

# Zarardan Kaçınma, Tekrarlayıcı Düşünme, Kontrol Odağı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiler: Durumsal Aracılık Modeli

Servet Kaçar-Başaran

Pamukkale Üniversitesi

Baran Özyağcı

Sığınmacılar ve Göçmenlerle  
Dayanışma Derneği / Gaziantep

Haluk Arkar

Ege Üniversitesi

## Özet

Depresif belirtilerin zarardan kaçınma, kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme ile ilişkisi ayrı ayrı pek çok çalışmada çalışılmış olmasına rağmen, alanyazında bu değişkenlerin birlikte ele alındığı bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmada, zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı etkisini, bu aracı ilişkide ise kontrol odağının düzenleyici etkisini incelemek amacıyla Hayes (2013)'in önerdiği durumsal aracılık (*moderated mediation*) modeli test edilmiştir. Araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesi'nde eğitim alan 359 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Zarardan Kaçınma Alt Ölçeği, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Sonuçlara göre; zarardan kaçınma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin kısmi aracılık etkisi vardır. Ayrıca, tekrarlayıcı düşünme aracılığıyla ortaya çıkan zarardan kaçınma ve depresif belirtiler ilişkisinde dışsal kontrol odağı değişkeninin düzenleyici etkisinin olduğu saptanmıştır. Bu aracılık ilişkisinin, dışsal kontrol odağı arttıkça daha kuvvetli olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, depresif belirtilerin azalmasında bilişsel davranışçı tedavinin önemini desteklemekle birlikte, bu tedaviye ek olarak ruminasyon odaklı tekniklerin de katkı sağlayabileceğini vurgulamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Zarardan kaçınma, tekrarlayıcı düşünme, kontrol odağı, depresyon, durumsal aracılık modeli

## Abstract

Although the relationships between depressive symptoms and harm avoidance, locus of control, and repetitive thinking have been studied in many studies, there is no research including these variables together in the literature. In this study, a moderated mediation model proposed by Hayes (2013) was tested to examine the mediating effect of repetitive thinking between harm avoidance and depressive symptoms, and to examine the moderating effect of the locus of control on this mediation model. The sample consists of 359 university students in Ege University. Temperament Character Inventory-Harm Avoidance Subscale, Repetitive Thinking Questionnaire, Locus of Control Scale, Beck Depression Inventory were used as data collection tools. According to the results, repetitive thinking had a partial mediating effect on the relationships between harm avoidance and depressive symptoms. Moreover, locus of control had a moderating effect on the relationship between harm avoidance and depressive symptoms which was mediated by repetitive thinking. It has been found that this mediation is stronger as the external locus of control increases. While supporting the importance of cognitive behavioral therapy in reducing depressive symptoms, these findings emphasize that rumination-focused techniques may also contribute to the treatment.

**Keywords:** Harm avoidance, repetitive thinking, locus of control, depression, moderated mediation model

**Yazar Notu:** Bu araştırma, Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından kabul edilen 2016-EDB-020 nolu proje kapsamında desteklenmiştir. Araştırmanın bir bölümü, 15. Avrupa Psikoloji Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur. Arş. Gör. Servet Kaçar-Başaran, Pamukkale Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından 2017KKP147 nolu Kongre Katılım Projesi kapsamında poster bildiri sunmak üzere desteklenmiştir.

**Yazışma Adresi:** Arş. Gör. Servet Kaçar-Başaran, Pamukkale Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kınıklı Kampüsü, Denizli

**E-posta:** servet\_kacar@hotmail.com

**Gönderim Tarihi:** 26.10.2017

**Kabul Tarihi:** 16.05.2018

Depresyon; benlik saygısının azalması, umutsuzluk, üzüntü, endişe, suçluluk ve yetersizlik hislerinin baş göstermesiyle başkalarından uzaklaşma, uyku, iştah ve cinsel istek kaybının görüldüğü ve her zamanki aktivitelerle karşı ilgi kaybıyla belirginleşen duygu durum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Davison ve Neale, 1998/2004). Depresyon, yaygın görülen bir ruhsal bozukluktur. Yapılan çalışmalarda yaşam boyu görülme sıklığı gelir düzeyi yüksek ülkelerde<sup>1</sup> ortalama % 14.6, gelir düzeyi orta ve düşük olan ülkelerde<sup>2</sup> ise ortalama % 11.1 (Kessler ve Bromet, 2013) olarak saptanmıştır. Ülkemizde ise üniversite öğrencisi örnekleminde % 25-27 (Aylaz, Kaya, Dere, Karaca ve Bal, 2007; Bayram ve Bilgel, 2008; Bostanci ve ark., 2005) arasında değişen depresyon oranları bulunmuştur. Yaygın görülmesiyle birlikte kronikleşme olasılığı içermesi, intihar ile sonuçlanabilme riskinin olması ve bireylerin mesleki işlevselliklerini olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2015), depresyonun tanımlanması, önlenmesi, tedavisi ve risk etkenlerinin ne olduğunun belirlenmesi önemlidir.

Depresif belirtilerin ortaya çıkışında pek çok risk faktörünün rol oynadığı bilinmektedir. Mizaç özellikleri, depresif belirtilerin oluşumunda rol oynayan risk faktörlerinden birisidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2015). Cloninger, kişiliğin yapısını ve gelişimini tanımlamak için geliştirdiği Psikobiyolojik Kişilik Modeli'nde, dört mizaç boyutu (yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı, sebat etme) ve üç karakter boyutu (kendini yönetme, işbirliği yapma, kendini aşma) tanımlamıştır (Cloninger, 1987; Cloninger, Svrakic ve Przybeck, 1993). Bu modelde mizaç; kişiliğin doğuştan gelen ve genler aracılığıyla aktarılan tarafı olarak tanımlanırken, karakterin gelişiminde kalıtımın rolü olduğu ancak mizaçtan farklı olarak sosyo-kültürel öğrenmeden etkilendiği belirtilmektedir (Cloninger ve ark., 1993). Zarardan kaçınma mizaç özelliği, gelecekte olması muhtemel problemler için kötümser endişeler duyma, belirsizliğe karşı korku hissetme, yabancılardan utanma gibi kaçınan, utangaçlık gibi pasif davranışlarda bulunma ve çabuk yorulma gibi eylemleri içeren kalıtsal bir yatkınlıktır. Diğer bir deyişle, davranışları engelleyici kalıtsal bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Cloninger, 1987). Davranışsal ketleme ile ilgili bir yatkınlık içeren zarardan kaçınma mizaç özelliğinin, kolayca yorulma, utangaç olma, gerginlik hissetme vb. özellikler içermesi nedeniyle depresif bozukluklar ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Pek çok çalışmada, zarardan kaçınma

düzeyi ile depresif duygu durumun şiddeti arasında anlamlı düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Arkar, 2010; Chen, Lin, Li, Huang ve Lin, 2015; Hirano ve ark., 2002; Jylhä ve Isometsä, 2006; Karakaş ve Arkar, 2012; Matsudaira ve Kitamura, 2006; Nery ve ark., 2009; Trouillet ve Gana, 2008). Nery ve arkadaşları (2009) zarardan kaçınma ile depresif dönem sayısı arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, yapılan bazı çalışmalarda (Jylhä ve Isometsä, 2006; Karakaş ve Arkar, 2012) zarardan kaçınmanın depresyonu anlamlı olarak yordayan bir mizaç boyutu olduğu saptanmıştır. Ülkemizde klinik örneklem ile yapılan birkaç çalışmada (Gökdağ ve Arkar, 2016; Karaaslan ve ark., 2010) depresyon tanısı alan bireyler tanı almayanlar ile mizaç karakter özellikleri açısından karşılaştırılmış ve tanı alan bireylerin zarardan kaçınma mizaç özelliği puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Tekrarlayıcı (olumsuz) düşünme, bireylerin kendileri ve dünya hakkındaki olumsuz özelliklerine odaklanan dikkatli, süreklilik arz eden, yaygın bilişsel bir etkiliktir (Segerstorm, Stanton, Alden ve Shortridge, 2003) ve tanılar üstü bir kavramdır (Harvey, Watkins, Mansell ve Shafraan, 2004). Endişe ve ruminasyon, tekrarlayıcı düşünmenin en sık araştırılan iki türüdür (McEvoy, Watson, Watkins ve Nathan, 2013). Nolen-Hoeksema'ya (1991, s. 569) göre ruminasyon; "bireyin dikkatini, depresif belirtilerine ve bu belirtilerin etkilerine odaklayan davranış ve düşünceler" olarak tanımlanmaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalar ruminasyonun (Papageorgiou ve Wells, 2003; Şenormancı, Konkan, Güçlü, Şenormancı ve Sungur, 2013) depresif belirti şiddeti ile anlamlı düzeyde ve pozitif ilişkisi olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, boylamsal bir çalışmada (Wilkinson, Croudace ve Goodyer, 2013) ruminasyonun depresif bir dönemde başlaması ile ilişkili olduğu ve geleceğe yönelik depresyon şiddetini de yordadığı saptanmıştır. Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008), ruminatif tepkilerin, olumsuz düşünmeyi artırma, problem çözme becerisini sekteye uğratma ve sosyal desteği eritme suretiyle depresif belirtilerin sürekliliğine neden olduğunu ve hatta bu belirtileri şiddetlendirdiğini belirtmişlerdir. Bu ve diğer bulgular, ruminasyonun depresyon için önemli bir bilişsel savunmasızlık faktörü olarak düşünülebileceği sonucuna götürmüştür (Abela ve Hankin, 2011). Endişe ise, "olumsuz duygulanımla karakterize ve nispeten kontrol edilemeyen düşünceler ve imgeler bütünüdür." (Borkovec, Robinson, Pruzinsky ve DePree, 1983, s. 10). Yapılan çalışmalar, endişenin depresif belirtiler ile ilişkili olduğunu (Goring ve Papageorgiou, 2008) ve hatta depresyon tanısı alan bireyler ile yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan bireylerin endişe puanları açısından farklılaşmadığını (McEvoy ve ark., 2013) göstermektedir. Ülkemizde

1 Araştırma Belçika, Fransa, Almanya, İsrail, İtalya, Japonya, Hollanda, Yeni Zelanda, İspanya, Amerika Birleşik Devletleri içermektedir.

2 Araştırma Brezilya, Kolombiya, Hindistan, Lübnan, Meksika, Çin Halk Cumhuriyeti, Güney Afrika ve Ukrayna ülkelerini içermektedir.

yapılan bir araştırmada Yılmaz (2015), cinsiyet etkisi ve kaygı-depresyon eşzamanlılığı kontrol edildikten sonra, endişe değişkeninin sadece sürekli kaygıyı değil aynı zamanda depresif belirtileri de anlamlı olarak açıkladığını saptamıştır. Yukarıda da özetlendiği üzere son yıllarda yapılan çalışmalar depresif belirtilerin hem endişe hem de ruminatif tepkiler ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda endişe ve ruminasyon kavramlarını içeren bütünsel bir kavram olan tekrarlayıcı düşünmenin depresif belirtiler ile ilişkili olması kaçınılmazdır. Nitekim, yapılan çalışmalarda (Gülüm ve Dağ, 2012; Mahoney, McEvoy ve Moulds, 2012), depresif belirtilerin tekrarlayıcı düşünme ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Öte yandan, tekrarlayıcı düşünmenin bir türü olan ruminasyon ile zarardan kaçınma arasında da anlamlı ilişkiler olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Carter ve ark., 2009; Manfredi ve ark., 2011). Nolen-Hoeksema (2004), üzüntüye eğilimli çocuk ve ergenlerin ruminatif yanıt tarzı geliştirmesinin daha olası olduğunu belirtmiştir. Bir diğer tekrarlayıcı düşünme tarzı olan endişe açısından bakıldığında da Manfredi ve arkadaşları (2011), endişe ile zarardan kaçınma mizaç özelliğinin ilişkili olduğunu ve zarardan kaçınma mizaç özelliğinin endişeyi anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, zarardan kaçınma düzeyi yüksek bireylerin de tekrarlayıcı düşünmeye daha meyilli olabileceği belirtilebilir.

Depresyonun oluşumu ve sürdürülmesinde etkisi olduğu düşünülen kavramlardan bir diğeri de kontrol odağıdır. Rotter (1966; akt. Rotter, 1990); olumlu ya da olumsuz olayların kontrolünün kendisinde ve bu davranışların sonuçları üzerinde kontrol sahibi olduğunu düşünen bireyleri içsel kontrol odaklı bireyler olarak; kendi davranışları üzerinde kontrol sahibi olamadığını, bu kontrolün dış faktörler tarafından sağlandığını (şans, kader, diğer insanlar gibi) düşünen bireyleri ise dışsal kontrol odaklı bireyler olarak tanımlamaktadır. Depresyon ve kontrol odağı ilişkisini ele alan çalışmalar (Lester, Castromayor ve İçli, 1991; Skorikov ve VanderVoort, 2003) dışsal kontrol odağı ile depresyon arasında anlamlı düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Hooke ve Page (2002) tarafından klinik örneklem ile yapılan bir çalışmada, katılımcılara bilişsel davranışçı grup tedavisi uygulanmış, tedavi öncesi kontrol odağı ve depresyon düzeyinin tedavi sonrası depresyon düzeyini yordadığı bildirilmiştir. Tedavi öncesi depresif belirtileri yüksek olan ve dışsal kontrol odağına sahip bireylerin en az iyileşme gösteren bireyler olduğu saptanmıştır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada da (Akbağ, Sayiner ve Sözen, 2005) kontrol odağının depresif belirtileri yordayan bir değişken olduğu saptanmıştır.

Özetle, yaygın görülen bir ruh sağlığı sorunu olan depresyonun tanılanması ve önlenmesi o nispette önem-

lidir. Dolayısıyla, depresif belirtilerin oluşumunda risk oluşturan faktörlerin belirlenmesi tanı ve tedavi süreci için oldukça faydalı olacaktır. Yukarıda da belirtildiği üzere zarardan kaçınma mizaç özelliği depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordayan mizaç özelliklerinden birisidir. Ayrıca, alanyazında yapılan çalışmalar tekrarlayıcı düşünmenin iki türü olan ruminasyon ve endişenin hem zarardan kaçınma hem de depresif belirtiler ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Zarardan kaçınma mizaç özelliği yüksek olan bireylerin ruminatif düşünme ve endişeye meyilli olduğu (Manfredi ve ark., 2011), endişe ve ruminatif tepki tarzının da depresif belirtileri yordadığı (Yılmaz, 2015) yapılan çalışmalarda saptanmıştır. Bu nedenle, zarardan kaçınmanın depresif belirtileri tekrarlayıcı düşünme eğilimi üzerinden etkileyebileceği düşünülmektedir. Yani, zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasında tekrarlayıcı düşünme eğiliminin aracı bir rolü olabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada Gökdağ ve Arkar (2016), zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasında fonksiyonel olmayan tutumlar ile olumsuz otomatik düşüncelerin aracı etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Gaweda ve Koszka (2014) ise farklı olarak zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide, üst bilişsel bir inancaz olan kontrol edilemezlik ve tehlike boyutunun kısmi aracı role sahip olduğunu göstermişlerdir. Öte yandan, yapılan bazı çalışmalar (Muris, Roelofs, Rassin, Franken ve Mayer, 2005; Roelofs, Huibers, Peeters, Arntz ve Van Os, 2008) nörotisizm ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide ruminasyon ve endişenin aracı etkisi olduğunu saptamışlardır. Nörotisizm ile zarardan kaçınma mizaç özelliği arasında pozitif ve yüksek bir ilişki olduğu düşünüldüğünde (De Fruyt, Van De Wiele ve Van Heeringen, 2000; Tok ve Arkar, 2012; Zuckerman ve Cloninger, 1996), zarardan kaçınma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide de tekrarlayıcı düşünmenin aracı bir rol oynayacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın ilk amacı, tekrarlayıcı düşünmenin zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını incelemektir.

Zarardan kaçınma mizaç özelliği depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordayan bir mizaç özelliği olmasına rağmen depresif belirtileri açıklamakta tek başına yeterli değildir. Zarardan kaçınma düzeyi yüksek olan her birey depresif belirtiler göstermeyebilir. Depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordadığı yapılan çalışmalarla (Akbağ ve ark., 2005; Burger, 1984) desteklenen bir diğer değişken kontrol odağıdır. Kontrol odağı değişkeni bir risk faktörü olmakla birlikte, bazı çalışmalarda kişilik özellikleri ile etkileşiminin fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda anlamlı bir yordayıcı olduğu da saptanmıştır. Horner (1996), endişeye yatkınlık olarak nitelendirilebileceğimiz nevroitiklik kişilik özelliği ile

kontrol odağı etkileşiminin öz bildirim dayalı olarak belirtilen fiziksel hastalıkların yordanmasında stres ile birlikte etkili olduğunu belirtmiştir. Darshani (2014) de, A ve B tipi kişilik özellikleri, kontrol odağı, stres, çatışma ve başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaları gözden geçirmiş ve modelinde stres ve çatışmaları etkileyen düzenleyici bir değişken olarak A ve B tipi kişilik özellikleri ve kontrol odağı birleşimini ele almıştır. Öte yandan, depresif belirtilerin oluşumu ve tedavisinde yaygın bir şekilde kullanılan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, etkililiği pek çok çalışmada kanıtlanmış olmasına ve yaygın kullanımına rağmen kişilik özelliklerini sınırlı bir biçimde ele almaktadır (Merrill ve Strauman, 2004). Oysaki yapılan çalışmalar depresif bireylerin tedavisinde kişilik özelliklerinin bilişsel davranışçı tedaviye yanıtı etkilediğini belirterek, kişilik özelliklerinin terapi sürecinde ele alınması gereken bir faktör olduğunu belirtmişlerdir (Bagby ve ark., 2008; Rector, Bagby, Segal, Joffe ve Levitt, 2000). Bu bağlamda, kişilik özellikleri ile bireylerin kendi davranışlarını algılamasını yansıtan kontrol odağı gibi faktörlerin etkileşiminin depresif belirtilerin tedavisinde ve açıklanmasında etkili olabileceği düşünülmüştür. Ancak, alanyazında bir mizaç özelliği olan zarardan kaçınma ve kontrol odağı etkileşiminin depresif belirtiler üzerinde etkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Oysaki kötümser endişeler, belirsizliğe karşı korku, yabancılardan utanma gibi belirtiler ile karakterize olan zarardan kaçınma mizaç özelliği arttıkça depresif belirtilerin artması, kontrol odağı değişkeninin ise bu ilişkinin gücünü belirlemesi beklenmektedir. Bu bağlamda araştırmanın bir diğer amacı ise, yukarıda sözü edilen aracılık ilişkisinde kontrol odağı değişkeninin düzenleyici rolü olup olmadığını araştırmaktır. Yani tekrarlayıcı düşünme değişkeninin, zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmesi, kontrol odağı değişkeninin ise bu ilişkiyi düzenlemesi beklenmektedir.

Durumsal aracılık modelinin test edildiği bu çalışmanın kavramsal modeli Şekil 1’de sunulmuştur. Bu model doğrultusunda, kontrol odağı değişkeninin hem zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki doğrudan ilişkiye, hem de zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki tekrarlayıcı düşünme aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkiye etki etmesi beklenmektedir. Model, zarardan kaçınma mizaç özelliğinin tekrarlayıcı düşünmeyi etkileyeceği, tekrarlayıcı düşünme eğiliminin ise depresif belirtilere neden olacağını öngörmektedir. Bununla birlikte, kontrol odağı değişkeninin, zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi düzenleyeceği; dışsal kontrol odağı arttıkça zarardan kaçınmanın depresif belirtiler üzerindeki etkisinin hem doğrudan hem de dolaylı olarak artacağı öngörülmektedir.

## Yöntem

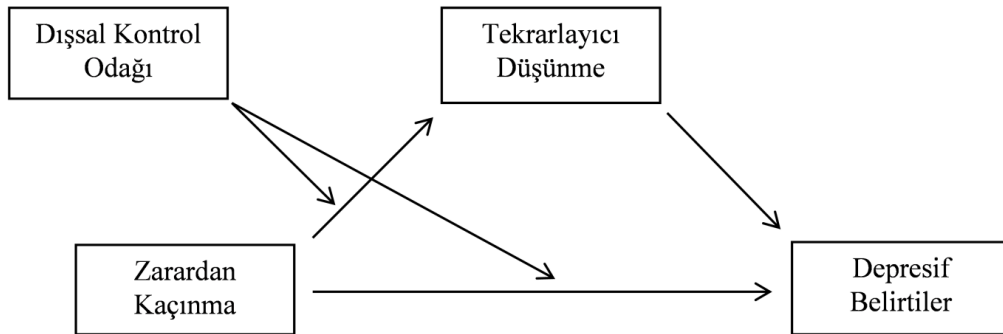
### Örneklem

Araştırmanın örneklemini, Ege Üniversitesi’nde lisans düzeyinde eğitim alan 19-38 yaş aralığındaki 359 üniversite öğrencisi (% 79.9’u kadın, % 20.1’i erkek) oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 20.48’dir ( $S = 1.89$ ). En fazla katılımcının (98 kişi, örneklemin %27.3’ü) sosyoloji bölümünden olduğu görülmüştür. Demografik bilgi formunda, psikiyatrik tanı aldığını belirten katılımcılar ( $n = 35$ ) araştırmaya dâhil edilmemiştir.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu’nun yanı sıra, Mizaç ve Karakter Envanteri’nin Zarardan Kaçınma Alt Ölçeği, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ölçüm araçları olarak kullanılmıştır.

**Demografik bilgi formu (DBF).** Bu form araştırmacı tarafından katılımcılara ilişkin kişisel bilgileri elde etmek amacıyla oluşturulmuştur. Katılımcıların yaş, cin-



Şekil 1. Önerilen Durumsal Aracılık (Moderated Mediation) Modeli (Model 8; bkz. Hayes, 2013, s. 448)

siyet, medeni durumu, okumakta olduğu bölüm ve herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadığına ilişkin bilgiler sorgulanmıştır.

**Beck Depresyon Envanteri (BDE).** Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilen ölçek, depresyonun olup olmadığını, varsa şiddetini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, her maddesi 0-3 arasında puanlanan 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 0-63'tür. Toplam puandaki artış depresif belirtilerin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Beck ve arkadaşları (1961), ölçeğin iç tutarlık güvenilirliğinin yüksek olduğunu, ölçek puanları ile tanı koyan psikiyatristlerin klinik kararları arasındaki karşılaştırma sonucu yüksek bir geçerlilik katsayısına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ölçeğin ülkemizde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Hisli (1989), güvenilirlik katsayısını madde analizi yöntemiyle .80, yarıya bölme yöntemiyle de .74 olarak bulmuştur. Geçerlik analizinde ise, BDE'nin Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri'nin depresyon alt ölçeği (MMPI-D) ile korelasyon katsayısının .50 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu belirtilebilir. Bizim araştırmamızda Beck Depresyon Envanteri'nin Cronbach  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

**Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ).** Dağ (2002) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, 5'li Likert tipi toplam 47 maddeden oluşmaktadır. Dağ (2002), üniversite öğrencileri örneklemeyle gerçekleştirmiş olduğu güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık katsayısını .92, 1 ay sonra yapılan uygulama ile test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise .88 olarak bulmuştur. Geçerlik açısından bakıldığında ise ölçeğin beş faktörlü bir yapıyı temsil ettiği ve birleşici geçerlik kapsamında ise dışsal kontrol odağındaki artışın, psikolojik belirti düzeyinin yüksekliği, başa çıkma becerilerinin düşüklüğü ve normal ötesi inanışların yüksekliği ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmamızda dışsal kontrol odağı ölçümü için, KOÖ'nün dışsal kontrol odağı inancını temsil eden 4 alt boyutuna (şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı) ait 29 ölçek maddesinin toplam puanı kullanılmıştır. Dışsal kontrol odağı ölçümünün Cronbach  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

**Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ).** McEvoy, Mahoney ve Moulds (2010) tarafından geliştirilmiş olan TDÖ, olumsuz deneyimlerini bilişsel tekrar tekrar odak haline getirme yatkınlığı gösteren bireylerin bu bilişsel özelliklerini ele almayı hedeflemektedir. TDÖ, Ruminatif Tepki Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği ve Olay Sonrası İşleme Ölçeği (*Post-Event Processing Questionnaire*) ölçek maddeleri kullanılarak oluşturulmuştur. Dolayısıyla hem ruminatif tepkiler, hem de endişe gibi tekrarlayıcı düşünmenin farklı formlarına

ilişkin ölçek maddelerini içermektedir. Bu nedenle, bu araştırmada TDÖ kullanılmıştır. TDÖ, 5'li Likert tipi 31 maddeden oluşmaktadır. Orijinal çalışmada McEvoy ve arkadaşları (2010), ölçeğin iki faktörlü bir yapıya işaret ettiğini belirtmişlerdir. İlk faktör, "Tekrarlayıcı Olumsuz Düşünme" başlığı altında 27 maddeden oluşmaktadır ve iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .93'tür. İkinci faktör, "Tekrarlayıcı Düşünmenin Yokluğu" başlığı altında 4 maddeden oluşmaktadır ve iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .72'dir. TDÖ'nün Türkçe'ye uyarlama ve güvenilirlik, geçerlik çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin madde sayısı korunurken, uygulama kolaylığı adına ölçeğin iki faktörlü olan formu tek faktörlü forma dönüştürülmüştür. TDÖ'nün tek faktörlü formunun iç tutarlık katsayısı .94 tür. Geçerlik kapsamında, TDÖ'nün depresif belirtiler, anksiyete belirtileri ve ayrıca olumsuz duygular ile olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada, TDÖ'nün Cronbach  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

**Mizaç Karakter Envanteri - Zarardan Kaçınma Alt Ölçeği (ZK).** Mizaç Karakter Envanteri, Cloninger'in (1987) psikobiyojik kişilik kuramında tanımladığı, dört mizaç (yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme) ve üç karakter (kendini yönetme, işbirliği yapma ve kendini aşma) boyutunu ölçmek amacıyla Cloninger, Przybeck, Svrakic ve Wetzel (1994) tarafından geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, doğru / yanlış şeklinde doldurulan, 240 maddeden oluşmaktadır. Ülkemizde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, Arkar ve arkadaşları (2005) mizaç boyutları için iç tutarlık güvenilirlik katsayısının .55-.85, karakter boyutları için ise .80-.84 aralığında; Köse ve arkadaşları (2004) ise mizaç boyutları için bu aralığın .60-.85, karakter boyutları için ise .82-.83 olduğu belirtilmiştir. Köse ve arkadaşları (2004), ölçeğin yedi faktörlü yapısını desteklemiştir. Araştırmamızda, dört mizaç boyutundan biri olan zarardan kaçınma mizaç boyutu kullanılmıştır. Bu alt boyut, 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda, zarardan kaçınma mizaç boyutu için iç tutarlık güvenilirlik katsayıları .84 (Arkar ve ark., 2005) ve .85 (Köse ve ark., 2004) olarak saptanmıştır. Bu araştırmada, zarardan kaçınma mizaç boyutunun Cronbach  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

## İşlem

Bu çalışmayı gerçekleştirebilmek adına ilk olarak Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik kurul onayı (*Protokol No: 70-2016*) alınmıştır. Etik kurul onayı sonrası uygulamalara başlanmıştır. Veri toplama işlemi, 2016-2017 akademik yılı bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar öncesi katılımcılar araştırma hakkında genel olarak bilgilendirilmiş, katılımın gönüllülük esaslı olduğu belirtilmiş ve

**Tablo 1.** Değişkenler için Ortalama, Standart Sapma, İç Tutarlık Güvenirlik Katsayısı ve Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	$\alpha$	1	2	3	4
1.ZK	17.87	7.44	.88	-			
2.TDÖ	98.86	25.55	.94	.31*	-		
3.DKO	73.70	14.19	.88	.29*	.29*	-	
4.BDE	12.14	8.81	.88	.43*	.45*	.31*	-

Not 1.  $N = 359$ , \* $p < .01$ .

Not 2. BDE: Beck Depresyon Envanteri, DKO: Dışsal Kontrol Odağı, TDÖ: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, ZK: Zarardan Kaçınma

yazılı onamları alınmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanmasından kaynaklanabilecek sıralama etkisini ortadan kaldırmak amacıyla, demografik bilgi formu her zaman ilk sırada verilmiş, diğer dört ölçek için tam karşıt dengeleme yöntemi kullanılarak her bir katılımcıya farklı sıralarda verilmiştir. Ölçekler, sınıf ortamlarında toplu olarak uygulanmıştır. Uygulamalar yaklaşık olarak 20-25 dakikada tamamlanmıştır.

### Bulgular

Araştırmada kullanılan tüm değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçümlerin ortalama, standart sapma, Cronbach  $\alpha$  güvenirlik katsayılarına ilişkin bilgiler ve değişkenler arası korelasyon katsayıları Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo 1’deki sonuçlara bakıldığında, tüm değişkenler arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. En yüksek korelasyon katsayısının ( $r = .45$ ,  $p < .01$ ) Beck Depresyon Envanteri ve Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği arasında olduğu görülmektedir. Yani, tekrarlayıcı düşünme arttıkça depresif belirtiler artmakta, ya da depresif belirtiler arttıkça tekrarlayıcı düşünme artmaktadır.

Zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracılık etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla Hayes’in (2013) SPSS PROCESS Macro uzantısı aracılığıyla (Model 4; 5.000 bootstrap örnekleme) aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz gerçekleştirilirken cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir. Sonuçlara göre; zarardan kaçınmanın, depresif belirtiler üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır ( $B = .53$ ,  $t = 9.26$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.42, .64]). Ayrıca zarardan kaçınma, tekrarlayıcı düşünme ( $B = 1.08$ ,  $t = 6.11$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.73, 1.42]) üzerinde, tekrarlayıcı düşünme de depresif belirtiler ( $B = .12$ ,  $t = 7.50$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.09, .15]) üzerinde anlamlı etkiye sahiptir. Zarardan kaçınma ile tekrarlayıcı

düşünme aynı anda modele girdiğinde, zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki ilişki anlamlılığını korumuş ancak azalmıştır ( $B = .40$ ,  $t = 7.16$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.29, .51]). Buradan hareketle, tekrarlayıcı düşünmenin, zarardan kaçınma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu söylenebilir. Sonuçlara göre, tekrarlayıcı düşünme aracı değişkeninin dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $B = .13$ ,  $SH = .03$ , %95 BCa GA [.08, .19]). Aracılık analizine ilişkin bilgiler Tablo 2’de görülmektedir.

Araştırmanın ikinci amacı olan (Bkz. Şekil 1) tekrarlayıcı düşünme aracı değişkeniyle oluşan zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide dışsal kontrol odağının düzenleyici etkisini incelemek amacıyla Hayes’in (2013) PROCESS Macro Uzantısı ile (Model 8; 5.000 bootstrap örnekleme) durumsal etkiler analiz edilmiştir. Analiz gerçekleştirilirken cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir. Tablo 3’te görüldüğü üzere, zarardan kaçınma mizaç özelliğinin, tekrarlayıcı düşünme aracılığıyla depresif belirtiler üzerinde dolaylı etkisi -1 standart sapma ( $B = .05$ ,  $SH = .02$ , %95 BCa GA [.002, .11]), ortalama ( $B = .09$ ,  $SH = .02$ , %95 BCa GA [.05, .14]) ve +1 standart sapma ( $B = .13$ ,  $SH = .03$ , %95 BCa GA [.07, .21]) değerleri için anlamlıdır. Dışsal kontrol odağı değişkeninin 3 farklı düzeyi arasındaki dolaylı etki anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Benzer şekilde, zarardan kaçınma mizaç özelliğinin depresif belirtiler üzerindeki doğrudan etkisi de -1 standart sapma ( $B = .24$ ,  $SH = .07$ ,  $t = 3.39$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.10, .38]), ortalama ( $B = .38$ ,  $SH = .05$ ,  $t = 6.83$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.27, .50]) ve +1 standart sapma ( $B = .53$ ,  $SH = .08$ ,  $t = 6.56$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.37, .69]) değerleri için anlamlıdır. Yani, dışsal kontrol odağı değişkeni, hem zarardan kaçınma ve depresif belirtiler arasındaki doğrudan ilişkiyi, hem de zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki tekrarlayıcı düşünme aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkiyi düzenlemektedir. Böylelikle dışsal kontrol odağı, iki yoldan da zarardan kaçınma ve depresif belirtiler arası ilişkiyi düzenlemektedir (Bkz. Şekil 2).

**Tablo 2.** Basit Aracılık Modeli için Regresyon Katsayıları

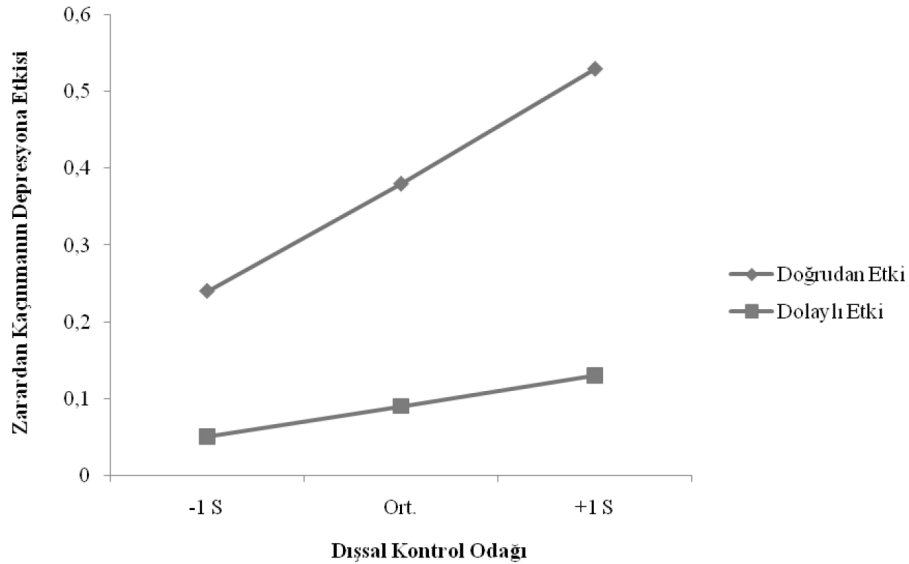
Tekrarlayıcı Düşünme					
Yordayıcı	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	% 95 Güven Aralığı
Sabit	80.59	3.90	20.66	.000	72.91 - 88.26
Cinsiyet	-1.21	3.27	-.37	.71	-7.65 - 5.21
ZK	1.08	.18	6.11	.000	.73 - 1.42
Depresif Belirtiler					
Yordayıcı	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	% 95 Güven Aralığı
Sabit	-5.73	1.75	-3.27	.001	-9.18 - -2.28
Cinsiyet	-1.54	.99	-1.55	.121	-3.49 - .41
TDÖ	.12	.02	7.50	.000	.09 - .15
ZK (Doğrudan Etki)	.40	.06	7.16	.000	.29 - .51
ZK (Toplam Etki)	.53	.06	9.26	.000	.42 - .64
			<i>Etki</i>	<i>SH</i>	% 95 BCa Güven Aralığı
Dolaylı etki için Bootstrap			.13	.03	.08 - .19

Not 1. *N* = 359.

Not 2. Standardize olmayan regresyon katsayıları belirtilmiştir.

Not 3. Bootstrap örneklem sayısı:5,000.

Not 4. BCa: Bias-Corrected and Accelerated, TDÖ: Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği, ZK: Zarardan Kaçınma.



**Şekil 2.** Zarardan Kaçınmanın Depresif Belirtilere Olan Doğrudan ve Dolaylı Etkisinin Dışsal Kontrol Odağı Tarafından Düzenlenmesi

**Tablo 3.** Önerilen Durumsal Aracılık Modeli için Regresyon Katsayıları

<b>Tekrarlayıcı Düşünme</b>				
	<b>B</b>	<b>SH</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Yordayıcı				
Sabit	98.27	2.88	34.12	.000
Cinsiyet	-.33	3.18	-.10	.915
Zarardan Kaçınma (ZK)	.90	.18	5.03	.000
Dışsal Kontrol Odağı (DKO)	.38	.09	4.16	.000
ZK x DKO	.02	.01	2.39	.016
<b>Depresif Belirtiler</b>				
	<b>B</b>	<b>SH</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Yordayıcı				
Sabit	2.47	1.82	1.35	.17
Cinsiyet	-1.29	.97	-1.32	.18
Tekrarlayıcı Düşünme (TD)	.10	.01	6.45	.000
Zarardan Kaçınma (ZK)	.38	.05	6.83	.000
Dışsal Kontrol Odağı (DKO)	.08	.02	2.78	.005
ZK x DKO	.01	.00	2.85	.004
<b>Dışsal Kontrol Odağı Doğrudan Etki</b>				
	<b>Etki</b>	<b>SH</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
-1 S (-14.19)	.24	.07	3.39	.0008
Ort (.00)	.38	.05	6.83	.000
+1 S (+14.19)	.53	.08	6.56	.000
<b>Dışsal Kontrol Odağı Dolaylı Etki Bootstrap</b>				
	<b>Etki</b>	<b>SH</b>	<b>% 95BCa GA</b>	
-1 S (-14.19)	.05	.02	.002 - .118	
Ort (.00)	.09	.02	.055 - .149	
+1 S (+14.19)	.13	.03	.078 - .217	

Not 1. N = 359.

Not 2. Standardize olmayan regresyon katsayıları belirtilmiştir.

Not 3. Bootstrap örneklem sayısı:5,000.

Not 4. BCa: Bias-Corrected and Accelerated.

### Tartışma

Bu çalışmada zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünme değişkeninin aracı rolü, söz konusu üçlü ilişkide ise dışsal kontrol odağının düzenleyici rolü araştırılmıştır. Söz konusu analizler öncesi, değişkenler arası ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tüm değişkenler arası pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Zarardan kaçınma arttıkça, tekrarlayıcı düşünme eğilimi, dışsal kontrol odağı ve depresif belirtiler de artış göstermektedir.

Davranışsal ketleme ile ilgili bir yatkınlık içeren zarardan kaçınma mizaç özelliğinin temelde pek çok psikopatoloji ile ilişkili olduğunu belirten çalışmalar alan yazında yer almaktadır. Söz konusu çalışmalar, zarardan kaçınma mizaç özelliğinin ayrılma anksiyetesi (Mertol ve Alkın, 2012), yaygın anksiyete bozukluğu (Bal, Solmaz, Aker, Akın ve Köse, 2017) ve obsesif kompulsif bozukluk (Kim, Kang ve Kim, 2009) ile ilişkili olduğunu, tanı alan bireylerin sağlıklı kontrollerle kıyaslandığında anlamlı olarak daha yüksek zarardan kaçınma mizaç özelliğine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Anksiyete bozuklukları ile ilişkili olmasının yanında, kolayca



yorulma, utangaç olma, gerginlik hissetme vb. özellikler içermesi nedeniyle zarardan kaçınma mizaç özelliğinin depresif bozukluklar ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada da zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde ve ılımlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alanyazındaki diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Hirano ve ark., 2002; Karakaş ve Arkar, 2012).

Bu araştırmanın ilk amacı, tekrarlayıcı düşünmenin zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını incelemektir. Söz konusu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen aracılık analizinde, zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arası ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Yani, zarardan kaçınma mizaç özelliği tekrarlayıcı düşünme eğilimini tetiklemede, bu eğilim ise bireylerin depresif belirtiler deneyimlemelerine yol açmaktadır. Alanyazında birebir aynı değişkenlerle yapılan bir çalışma olmamasına karşın nörotisizm ile depresyon arasında tekrarlayıcı düşünmenin iki formu olan ruminasyon ve endişe değişkeninin aracı rolünün araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Farklı örneklem gruplarıyla yapılan araştırmalarda (Muris ve ark., 2005; Roelofs ve ark., 2008), nörotisizm ile depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin iki türü olan ruminasyon ve endişenin aracı rolü olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, alanyazında nörotisizm ile zarardan kaçınma mizaç özelliği arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da (De Fruyt ve ark., 2000; Zuckerman ve Cloninger, 1996) mevcuttur. Bu nedenle, zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasında da tekrarlayıcı düşünmenin aracı bir rol üstlenmesi beklendiği bir bulgudur.

Bu araştırmanın bir diğer amacı ise, tekrarlayıcı düşünme aracılığıyla oluşan zarardan kaçınma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide dışsal kontrol odağı değişkeninin düzenleyici rolünü araştırmaktır. Yani tekrarlayıcı düşünmenin, zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmesi, dışsal kontrol odağı değişkeninin ise bu ilişkiyi düzenlemesi beklenmektedir. Şekil 2'ye bakıldığında, dışsal kontrol odağı değişkeni, hem zarardan kaçınma ve depresif belirtiler arasındaki doğrudan ilişkiyi, hem de zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki tekrarlayıcı düşünme aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkiyi düzenlemektedir. Yani, her iki yoldan da zarardan kaçınma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir. Hipotezimizle uyumlu olarak, tekrarlayıcı düşünmenin zarardan kaçınma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve dahası bu aracılığın dışsal kontrol odağı düzeyi arttıkça daha da kuvvetlendiği saptanmıştır. Bu bulgular, depresyona karşı bilişsel açıdan kırılabilirliğin, bireylerin atf stilleri ile karakterize edilen bilişsel bir stili içerebileceğini ortaya koymaktadır. Bireyin dav-

ranışlarının sonuçları kadar bu sonuçları nasıl yorumladığı da önemlidir. Dolayısıyla bir davranışın sonrasında iki kişi aynı sonuca varsa bile, bireyin bunu kendisiyle mi yoksa diğer etkenlerle mi ilişkilendirdiği, yani atıfta bulunduğu faktöre göre kişinin bilişleri ve sonraki davranışları değişecektir (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlarla birtakım klinik doğurgular önerilebilir. Zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin aracı ve dışsal kontrol odağı değişkeninin ise düzenleyici bir rol üstlenerek etkili olduğu saptanmıştır. Bireylerin yaşantılarına ilişkin elde ettikleri sonuçları ne ile ilişkilendirdikleri ve bu sonuçların nedenselliğinin hangi faktöre (iç veya dış) yüklendiği, depresif belirtilerin oluşum sürecinde oldukça etkilidir. Yaşantı ve olaylardan ziyade, bu yaşantılara ve sonuçlarına yüklenen anlamlar, olumsuz duygu deneyimlemenin temel belirleyicisi gibi gözükmektedir. Bu bağlamda, bireyin yaşantılarının sonuçlarına ilişkin düşünce ve inançları depresyon tedavisi için yol göstericidir. Dolayısıyla da, terapinin odak noktası bireyin düşünceleri ve inançları olmalıdır. Bu bulgu, depresyon sağaltımında bilişsel davranışçı terapinin (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979) yerini bir kez daha vurgulamaktadır. Ayrıca, kontrol odağı ve zarardan kaçınma mizaç özelliği etkileşiminin anlamlı olması, bireylerin inançları ile birlikte kişilik özelliklerinin de psikoterapi sürecinde ele alınmasının gerekliliğini düşündürmektedir. Bireylerdeki kalıtsal bir yatkınlık faktörü olarak kişilik özelliklerinin ele alınmaması, tedavi sürecini olumsuz etkileyebilmekte ve hatta tedaviden sonuç alınmamasına neden olabilmektedir. Bagby ve arkadaşları (2008), nevroitiklik düzeyi yüksek olan bireylerin bilişsel davranışçı terapi ile kıyaslandığında ilaç tedavisine daha iyi yanıt verdiğini saptamışlardır. Bu nedenle, depresif bireylerin tedavi seçimi ve sürecinde kişilik özelliklerinin ele alınması önerilmektedir.

Öte yandan, tekrarlayıcı düşünmenin aracı etkisi düşünüldüğünde, tekrarlayıcı düşünmenin de depresyon tedavisinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yapılan bir çalışmada (Kertz, Koran, Stevens ve Björgvinsson, 2015), olumsuz tekrarlayıcı düşünme eğiliminin tedavi sürecini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Söz konusu çalışmada, 131 bireye kısa bilişsel davranışçı terapi uygulanmış ve tedavi öncesi olumsuz tekrarlayıcı düşünme düzeyi tedavi sürecinde de devam eder ise, depresif belirtilerin daha da arttığı; olumsuz negatif düşünme eğilimi azaldıkça ise depresif belirtilerde de azalma olduğu saptanmıştır. Bu nedenle, depresyon tedavisi, hem ruminasyon hem de endişe eğilimini değiştirmek için özel olarak tasarlanmış stratejilere odaklanabilir. Bu stratejiler depresyon için standart bilişsel davranış terapisine dahil edilebilir. Ayrıca, alanyazında özellikle

ruminatif tepkileri hedefleyen müdahale yöntemleri de yer almaktadır. Watkins ve arkadaşları (2007), ruminasyon odaklı bilişsel davranışçı terapi (*ruminaton-focused cognitive behavioral therapy*) programı geliştirmiş ve bir vaka serisinde, bu tedavinin depresif belirtilerin ve ruminasyonun azalmasında anlamlı ilerlemeler sağladığını saptamışlardır. Papageorgiou ve Wells (2004), ruminasyonun oluşumu ve sürdürülmesinde rol alan ruminasyon hakkında üst bilişsel inançlara odaklanması gerektiğini belirtmişlerdir. Wells (1990) tarafından geliştirilen dikkat eğitimi tekniği (*attention training technique*) depresyon tedavisinde kullanılabilecek bir diğer ruminasyon odaklı tekniktir. Depresif bozukluklarda dikkat eğitimi tekniğinin uzun vadede ruminasyon, üst biliş ve depresif belirtilerin azalmasında etkili olduğu bulunmuştur (Papageorgiou ve Wells, 2000). Ayrıca Yılmaz (2015), endişenin depresif belirtileri yordayan bir değişken olduğuna odaklanarak depresif tablolara müdahale ederken tedavi etkililiğini arttırmak açısından endişenin de ele alınması gereken bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Söz konusu araştırma bulguları umut vericidir ve tekrarlayıcı düşünme odaklı müdahalelere yönelik ek çalışmalar yapılması gerekliliğine ilişkin vurguda bulunmaktadır. Öte yandan, depresyonun bilişsel davranışçı yaklaşım ile tedavisinde ruminasyon ile olumsuz otomatik düşüncelerin ayırt edilerek, ruminatif tepkilerin ayrı bir faktör olarak ele alınması ve değerlendirilmesi önerilmektedir. Papageorgiou ve Wells (2001), olumsuz otomatik düşüncelerin, kayıp/başarısızlık veya tehdit/tehlike ile ilgili nispeten kısa değerlendirmeler olduğunu, ruminasyonun ise ilk olumsuz düşüncelere yanıt olarak gelişen tekrarlayıcı, uzun süreli, olumsuz ve bireyin kendisine odaklanan düşünce zincirlerinden oluştuğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, depresif bireylere psikoterapi hizmeti veren psikoterapistlerin iki yapı arasındaki farkı bilmesi ve bu bilgiyi psikoterapi sürecine aktarması önerilmektedir.

Bu araştırmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, depresyon, kontrol odağı, tekrarlayıcı düşünme ve zarardan kaçınma mizaç özelliği arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmamızda depresyon tanısı alan örneklem grubunun dâhil edilmemesi araştırmanın en temel sınırlılığdır. Depresyon tanısı almış kişilerin de yer alacağı karşılaştırmalı bir çalışmanın daha net sonuçlar verebileceği düşünülmektedir. İkinci olarak, kesitsel bir araştırma deseninin kullanılmış olması, zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide nedensellik etkisini görmemizi engellemektedir. Araştırmanın üçüncü sınırlılığı, yalnızca Ege Üniversitesi öğrencilerinin araştırmaya dâhil edilmesidir. Örneklemin yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması nedeniyle de yaş aralığı oldukça sınırlıdır. Söz konusu kısıtlılık araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini azaltmaktadır. Yine de tüm sınırlılıklara rağmen bu

araştırma, zarardan kaçınma mizaç özelliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünme ve dışsal kontrol odağı değişkenlerinin rolünü anlamak açısından tasarlanmış öncü bir çalışma olması bakımından önemlidir. Bu bağlamda, depresif belirtilerin oluşumu, sürdürülmesi ve tedavisine yönelik önemli sonuçlar sunmaktadır.

## Kaynaklar

- Abela, J. R. ve Hankin, B. L. (2011). Rumination as a vulnerability factor to depression during the transition from early to middle adolescence: A multiwave longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(2), 259–271.
- Akbağ, M., Sayiner, B. ve Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21*, 59–74.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2015). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı, beşinci baskı (DSM-5): Tam ölçütleri başvuru el kitabı* (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal çalışma basım tarihi 2013).
- Arkar, H. (2010). Depresif duygudurum ile kişilik arasındaki ilişki: Beck depresyon envanteri ile mizaç ve karakter envanteri'nin karşılaştırılması. *New Symposium Journal, 48* (2), 116–121.
- Arkar, H., Sorias, O., Tunca, Z., Şafak, C., Alkın, T., Akdede, B. B. ve Cimilli, C. (2005). Mizaç ve karakter envanterinin Türkçe formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 16*(3), 190–204.
- Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z. ve Bal, Y. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencileri arasındaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 8*(1), 46–51.
- Bagby, R. M., Quilty, L. C., Segal, Z. V., McBride, C. C., Kennedy, S. H. ve Costa Jr, P. T. (2008). Personality and differential treatment response in major depression: A randomized controlled trial comparing cognitive-behavioural therapy and pharmacotherapy. *The Canadian Journal of Psychiatry, 53*(6), 361–370.
- Bal, Z. E., Solmaz, M., Aker, D. A., Akın, E. ve Köse, S. (2017). Temperament and character dimensions of personality in patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Mood Disorders, 7*(1), 10–19.
- Bayram, N. ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43*(8), 667–672.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. E. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- 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.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. ve DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy, 21*(1), 9–16.
- Bostanci, M., Ozdel, O., Oguzhanoglu, N. K., Ozdel, L., Ergin, A., Ergin, N. ve Karadag, F. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: Prevalence and sociodemographic correlates. *Croatian Medical Journal, 46*(1), 96–100.
- Burger, J. M. (1984). Desire for control, locus of control, and proneness to depression. *Journal of Personality, 52*(1), 71–89.
- Carter, J. D., Frampton, C., Mulder, R. T., Luty, S. E., McKenzie, J. M. ve Joyce, P. R. (2009). Rumination: Relationship to depression and personality in a clinical sample. *Personality and Mental Health, 3*(4), 275–283.
- Chen, C.Y., Lin, S. H., Li P., Huang, W. L. ve Lin, Y. H. (2015). The role of the harm avoidance personality in depression and anxiety during the medical internship. *Medicine, 94*(2), e389.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry, 44*(6), 573–588.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M. ve Wetzel, R. D. (1994). *The temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use*. Center for Psychobiology of Personality. Department of Psychiatry, Washington University School of Medicine.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M. ve Przybeck, T. R. (1993). A Psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry, 50*, 975–990.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikolojisi Dergisi, 17*(49), 77–90.
- Darshani, R. K. N. D. (2014). A review of personality types and locus of control as moderators of stress and conflict management. *International Journal of Scientific and Research Publications, 4*(2), 1–8.
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikolojisi* (7. Baskı). (İ. Dağ, Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1998).
- De Fruyt, F., Van De Wiele, L. ve Van Heeringen, C. (2000). Cloninger's psychobiological model of temperament and character and the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 29*(3), 441–452.

- Gawęda, Ł. ve Kokoszka, A. (2014). Meta-cognitive beliefs as a mediator for the relationship between Cloninger's temperament and character dimensions and depressive and anxiety symptoms among healthy subjects. *Comprehensive Psychiatry*, 55(4), 1029–1037.
- Goring, H. J. ve Papageorgiou, C. (2008). Rumination and worry: Factor analysis of self-report measures in depressed participants. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 554–566.
- Gökdağ, C. ve Arkar, H. (2016). Psikobiyolojik kişilik modeli ve bilişsel kuram arasındaki ilişkilerin majör depresyon tanılı hastalarda ve sağlıklı bireylerde incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(4), 257–65.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216–223.
- Harvey, A. G. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. New York: Oxford University Press.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hirano, S., Sato, T., Narita, T., Kusunoki, K., Ozaki, N., Kimura, S., ...Uehara, T. (2002). Evaluating the state dependency of the temperament and character inventory dimensions in patients with major depression: A methodological contribution. *Journal of Affective Disorders*, 69(1), 31–38.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3–13.
- Hooke, G. R. ve Page, A. C. (2002). Predicting outcomes of group cognitive behavior therapy for patients with affective and neurotic disorders. *Behavior Modification*, 26(5), 648–658.
- Horner, K. L. (1996). Locus of control, neuroticism, and stressors: Combined influences on reported physical illness. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 195–204.
- Jylhä, P. ve Isometsä, E. (2006). Temperament, character and symptoms of anxiety and depression in the general population. *European Psychiatry*, 21(6), 389–395.
- Karaaslan, M. F., Bağcıoğlu, E., Bahçeci, B., Orhan, F. Ö., Biter, E. ve Altunören, Ö. (2010). İlk epizod majör depresyon hastalarında mizaç ve karakter özelliklerinin tedavi öncesi ve sonrası karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri Bülteni*, 20(3), 240–245.
- Karakaş, S. ve Arkar, H. (2012). Depresyon ve kaygının yordayıcısı olarak mizaç ve karakter boyutları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 21–30.
- Kertz, S. J., Koran, J., Stevens, K. T. ve Björgvinsson, T. (2015). Repetitive negative thinking predicts depression and anxiety symptom improvement during brief cognitive behavioral therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 54–63.
- Kessler, R. C. ve Bromet, E. J. (2013). The epidemiology of depression across cultures. *Annual Review of Public Health*, 34, 119–138.
- Kim, S. J., Kang, J. I. ve Kim, C. H. (2009). Temperament and character in subjects with obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 567–572.
- Köse, S., Sayar, K., Ak, I., Aydın, N., Kalelioğlu, Ü., Kirpınar, I., ...Cloninger, C. R. (2004). Mizaç ve karakter envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, güvenilirliği ve faktör yapısı. *Klinik Psikiyatri Bülteni*, 14(3), 107–131.
- Lester, D., Castromayor, I. ve İçli, T. (1991). Locus of control, depression and suicidal ideation among American, Philippine and Turkish students. *The Journal of Social Psychology*, 131(3), 447–449.
- Mahoney, A. E., McEvoy, P. M. ve Moulds, M. L. (2012). Psychometric properties of the Repetitive Thinking Questionnaire in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(2), 359–367.
- Manfredi, C., Caselli, G., Rovetto, F., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S. ve Spada, M. M. (2011). Temperament and parental styles as predictors of ruminative brooding and worry. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 186–191.
- Matsudaira, T. ve Kitamura, T. (2006). Personality traits as risk factors of depression and anxiety among Japanese students. *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 97–109.
- 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, 509–519.
- McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R. ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 313–320.
- Merrill, K. A. ve Strauman, T. J. (2004). The role of personality in cognitive-behavioral therapies. *Behavior Therapy*, 35(1), 131–146.
- Mertol, S. ve Alkın, T. (2012). Temperament and character dimensions of patients with adult separation anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 139(2), 199–203.

- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. ve Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1105–1111.
- Nery, F. G., Hatch, J. P., Nicoletti, M. A., Monkul, E. S., Najt, P., Matsuo, K., ...Soares, J. C. (2009). Temperament and character traits in major depressive disorder: Influence of mood state and recurrence of episodes. *Depression and Anxiety*, 26(4), 382–388.
- 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. (2004). The response styles theory. *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* içinde (107–124). Chichester: John Wiley & Sons.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2000). Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(4), 407–413.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32(1), 13–26.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261–273.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (Ed.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Rector, N. A., Bagby, R. M., Segal, Z. V., Joffe, R. T. ve Levitt, A. (2000). Self-criticism and dependency in depressed patients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Cognitive Therapy and Research*, 24(5), 571–584.
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A. ve Van Os, J. (2008). Rumination and worrying as possible mediators in the relation between neuroticism and symptoms of depression and anxiety in clinically depressed individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 46(12), 1283–1289.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(609), 1–28.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, 45(4), 489–493.
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E. ve Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 909–921.
- Skorikov, V. B. ve VanderVoort, D. J. (2003). Relationships between the underlying constructs of the Beck depression inventory and the center for epidemiological studies depression scale. *Educational and Psychological Measurement*, 63(2), 319–335.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Şenormancı, G. ve Sungur, M. Z. (2013). Ruminatif yanıt biçimi ve fonksiyonel olmayan tutumların majör depresyonla ilişkisi. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(2), 239–247.
- Tok, E. S. S. ve Arkar, H. (2012). Psikobiyolojik kişilik modeli ile beş faktör kişilik kuramının Türk örneklemine karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 262–269.
- Trouillet, R. ve Gana, K. (2008). Age differences in temperament, character and depressive mood: A cross-sectional study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(4), 266–275.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 7–14.
- Watkins, E., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K., Bathurst, N., Steiner, H., ...Malliaris, Y. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy for residual depression: A case series. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2144–2154.
- Wells, A. (1990). Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy*, 21(3), 273–280.
- Wilkinson, P. O., Croudace, T. J. ve Goodyer, I. M. (2013). Rumination, anxiety, depressive symptoms and subsequent depression in adolescents at risk for psychopathology: A longitudinal cohort study. *BMC Psychiatry*, 13(1), 250.
- Yılmaz, A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107–115.
- Zuckerman, M. ve Cloninger, C. R. (1996). Relationships between Cloninger's, Zuckerman's, and Eysenck's dimensions of personality. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 283–285.

## Summary

# The Relationships among Harm Avoidance, Repetitive Thinking, Locus of Control and Depressive Symptoms: A Moderated Mediation Model

Servet Kaçar-Başaran

Pamukkale University

Baran Özyağcı

Association for Solidarity with  
Asylum Seekers and Migrants /  
Gaziantep

Haluk Arkar

Ege University

Depression is a mood disorder that is characterized by loss of interest in everyday activities, loss of sleep, appetite and sexual desire as well as feelings of hopelessness, sadness, anxiety, and guilt accompanied by an inability to carry out daily activities (Davison & Neale, 1998). Depression is a common mental disorder with lifetime prevalence of 14.6% in the countries with high income level and 11.1% in the countries with low and medium income levels (Kessler & Bromet, 2013). In our country, studies conducted with university students found depression prevalence ranged between 25-27 (e.g., Aylaz, Kaya, Dere, Karaca, & Bal, 2007; Bayram & Bilgel, 2008; Bostanci et al., 2005). According to American Psychiatric Association (APA) (2013), along with being a common disorder, it includes the possibility of chronicity, the risk of suicide, and the impairment of functioning so that the prevention, identification, treatment and defining the risk factors of depression are important.

It is known that many risk factors play role in the onset of depressive symptoms (APA, 2013). For example, temperamental factors take part as the risk factors in the formation of depressive symptoms (APA, 2013). Harm avoidance (HA) temperament dimension is a hereditary predisposition to the behavioral inhibition system, with indicators such as pessimistic worries for possible future problems, fear against uncertainty, inability to be ashamed of strangers, passive behaviors such as shyness, and quick fatigue (Cloninger, 1987). In many studies, it has been reported that there is a significant and positive relationship between the degree of harm avoidance and the severity of depressive mood (e.g., Arkar, 2010; Chen, Lin, Li, Huang, & Lin, 2015; Jylhä & Isometsä, 2006). Furthermore, in some studies (e.g., Jylhä & Isometsä, 2006; Karakaş & Arkar, 2012), it has been re-

ported that harm avoidance is a temperament dimension that significantly predicts the depression.

Repetitive (negative) thinking is an attentive, persistent, and widespread cognitive activity that focuses on individuals' negative characteristics about themselves and the world (Segerstorm, Stanton, Alden, & Shortridge, 2003) and it is a transdiagnostic factor (Harvey, Watkins, Mansell, & Shafran, 2004). Worry and rumination are two of the most frequently researched types of repetitive thinking (McEvoy, Watson, Watkins, & Nathan, 2013). According to Nolen-Hoeksema (1991), ruminative responses can be defined as "behaviors and thoughts that focus one's attention on one's depressive symptoms and on the implications of these symptoms" (p. 569). In the literature, different studies showed a significant and positive correlation between rumination and depressive symptom severity (Papageorgiou & Wells, 2003; Şenormancı, Konkan, Güçlü, Şenormancı, & Sungur, 2013). In a longitudinal study conducted by Wilkinson, Croudace, and Goodyer (2013), it was stated that rumination was associated with the onset of a depressive episode and predicted future depression severity. It was found that worry was also associated with depressive symptoms (Goring & Papageorgiou, 2008). Furthermore, even individuals who were diagnosed with depression and those with generalized anxiety disorder did not differ in terms of worry scores (McEvoy et al., 2013). In this context, it is inevitable to state that repetitive thinking, which is an integrative term involving worry and rumination, is associated with depressive symptoms (Gülüm & Dağ, 2012; Mahoney, McEvoy, & Molds, 2012). On the other hand, there are studies indicating that there is a significant correlation between rumination and harm avoidance (Carter et al., 2009; Manfredi et al., 2011). Nolen-Hoeksema (2004) stated that it is more likely to develop a ruminative response style for sad-tend-

ing children and adolescents. Worry is also associated with harm avoidance (Manfredi et al., 2011). In this context, it can be stated that individuals with high levels of harm avoidance can be more inclined to repetitive thinking.

Another variable that is thought to be effective on the onset and maintenance of depression is the locus of control. Studies investigating the relationship between depression and locus of control (Hooke & Page, 2002; Lester, Castromayor, & İçli, 1991) stated that there is a significant and positive correlation between external locus of control and depression.

As noted above, the harm avoidance temperament is one of the temperament traits that significantly predicts the depressive symptoms. In addition, studies in the literature showed that two types of repetitive thinking, rumination and worry, were associated with both harm avoidance and depressive symptoms. It was determined that individuals with high harm avoidance were more likely to be inclined to ruminative thinking and worry (Manfredi et al., 2011) while worry and repetitive thinking were found to predict depressive symptoms (Yılmaz, 2015). Hence, it is considered that harm avoidance affects depressive symptoms via repetitive thinking. For this reason, the first purpose of this study was to examine if repetitive thinking has a mediating role between harm avoidance and depressive symptoms.

Locus of control is a risk factor, but its interaction with personality traits is also a significant predictor of physical and psychological disturbances. Horner (1996) reported that the neuroticism personality trait and the locus of control interaction was effective with stress in predictions of physical illnesses based on self-report. Darshani (2014) also reviewed the studies examining the relationships between type A and B personality traits, locus of control, stress, conflict and coping, and discussed the combination of type A and B personality traits and locus of control as a moderating variable affecting stress and conflicts in the model. However, to the best of our knowledge, no research has been found to examine the interaction of harm avoidance and locus of control explaining the depressive symptoms. Therefore, the other purpose in this study was to investigate the moderating role of the locus of control variable on aforementioned mediation.

## Method

### Participants

The sample of the study consisted of 359 university students (79.9% female) from Ege University. The age range of total sample was between 19 and 38, with the mean age of 20.48 ( $SD = 1.89$ ). Participants who stated that they had a psychiatric diagnosis ( $n = 35$ ) were not included in the study.

### Measures

**Demographic data form (DDF).** DDF was developed to gather information about the participants' gender, age, marital status, department and psychiatric history.

**Beck Depression Inventory (BDI).** This scale was developed by Beck, Ward, Mendelson, Mock and Erbaugh (1961) to evaluate depressive symptoms and their severity with 21 items. Higher points indicate higher depressive symptoms. It has been found valid and reliable in our country by Hisli (1989). In our study, Cronbach's alpha of BDI was found to be 0.88.

**Locus of Control Scale (LCS).** The questionnaire has 47 items and it was developed by Dağ (2002). Cronbach alpha value was .92 and test re-test reliability was .88 (Dağ, 2002). In our study, the total score of 29 items, representing the belief about the use of external locus of control, was adopted. In this study, Cronbach's alpha of LCS was found to be 0.88.

**Repetitive Thinking Questionnaire (RTQ).** The RTQ was developed by McEvoy, Mahoney, and Moulds (2010) and aimed to investigate the repetitive thinking cycle which can be seen often in affective and anxiety disorders in a transdiagnostic manner. Hence, it contains items related to different forms of repetitive thinking, such as ruminative responses and worry. The questionnaire has 31 items and Turkish adaptation of the RTQ has been found valid and reliable in our country (Gülüm & Dağ, 2012). In our study, Cronbach's alpha of RTQ was found to be 0.94.

**Temperament and Character Inventory-Harm Avoidance Subscale (HA).** This inventory was developed by Cloninger, Przybeck, Svrakic and Wetzel (1994) to evaluate 4 temperaments (novelty seeking, harm avoidance, reward dependence, and persistence) and 3 character dimensions (self-directedness, cooperativeness, and self-transcendence) which were based on Cloninger's psychobiological model pioneered by Cloninger (1987). Psychometric studies by Köse and colleagues (2004) as well as by Arkar and colleagues (2005) displayed that TCI is valid and reliable in Turkey. In this study, we have used the Harm Avoidance temperament subscale. In our study, Cronbach's alpha of HA subscale was found to be 0.88.

### Procedure

Before starting the data collection, ethical committee permission was obtained from Ege University Scientific Research and Publication Ethics Committee. The scales were applied collectively in the classroom. Initially the demographic form was given to the participants, the other 4 scales were given in varying orders by using the counterbalancing method in order to eliminate

the order effect. Participants completed the scales in approximately 20-25 minutes.

### Results

The Pearson correlation coefficients were calculated for examining relationships among HA, BDI, LCS and RTQ. Accordingly, relationships between all scales were found to be significant ( $p < .01$ ). The highest correlation coefficient was displayed between depressive symptoms and repetitive thinking ( $r = .45$ ,  $p < .01$ ).

A mediation analysis was used to investigate if repetitive thinking has a mediator effect on the relationship between harm avoidance and depressive symptoms. Gender was controlled in this analysis. According to the results, harm avoidance has a significant effect on depression score ( $\beta = .53$ ,  $t = 9.26$ ,  $p < .001$ , 95% CI [.42, .64]). Furthermore, it had a significant effect on repetitive thinking ( $\beta = 1.08$ ,  $t = 6.11$ ,  $p < .001$ , 95% CI [.73, 1.42]), and also repetitive thinking was seen to have a significant effect on depressive symptoms ( $\beta = .12$ ,  $t = 7.50$ ,  $p < .001$ , 95% CI [.09, .15]). While the total effect on depressive symptoms was significant, this effect didn't disappear but decreased when the mediator repetitive thinking was added to the model ( $\beta = .40$ ,  $t = 7.16$ ,  $p < .001$ , 95% CI [.29, .51]). Therefore, it can be said that repetitive thinking has a partial mediating effect among harm avoidance and depressive symptoms. According to the results, the indirect effect of the repetitive thinking was significant ( $\beta = .13$ ,  $SE = .03$ , 95% BCa CI [.08, .19]).

We tested a moderated mediation model. In this analysis, we examined the relation between harm avoidance and depressive symptoms using repetitive thinking as a mediator, and locus of control as a moderator. Gender was controlled in this analysis. According to the results, the indirect effect of the harm avoidance on the depressive symptoms through repetitive thinking was found as significant for -1 standard deviation ( $\beta = .05$ ,  $SE = .02$ , 95% BCa CI [.002, .11]), mean ( $\beta = .09$ ,  $SE = .02$ , 95% BCa CI [.05, .14]) and +1 standard deviation ( $\beta = .13$ ,  $SE = .03$ , 95% BCa CI [.07, .21]). The indirect effect between 3 different levels of locus of control variable is significantly different. Similarly, the direct effect of harm avoidance on depressive symptoms was significant for -1 standard deviation ( $\beta = .24$ ,  $SE = .07$ ,  $t = 3.39$ ,  $p < .001$ , 95% CI [.10, .38]), mean ( $\beta = .38$ ,  $SE = .05$ ,  $t = 6.83$ ,  $p < .001$ , 95% CI [.27, .50]) and +1 standard deviation ( $\beta = .53$ ,  $SE = .08$ ,  $t = 6.56$ ,  $p < .001$ , 95% CI [.37, .69]).

### Discussion

In this study, the mediating role of the repetitive thinking between harm avoidance and depressive symptoms, and the moderating role of the locus of control on this mediation relation, were investigated. In the mediation analysis, it was determined that there was a partial mediator role of repetitive thinking between harm avoidance and depressive symptoms.

Another purpose of this research was to investigate the moderating role of locus of control between harm avoidance and depressive symptoms. According to the moderated mediation analysis results, locus of control moderated both the indirect relations between harm avoidance and depressive symptoms with repetitive thinking mediator and the direct relations between harm avoidance and depressive symptoms. It was found that repetitive thinking was a mediator between harm avoidance and depressive symptoms, and moreover, as the level of external control increased, this mediation relations became stronger. These findings suggest that cognitive vulnerability to depression may involve a cognitive style characterized by individual attribution styles.

Some clinical implications can be suggested based on the results obtained from the present study. Locus of control moderated the relationship between harm avoidance and depressive symptoms both directly and indirectly. So we can state that the meanings that are burdened on these experiences and consequences from life and events seem to be the main determinants of experiencing negative emotion. Therefore, the focal point of psychotherapy should be the individual's thoughts and beliefs. This finding once again emphasizes the place of cognitive behavioral therapy (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) in the treatment of depression.

On the other hand, we can say that repetitive thinking has an important effect on the treatment of depression when its mediating effect is considered. For this reason, depression treatment can focus on strategies specifically designed to change the ruminative responses and worry. These strategies can be incorporated into standard cognitive behavioral therapy for depression. In addition, there are intervention methods that specifically focusing on rumination. Watkins et al. (2007) developed a rumination-focused cognitive behavioral therapy program and found that in a case series, this treatment provided significant improvements in reducing depressive symptoms and rumination. Attention training technique (Wells, 1990) is another technique that can be used in the treatment of depression. In depressive disorders, attention-training techniques have been found to be effective in reducing long-term rumination, metacognition, and depressive symptoms (Papageorgiou & Wells, 2000).



In addition, Yilmaz (2015) emphasized that worry is a factor predicting depressive symptoms, so it should be considered in the treatment of depressive symptoms. The aforementioned research findings are promising and there is an emphasis on the necessity of additional studies on repetitive thinking-focused interventions. On the other hand, it can be suggested to treat ruminative reactions as a separate factor by discriminating negative automatic thoughts from rumination during the treatment of depression with cognitive behavioral approach.

The exclusion of the sample diagnosed with depression, the use of a cross-sectional study design, having only Ege University students as participants were the limitations of this study. Despite the limitations, this research is important because it is a pioneering study designed to understand the role of repetitive thinking and locus of control variables between harm avoidance and depressive symptoms. In this context, it presents important results for the onset, maintenance and the treatment of the depressive symptoms.