel bileşenler analizi ilk yürütüldüğünde dört faktörün özdeğerinin 1'den büyük olduğu görülmüştür (12.57, 2.00, 1.51, 1.22). Ancak hem *scree plot* grafiği, hem de madde içerikleri bir faktörlü çözümün uygun olduğunu göstermiştir. Özgün çalışmada ikinci faktöre yüklenen maddeler bu çalışmada ters yönde puanlanarak özgün çalışmadan daha basit bir yol izlenmiş ve analiz tek faktörlü çözümü zorlayacak şekilde herhangi bir rotasyon kullanmadan yeniden yürütülmüştür. Maddelerin yükleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

TDÖ Kısa Form

Ölçeğin klinik kullanılabilirliğini artırmak amacıyla özgün çalışmada olduğu gibi, TDÖ Kısa Formu oluşturulmuştur. Bu amaçla faktör analizi sırasında TDÖ'de en fazla faktör yükü alan (0.70 ve üstü) on madde seçilmiştir. Bu maddelerin uzun formla ilişkisi incelenmiş ve $r=0.85$ ($p<0.01$) olarak hesaplanmıştır. Kısa formun Cronbach alfa değeri 0.94'tür.

BEE için faktör analizi sonuçları

Temel bileşenler analizi yürütüldüğünde üç faktörün özdeğerinin 1'den büyük olduğu görülmüştür (6.43, 5.34, 2.87). Ancak hem *scree plot* grafiği, hem de madde içerikleri iki faktörlü çözümün uygun olduğunu göstermiştir. Bunun üzerine analiz iki faktörlü çözümü zorlayacak şekilde promax rotasyonu kullanılarak yeniden yürütülmüştür. Maddelerin faktörlere göre aldıkları yükler Tablo 3'te gösterilmiştir.

TDÖ, TDÖ Kısa Form, BEE ve diğer ölçekler arasındaki ilişkiler

Çalışma kapsamında uyarlaması yapılan iki ölçeğin ölçüt geçerliliğini saptamak amacıyla BDÖ, BAÖ, PDNÖ, BEÖ ile ilişkileri incelenmiştir. Söz konusu ilişkiler Tablo 4'te özetlenmiştir.

Test-tekrar test çalışması

TDÖ ve BEE ilk uygulamadan iki hafta sonra 104 kişiye tekrar uygulanmıştır. TDÖ ve BEE için ilk ve ikinci uygulama arasındaki korelasyonlar Tablo 5'te verilmiştir.

TARTIŞMA

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği

Tekrarlayıcı düşünceler farklı psikiyatrik bozukluklarda sık sık karşımıza çıkmaktadır. Depresyonda ruminasyon, genelleşmiş anksiyete bozukluğunda endişe, sosyal anksiyete bozukluğunda otopsi gibi isimler alan bu sürecin ortak bir art alanı olup olmadığı tartışması sürmektedir.¹³ Bu şekilde bir karşılaştırma yapmak ve benzerlikleri, farklılıkları görebilmek için tekrarlayıcı düşünceleri ölçme aracının standartlaştırılması gerekmektedir. Bu çalışmada dilimize çevrilip, kültürümüze uyarlanan TDÖ bu amaca hizmet etmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı oldukça tatmin edicidir ve özgün çalışmayla benzerdir.¹³ Literatür incelendiğinde, yeni sayılabilecek bu ölçeğin İran kültürüne de uyarlandığı ve aynı şekilde ters maddelerin farklı bir faktörde toplandığı anlaşılmaktadır.²⁵ Ancak madde içerikleri incelendiğinde özgün çalışmadaki alt ölçeklerin birbirinden bağımsız şeyleri ölçmediği, alt ölçeklerden birinin

Tablo 2. Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeğinin (TDÖ) maddeleri, faktör yükleri ve madde-toplam korelasyonları

Madde	Açıklanan toplam varyans=%40.48, Cronbach α =0.94 Toplam puan ort.=89.91±27.16	Madde-toplam korelasyonları
1 <i>Bu olay tekrar tekrar aklınıza geldi ya da gözünüzün önünden gitmedi, bu da sizin giderek daha kötü hissetmenize yol açtı.</i>	.72	.87*
2 ^a Bu olayla ilgili daha fazla yapabileceğiniz bir şey olmadığı için hiç düşünmediniz.	.31	.31*
3 Hüzünlü müzik dinlediniz.	.47	.38*
4 Aklınızdan, zamanı geriyi çevirip o soruna daha iyi bir çözüm bulma düşüncesi ya da hayali geçti.	.45	.35*
5 Bütün yetersizlikleriniz, başarısızlıklarınız ve hatalarınız aklınızdan geçti.	.63	.44*
6 Duyularınız hakkında düşünmek için tek başınıza bir yerlere gittiniz.	.59	.44*
7 <i>Düşünceleriniz sizi bunalttı.</i>	.75	.61*
8 "Başkalarında olmayan sorunlar bende niye var?" gibi düşünceleriniz oldu.	.55	.39*
9 Baskı altındayken o olayla ilgili çok şey düşündünüz.	.64	.44*
10 Bu olay, istemediğiniz halde aklınızdan tekrar geçti.	.68	.60*
11 "Berbat hissettiğim için işimi gücümü yapamayacağım" diye düşündünüz.	.46	.34*
12 Bir köşeye çekilerek neden böyle hissettiğinizi düşündünüz.	.66	.48*
13 Bu olaya benzer durumlardan artık uzak durma kararı vermenizle sonuçlanan düşünceleriniz oldu.	.53	.41*
14 ^a Olayla ilgili sıkıntılı düşünceleri aklınızdan kolayca uzaklaştırdınız.	.49	.40*
15 Bu olay sonrasında "Niye bıraktığım yerden devam edemiyorum" diye düşünüp durdunuz.	.63	.48*
16 <i>Unutulması zor olan o olay hakkında düşünceleriniz oldu.</i>	.79	.70*
17 <i>Kafanız sürekli meşguldü.</i>	.77	.65*
18 ^a Olayı düşünme eğiliminde değildiniz.	.49	.45*
19 <i>Olayı düşünmeye bir kere başlayınca duramıyordunuz.</i>	.77	.59*
20 ^a Her şeyi yapmaya yetecek zamanınız yoktu, bu yüzden sonrasında olayı hiç düşünmediniz.	.32	.32*
21 Kendinizi çok yalnız hissettiğinizi düşündünüz.	.59	.44*
22 <i>Olay yaşanıp bittikten sonra hakkında çok fazla düşündünüz.</i>	.83	.77*
23 <i>Olayı bir süredir düşündüğünüzü fark ettiniz.</i>	.77	.66*
24 Olayla ilgili, karşı koymaya çalıştığınız düşünceleriniz oldu.	.69	.57*
25 Kendinize ne kadar kızgın olduğunuzu düşündünüz.	.56	.43*
26 <i>Sürekli o olayı düşündünüz.</i>	.82	.69*
27 Tümünüyle bitene kadar bu olayı düşündünüz.	.66	.52*
28 <i>Olay hakkında düşünmemeniz gerektiğini biliyordunuz ama bundan kendinizi alamadınız.</i>	.78	.62*
29 Kendi kendinize "Neden hep böyle tepkiler gösteriyorum?" diye sordunuz.	.57	.41*
30 Olayla ilgili "Keşke daha iyi sonuçlansaydı" diye düşündünüz.	.52	.56*
31 <i>Bu olay sizi gerçekten düşünmeye sevk etti.</i>	.76	.89*

^a Ters puanlanan maddeler, * $p < 0.01$, Ölçeğin kısa formunda yer alan maddeler italik olarak yazılmıştır.

tekrarlayıcı olumsuz düşünceyi ölçerken, diğerinin de tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin yokluğunu ölçtüğü, yani ters puanlanabilir maddeler olduğu görülmüştür. Bu nedenle ölçeğin kullanılabilirliğini artırmak üzere ölçek tek faktörlü bir hale getirilmiştir, çünkü bir kavramsal boyutun sadece ters yönlü ifade edilen maddelerinin farklı puanlama ve yorum gerektiren bir alt ölçek olarak kabul edilmesi alışılmış bir uygulama değildir.

Ölçeğin çalışmada kullanılan diğer ölçeklerle ilişkisi incelendiğinde, özgün çalışmadakine benzer bulgularla karşılaşılmıştır. Depresif ve anksiyete belirtileri TDÖ ile olumlu yönde ilişki göstermiştir. Aynı örüntü PNDÖ'nün olumsuz duygular içeren maddeleri için yapılan analiz için de geçerlidir. TDÖ'nün depresif belirtilerle olumlu yönde ilişki göstermesi Tepki Tarazları Kuramı'na uygun bir bulgudur.² Bu bulgu depresif belirtiler ve tekrarlayıcı düşüncelerle ilgili diğer bazı çalışmaları da doğrular niteliktedir.^{6,8} TDÖ ve anksiyete belirtileri arasındaki olumlu yöndeki ilişki de önceki çalışma-
Anatolian Journal of Psychiatry 2012; 13:216-223

ları destekler niteliktedir.³⁻⁵ Ancak bu çalışmada depresyon ve anksiyete belirtileri ile TDÖ ilişkisi anlamlı fakat düşük çıkmıştır. Bunun nedeni, örneklemin özellikleri olabilir. Normal örnekleme yapılan bu çalışmada belirtiler açısından varyansın kısıtlı olabileceği söylenebilir.

Ölçeğin kısa formunun oluşturulma aşaması da tatmin edici sonuçlar vermiştir. Ölçek maddelerinden en fazla yük alan maddelerin ayıklanmasıyla oluşturulan bu formun iç tutarlılığı ve uzun formula olan ilişkisi yüksektir. Böylece ölçeğin alanda kullanımının yaygınlaştırılması amaçlanmıştır, ancak kısa formun ilerideki çalışmalarda kullanımından önce bağımsız bir şekilde yeniden değerlendirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yinelenmesi yararlı olacaktır.

Bilişsel Esneklik Envanteri

Araştırmada incelenen ikinci ölçek olan BEE'nin iç tutarlılığı, ölçüt bağıntılı geçerlilik bulguları ile test-tekrar test güvenilirliği, ölçeğin geçerli ve güvenilir

Tablo 3. Bilişsel Esneklik Envanterinin (BEE) maddeleri, faktör yükleri ve madde-toplam korelasyonları (Açıklanan toplam varyans: %49.8, tüm ölçek Cronbach $\alpha=0.90$, toplam puan için ort.=77.35 \pm 9.84)

Madde	Madde-toplam korelas.	
	1	2
Faktör 1: Alternatifler (13 madde)		
(Açıklanan varyans: %36.57, Cronbach $\alpha=0.89$)		
1 Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	.42	.59*
3 Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	.76	.63*
5 Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	.76	.74*
6 Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	.70	.69*
8 Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	.64	.61*
10 Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	.41	.48*
12 Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	.53	.49*
13 Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	.86	.81*
14 Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	.83	.80*
16 Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	.61	.68*
18 Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	.70	.75*
19 Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim. ^a	.39	.63*
20 Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	.70	.71*
Faktör 2: Kontrol (7 madde)		
(Açıklanan varyans: %13.27, Cronbach $\alpha=0.85$)		
2 Zor durumlara karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	.82	.77*
4 Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissedirim.	.77	.75*
7 Zor durumlara karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	.77	.77*
9 Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	.65	.66*
11 Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	.81	.80*
15 Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	.58	.65*
17 Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	.78	.73*

^a Aynı zamanda bir kontrol bileşeni de içerdiği fark edilen bu madde, orijinal ölçek göz önünde bulundurularak bu alt ölçeğe alınmıştır. * $p<0.01$

Tablo 4. TDÖ ve BEE'nin BAE, BDE, PNDÖ ile ilişkisi (s=266)

	TDÖ	TDÖ Kısa Form	BEE	BEE alternatifler	BEE kontrol	PNDÖ	BAÖ	BDÖ	BEÖ
TDÖ	1	.85**	-.12*	-.06	-.19**	.35**	.12*	.28**	-.11
TDÖ Kısa Form	1	-.16**	-.09	-.26**	.37**	.16**	.35**	-.12	
BEE			1	.81**	.46**	-.08	-.16**	-.27**	.44**
BEE-Alternatifler			1	.45**	-.06	-.13*	-.23**	.48**	
BEE-Kontrol					1	-.22**	-.22**	-.32**	.45**
PNDÖ						1	.10	.12*	-.11
BAÖ							1	.23**	-.03
BDÖ								1	-.23**
BEÖ									1

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, TDÖ: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, PNDÖ: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

olduğunu göstermektedir. BEE'nin iki alt ölçeğinden alternatifler alt ölçeği yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ve zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisini ölçmektedir. Kontrol alt ölçeği ise, zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini

ölçmektedir. BEE'nin alt boyutları da yüksek iç tutarlılık değerleri taşır. Özgün ölçekte¹⁰ elde edilen iki faktörlü yapı, aynı alanları ölçecek biçimde bu çalışmada da elde edilmiştir.

BEE'nin çok yeni bir ölçüm aracı olması nedeniyle henüz değişik kültürlerle uyarlanması yapılmamıştır

Tablo 5. TDÖ ve BEE'nin ilk ve tekrar ölçümleri arasındaki ilişkiler

	TDÖ	TDÖ Kısa Form	TDÖ-Tekrar	TDÖ KF-Tekrar
TDÖ	1	.85*	.26*	.28*
TDÖ Kısa Form		1	.26*	.31*
TDÖ - Tekrar			1	.90*
TDÖ Kısa Form - Tekrar				1

	BEE	BEE alternatifler	BEE kontrol	BEE-Tekrar	BEE-alternatifler tekrar	BEE-kontrol tekrar
BEE	1	.81*	.46*	.39*	.30*	.22*
BEE-Alternatifler		1	.45*	.36*	.35*	.23*
BEE-Kontrol			1	.30*	.26*	.50*
BEE-Tekrar				1	.67*	.44*
BEE-Alternatifler-Tekrar					1	.39*
BEE-Kontrol-Tekrar						1

* $p < 0.01$, TDÖ: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

Türkiye'de ergenlerin bilişsel esnekliğini ölçmek amacıyla geliştirilen bir araç²⁶ dışında BEE'nin yerini doldurabilecek bir araç yoktur. Çünkü yetişkinlerde bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilen BEÖ'nün BEE'ye göre farklılıkları vardır: BEE, bilişsel esnekliği bilişsel davranışçı çalışmaların doğasına uygun bir şekilde ölçmektedir. Ayrıca BEE'nin bu çalışmadaki psikometrik özellikleri de birçok açıdan BEÖ'ye göre daha tatmin edicidir. Dolayısı ile yeni ölçek ile bu alanı ölçmede artan bir geçerlilik (incremental validity) sağlandığı söylenebilir.

SONUÇ

TDÖ'nün, BEE'nin ve alt ölçeklerinin tatmin edici geçerlilik ve güvenilirlik değerleri olduğu görülmüştür. TDÖ'nün tekrarlayıcı düşüncelerle ilgili çalışmalarda kullanılması farklı ruhsal belirtilerin benzer veya farklı tekrarlayıcı düşünce örüntüsü gös-

terip göstermediğinin anlaşılabilmesi için önemlidir. BEE de, TDÖ gibi ilgili çalışmalarda kullanmak için uygun psikometrik özellikler taşımaktadır.

Araştırmanın en önemli sınırlılığı, örneklemin kadın/erkek oranının dengelenememiş olması, üniversite öğrencileri örneklemini olması nedeniyle de yaş ve eğitim durumlarının çeşitlilik göstermesidir. Bu sınırlılıklar elde edilen sonuçların genellenebilirliğini azaltmaktadır. İleride bu ölçekleri kullanarak yapılacak olan çalışmalarla farklı yaş aralıkları, eğitim durumu ve cinsiyet açısından dengeli örneklemelerin kullanılmasıyla ölçeklerin psikometrik özelliklerinin daha sağlamlaştırılması olasıdır. Söz konusu ölçeklerin klinik olmayan örnekleme çalışılmış olması da elde edilen bilgileri sınırlamaktadır. Bu nedenle, klinik gruplara da uygulanmasıyla bu ölçeklerin analog örnekleminizde ortaya çıkan yapılarının doğrulanması da gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Beck JS. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. N Hisli Şahin (Çev.), Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1995.
2. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J Abnorm Psychol* 1991; 100:569-582.
3. Davison GC, Neale JM. *Abnormal Psychology*. İ Dağ (Çev. Ed.), seventh ed., Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2004.
4. Veale D. Treatment of social phobia. *Adv Psychiatr Treat* 2003; 9:258-264.
5. Clark DA, Beck AT. *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York, The Guilford Press, 2010.
6. Moulds ML, Kandris E, Starr S, Wong ACM. The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behav Res Ther* 2007; 45:251-261.
7. Thompson RJ, Mata J, Jaeggi SM, Buschkuhl M, Jonides J. Maladaptive coping, adaptive coping, and depression symptoms: Variations across age and depressive state. *Behav Res Ther* 2010; 48:459-466.
8. Yook K, Keun Hyang K, Suh SY, Lee KS. Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord* 2010; 24:623-628.
9. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *J Abnorm Psychol* 2000; 109:504-511.
10. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res* 2010; 34:241-253.

11. Teasdale JD, Scott J, Moore RG, Hayhurst H, Pope M, Paykel ES. How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression evidence from a controlled trial. *J Consult Clin Psychol* 2001; 69:347-357.
12. Deveney CM, Deldin PJ. A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion* 2006; 6:429-437.
13. McEvoy PM, Mahoney AEJ, Moulds ML. Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. *J Anxiety Disord* 2010; 24:509-519.
14. Neziroğlu G. Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2010.
15. Davis RN, Nolen-Hoeksema S. Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cogn Ther Res* 2000; 24:699-711.
16. Altunkol F. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi, 2011.
17. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *J Pers Soc Psychol* 1988; 54:1063-1070.
18. Gençöz T. Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 2000; 15:19-26.
19. Hisli N. Beck depresyon envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi* 1988; 6:118-126.
20. Hisli, N. Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji Dergisi* 1989; 7:3-13.
21. Arkar H, Şafak C. Klinik bir örneklemede Beck depresyon envanterinin boyutlarının araştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi* 2004; 19:117-123.
22. Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol* 1988; 56:893-897.
23. Ulusoy M, Şahin N, Erkman H. Turkish version of the beck anxiety inventory: psychometric properties. *J Cogn Psychother: An Int Quarterly* 1998; 12:28-35.
24. Martin MM, Rubin RB. A new measure of cognitive flexibility. *Psychol Rep* 1995; 76:623-626.
25. Soheila Khaleghi YG, Liaghat R, Shahriary M, Ganjandeh Y. The repetitive thinking questionnaire: psychometric properties in Iranian students, and relationship with depression, anxiety and social anxiety. O Braissant, H Wakamatsu, KK Liu, K Allegaert, Y Lenbury, A Wachholtz (Eds.), *Recent Researches in Modern Medicine*, Cambridge, WSEAS Press, 2011, p.132-136.
26. Bilgin M. Developing a cognitive flexibility scale: validity and reliability studies. *Social Behavior & Personality: An International Journal* 2009; 37:343-353.

Ek 1

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği Yönergesi ve Ek Bilgiler

Yönerge 1: Sıkıntılı veya mutsuz olduğunuz son bir olayı hatırlamaya çalışın. Ne olmuştu, ne yapmıştınız kısaca tarif edin. (Kişinin buraya olayı yazması istenir).

Yönerge 2: O anda ve durumda nasıl hissettiğinizi düşünün. Aşağıdaki duyguları ne derecede hissettiğinizi işaretleyin. (Uygularken PNDÖ'nün olumsuz duygularını içeren 10 maddesi buraya eklenecektir.)

Yönerge 3 (TDÖ): Şimdi, lütfen yukarıda tarif ettiğiniz olayla ilgili olarak aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Olaydan sonra-ki yaşantınız konusunda her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu işaretleyiniz.

Derecelendirme: 1. Hiç, 2. 2, 3. Biraz, 4. 4, 5. Çok

Ek 2

Bilişsel Esneklik Envanteri Yönergesi ve Ek Bilgileri

Yönerge: Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sağında yer alan ölçeği kullanınız.

Derecelendirme: 1. Hiç uygun değil, 2. Pek uygun değil, 3. Kararsızım, 4. Uygun, 5. Tamamen uygun