

**SON ERGENLİK DÖNEMİNDE DISSOSİYATİF BULGULAR
İLE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGULARI
İFADE ETMENİN ROLÜ**

AFRANUR YILMAZ

**İŞIK ÜNİVERSİTESİ
2020**

SON ERGENLİK DÖNEMİNDE DISSOSİYATİF BULGULAR İLE
RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGULARI İFADE
ETMENİN ROLÜ

AFRANUR YILMAZ

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2020

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
2020

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SON ERGENLİK DÖNEMİNDE DISSOSİYATİF BULGULAR İLE
RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGULARI İFADE ETMENİN
ROLÜ

AFRANUR YILMAZ

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Z.Deniz Aktan Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)

Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver Işık Üniversitesi

Doç. Dr. Erhan Alabay Sağlık Bilimleri Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 15.01.2021

THE ROLE OF EXPRESSING FEELINGS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN DISSOCIATIVE FINDINGS AND RUMINATION IN THE LATE ADOLESCENT PERIOD

ABSTRACT

Objective: The main purpose of this study is to examine the mediating role of expressing feelings on the relationship between dissociative findings and rumination levels of individuals in the late adolescence period. Additionally, it was also investigated whether the participants' findings regarding dissociation, rumination and expressing feelings differ according to sociodemographic characteristics.

Method: The study included 502 people between the age of 18-24. The data were collected through the Sociodemographic Information Form, Dissociation Questionnaire (DIS-Q), Ruminative Thought Style Questionnaire and Emotional Expression Questionnaire.

Results: According to the findings obtained from the study, as the rumination levels of the individuals in the late adolescent period increased, the level of expressing their feelings decreased and the dissociation levels increased; it was observed that as the expression levels of emotions decreased, the dissociation levels increased. In addition to these, it was found that dissociation, rumination, and expressing feelings levels differ according to certain sociodemographic characteristics. It was found that expressing feelings had a partial mediator effect on the relationship between dissociative findings and rumination levels of individuals in the late adolescent period.

Conclusion: It is thought that our study contributed to the literature in terms of examining these variables in a limited number of previous studies.

Keywords: Dissociation, Rumination, Expressing Feelings, Adolescence, Late Adolescent Period

SON ERGENLİK DÖNEMİNDE DISSOSİYATİF BULGULAR İLE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGULARI İFADE ETMENİN ROLÜ

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemektir. Bununla birlikte katılımcıların dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etmeye ilişkin bulgularının sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır.

Yöntem: Araştırmaya 18-24 yaşları arasında olan 502 kişi katılmıştır. Veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q), Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre son ergenlik dönemindeki bireylerin ruminasyon düzeyleri arttıkça duyguları ifade etme düzeylerinin azaldığı ve dissosiyasyon düzeylerinin arttığı; duyguları ifade etme düzeyleri azaldıkça dissosiyasyon düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bununla birlikte dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme düzeylerinin belirli sosyodemografik özelliklere göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin kısmi aracı etkisi olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Araştırmamızın söz konusu değişkenlerin geçmiş araştırmalarda sınırlı sayıda incelenmesi açısından literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dissosiyasyon, Ruminasyon, Duyguları İfade Etme, Ergenlik, Son Ergenlik Dönemi

TEŞEKKÜR

İçinde bulunduğumuz sıkıntılı ve zor süreçleri baş edilebilir kılan, yalnızca söz konusu araştırmada değil mesleki görüşü ve etik duruşu ile hedeflerimi de hep biraz daha ileriye taşıyan tez danışmanım Z. Deniz Aktan'a ve tez savunma sürecimde jüri üyeliğimi yapan Buket Ünver ve Erhan Alabay'a...

Hayatın koyduğu sınırların bir illüzyon olduğunu gösterip yeni bir dünyayı hayal etmeyi mümkün kılan; sabrı, merhameti ve sevgisiyle attığı her adımın izi yoluma ışık olan babam Fahrettin Yılmaz'a...

“Sen çılgın bir kuşsun, eğer biri karadan bin mil ötesini nasıl görebileceğini başka birine gösteriyorsa, bu kesinlikle martı Jonathan Livingston olmalı.” Sessizliğiyle dahi sesime ses; sadece varlığıyla dahi kalabalık ve rengarenk olan; vadideki çalı da olsam sabrı, merhameti ve sevgisiyle beni biricik kılan hayatımın Jonathan Livingston'u annem Buket Yılmaz'a...

İlk günden itibaren kendimi bulmamı sağlayan ve bulduğum kendiliğimde gittiğim yolda düşmeme hiçbir zaman izin vermeyen, gücüyle içimdeki gücü ortaya çıkaran hayat arkadaşım Özgün Özgönül'e...

Beni yeniden doğurup büyüten; içinde bulunduğum bu anı yaratıp orada durabilmeyi öğreten İstanbul Psikodrama Enstitüsü – 42 grup liderim Deniz Altınay ve grup arkadaşlarıma...

Tüm kalbimle teşekkürlerimi sunarım.

*“Mutlu da olsa insan mutsuz da
Her an yeniden yaratabilirmiş kendini”*

Edip Cansever

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	i
ABSTRACT	ii
ÖZET	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
BÖLÜM 1	1
1. GİRİŞ	1
BÖLÜM 2	4
2. ARAŞTIRMANIN BİLİMSEL DAYANAĞI VE İLGİLİ LİTERATÜR	4
2.1. Ergenlik Dönemi.....	4
2.1.1 Ergenlik Dönemi Evreleri.....	5
2.1.1.1 Son Ergenlik Dönemi	6
2.1.1.2 Psikososyal Gelişim Kuramı Çerçevesinde Son Ergenlik Dönemi	6
2.2 Dissosiyasyon	8
2.2.1 Dissosiyasyonun Etiyolojisi.....	8
2.2.2 Dissosiyasyonun Epidemiyolojisi.....	9
2.2.3 Dissosiyatif Bozukluklar	10
2.2.3.1 Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu	10
2.2.3.2 Dissosiyatif Amnezi.....	11
2.2.3.3 Depersonalizasyon/Derealizasyon Bozukluğu	11
2.2.3.4 Tanımlanmış Diğer Dissosiyatif Bozukluklar	12
2.2.3.5 Tanımlanmamış Diğer Dissosiyatif Bozukluklar	12
2.2.4 Ergenlik Döneminde Dissosiyasyon.....	12
2.2.5 Dissosiyasyonun Diğer Patolojilerle İlişkisi.....	13

2.3 Ruminasyon	13
2.3.1 Ruminasyonun Etiyolojisi	14
2.3.2 Ruminasyonun Epidemiyolojisi.....	15
2.3.3 Ruminasyon Kuramları.....	15
2.3.3.1 Tepki Biçimleri Teorisi.....	15
2.3.3.2 Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi.....	16
2.3.3.3 Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli.....	16
2.3.3.4 Amaca Dönük İlerleme Teorisi.....	17
2.2.3.5 Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi	17
2.3.3 Ergenlik Döneminde Ruminasyon.....	18
2.3.4 Ruminasyonun Diğer Patolojilerle İlişkisi.....	19
2.3.4.1 Ruminasyonun Dissosiyasyonla İlişkisi	19
2.4 Duygular	20
2.5 Duyguları İfade Etme.....	22
2.5.1 Kuramlar Çerçevesinde Duyguları İfade Etme.....	24
2.5.1.1 Psikanalitik Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme.....	25
2.5.1.2 Bilişsel Davranışçı Kuram Çerçevesinde Duyguları İfade Etme.....	25
2.5.1.3 İnsancıl Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme	25
2.5.2 Ergenlik Döneminde Duyguları İfade Etme	26
2.5.3 Duyguları İfade Etme ve Kişilerarası İlişkiler	27
2.5.4 Duyguları İfade Etme ve Cinsiyet	27
2.5.5 Duyguları İfade Etme ve Kültür	28
2.5.6 Duyguları İfade Etmenin Diğer Patolojilerle İlişkisi.....	29
2.5.6.1 Duyguları İfade Etmenin Dissosiyasyonla İlişkisi.....	30
2.5.6.2 Duyguları İfade Etmenin Ruminasyonla İlişkisi	30
BÖLÜM 3	32
3. AMAÇ VE HİPOTEZLER.....	32
3.1 Amaç.....	32
3.2 Hipotezler	33
3.3 Sayıtlar.....	33
3.4 Sınırlılıklar	34
BÖLÜM 4	35
4. YÖNTEM	35
4.1. Araştırma Deseni	35
4.2 Evren ve Örneklem	35

4.2.1	Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri	37
4.3	Veri Toplama Araçları	39
4.3.1	Sosyodemografik Bilgi Formu	39
4.3.2	Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q)	40
4.3.3	Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği.....	40
4.3.4	Duyguları İfade Etme Ölçeği.....	41
4.4	İşlem	42
4.5	Verilerin Analizi	43
BÖLÜM 5	44
5. BULGULAR.....	44
5.1	Dissosiyasyon, Ruminasyon, Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Alınan Puanlarının Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası ve Normallik Analizi Bulguları	44
5.2	Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistiksel Değerlerine İlişkin Bulgular.....	45
5.3	Dissosiyasyon ile Ruminasyon Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Medyator (Aracı) Etkisine İlişkin Bulgular	46
5.4	Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular	49
5.4.1	Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Analizi Sonuçları.....	49
5.4.2	Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları.....	50
5.4.3	Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları	54
5.4.4	Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları	56
5.4.5	Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları	58
5.4.6	Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Kiminle Yaşıyor Olunduğu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları	59
5.4.7	Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Anne Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp	

Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları	60
5.4.8 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Baba Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyan Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları	62
BÖLÜM 6	64
6. SONUÇ VE TARTIŞMA	64
KAYNAKÇA.....	80
ÖZGEÇMİŞ	98
EKLER	99
Ek A Bilgilendirilmiş Onam Formu	99
Ek B Sosyodemografik Bilgi Formu	100
Ek C Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q) Örnek Maddeleri.....	101
Ek D Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Örnek Maddeleri.....	102
Ek E Duyguları İfade Etme Ölçeği Örnek Maddeleri.....	103
Ek F Etik Kurul Onayı.....	104

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Sosyodemografik Değişkenlerin Dağılımı ve Yüzdeler Değerleri.....	37
Tablo 5.1 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Alınan Puanların Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası Değerleri	44
Tablo 5.2 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinin Normallik Analizleri.....	45
Tablo 5.3 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Örneklem Sayısı, Minimum-Maksimum Değerleri, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	46
Tablo 5.4 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 5.5 Ruminasyonun Dissosiyasyonu Yordamasında Duyguları İfade Etmenin Aracı (Medyatör) Etkisi.....	48
Tablo 5.6 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Cinsiyete Göre Ortalamaları	50
Tablo 5.7 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Yaşa Göre Ortalamaları	51
Tablo 5.8 Dissosiyasyon ve Ruminasyonun Yaşa Göre Post Hoc Analizleri	52
Tablo 5.8(devamı) Dissosiyasyon ve Ruminasyonun Yaşa Göre Post Hoc Analizleri	53
Tablo 5.9 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları	55
Tablo 5.10 Dissosiyasyonun Öğrenim Durumuna Göre Post Hoc Analizleri	55
Tablo 5.10(devamı) Dissosiyasyonun Öğrenim Durumuna Göre Post Hoc Analizleri	56
Tablo 5.11 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Ortalamaları	57
Tablo 5.12 Dissosiyasyonun Algılanan Ekonomik Duruma Göre Post Hoc Analizleri	57
Tablo 5.13 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin İlişki Durumuna Göre Ortalamaları	58

Tablo 5.14 Dissosiyasyon ve Duyguları İfade Etmenin İlişki Durumuna Göre Post Hoc Analizleri	59
Tablo 5.15 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Kiminle Yaşıyor Olduğuna Göre Ortalamaları	60
Tablo 5.16 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Anne Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları	61
Tablo 5.17 Dissosiyasyon ve Duyguları İfade Etmenin Anne Öğrenim Durumuna Göre Post Hoc Analizleri.....	61
Tablo 5.18 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Baba Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları	62
Tablo 5.19 Duyguları İfade Etmenin Baba Öğrenim Durumuna Göre Post Hoc Analizleri	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 5.1 Dissosiyasyon ile Ruminasyon Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Aracı (Medyatör) Etkisi.....	46
---	----

KISALTMALAR LİSTESİ

- D.Ö. Dissosiyasyon Ölçeği
R.D.B.Ö. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği
D.İ.E.Ö. Duyguları İfade Etme Ölçeği

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Dissosiyasyon, ayrılma ve çözülme anlamına gelmekte olan bir ruhsal savunma mekanizmasıdır. Normal rutinde bir bütün içinde isleyiş gösteren bellek, kimlik ve duygu süreçlerinin bölünmesidir (Şar ve ark., 1997). Türk araştırmacılar, gençlerin baskı altında olmaları, ailelerinin geniş olmaları ve ekonomik sıkıntılarla beraber beklenen tüketimi sağlayamamaları dolayısıyla travma etkisinde kaldıklarını; dolayısıyla genç popülasyonda dissosiyasyonun arttığını söylemektedirler (Şar, 2007).

Dissosiyatif bozukluklar, psikiyatri alanında en fazla çocukluk dönemi ruhsal travmaları ile çoğunlukla ergenlik öncesinde tekrarlanan travmatik deneyimlerin üstesinden gelinmesi amacıyla ortaya çıkmaktadır (Şar, 2007). Ruminasyon da Calhoun ve arkadaşları (2000) tarafından travmatik yaşantılar ile ilgili tekrar eden ve sorunun çözümü için beklenti merkezli olan tekrarlı düşünme biçimi olarak tanımlanmıştır. Literatürde, gerçekleşen bu tekrarlı düşünceler ile birçok psikopatoloji arasında ilişki gözlemlendiğine ve ruminasyonun psikopatolojinin oluşmasında önemli bir etken olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (Karasar, 2012). Ergenlerle yapılan araştırmaların sonuçlarının da bu bilgiyi desteklediği görülmektedir. Yiğit'in (2020) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin sürekli dissosiyasyon düzeyleri ile tekrarlayıcı düşünme ve düşüncelere dalma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Çelikel ve Beşiroğlu'nun (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmanın sonucunda bireylerin dissosiyasyon düzeyleri ile obsesif kompulsif belirtilerin alt ölçeği olan düşüncelere kapılma düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Slater ve arkadaşları (2005) tarafından Massachusetts Boston Üniversitesi'nin travma sonrası stres bozukluğu tanı

kriterlerini sağlayan öğrencileri ile yapılan bir araştırmada da dissosiyasyon ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygu kavramı ise düşünce kavramından farklı bir beyin olgusudur (Goleman, 2016). Ergenlik döneminin, duygusal olarak yoğun şekilde yaşantılanan bir dönem olduğu bilinmektedir (Karataş ve Güler, 2020). Bireylerin duygularını ifade etmesi, onları anlaması ve kontrol altına alabilmesi için en işlevsel yoldur (Ergin, 2000). Duyguların ifade edilememesi ve duygunun hissedilme şiddetinin düşük olması haline ise aleksitimi denir (Dereboy, 1990). Evren ve arkadaşları (2009), yaptıkları araştırmada dissosiyasyon ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, Craparo ve arkadaşları (2014) tarafından 17-21 yaş arasındaki sel mağduru bireylerle yapılan bir araştırmada da dissosiyasyonun aleksitimi üzerinde aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Ayrıca, Leahy (2002), ruminasyon ile duyguların ilişkisine dikkat çekmiştir. Bireylerde gözlemlenen ruminasyonun, kabul edilemeyen olumsuz duyguların kanıtı olduğu ve bu duyguların ifade edilmediğinin işareti olduğu belirtilmektedir. Yapılan farklı araştırmalarda aleksitimi ile ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Baysak ve ark., 2020; Di Schina, Luminet ve Philippot, 2011).

Yukarıda aktarılan kuramsal bilgiler ve yapılan araştırmaların korelasyon çalışmaları doğrultusunda dissosiyatif bulgular, ruminasyon ve duyguları ifade etme arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırma sorusu “Son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolü var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Literatür araştırması yapıldığında, son ergenlik döneminde dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme düzeylerinin farklı değişkenlerle ilişki ve yordayıcılıklarının incelendiği kısıtlı sayıda araştırma bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisinin incelendiği araştırma sayısının da sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, literatürde bu üç değişkenin herhangi bir araştırmada birbirleri arasındaki ilişkilerin yordayıcılık hipotezleri üzerinden incelenmediği fark edilmiştir.

Araştırmanın hem dissosiyasyon hem ruminasyon değişkenleri açısından son ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmaların boşluğunu doldurması ve söz

konusu değişkenlerle Türkçe literatürde yordayıcılık ve aracı etki hipotezleri üzerinden yapılan ilk araştırma olması dolayısıyla öncü bir araştırma olması beklenmektedir.

İnsanların günlük rutin içerisinde dissosiyasyonu bir savunma mekanizması olarak yaşantıladığı ve toplum içinde genel olarak %75 oranında görüldüğü bilinmektedir (Balcıoğlu ve Balcıoğlu, 2018). Bu denli geniş bir popülasyonda görülen psikopatolojik bir bulgu ve onu açıklaması beklenen değişkenlerin inceleniyor olmasının araştırmanın önemini artırdığı düşünölmektedir.

BÖLÜM 2

2. ARAŞTIRMANIN BİLİMSEL DAYANAĞI VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, farklı şekillerde tanımlanmakla beraber kök olarak Latin dilinde "...ya doğru büyümek" anlamına gelen "adolescere" kelimesinden türeyen ve çocukluk ile yetişkinlik arasında köprü olan bir insan gelişim evresidir (Cloutier, 1982). Genel olarak ergenliğin bireyin kendisini oluşturan tüm yapı taşlarındaki değişimleri ve büyümeleri kapsadığı bilinmektedir. Bunlar sosyal, duygusal, hormonal, fiziksel ve bilişsel değişimler olarak özetlenebilir (Kulaksızoğlu, 1998). Bu dönemde gerçekleşen çok yönlü değişimler kısa sürede ve yoğun bir şekilde gerçekleşmektedir. Bu değişimler ergenin yetişkin kimliğinin gelişimini, akademik ve mesleki gayelerini, duygu düşünce ve davranış yapılanmalarını da kapsamaktadır (Boyd, Bee ve Johnson, 2006).

Bu dönem ruhsal gelişim için hem fiziksel hem duygusal süreçlerin sebep olduğu psikososyal ve cinsel gelişim/olgunlaşma dönemi olmasından ötürü, ergenlik döneminin gelişim dönemleri içerisindeki önemi vurgulanmaktadır (Erikson, 1993). Bu bağlamda bu dönemde altı çizilen önemli kavramlardan biri rol geçişidir. Dönemin başlangıcı ve bitişi kültürel, biyolojik ve psikolojik faktörlere göre farklılık göstermekle beraber bireylerin aldıkları toplumsal roller bu dönemde gelişir (Cloutier, 1982).

Bu dönem erken dönemlerdeki tasarımların, alınan rollerin ve edinilen değerlerin birbirleri ile yeni ve daha kapsamlı bir kimlik yapılanması ile tamamlanır (Erikson, 1993).

2.1.1 Ergenlik Dönemi Evreleri

Ergenlik kavramı, geçmişten günümüze farklılaşmalar yaşamıştır. Geçmişte tanımlanan ergenlik ile günümüzde tanımlanan ergenlik farklıdır; bu durum toplumun geçirdiği değişim ile açıklanabilir. Ergenliğin kendi içerisinde ayrıldığı dönemler farklı kaynaklara göre iki, üç ve dört olarak değişebilmektedir (Yavaş, 2017).

UNICEF'e (2010) göre ergenlik dönemi erken ergenlik dönemi (10-14 yaş) ve son ergenlik dönemi (15-19 yaş) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (World Health Organization) (WHO, 2009) ise erken ergenlik dönemi (10-13 yaş), orta ergenlik dönemi (14-16 yaş) ve son ergenlik dönemi (17-19 yaş) olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Ancak bu tanımlamalara ek olarak literatürde son ergenlik döneminin farklı yaş grupları ile de sınırlandırıldığı ve kategorilere ayrıldığı görülmüştür.

Örneğin, Sawyer ve arkadaşları (2018) ergenliğin genel tanımı için 10-19 yaş aralığı yerine 10-24 yaş aralığının uygun olduğunu belirtmişlerdir. Bunun sebebi olarak ergen büyümesinin bu dönemlere daha uygun olmasını ve 10-24 yaş aralığının popüler anlayışlara daha yakın olmasını göstermişlerdir. Ayrıca ergenlik döneminin daha geniş ve daha kapsamlı olarak tanımlanmasının ve ergenlere ait yasaların, sosyal politikaların, hizmet sistemlerinin 10-24 yaş aralığına uygun şekilde çerçevelendirilmesini önermişlerdir. Fine ve Large (2005) da Amerikan Anne Çocuk Sağlığı Planlaması Derneği (The Association of Maternal and Child Health Programs, AMCHP) ve Devlete Bağlı Ergen Sağlığı Koordinasyonu Ağı (National Network of State Adolescent Health Coordinators, NNSAHC) iş birliğiyle yapılan araştırmada ergenlik döneminin bu kapsayıcı tanımı olan 10-24 yaş aralığını araştırmış ve bu yaş aralığının kabul edilmesini önermişlerdir.

Şikago Halk Sağlığı Dairesi (Chicago Department of Public Health) (2013) ergenliğin erken ergenlik dönemi (10-14 yaş), orta ergenlik dönemi (15-17 yaş), son ergenlik dönemi (18-24 yaş) olmak üzere üç temel gelişim aşamasından oluştuğunu belirtmiştir. Görüldüğü üzere ergenlik dönemi ve son ergenlik döneminin yaş sınırları tüm kaynaklarca ortak sınırlarla belirlenmemiştir. Bu araştırmada 18-24 yaş aralığı son ergenlik dönemi olarak kabul edilecektir.

2.1.1.1 Son Ergenlik Dönemi

Devlete Bağlı Ergen Sağlık Kaynağı Merkezi'nin (State Adolescent Health Resource Center, SAHRC) tanımına göre de son ergenlik dönemi 18-24 yaş aralığını kapsamaktadır (Teipel, 2017). Bu dönemin süresi bireysel farklılıklar sebebi ile herkeste farklılık gösterebilmektedir ancak genellikle lisenin sonlarında başlar ve üniversite yıllarında devam eder. Bu süreçler içerisinde ergen mesleki bir kimlik sahibi olur ve sahibi olduğu meslek içerisinde kendisini tanımlar; ergenlik döneminin ilk başlangıcından itibaren deneyimlediği duyguları ve edindiği becerileri sentezler (Çuhadaroğlu, 2000).

Dönemin psikolojik belirleyicileri büyük oranla sosyokültürel çerçevede şekillenmektedir. Örneğin, primitif toplumlarda fiziksel olgunluğun edinilmesi ergenliğin bitişi ile beraber yetişkinlik olarak kabul edilirken çağdaş toplumlarda bireylerin eğitimlerinin bitmesi ve kendi paralarını kazanarak geçimlerini sağlayacak bir meslek edinmesi yetişkin olma kriteridir (Armaner, 1980).

Bu dönemde büyüme ve cinsel gelişim ile beraber bunların getirmiş olduğu kaygılar da sonlanmaktadır. Birey, soyut düşünme yetisini tamamen edinerek geleceğine dair seçimler yapabilir ve bu seçimleri uygulayabilir hale gelmektedir (Çuhadaroğlu, 2000; Patton ve Harris, 2007). Ergenliğin ilk safhalarında başlayan fiziksel gelişimin de tamamlanmasıyla beraber sosyal ve duygusal gelişim olgun bir hal alarak bireyin yetkin bir tavır edinmesini sağlar. Kişiliğin önceki dönemlerdeki gözlemlenebilir değişikliği, bu dönemde denge bularak istikrarlı bir hal alır (Armaner, 1980). Erikson (1980) da benzer şekilde son ergenlik döneminin başlıca gelişimsel fonksiyonlarının kimliğin farklı boyutlarının keşfedilmesini ve bir kimliğe bağlı olmayı kapsadığını söyleyerek bu dönemin kimlik oluşumu için kritik bir dönem olduğunu belirtmiştir.

2.1.1.2 Psikososyal Gelişim Kuramı Çerçevesinde Son Ergenlik Dönemi

Erikson, Freud'un çalışmalarından etkilenmekle beraber onun bireylerin farklı kültürlerdeki gelişim dönemlerine ve sosyalizasyon süreçlerine gerekli önemi vermediğini savunarak ergenliğe kadar dört ve ergenlikten sonra dört olmak üzere insan gelişimini psikososyal gelişim kuramı adıyla sekiz evre ile açıklamıştır. Erikson'a göre kişilik gelişiminin tüm evrelerinde atlatılması gereken krizler

bulunmaktadır ve bu krizler bir sonraki evreye sağlıklı bir gelişimle geçilmesini, bir önceki evrede olan krizlerin başarılı olarak atlatılmasını ve kişiliğin sağlam temeller ile oluşturulmasını sağlamaktadır (Miller, 2008; Tarhan ve Kılıç, 2015).

Kişilik gelişiminin süreçlerinin açıklandığı psikosyal gelişim kuramı, Erikson tarafından evrensel olarak tanımlanmıştır ancak farklı kültürlerdeki bireylerin yaşam dönemlerinde karşılaştıkları krizlerle farklı şekillerde ve sürelerde baş edebildiklerini ifade etmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bunun yanı sıra, içinde bulunduğumuz çağa kadar sanayileşmeyle birlikte toplumlarda “uzatılmış ergenlik” terimi ile beraber yetişkin döneme ait problemlerle baş etmeye hazır olmamanın getirdiği erteleme imkanı anlamına gelen “psikososyal moratoryum” terimleri ortaya atılmıştır (Erikson, 1968). Bu çerçevede kimliğin edinilmesi, psikososyal gelişim evrelerinden kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşasına denk düşen ergenlik döneminin önde gelen bir görevidir (Cherry, 2018; Erikson, 1993). Ancak günümüzde bu durumun çoğunlukla 18 yaş ile 20’li yaşların ortasına kadar süren ve psikososyal gelişim kuramına göre yakınlığa karşı yalıtılmışlığa denk düşen dönemde gerçekleştiği görülmektedir (Arnett, 2007; Erikson, 1968).

Kimlik kazanımına karşı rol karmaşası döneminde ergen kendi kimliğini edinmek için çeşitli yöntemler deneyimleyerek farklı davranışlar, söylemler ve tavırlar sergiler. Burada asıl hedef, “ben” duygusunun kazanılmasıdır (Karataş ve Güler, 2020). Bu dönemde birey karşılaştığı durumlara yönelik bir seçim yapmakta zorlandığında daha önceki özdeşimlerini değerlendirerek bir sentezleme süreci yaşayamazsa ortaya kimlik karmaşası çıkar (Erikson, 1968). Yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde ise bireyin kazandığı kimlik ile diğerleriyle ilişki kurması beklenir, kazanılmış bir kimlik ilişki kurmanın öncüsüdür (Miller, 2008).

Aktarılan bilgilerden yola çıkılarak ergenlik dönemi gelişim evreleri içinde en çalkantılı olan evreler arasında kabul edildiğinden bu dönemdeki bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik gelişimlerine yönelik yüzlerce araştırma yapıldığı bilinmektedir. Bu çalışma kapsamında da ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme düzeyleri incelenecek ve bir sonraki aşamada bu kavramlar derinlemesine açıklanacaktır.

2.2 Dissosiyasyon

Dissosiyasyon, genel manada iki ya da ikiden fazla zihinsel sürecin bilinçten ayrılması veya kendi aralarında bütünlüğünün kaybolması; bireyin duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalığının düşmesini takiben bu farkındalıktan kaçınması şeklinde tanımlanmaktadır (Altaylı, 2000). Nemiah (1981), dissosiyasyonu tanımlayan başlıca iki ilkedden bahsetmiştir. Bunlardan birincisi bireylerin dissosiyasyon esnasında kimliklerinde farklılaşma yaşamaları; ikincisi ise kimliklerine dair unutmalar (amnezi) yaşamaları veya farklı bir kimlik edinmeleridir.

Dissosiyasyonun tarihsel sürecine bakıldığında ilk kez Moreau De Tours tarafından anıldığı ve sonrasında Pirre Janet'in yaptığı büyük katkılarla kavramın gelişiminin ilerlediği görülmektedir. Janet'in tanımıyla dissosiyasyon kişinin düşüncelerinin ve işlevlerinin kendi kontrolünden çıktığı bir sabit fikir sürecidir ve dissosiyasyonun getirdiği bellek çözülmesinin yeniden entegre edilmesinin yolu, gelecek yaşantıların bilişsel olarak yeniden değerlendirilmesidir (Boon ve Drajer, 1993; Ellenberger, 1970).

Dissosiyasyon tüm koşullarda patolojik olarak adlandırılmaz. Yemek pişirme, araba kullanma esnasında müzik dinleme ya da televizyon seyretme gibi günlük hayatta yaşantılanan ve patolojik olmayan, yalnızca belli koşullarda yüksek oranda birçok kişide gözlemlenebilecek bir mekanizmadır (Şar, 2010). Dissosiyasyonu kullanan bireyler yaşantılarındaki üzüntü ve ölüm ihtimalinin engellenmesini, çatışmaların üstesinden gelinmesini sağlamaya çalışırlar ancak çevrede gerçek bir tehlike olmadan da bu mekanizma kendiliğinden devreye girebilmektedir (Gabbard, 2014). Zihindeki bilgilerin entegrasyonuna ket vuran bu işlem bağ kurmayı güçlendirip dissosiyasyonu yaşayan kişi tarafından yönetilemeyecek seviyeye geldiğinde dissosiyatif bozuklukların bulunduğu spektruma girilmiş olunur (Putnam, 1991).

2.2.1 Dissosiyasyonun Etiyolojisi

Dissosiyasyon, başta ergenlik olmak üzere erken gelişim dönemlerinde yinelenen travmatik deneyimlerin telafi edilmesi için ortaya çıkan uyumsuz bir başa çıkma sürecidir. Bununla birlikte dissosiyasyon ve dissosiyasyona bağlı bozukluklar

diğer tüm patolojilerden etiyolojik olarak çevresel etkenlerden daha fazla etkilenmekte ve bu etkenlerle daha fazla ilişkilendirilmektedirler (Şar, 2010). Dissosiyasyonun ortaya çıkmasında üç sebep gösterilmektedir. İlki günlük hayatta otomatik olarak sıradışı olmayan bir görüntüde deneyimlenmesi şeklinde; ikincisi yaşanan travma sonrasında bir savunma mekanizması şeklinde; üçüncüsü ise klinik bir bozukluk olarak patolojik göstergeler şeklindedir (Şarlak ve Öztürk, 2018).

Alanyazında birçok araştırmada özellikle çocukluk çağında yaşanan gerek fiziksel gerek cinsel istismarın dissosiyasyonun ortaya çıkışında büyük bir öneme sahip olduğu ve yaş, eğitim, travma öyküsü, öykünün şiddeti gibi özelliklerin de dissosiyasyon üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Bayraktar, 2018). Cinsel ve fiziksel istismarın yanı sıra dissosiyatif bozukluklar gösterdiği klinik bulgular açısından bir “bağlanma bozukluğu” olarak da ele alınmış ve istismar geçmişi bulunmayan ancak erken dönem ebeveyn kaybı olan yetişkin bireylerin de dissosiyasyona yatkın olduğu görülmüştür (Liotti, 1992). Dissosiyasyonun ortaya çıkışında ispatlanabilirliği en yüksek olan veri ruhsal travma olmakla birlikte sosyobilişsel modelin bakış açısına göre sosyal öğrenme ve kültürün bireylere yüklediği görevler de dissosiyasyonun ortaya çıkışında büyük bir rol oynamaktadır (Lilienfeld ve ark., 1999; Lynn ve ark., 2012).

2.2.2 Dissosiyasyonun Epidemiyolojisi

Literatür incelendiğinde insanların büyük bir kısmının dissosiyatif belirtileri günlük rutin içerisinde bir savunma mekanizması olarak deneyimledikleri, bu oranın %75'e dek uzandığı görülmektedir (Coons, 1998; Seedat, Stein ve Forde, 2003). Dissosiyatif bozuklukların geneline bakıldığında tüm toplum içerisinde görülme oranı %5-10 olarak belirtilmekte ve bu oran erkeklerde %11.2, kadınlarda %18.3 olarak dağılmaktadır (Ross, Duffy ve Ellason, 2002). Ülkemizde son yıllarda DSM-4 baz alınarak Sivas'ta 628 kadınla yapılan bir araştırmada da dissosiyatif bozuklukların görülme sıklığı %18.3 olarak saptanmıştır (Şar, Akyüz ve Doğan, 2007). Dissosiyasyona bağlı bozukluklara ayrı ayrı bakıldığında başka türlü adlandırılmayan dissosiyatif bozuklukların görülme sıklığının %8.3, dissosiyatif kimlik bozukluğunun %1.1, dissosiyatif amnezinin %7.3, dissosiyatif fügen ise %0.2 oranında olduğu bulgulanmıştır (Şar ve ark., 2003).

Dissosiyasyonun diğer patolojilerle beraber ilerleyişine bakıldığında ise çocuklukta deneyimlenen travma öyküsü, depresyon ve intihar düşüncesi, özyıkım davranışları ve psikozla komorbite olarak ilerlediği görülmüştür (Şarлак ve Öztürk, 2018). Aynı zamanda sınır kişilik bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, anksiyete bozukluğu ve depresyon gibi diğer birçok psikopatoloji ile ilişkilendirilebilmekte ve eş tanı ile ilerleyebilmektedir (Akt. Özgündüz ve ark., 2019).

2.2.3 Dissosiyatif Bozukluklar

Dissosiyasyon geniş bir yelpazede değerlendirilebilir; bu yelpaze unutkanlık ve hayal kurmaktan dissosiyatif kimlik bozukluğa dek uzanır (Altıntaş, 2017). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda (2013) dissosiyatif bozukluklar dissosiyatif kimlik bozukluğu, depersonalizasyon-derealizasyon bozukluğu, dissosiyatif amnezi, tanımlanmış diğer dissosiyatif bozukluklar ve tanımlanmamış diğer dissosiyatif bozukluklar olmak üzere beşe ayrılmaktadır.

2.2.3.1 Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu

Dissosiyatif kimlik bozukluğu, bir bireyde belirgin, ani ve tekrarlayıcı şekilde bir ya da daha fazla kişiliğin ortaya çıkarak o bireyin yaşantısına hakim olması ve alter kişilik olarak tanımlanan diğer kişiliklerin birbirini tanımaması durumudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Alter kişilikler birbirlerinden farklı ve ayrı oldukları için bireyin zihninde boşluklar meydana gelebilir ve ortaya çıkan bu karmaşa ruhsal sistemi şiddetli şekilde etkileyebilir (Davidson ve Neale, 2004). Alter kişiliklerin sahip olduğu özelliklerin cinsel yönelim, aktif kullanılan el ve yazı stili, kişilik gibi alanlarda farklılıklar gösterdiği görülmüştür (Öztürk, 2017; Şar, 2018).

Dissosiyatif kimlik bozukluğunda bakılması gereken üç ayırıcı tanıya dikkat çekilmiştir. İlki iç ses ile konuşma, ikincisi duygulanımdaki hızlı değişimler ve bunların yüz ifadesine yansması, üçüncüsü hafızada yaşanan sorunlardır. Bunlar, alter kişiliğin ortaya çıkışının habercisidir (Yanık, 2017).

Dissosiyatif kimlik bozukluğu tanısına sahip olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde çalkantılı özellikler gösterdikleri, genellikle kararsız oldukları, kendilerine zarar verici eylemlerde buldukları ve baş ağrısı, depresyon, yeme bozuklukları gibi eş tanılarla gözlemlendikleri bilinmektedir (Öztürk, 2017).

2.2.3.2 Dissosiyatif Amnezi

Dissosiyatif amnezi, organik bir bozukluk yaşanmaksızın bireylerin kendi yaşantılarına yönelik bilgilerini olağan bir unutkanlık ile açıklanamayacak şekilde hatırlayamamalarıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Dissosiyatif amnezinin normal dışı olduğunu tespit etmek için unutmanın akut olarak başlaması, anksiyete oluşturması ve bireyin işlevselliğini bozması gerekmektedir. Amneziye dair anamnezin ayrıntılı olması gerektiği bilinmekte ve durumun şiddeti, sıklığı, süresi ve unutulmuş şeylerin kapasitesi sorgulanarak amnezinin herhangi bir madde ya da alkol kullanımı sebebiyle ortaya çıkmadığından emin olunmalıdır (Amerikan Psikiyatrist Birliği, 2013; Yargıç, 1998).

Önceleri dissosiyatif bozukluklar arasında ayrı bir başlık olan dissosiyatif füğ, DSM-5'te dissosiyatif amnezinin alt bir kategorisi olarak tanımlanmış ve bunun sebebi olarak genellikle amnezi ile birlikte ilerlemesi gösterilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Öztürk ve Uluşahin, 2015). Dissosiyatif amnezi ile birlikte seyreden füğ esnasında bireyler oldukları yeri birdenbire terk etme, aniden koşmaya başlama veya kaçma, bilinçsizce seyahat etme gibi davranışlar sergileyebilmektedirler (Stanilau ve Markowitsch, 2014).

2.2.3.3 Depersonalizasyon/Derealizasyon Bozukluğu

Depersonalizasyon, bireyin kendi zihinsel süreçlerinden ve/veya vücudundan uzaklaşarak kendisine uzaktan bir göz olarak baktığını ifade ettiği tekrarlayıcı yaşam örüntüleridir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu esnada birey gerçeği değerlendirme yetisini kaybetmemekle beraber kendisine ait olan uzuvlara ve bu uzuvların hareketlerine yabancılaşmakta, benliğini gerçeğin dışındaymış gibi algılayarak zihninin bedeninden ayrıştığını hissedebilmektedir (Balcıoğlu ve Balcıoğlu, 2018; Öztürk, 2017). Depersonalizasyon yaşayan kişi robot gibi hissetme, vücudunun bazı parçalarının değiştiğini duyumsama, duygulanımda küntlük gibi belirtiler gösterebilir ve bahsedilen belirtiler birkaç saat sürüp bitebilmekle beraber süregelen şekilde devam da edebilmektedir (Şar, 2018).

Derealizasyon ise depersonalizasyonda olduğu gibi bireyin gerçeği değerlendirme yetisini kaybetmeden çevresini gerçekdışı algılaması, etrafından koparak yabancılaşmasıdır. Bu durum kişinin çevresinin bir hayal gibi; dünyanın ise

buğulu ve cansız bir şekilde algılanmasına sebep olmaktadır (Şar, Alioğlu ve Akyüz, 2017). Derealizasyon yaşayan kişi kendisini sanki bir rüyanın içindeymiş gibi tanımlamakta ve buna bağlı olarak günlük hayatına dair işlevsellikte düşüş yaşamaktadır (Balcıoğlu ve Balcıoğlu, 2018).

2.2.3.4 Tanımlanmış Diğer Dissosiyatif Bozukluklar

Tanımlanmış diğer dissosiyatif bozukluklar, dissosiyatif bozuklukların belirlenmiş tanı ölçütlerini karşılamayan ancak klinikte gözlemlenerek klinisyenlere yol gösterici olması için sınıflandırılan gruptur. Kompleks dissosiyatif semptomlar, uzun süre boyunca baskı altında tutularak zorla ikna edilme sebepli kimlik bozukluğu, gerilim kaynağı olan olaylara bağlı akut dissosiyatif tepkiler ve dissosiyatif trans olarak dört alt başlığa ayrılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Şar, 2018).

2.2.3.5 Tanımlanmamış Diğer Dissosiyatif Bozukluklar

Tanımlanmamış diğer dissosiyatif bozukluklar, dissosiyatif bozuklukların belirlenmiş tanı kriterlerini karşılamayan dissosiyatif semptomların bulgular olduğu, klinisyenlerin tüm tanı kriterlerini karşılamayan hastalara tanı koymaktan kaçındığı ya da hastaya ait yeterli veri edinilemediği durumlarda kullanılan bir alt kategoridir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.2.4 Ergenlik Döneminde Dissosiyasyon

Ergenlik ve daha önceki yaşam dönemlerinde görülen dissosiyasyonun tarihi, yetişkininki ile paraleldir. İlk kez on dokuzuncu yüzyılda gözlemlenen vakalar yirminci yüzyılın sonunda çocuk ve ergen serileri yayımlanana dek birkaç nadir örnek haricinde unutulmuştur (Kluft, 1985; Putnam, 1991).

Günümüze bakıldığında Türk yazarlar, son dönemlerde gençlerin yoğun baskı altında sınavlara hazırlanmasının, geniş ailelere sahip olmalarının, ekonomik sıkıntıların ve dolayısı ile çağın getirdiği tüketim standartlarını yakalayamamanın travma etkisinde kalmalarına sebep olduğunu belirtmektedir. Eğitimcilerin de ruh sağlığı adına olumlu yönde gelişen gençler yetiştirme konusunda yeterince bilinçli olmamasından, okul ile aile arasındaki iş birliğinin yeteri düzeyde kurulamamasından

ve sonuç olarak öğrencilerin haklarının savunulamamasından ötürü genç popülasyonda dissosiyasyon artmıştır (Şar, 2007). Son yıllarda madde kullanımının artması ile de belirtilen yaş grubunda dissosiyasyonun arttığı ve bu iki değişken arasındaki ilişki araştırmalarca saptanmıştır (Karadağ, 2009).

Yaşın ilerlemesiyle dissosiyasyon olma halinin azaldığı ve ergenlerde işlevselliğin bozulmaması kaydıyla bir savunma mekanizması olarak depersonalizasyon yaşantılarının gözlemlenmesinin normal olduğu bilinmektedir (Öztürk, 2017).

2.2.5 Dissosiyasyonun Diğer Patolojilerle İlişkisi

Dissosiyasyon birçok patolojiyle eş tanı alarak görülebilmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk, nörolojik problemler ve sınır kişilik bozukluğu bunun önde gelen örnekleridir (Akt. Özgündüz ve ark., 2019). Aynı zamanda çocukluk dönemi travmaları, kendine yönelik zarar verici davranışlar, depresyon ve beraberinde gelen intihar eğilimiyle de beraber ilerlediği görülmüştür (Şarlak ve Öztürk, 2018).

Spesifik olarak panik bozukluğun ve travma sonrası stres bozukluğunun özellikle depersonalizasyon ve derealizasyona; akut stres bozukluğu, özgül fobi ve sosyal anksiyetenin dissosiyatif yaşantılara sebep olduğu ve/veya söz konusu değişkenlerin kendi aralarında anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Akt. Tekin ve Tekin, 2014).

Bahsedilen ruh sağlığı problemlerine ek olarak, dissosiyasyonun literatüre bakıldığında yine birçok psikopatolojiyle ilişkili bir kavram olan ruminasyonla da ilişkili olduğu görülmüştür (Lugassi, Shalev ve Soffer-Dudek, 2020; Slater ve ark., 2014). Bir sonraki aşamada ruminasyon kavramı derinlemesine açıklanacaktır.

2.3 Ruminasyon

Psikoloji alan yazınında kelime olarak “zihinsel geniş getirmek” anlamını karşılayan ruminasyon (Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991), Nolen-Hoeksama (1991) tarafından bireylerin deneyimledikleri olumsuz duygulanıma, bu duygulanımın sonrasında görülen belirtilere ve bu belirtilerin olası sebep/sonuçlarına yönelik pasif ve sürekli olarak tekrar eden odaklanma şeklinde tanımlanmıştır. Ruminasyon, içinde

tekrarlayan negatif düşünce zincirleri barındırır; bazen savunma mekanizması olarak kullanılan bir aşırılık olarak da açıklanabilir (Yılmaz, 2015). Daha kapsayıcı bir açıdan bakıldığında ruminasyonun yalnızca geçmiş yaşantılara dair olmadığı; bireyin gelecek, başkaları, tamamlanmamış işleri ve daha fazla olgu hakkındaki düşüncelerini kapsadığı görülmektedir (Martin ve Tesser, 1996; Papageorgiou ve Wells, 2004).

Ruminasyona dönük eğilimleri olan bireyler yaşantılarını olumsuz olarak değerlendirerek bu yaşantılar üzerine tekrarlı şekilde düşünür ve sorunlarını ortadan kaldırmak için herhangi bir çaba göstermezler. Bu eylem içerisinde olan bireyler yalnızca kendi sorunlarına, duygularına ve düşüncelerine odaklanarak dış dünyadan soyutlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Bireyler ruminasyonu içsel ve dışsal motivasyonlarla yapabilmektedirler. Kişinin kendi depresif duygudurumuna yönelik yapılan ruminasyon içselken, kişilerarası problem ve çatışmalara yönelik yapılan ruminasyon dışsaldır (Kirkegaard-Thomsen, 2006; McCulloch, Bono ve Root, 2007).

Calhoun ve arkadaşları (2010), ruminasyon şiddetinin tekrarlanan düşüncelerin olumsuz duygulanımları destekleyerek problem çözmeye yönelik ivmeyi azaltma şiddetine ve yıkıcılık oranına göre değiştiğini söylemekte ve ruminasyonun iki çeşide ayrıldığını belirtmektedir. Bunlardan birincisi girici, ikincisi ise amaçlı ruminasyondur. Girici ruminasyonlar olayın hemen arkasından çıkarken; amaçlı ruminasyon yaşantıları yeniden anlamlandırmaya yöneliktir.

2.3.1 Ruminasyonun Etiyolojisi

Ruminasyonun genellikle negatif bir duyguduruma karşı meydana geldiğine ve çevresel faktörlerden beslendiğine inanılmaktadır (Karatepe, 2010; Smith ve Alloy, 2009). Bireyler sıkıntı verici olaylar deneyimlediklerinde stres yaşarlar ve ruminasyon eğilimi gösterirler (Spasojevic ve ark., 2004).

Ruminasyonun diğer patolojilerle olan ilişkisinin dikkat çekmesiyle beraber son on beş yıldır hakkında yapılan araştırmalar artmış; kendisiyle komorbite görülen patolojinin hem sebebi hem semptomu olarak ortaya çıkabildiği görülmüştür (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Papageorgio ve Wells, 2004).

2.3.2 Ruminasyonun Epidemiyolojisi

Watkins (2008), ruminasyonun günlük yaşantı içerisinde sadece klinik örnekleme değil tüm insanlarda görüldüğünü söylemiştir. Bu oran %80 ile %99 arasında değişmektedir (Freeston ve ark., 1991). Klinik örnekleme ise ruminasyonun eşlik ettiği patolojiler başta depresyon olmak üzere yeme bozukluğu, anksiyete, özyıkım davranışları ve travma sonrası stres bozukluğu ile örneklendirilmektedir (Akt. Bugay ve Erdur-Baker, 2011). Bununla birlikte yapılan araştırmalarda ruminasyonun kadınlarda daha fazla olduğu ve yaş arttıkça azaldığı bulgulanmıştır (Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011).

2.3.3 Ruminasyon Kuramları

Ruminasyon, son yıllarda negatif duygudurumu ve bunun istikrarlı bir şekilde sürdürülmesini açıklamak için incelenmektedir ve farklı kuramlar ışığında farklı modellerce açıklanmaktadır (Smith ve Alloy, 2009). Bu bölümde, Tepki Biçimleri Teorisi, Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi, Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli, Amaca Dönük İlerleme Teorisi ve Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi kuramından bahsedilecektir.

2.3.3.1 Tepki Biçimleri Teorisi

Nolen-Hoeksema ve arkadaşları tarafından depresyona bilişsel yatkınlık çerçevesinde geliştirilen ve daha sonraki araştırmalara öncü niteliğinde olarak ruminasyonun bir kuramla temelleştirilmesini sağlayan Tepki Biçimleri Teorisi, ruminasyonu bireylerin kendilerine sıkıntı veren semptomlara ve bu semptomların muhtemelen sebep/sonuçlarına odaklanması olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte üzerine odaklanılan düşüncenin kişilerarası ilişkide paylaşılması da yine ruminasyon olarak kabul edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Lyubomirsky ve ark., 1999). Ancak bahsedilen odaklanma, düşünce içeriğinin çözüme ulaştırıcı yolları kapsamı değil; pasif ve tekrarlayıcı bir şekilde problemin üzerine olması durumudur. Tepki Biçimleri Teorisi'ne göre bu tutum depresyonun meydana gelme olasılığını, şiddetini, süresini ve bireylerdeki inhibisyonu artırarak problem çözme yetisini azaltır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Kurama göre depresif duygudurumun ruminasyon aracılığıyla nasıl sürdürüldüğüne -bileşenlerine- dair dört mekanizmadan bahsedilmiştir. İlki ruminasyonun olumlu baş etme becerilerini azaltması, ikincisi bireylerin hatıralarını hatırlamasına, algılarına ve yeni bilgi öğrenme kapasitelerine yönelik düşüğe ve dolayısıyla sosyal ilişkilerinde azalmaya sebep olması, üçüncüsü bireylerin kendilerine yönelik algılarını seçici olarak olumsuzlaştırması ve son olarak davranışsal motivasyonu düşürerek depresyonun önemli bir verisi olan isteksizliğe yol açmasıdır (Luminet, 2004; Nolen- Hoeksema, 2004).

2.3.3.2 Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi

Conway ve arkadaşları tarafından Tepki Biçimleri Teorisi'ne paralel olarak depresyona bilişsel yatkınlık çerçevesinde geliştirilen Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi, ruminasyonu bireylerin hissettikleri üzüntüyü ve bu üzüntüye etki eden koşulları sürekli tekrar eden bir şekilde düşünmesi olarak tanımlamaktadır. Bu düşüncelerin karakteristiği amaca yönelik olmaması, içeriğinin yalnızca olumsuz duygulardan oluşması ve bireyi herhangi bir iyileştirici eyleme motive etmeyerek sosyal olarak paylaşılmaması şeklinde tanımlanabilir (Conway ve ark., 2000). Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi, tepki biçimleri teorisinin aksine ruminasyonun içsel bir süreç olduğunu söylemekte ve içsel sürecin, kişilerarası paylaşımın duygusal sonuçları itibariyle bahsedilen dışsal süreçten ayrı değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır (Akt. Karatepe, 2010).

2.3.3.3 Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli

Alloy ve arkadaşları tarafından Tepki Biçimleri Teorisi ve Üzüntü İlişkili Ruminasyon Teorisi'ne paralel olarak depresyona bilişsel yatkınlık çerçevesinde geliştirilen Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli, ruminasyonu sıkıntı verici bir yaşantı sonrasında bireyin negatif çıkarımlarda bulunması ve bu çıkarımlar üzerine sürekli tekrar eden bir şekilde düşünmesi olarak tanımlamıştır (Robinson ve Alloy, 2003). Temellerini Beck'in yeniden düzenlenmiş çaresizlik ve umutsuzluk teorisinden alan kuram, kişilerin işlevsiz bilişsel şemaları kullandığını ve bu şemaların depresyonu artırdığını ifade etmektedir (Alloy ve ark., 2000).

Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli, Tepki Stilleri Teorisi'nin ruminasyonun depresif duyguduruma karşı bir tepki olarak ortaya çıkması düşüncesinden farklı olarak negatif duyguduruma sebep olacak şekilde ondan daha önce başladığını savunmaktadır (Smith ve Alloy, 2009; Spasojevic ve ark., 2004).

2.3.3.4 Amaca Dönük İlerleme Teorisi

Martin ve Tesser tarafından geliştirilen Amaca Dönük İlerleme Teorisi, ruminasyonu bireylerin hedeflerine yönelik tatmin edici bir karşılık alamaması sebebiyle söz konusu hedefe yönelik sürekli tekrar eden bir şekilde düşünmesi olarak tanımlamaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Bu bağlamda ruminasyonun yalnızca depresif duygudurum ile ortaya çıkmadığını ve bütünüyle yıkıcı adledilmeden başarıyı getirebileceğini ve öz-düzenleme sağlayabileceğini de savunan kuram, Tepki Biçimleri Teorisi'ne farklı bir görüş eklemiştir (Martin, Shrira ve Startup, 2004; Smith ve Alloy, 2009).

Amaca Dönük İlerleme Teorisi'ne göre ruminasyonun kaynak aldığı olgu yalnızca ulaşılamayan hedefler değil, aynı zamanda hedefe gidilen yolda kişilerin hedeflerine yönelik kriterlerinin karşılanmamasıdır. Hedefin gerçeklik ve tutarlığının sınanması, alternatif yolların denenmesi ve değerlendirilmesi, hedefe yönelik tutumların gözden geçirilmesi bu sürece dahildir (Martin, Shrira ve Startup, 2004). Yüksek hedeflerin yüksek ruminasyon düzeylerini getirdiği ve ruminasyonun sona ermesi için hedeflerin tamamlanması, tamamen ortadan kalkması ya da ilgili hedefte yol alınması gerekmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Bu doğrultuda bu teorinin kuramcılarına göre bireylerin iki yetiye sahip olması gerekmektedir. Bunlardan ilki olası bütün olumsuzluklara karşı hedefe doğru yol almak, ikincisi ise strateji değiştirmek üzere hedeften vazgeçebilmektir (Martin, Shrira ve Startup, 2004).

2.2.3.5 Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi

Wells ve Matthews tarafından duygudurum bozukluklarının Beck'in şema kuramıyla bilişsel model çerçevesinde temellendirilmesiyle geliştirilen Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi, ruminasyonu bireyin halihazırda olduğu durum ile hedefi arasında yaşadığı çatışmayla başa çıkma sürecinde kendisine yönelik sürekli tekrar eden bir şekilde düşünmesi olarak tanımlamaktadır (Wells ve Matthews, 1996).

Tepki Biçimleri Teorisi ruminasyonun depresyonla; Amaca Yönelik İlerleme Teorisi yarım kalan ve yüksek düzeydeki hedeflerle; bunlardan farklı olarak Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Teorisi ise yalnızca depresyon değil diğer birçok patoloji ile ilişkili olduğunu; özellikle kaygı ile paralel ilerlediğini savunmakta ve ruminasyonu üç aşamada incelemektedir (Matthews ve Wells, 2004; Papageorgiou ve Wells, 2004). Bu aşamalardan ilki düşük düzey ağları denilen; dışardan gelen uyaranlara karşı ortaya çıkan otomatik düşünce ve refleksleri kapsayan yöntemdir. İkincisi denetleyici yönetim denilen; dışarıdan gelen uyaranlara bilişsel bir tepki ile duygu ve problem odaklı baş etme yollarını kapsayan yöntemdir. Üçüncüsü ise öz-bilgi denilen; denetleyici yönetimin tamamlayıcısı olarak kişinin düşünce ve davranışlarını şekillendirmeyi kapsayan yöntemdir (Matthews ve Wells, 2004; Folkman ve Lazarus, 1984; Papageorgiou, 2001). Bu teoriye göre ruminasyon ve ruminasyonun içeriğindeki endişeli düşünceler, bir üst biliş örneği olarak ilgili düşüncelerin işlevleri, sebepleri ve sonuçları ile ilgilidir (Papageorgiou ve Wells, 2001).

2.3.3 Ergenlik Döneminde Ruminasyon

Ruminasyon kuramlarında bahsedilen Tepki Biçimleri Teorisi'ne göre ruminasyon özellikle 13 yaştan; ruminatif eğilim 12 yaştan itibaren başlamaktadır (Jose ve Brown, 2008). Ruminasyonun çocuk ve ergenlerde yeni yeni araştırılmasıyla kuramın yetişkinlikte olduğu gibi küçük yaş gruplarında da geçerli olduğu görülmektedir (Abela, Vanderbilt ve Rochon, 2004).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde kontrolcü ve mükemmeliyetçi ebeveynlere sahip olan ve kendileri mükemmeliyetçi özellikler gösteren ergenlerin ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Akkaya, 2017; Flett ve ark., 2011; Spasojevic ve Alloy, 2002). Bununla birlikte ruminasyon düzeyi yüksek olan ergenlerin kaygı ve depresyonu diğerlerinden daha sık yaşadığı tespit edilmiştir. Örneğin, Muris, Fokke ve Kwik (2009) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırmanın sonucuna göre ruminasyon düzeyi yüksek olan ergenlerin kaygı düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

2.3.4 Ruminasyonun Diğer Patolojilerle İlişkisi

Ruminasyon sadece patolojik durumlarla beraber ilerlememle beraber yapılan araştırmalarca birçok patoloji ile ilişkili olduğu da ispatlanmıştır (Watkins, 2008). İlk olarak Nolen-Hoeksema (1987) tarafından Tepki Stilleri Teorisi ile incelenen ruminasyonun depresyon üzerine etkisi daha sonra daha geniş çerçevede incelenmiştir (Ingram, 1990). Günümüzde obsesif kompulsif bozukluğun alt kategorisi ve bilişsel bir süreç olarak bilinmektedir (Uluğ, 1993).

Ruminasyonu sıklıkla kullanan bireylerin karakteristiğinin kendileri ve dünya hakkında karamsarlık, sosyal ilişkide yetersizlik, düşük problem çözme becerileri olduğu bilinmektedir ve belirtilmiş olan karakteristiğin depresyon başta olmak üzere intihar eğilimi, kendine zarar verme davranışı, yeme bozuklukları ve anksiyete bozukluklarına sebep olduğu görölmektedir (Akt. Bugay ve Erdur-Baker, 2011).

Yapılan boylamsal araştırmaların sonuçlarına göre yeme bozuklukları, duygudurum bozuklukları ve madde bağımlılığının yordayıcısı olduğu görölen ruminasyon (Nolen-Hoeksema ve ark., 2007), intihar eğilimi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Morrison ve O'Connor, 2008). Kişilerin ruminasyona olan eğilimlerinin artmasıyla patolojik olarak değerlendirilebilme olasılığının arttığı söylenebilmektedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2007).

2.3.4.1 Ruminasyonun Dissosiyasyonla İlişkisi

Literatür incelendiğinde, dissosiyasyon ve ruminasyonun ilişkisini konu alan araştırmaların sonucunda iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görölmüştür. Örneğin, Slater ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir araştırmada ruminasyon ile dissosiyasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lugassi, Shalev ve Soffer-Dudek (2020) tarafından klinik örnekleme yapılan bir araştırmada da benzer şekilde depersonalizasyon ve derealizasyon semptomları ile ruminasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Son zamanlarda yapılan araştırmalar dissosiyasyon ve ruminasyonun arasındaki ilişkide uyku kalitesinin de önemli bir faktör olduğunu ifade etmektedir (Lugassi ve Soffer-Dudek, 2018).

Bununla birlikte, birbirleriyle ilişkili oldukları görölen dissosiyasyon ve ruminasyon kavramlarının duyguları ifade etme becerilerinden etkilendikleri ve onu

etkileyerek negatif bir ilişki halinde oldukları görülmektedir (Di Schiena ve ark., 2011; Grabe ve ark., 2000; Leahy, 2000; Van der Hart, Nijenhuis ve Steele, 2006). Bir sonraki aşamada duyguları ifade etme kavramı derinlemesine açıklanacaktır.

2.4 Duygular

Kelime olarak kökenini Latince’de hareket etmek anlamında kullanılan “movere”den alan duygu kavramı (Goleman, 2016), herkes tarafından az ya da çok bilinmesine rağmen karmaşık bir süreci tanımlamasından ötürü kabul edilmiş yek bir tanıma sahip değildir (Altunbaş, 2018; Izard, 2009).

En eski bilgi kaynaklarına gidilerek Antik Yunan’a bakıldığında duygunun bastırılması gereken bir süreç olarak ele alındığı görülmektedir. Platon öğrenme süreçlerinin tümünün duygularla ilişkili olduğunu ve duyguların alt seviyede ilerleyerek yönsüz olmasından ötürü kontrol edilmeleri gerektiğini; Galen ise ruhu hasta eden bir olgu olduğunu söylemiştir. Aristoteles duyguyu öfke üzerinden açıklayarak herkesçe deneyimlenmesinin mümkün ve kolay olduğunu; zor olanın onu doğru zaman ve yerde doğru kişiye aktarmak olduğuna dikkat çekerken antik felsefedeki Stoacılar ise duyguyu “bilgelik” statüsünde bulunmayan bir kavram olarak tanımlamıştır (Çakar ve Arbak, 2003; Konrad ve Hendl, 2003; Mayer, Salovey ve Carusao, 2000).

Alanyazında ise duygu nedir sorusunun cevabı ilk defa William James tarafından aranmış ve beyin aracılığıyla verilen tepkilerin meydana getirdiği sonuç olarak tanımlanmıştır (Yatkın, 2007). Izard (1991) ise James’in aksine duygunun nörobiyolojik bir sonuç değil; süreç olduğunu, duyguların zihinde dile getirilmese dahi var olduğunu ve öğrenilip öğretilmezliğini savunmuştur.

Günümüze kadar gelen süreçte literatüre bakıldığında duyguya yönelik farklı tanımlar görülmektedir. *Goleman* (2016) duyguyu kişilere harekete dair ivme kazandıran his; ilgili hisse dair düşünce, psikolojik ve biyolojik süreçler olarak tanımlamıştır. *Goleman*’ın tanımına benzer olarak *Akçay ve Çoruk* (2012) duyguyu iki aşamada yorumlayarak ilk aşamanın uyarıların içsel süreçlerde belirmesi; ikinci aşamanın kişinin bedensel ve davranışsal değişiklikler göstermesi olduğunu söylemişler ve duyguların davranışlar üzerindeki etkisine dikkat çekmişlerdir.

Dökmen (2015) duyguyu kişilerin heyecanlanmasını sağlayan algı, his ve içsel deneyimler olarak tanımlarken; *Konrad ve Hendl* (2003) duyguyu belirli gruplara ayırarak bilinci etkileyen ve kişilerin iradeleri ile kendilerinde meydana gelen hissi fark etmelerini sağlayan bir süreç olarak tanımlamaktadır.

Çeçen (2002) duyguyu kişilerin şahsi yaşantılarına dair gözlemleri ve bu yaşantıları gözden geçirerek yapabileceklerini değerlendirdikleri bir süreç olarak tanımlayarak duyguların hazırbulunuşluğun ve gereksinimlerin belirlenmesine sözlü ve sözsüz olarak destek olduğunu belirtmiş; *Sanrock* (2014) ise duyguyu bireylerin kendileri için önem arz eden bir olay yaşadıklarında deneyimledikleri his olarak tanımlamıştır.

Duygular, izlenen bir film esnasında hüzünlenilmesi, trafikten rahatsızlık duyulması, birisine ifade edilen öfkeden sonra suçluluk duyulması, yolda giderken görülen köpekten korkulması gibi farklı tepkileri kapsamaktadır. Bunlar orta ya da yüksek derecede şiddetli; pozitif ya da negatif; uzun ya da kısa; asıl duygu ya da ikincil duygu olarak ortaya çıkabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bununla birlikte çeşitli görüşlerin ortak fikri olarak yedi temel duygu öne çıkmaktadır. Bunlar; mutluluk, üzüntü, şaşkınlık, korku, öfke, tikslenme ve küçümsemedir (Dökmen, 2015; Ekman ve Friesen; 1986).

Öfke, bireylerin temelde sahip olduğu ancak yoğunlukla uygunsuz şekillerde yansıttıkları bir duygu olarak (Morganett, 2005); korku, mevcutta var olan veyahut olmayan bir nesneye/olguya duyulan tehlike içerikli kaygı temelli bir duygu olarak (Akçay ve Çoruk, 2012); üzüntü, kişinin enerjisini ve motivasyonunu düşürerek hoşnut olunan şeylerden uzaklaştıran bir duygu olarak; mutluluk, hedefe varılması ile karşılanan gereksinimler sonucunda oluşan bir duygu olarak tanımlanabilmektedir (Goleman, 2016). Bunların yanında tiksinti, kişilerin psikik olarak rahatsızlık duyduğu şeylere hissettiği itici bir duygu olarak; şaşkınlık, beklenmeyen bir duruma karşı hissedilen bir duygu olarak ve küçümseme önyargılı bir tutum içinde diğerlerini önemsememek ve değer vermemek anlamına gelen bir duygu olarak tanımlanabilmektedir (Goleman, 2016; TDK, 2005).

Duyguların bireylerin hayatlarında üstlendiği önemli işlevler mevcuttur. Meslek, yaşanacak yer, okul seçimi gibi şahsi kararların verilmesi; diğer kişilerle geçilen iletişimin seviyesi, deneyimlenen olaylarda izlenecek yollar bunlara örnek olarak verilebilir (Bozoğlan ve Çankaya, 2012; Tuğrul, 1999). Duyguların işlevleri Cirhinlioğlu, Taşçıoğlu ve Beyazıt (2017) tarafından şu şekilde maddelenmiştir:

Duygular aracılığıyla birey hem kendini hem başkalarını değerlendirebilmektedir.

Duygular aracılığıyla birey bilişsel yaşantısını geliştirebilmektedir.

Duygular aracılığıyla birey hedefine yönelik davranışlarına motive olabilmektedir.

Duygular aracılığıyla birey hem kendisinin hem diğerlerinin davranış stillerine yönelik bilgi sahibi olabilmektedir.

Duygular aracılığıyla birey kendisini ifade edebilmektedir.

Duygular aracılığıyla birey kendisini ifade etmesini sağlayacak motor hareketleri edinebilmektedir.

Duygular aracılığıyla birey kendi benlik algısını biçimlendirebilmektedir.

Duygular aracılığıyla birey çeşitli sorunların da sahibi olabilmektedir.

Goleman (2016) ise duygunun işlevini kişinin eylem almasını sağlayan dürtüler olduğunu söyleyerek özetlemiş ve her duygunun kendi kimliğine uygun bir role sahip olduğunu; her rolün farklı tepkiler meydana getirdiğini ve bu tepkilerin de kültürden ve çevresel koşullardan etkilendiğini eklemiştir.

2.5 Duyguları İfade Etme

Darwin tarafından “İnsanlarda ve Hayvanlarda Duygu İfadesi” adıyla yapılan ve evrimsel süreçte duyguların hem toplumsal hem bireysel olarak dışa vurulmasıyla ilgilenen çalışmayla ilk defa ortaya atılan duyguların ifade edilmesi kavramı, daha sonra Londra’da şizofreni hastaları ile yapılan bir çalışmada taburcu olan hastalardan aileleri tarafından duygu ifadesine şahit olmayanların hastalık seyrinin diğer gruba göre anlamlı bir şekilde olumsuz ilerlemesiyle yoğun şekilde araştırılmaya başlanmıştır (McCleary ve Sanford, 2002). Duyguları ifade etme, genel olarak kişinin deneyimlediği duygunun sözel ya da sözel olmayan bir şekilde davranışa aktarılarak dışarıdan gözlemlenebilir hale gelmesi durumudur (Kennedy-Moore ve Watson, 1999). Bununla birlikte sesin kullanımı da duygu ifadesinin içeriğini oluşturmaktadır. Örneğin, titreyen ses kaygı ve kederi ifade ederken; şiddetli bir ses öfkeyi ifade edebilmektedir (Morgan, 2009).

Literatüre bakıldığında tıpkı duygu kavramında olduğu gibi farklı yorumlamalar ve tanımlamalar bu bilgiye eşlik etmektedir. Örneğin, Ölçer ve arkadaşları (2010) duyguların ifade edilmesini kişilerin ihtiyaçlarının karşı tarafa iletilmesi olarak tanımlarken; Adıgüzel (2012) tarafından kişilerin duygularının varlığını paylaşması olarak tanımlamıştır. Bu paylaşım, jest, mimik, ses, vücut hareketleri ve tavırlarla davranışlardaki değişimleri kapsamaktadır (Gross, John ve Richards, 2000).

Duyguların ifade edilmesi, bilinçli yapılabildiği kadar bilinçsiz de yapılabilmektedir. Bireyler kontrol edemedikleri duygularını istemsiz ifade edebilirken, onların üzerinde tam denetim de kurabilmektedirler (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Bu bağlamda duyguların fark edilmesi, birbirlerinden ayrıştırılması ve ifade edilmesinin bir öz yansıtma olarak meydana gelmesi; bireyin kendisini anlaması ve kontrol edebilmesi için en işlevsel yoldur (Ergin, 2000). Ancak bu ifadenin düzeyi duygusunu ifade eden kişinin yaşına, cinsiyetine, kültürüne ve paylaşılan duygunun içeriği ile nerede paylaşıldığına göre değişmektedir (Gültekin, 2001). Örneğin kimi insanlar sevinçlerini yüz ifadeleri, vücut şekilleri ve dile getirdikleri şeyler aracılığıyla dışarı vururken kimileri bir tebessümle yansıtabilir hatta hiç yansıtmayabilmektedir (Guerrero, Andersen ve Trost, 1996).

Duyguları bastırma ise ruh sağlığı alanında kişiye üzüntü ve sıkıntı veren; minnet duyduran duyguların ifade edilmemesi anlamına gelmektedir. Özellikle travmatik deneyimlere karşı hissedilen duyguların bastırılmasının bireylerin psikolojik sağlıklarını negatif yönde etkilediği bilinmektedir. Bu durum başta acı çekme, yorgunluk, başarı eksikliği olmak üzere birçok olumsuz duygu ve düşünceye sebebiyet verirken duygunun ifade edilmesinin yaşam kalitesini artırdığı kanıtlanmıştır (Öksüz, 2012). Bununla birlikte duygularını ifade etmeyen kişilerin özsaygılarının düşük olduğu ve diğerlerine bağımlılık oranlarının yüksek olduğu görülmüştür (Taylor ve ark., 1992). Bu kişiler rahatlama, gevşeme, gergin ya da rahatsız olma gibi vücut tepkilerini kullanarak konuşma içeriklerinde ayrıntıcı ve tekrar eden bir tutum sergilerler (Lesser, 1981).

Duyguları ifade etmenin aşamaları duygunun açılması, davranışlarla ifadeye dökülmesi ve söz konusu ifade aracılığıyla yüzleşme olarak Bar ve arkadaşları tarafından üçe ayrılmıştır (Öksüz, 2012). Yaşantılanan travmaların duygusal olarak yazılı ya da sözlü ifade edilmesi, bilişsel olarak yeniden yapılandırmayı sağlar ve duyarsızlaştırma yoluyla bireylerin üzerindeki etkiyi düşürerek olumsuz düşünceleri azaltır. Aynı zamanda duygu ifadesinin, yapılan araştırmalar sonucunda kişilerin

sosyal hayatlarını düzenlediği ve kabul edilebilirliğini artırdığı görülmüştür (Kuzucu, 2011).

Derlega, Margulis ve Winstead (1987) bireylerin duygularını ifade etmelerinin amaçlarını karşılarındakinin kendini ifade etmesine fırsat tanınması anlamına gelen “anlatım”, kişisel inanç ve fikirlerin aktarıldığı “bireysel-işsel-açıklık”, diğerlerinden alınan geribildirimlerin gözden geçirilmesi anlamına gelen “sosyal geçerlilik”, yakın ilişkide yapılan paylaşım anlamına gelen “ilişki gelişimi” ve son olarak paylaşılan içeriğin gizliliğini tespit edip risklerden arındırarak korunması anlamına gelen “sosyal kontrol” olmak üzere beş başlıkta özetlemiştir. Rogers (1967) ise bireylerin duygularını ifade etmelerinin sonuçlarını bireylerin işsel süreçlerinin farkına varması, farkındalıklarının artması sebebiyle özgüvenlerinin gelişmesi, dışardan değil içerden kontrol sağlaması, sabit düşünceli yapıdan esnek ve sürekli bir düşünce yapısına geçiş yapması olarak dört maddede özetlemiştir. Keltner ve Anderson (2000) da öncelikli olarak karşı tarafa bilgi vermek sonrasında da karşı tarafta da bir duygu uyandırmak üzere iki fonksiyonu olduğunu söylemiştir.

Duyguların ifade edilmesi dinamik olarak iki kuram ile açıklanmaktadır. İlk olarak Gelişimsel-Etkileşimsel Kuram duyguların yapılandırılmış birer bilgi olduğunu söylemekte ve bu bilgilerin insanların zihninde yerleşik olduğunu ifade etmektedir. Deneyimler ve dil, duyguların anlamlandırılmasını sağlamaktadır. İkinci olarak Sosyal Bilgi Modeli duyguları ifade etmenin kişiler arasında bilgi taşıyıcı bir rol üstlendiğini söyleyerek bireylerin birbirleri ile ilgili varsayımlar yaparak tutumlarını geliştirmelerini sağlayan bir fonksiyonu olduğu söylemiştir. Bu tutumların kaynağı sadece duygular değildir; kültür ve sosyal normlar da belirleyicidir (Keltner ve Haidt, 1999).

2.5.1 Kuramlar Çerçevesinde Duyguları İfade Etme

Terapi kuramları, duyguların insanlar üzerindeki etkisini bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkması, gidermesi ya da ruhsal sağlıklarını koruyarak olumlu yönde ilerletmesi amacı ile kullanıldığı yönünde ele almaktadırlar (Winkelman, 2000). Bununla birlikte duyguları ifade etme, farklı terapi akımlarınca farklı yorumlanmıştır. Bu bölümde psikanalitik yaklaşım, bilişsel davranışçı yaklaşım ve insancıl yaklaşım çerçevesinde duyguları ifade etme incelenecektir.

2.5.1.1 Psikanalitik Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme

Psikanalitik yaklaşımda bastırma ve katarsis olmak üzere duyguların ifade edilmesi iki başlığa ayrılmaktadır. Bastırma sıkıntı, üzüntü, rahatsızlık veren duyguların ifade edilmemesi anlamına gelirken katarsis tam tersi anlam taşıyarak ifade edilmesine vurgu yapar (Lepore ve Smyth, 2002).

Kuram, duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesinin önemine vurgu yaparak bastırılmasının ruhsal bozuklukların temelini oluşturduğunu savunmuştur. Örneğin histerinin ve nevroz olarak adlandırılan ruhsal bozuklukların bastırılan ya da saklanan duyguların aracılık ettiği hastalıklar olduğunu; ifade edilen duyguların ise ruhsal zorlantılarla baş etmede işlevsel bir savunma mekanizması olduğunu belirtmiştir (Akt. Akın ve Akın; 2015). Freud, ifade edilmeyen duyguların yön değiştirerek anksiyete ve depresyonun oluşmasına sebep olduğunu ifade etmektedir (Corey, 2015).

2.5.1.2 Bilişsel Davranışçı Kuram Çerçevesinde Duyguları İfade Etme

Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Davranışçı Kuram, duyguların ifade edilmesine önem vererek duyguların, gerçekçi olmayan düşüncelerin işlevselleştirilmesi ile rahatsızlık arz etmeyen bir düzeye gelmesini hedefler (Corey, 2015). Bu bağlamda duyguların oluşma sürecinin başında kişinin duyguyu geliştirdiği olaya ilişkin düşünceleri vardır. Olaya ilişkin geliştirilen düşünceler ve yapılan atıflar duygunun karakteristiğini oluşturur. Kuram, ifade edilemeyen duyguların ruhsal patolojiye sebebiyet vereceğini; ifade edilen duyguların ise olumlu ruhsal sağlık için önemli olduğunu savunmaktadır (Beck, 2014).

2.5.1.3 İnsancıl Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme

Duyguları deneyimleme ve ifade etmeye en çok dikkat çeken yaklaşım, Rogers tarafından geliştirilen birey merkezli yaklaşımın ve Perls tarafından geliştirilen gestalt terapi kuramının oluşturduğu insancıl yaklaşımdır (Rogers, 1967). Terapinin temel işlevi bu yaklaşımda danışanın duygularını paylaşarak ona eşlik etmek, saygı duymak; onu koşulsuz kabul etmek ve dolayısıyla yargılamamaktır. Bu sayede danışana kendisini şeffaf bir şekilde ifade edebileceği bir ortam oluşturulmuş olur (Akt. Akın ve Akın, 2015). Örneğin gestalt terapi kuramında geçmişte ifade edilememiş duygular

terapi odasında “boş sandalye” denilen teknik kullanılarak yüzeye çıkartılır. Bu sayede bastırılarak ruhsal hastalığa sebebiyet veren duygular iyileşme imkanı bulur (Perls, 1969).

2.5.2 Ergenlik Döneminde Duyguları İfade Etme

Duyguların diğer yaşam dönemlerine oranla daha yoğun yaşandığı ergenlik dönemi, farklı duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasını beraberinde getirir (Zeman ve ark., 2006). Duygu düzenlemesi ise duyguların nerede, ne zaman ve nasıl hissedileceği ile nasıl ifade edileceğinin belirlendiği süreçlerdir (Gross, 1999). Gross ve John (1995) ergenlerin olumsuz yaşantılara karşı işlevsel başa çıkma stratejileri kullanabilmelerinde duyguları ifade etmenin önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir.

Ergenlik döneminde bireylerin aileden çok arkadaşlara yönelmesiyle sosyal becerilerin gelişiminde önemli bir yeri olan duyguları ifade etme ön plana çıkar. Duygularını ifade etmekte zorlanan ergenlerin, ihtiyaçlarını belirlemede ve gidermekte zorluk yaşadıkları görülür (Whirter ve Acar, 2000). Ahmad, Hashim ve Aman (2010) tarafından ergenlerle yapılmış araştırmanın sonuçları da bunu desteklemiştir; ergenlerin duygularını ailelerinden arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih ettikleri görülmüştür.

Ergenlerin duygu ifadelerinin desteklenmesi, yılmazlık düzeyini artırırken depresyon eğilimini azaltabilir (Çelik, 2015). Bu bilgiyi destekler şekilde Kuyumcu, Güven ve Kara'nın (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin duygularını ifade etme düzeyleri arttıkça pozitif duygudurumlarının da arttığı bulgulanmıştır.

Ebeveynlik stillerinin de ergenlerin duygu ifadeleri üzerindeki etkisine bakıldığında, çocuklarını olumlu duygularını paylaşmaya teşvik eden ailelerdeki ergenlerin benlik algılarının ve sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Flannery, 1993). Son ergenlik dönemi ile yapılmış olan bir çalışmanın da aile ve arkadaşlarıyla arasında güvenli bağlanma oluşan ergenlerin duygusal farkındalıklarının ve olumlu duygu ifadelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Laible, 2007).

2.5.3 Duyguları İfade Etme ve Kişilerarası İlişkiler

Her insan karşılaşabileceği tehlikelere ve kendisine tehlike arz edebilecek olay/durumlara karşı tepkiler vermek, hayatını sürdürebilmek için kaynaklar bulmak, söz konusu kaynakları en verimli şekilde kullanmak, çevresine uyumlanmak gibi sosyal donanımlara sahip bir şekilde dünyaya gelir. Duygular, kişileri bu sosyal donanımları en işlevsel şekilde kullanmak üzere yönlendirir ve ilişkilerin kurulmasıyla sürdürülmesi açısından yapıtaşını niteliğindedir (Baumeister ve Leary, 1995; Tooby ve Cosmides, 1990). Anlaşılmaktadır ki, bireyin dışarıdaki dünyaya açılan kapısı, duygulardır (Öksüz, 2012). Bireylerin duygularını sosyal hayatlarında göstermesi anlamına gelen ve sosyal dünyanın ortak dili olan duyguların ifade edilmesi, kişinin çevresini anlamlandırmasını, diğerlerini anlamasını, başkalarının verdikleri tepkileri analiz ederken kendisinininkini de düzenlemesini sağlamaktadır (Oatley ve Jenkins, 1996).

Duyguları ifade etmenin bireyler ve ilişkiler üzerindeki etkisine bakıldığında bireylerin kurdukları ilişkilerde duygularını paylaşmalarının ilişkiden aldıkları tatmini artırdığı görülmektedir (Gottman, Katz ve Hooven, 1997). Ayrıca ifade edilen duyguların diğer kişilerce anlaşılması ilişkilerin derinliğini artırarak sosyal ilişkilerin düzenlenmesini; ilgi ve sevgi gibi olumlu duyguların pekiştirilmesini; güvenli bir alan oluşturulmasını sağlamaktadır (Geist ve Gilbert, 1996; Kennedy-Moore ve Watson, 2001).

Kişilerin duygularını açması iletişimde olduğu kişileri anlayabilmesini, kendisini onun yerine koyabilmesini ve onun için kendi davranışlarını değiştirebilmesini sağlamakla beraber bu durum kişiden kişiye farklılıklar gösterir (Beck, 2014). İnsanların kendilerini açma düzeyinde görülen farklılıkların sebeplerinden biri de duygularını ifade ettikleri kişi ile aralarında bulunan mevcut iletişim ve bağlıdır. Güçlü iletişim kurulan kişilerle daha kolay duygu paylaşımı yapılabilmektedir. Bunun sebebi ise, kişinin anlaşılabilmesine olan inancıdır (Clark ve Finkel, 2005).

2.5.4 Duyguları İfade Etme ve Cinsiyet

Genel toplumda kadınların duygularını ifade etme seviyelerinin erkeklerinkinden yüksek olduğu; duygularını fark etme ve onlara yakın olabilme

kapasitesinin de daha fazla olduğu görülmüştür (King ve Emmons, 1990). Bu konuda yapılan bir araştırma sonucuna bakıldığında her iki cinsiyete de izletilen filmin ardından bireylere hissettikleri duygular sorulduğunda kadınlar erkeklere nazaran daha fazla duygu ifadesinde bulunmuşlardır ancak her iki cinsiyetin de fizyolojik belirtileri filmde aynı derecede etkilenmiştir (Eisenberg ve Lennon, 1983). Erkekler küçüklükten beri mantıklı ve aktif olmaları gerektiği diktesine maruz kaldıklarından ötürü kadınlara oranla duygusal olarak karşılarındakilerle mesafe almaktadırlar (Brody, 1985; Miller, 2012).

Erkeklerle kadınların duyguları ifade etme düzeyleri farklıdır ancak kadınlar tarafından ifade edilen duygunun içeriği olumludur; örneğin öfke duygusu erkekler tarafından daha yoğun ifade edilmektedir (Akt. Akın ve Akın, 2015). Söz konusu cinsiyet farkına örnek olarak Adams ve arkadaşları (1995) tarafından ebeveynlerle yapılan bir araştırmada anne ve babaların kız çocuklarından duygu ifadesi beklentisinin üzüntü; erkek çocuklarından beklentisinin ise öfke içerikli olduğu görülmüştür. Çocukluktan yetişkinliğe uzanan bu tarz deneyimlerle farklı cinsiyetlerin farklı davranış örüntüleri geliştirdiği fark edilmektedir (Akt. Akın ve Akın, 2015). Ayrıca Brody (1985) tarafından yapılan bir araştırmada aldatılma/kandırılma karşısında her iki cinsiyete de duygularının ne olacağı ve onu nasıl yansıtacakları sorulduğunda kadınlardan kırgınlık; erkeklerden öfke cevabı alınması da bu bilgileri desteklemektedir.

2.5.5 Duyguları İfade Etme ve Kültür

Kültürler değişse de duyguların ifade ediliş ya da anlaşılış şeklinin birçok noktada ortak olduğu görülmüştür ancak ifade edilme düzeyi toplumdaki topluma değişkenlik göstermektedir (Barret, 1977).

Kültürün duyguları ifade etme üzerindeki etkisi ilk defa Ekman ve Friesen (1986) tarafından araştırılmıştır. Biri Amerikalı diğeri Japonyalı olmak üzere iki grup üzerinde yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre kolektif bir toplumun üyeleri olan Japonyalılar olumsuz duygularını ifade etmekte zorlanırken bireysel bir toplumun üyeleri olan Amerikalılar bunu rahatça yapabilmüşlerdir. Bireysel toplumlara ait bireylerin olumsuz içerikli duygularını daha fazla ifade ettiklerine ve bu dışavurum sonucunda kabul gördüklerine örnek olan bir diğeri araştırma Cheng'e (1993) aittir (Akt. Kuyumcu, 2012).

Kültür yalnızca duyguların ifade edilme düzeyini değil; aynı zamanda şeklini de belirlemektedir. Duygunun ifade edilebileceği yer, kişi, zaman yine kültür çerçevesinde şekillenmektedir (Erdur-Baker, 2007). Örneğin bizim kültürümüzde kadınlar pozitif duygularını ifade ederken; erkekler ise negatif duygularını ifade ederken rahattır (Dökmen, 1995). Doğuya gidildikçe kadınların duygularını filtresiz olarak aktarması hoş karşılanmazken batıya doğru gidildikçe bunun tam tersi olarak muhakkak olduğu gibi ifade etmesi gerektiği düşünülür (Camras, Kolmodin ve Chen 2008).

2.5.6 Duyguları İfade Etmenin Diğer Patolojilerle İlişkisi

Alandaki ilk çalışmalarda ve özellikle son yıllarda ifade edilen duyguların kişilerin hem fiziki hem ruh sağlığına olumlu yönde; ifade edilmeyen duygularınsa psikopatolojinin ortaya çıkışına ve ilerleyişine olumlu yönde katkı sağladığı görülmektedir (Kuzucu, 2011). Bireylerin birçok kronik rahatsızlığa yakalanmasının önünde koruyucu bir etmen olduğu bilinen duyguların ifadesinin önünde engel olduğunda, psikosomatik semptomların ortaya çıkması olağandır (Abacı, 2010).

DSM-5 Tanı Ölçütleri El Kitabı'na (2013) bakıldığında duyguların fark edilmemesi ve tanımlanmamasının depresyondan otizm, bipolar bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve şizofreniye kadar birçok hastalıkla birlikte karakterize olduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak duygu ifadesinin azalmasıyla yeme bozukluklarının ve madde bağımlılığı oranının arttığı görülmüştür (Taylor, 2000). Bireylerin travmatik deneyimlerinin etkisinin duygu ifadesiyle azaldığı da bilinmektedir (Kuzucu, 2011). Literatür incelendiğinde de üniversite öğrencileri ile yürütülmüş bir araştırmada kaygı ve depresyon puanları ile duyguları ifade etme düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Zech, Rime ve Nils, 2003).

Duygusal, ruhsal, fiziksel, zihinsel sağlık birbirlerine paralel olarak ilerleyen süreçlerdir ve birbirleriyle yakinen ilişkilidir (Novick-Kline ve ark., 2005). Porter ve arkadaşları (2005) fiziksel sağlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye örnek olan araştırmalarının sonucunda sindirim sistemi kanseri ile tanılanan hastaların duygu ifade düzeylerinin düşük; duygu ifade şekillerinin ise kararsız olduğunu raporlamışlardır. Yine benzer bir örnek olarak Carson ve arkadaşları (2007) duygu ifadesi ile bel ağrısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiyi saptamışlardır.

Güleç ve arkadaşları (2004) tarafından klinik örnekleme yapılan bir araştırmanın sonucunda bireylerin yaşadıkları duyguları fark etmemesi ve onlara yabancılaşarak ifade edememesi olarak açıklanabilen aleksitiminin görüldüğü bireylerin özellikle ağrı olmak üzere fibromiyalji semptomlarının yüksek olduğu fark edilmiştir. Bununla birlikte aleksitimi düzeyi arttıkça benlik saygısının azaldığı; aleksitimik bireylerin bağımlı kişiler olduğu araştırmacılarca bulgulanmıştır (Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

2.5.6.1 Duyguları İfade Etmenin Dissosiyasyonla İlişkisi

Aleksitimi duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinin düşük olması ile karakterizedir (Sifneos, 1973). Dissosiyasyonun ortaya çıkması ile beraber de kişilerin özellikle kaçınma tepkileriyle aleksitimik bir hal alarak duyguları ifade etme şekillerinin ayarsız olduğu görülmektedir (Van der Hart, Nijenhuis ve Steele, 2006). Bu bağlamda dissosiyasyon aleksitimiye oluşturan parçalardan biri olarak ele alınmaktadır; ikisi de kişiye ıstırap veren duyguların hafifletilmesi amacıyla kullanılır (Tutkun ve ark., 2004). Aynı zamanda her ikisinin de ortak özelliği, algıların, hafızadaki bilgilerin ve duyguların bilinç ile entegre olamamasıdır (Modestin ve Lötscher ve Erni, 2002). Grabe ve arkadaşları (2000) tarafından klinik örnekleme yapılan bir araştırmanın sonuca göre dissosiyatif semptomlar ile aleksitimi arasında güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Travma mağduru bireylerde de duyguları bastırma; yani onları bilinç düzeyinde reddetme ve ifade etmeme davranışları görülmektedir (Gross ve Levenson, 1993; Şar, 2017). Dissosiyasyonun genelde travma sonrası meydana geldiği bilgisi göz önüne alındığında (Şar, 2018), ikisi arasında bu bağlamda da ortak ilişki kurulabilmektedir.

2.5.6.2 Duyguları İfade Etmenin Ruminasyonla İlişkisi

Duygular ifade edilmeden önce bilişsel süreçlerle düzenlenir ve ifade edilecek duygularla ilgili bilişsel stratejiler üretilir. Bu stratejiler olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır ve ruminasyon olumsuz stratejilere örnektir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Lazarus, 1999). Ruminasyon yapan bireyler sıklıkla problemlerine odaklanır ve söz konusu problemi; problemin hissettirdiği duyguyu bastırmaya çalışırlar (Wenzlaff ve Luxton, 2003). Ergenlik döneminde de bireylerin

duygu ifade stillerinin çelişkili olduğu ve bu çelişkili aktarımın ruminasyona sebep olduğu bilinmektedir (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014; Silk, Steinberg ve Morris, 2003).

Leahy (2002), ruminasyonun, reddedilen olumsuz ve ifade edilmeyen duyguların ispatı olduğunu belirtmektedir. Baysak ve arkadaşları (2020) tarafından 18-65 yaş arasındaki bireylerle yapılan bir araştırmada da kontrol grubundaki bireylerin ruminasyon düzeyleri ile Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin duyguları ifade güçlüğü alt ölçek puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Benzer şekilde Di Schiena ve arkadaşları (2011) da aleksitiminin, bireylerdeki ruminasyon düzeyini artırdığını belirtmişlerdir.

BÖLÜM 3

3. AMAÇ VE HİPOTEZLER

3.1 Amaç

Bu araştırma kapsamında son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda dissosiyatif bulgular bağımlı değişken, ruminasyon bağımsız değişken, duyguları ifade etme ise aracı değişken olarak belirlenmiştir. Bu ana amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

a) Son ergenlik dönemindeki bireylerin ruminasyon düzeyleri dissosiyatif bulgularını ve duyguları ifade etme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

b) Son ergenlik dönemindeki bireylerin duyguları ifade etme düzeyleri dissosiyatif bulgularını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

c) Son ergenlik dönemindeki bireylerin duyguları ifade etme düzeyleri kontrol edildiğinde ruminasyon düzeylerinin dissosiyatif bulguları üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlılığını kaybetmekte midir?

d) Son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları, ruminasyon düzeyleri ve duyguları ifade etme düzeyleri cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, algılanan ekonomik durum, ilişki durumu, kiminle yaşandığı, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu gibi sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3.2 Hipotezler

Araştırmanın ana hipotezi “Son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolü bulunmaktadır.” şeklindedir.

Araştırmanın alt hipotezleri aşağıda listelenmiştir:

Hipotez 1: Son ergenlik dönemindeki bireylerin ruminasyon düzeyleri dissosiyatif bulgularını ve duyguları ifade etme düzeylerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 2: Son ergenlik dönemindeki bireylerin duyguları ifade etme düzeyleri dissosiyatif bulgularını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Hipotez 3: Son ergenlik dönemindeki bireylerin duygularını ifade etme düzeyleri kontrol edildiğinde, ruminasyon düzeylerinin dissosiyatif bulguları üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlılığını kaybetmektedir.

Hipotez 4: Son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları, ruminasyon düzeyleri ve duyguları ifade etme düzeyleri cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, algılanan ekonomik düzey, anne eğitim durumu ve baba öğrenim durumu gibi sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşacaktır.

Araştırmada güvenilirlik analizi kapsamında Cronbach’s alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak sonuçlar yüzde 95 güven aralığında anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde çift yönlü olarak değerlendirilecektir.

3.3 Sayıtlar

a) Katılımcıların araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

b) Araştırmaya dahil olan katılımcıların örneklem sayılarının yeterli olduğu varsayılmıştır.

3.4 Sınırlılıklar

a) Araştırmanın değişkenleri olan ruminasyon “Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği”nin, dissosiyatif bulgular “Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q)”nin ve duyguları ifade etme “Duyguları İfade Etme Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

b) Araştırmanın katılımcıları İstanbul ili ile sınırlı tutulmuştur.

BÖLÜM 4

4. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, işlemler ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgiler bulunmaktadır.

4.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemek amacı ile ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İki ya da daha fazla değişkenin kendi içlerinde değişim gösterip göstermediklerini ve varsa değişimin düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan analiz modeline ilişkisel tarama modeli denmektedir. Bu tarama modeli ile sonucu net olan sebep-sonuç ilişkileri kurulamamakla beraber değişkenlerden birinin bilinmesi aracılığıyla diğerinin yordanması sağlanabilmektedir (Karasar, 2012).

4.2 Evren ve Örneklem

Literatür bölümünde ayrıntılarıyla özetlendiği gibi yapılan yeni araştırmalar ile beraber 18-24 yaş aralığı son ergenlik dönemi için uygun görülmektedir (Chicago Department of Public Health, 2013; Teipel, 2017). Bu araştırmanın evreni İstanbul'da

yaşayan ve 18-24 yaş arasında olan son ergenlik dönemindeki bireylerden oluşmaktadır.

Kline (1994), örneklem sayısının değişkenlerin ölçümünde kullanılan ölçeklerin madde sayısının on katı olmasını önermiş ve belirtilen oranın düşebileceğini ancak en az iki katı olması gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte literatürde, genel bir bilgi olarak örneklem sayısının değişkenlerin ölçümünde kullanılan ölçeklerin madde sayısının beş katı olması gerektiği belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Comfrey ve Lee'ye (1992) göre ise örneklem büyüklüğü için 50 çok küçük, 100 düşük,

200 ortalama, 300 iyi, 500 çok iyi, 1000 ve üzeri ideal olarak sınıflandırılmıştır. Literatürden edinilen bu bilgiler, araştırmacının kısıtlı zamanda ulaşabileceği maksimum örneklem sayısının göz önüne alınması ve ölçeklerin ülkemizdeki geçerlik çalışmalarının daha önceden yapılmış olması dolayısı ile de araştırmanın örnekleme için İstanbul ilinde yaşayan 18-24 yaş arasındaki 502 birey uygun örnekleme yolu ile seçilmiştir. Uygun örnekleme yönteminde örnekleme hem çabuk hem kolay ulaşıldığı için araştırmanın hızlandığı bilinmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008) ve bu açıdan avantajlı olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında genel olarak evrenin içindeki bütün elemanların tespit edilmesinin güç olduğu durumlarda kullanıldığı, bu nedenle bu örnekleme yönteminin genellenebilirliğinin sınırlı olduğu görülmektedir (Özen ve Gül, 2007). Ayrıca, uygun örnekleme yönteminde kolayca ulaşılabilen kişilere uygulama yapılması sebebiyle araştırmacının bütün örneklemin temsil edilmesini sağlaması ve evrenin diğer parametrelerini belirlemesi zordur (Akt. Yıldız, 2017). Bu bilgilerden yola çıkılarak uygun örnekleminin kapsam geçerliği konusunda yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple, araştırma içerisinde örnekleme seçiminden ötürü oluşabilecek dezavantajların ortadan kaldırılması için araştırmanın evrenini oluşturan "İstanbul ilinde yaşayan 18-24 yaş arasındaki son ergenlik dönemindeki bireyler" grubundaki bütün sosyodemografik özelliklerden (yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik düzey, öğrenim durumu) bireylere ulaşılmaya çalışılmış ve ulaşılabilen maksimum örneklem sayısına ulaşmak hedeflenmiştir. Sosyodemografik özelliklerine göre ayrılan örneklem grubunda azınlıkta kaldığı görülen alt gruba ulaşabilmek adına uygun örnekleme yöntemi kartopu örnekleme yöntemi ile desteklenmiştir. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacının dikkat etmesi gereken bir diğer noktanın örneklem grubunun ölçeklere verdiği cevapların güvenilirliği olduğu bilinmesinden ötürü (Baştürk ve Taştepe, 2013) ulaşılan kişilerin araştırmaya gönüllü olarak katılmalarına hassasiyetle dikkat edilmiştir.

İçleme Kriterleri: 18-24 yaş aralığında olmak. İstanbul ilinde yaşıyor olmak.

Dışlama Kriterleri: Şu anda mevcut bir psikiyatrik ve nörolojik tanıya sahip olmamak. Bu dışlama kriteri şu gerekçeye oluşturulmuştur: Bu tanılara sahip bireylerde gözlemlenen dissosiyatif bulgular, ruminasyon ve duyguları ifade etme düzeyi bireylerin aldığı tanının kendi kriterlerine bağlı olabileceğinden, tanı sahibi bireylerden toplanan verilerin sonucunun değerlendirmeyi yanıltabileceği düşünülmüştür.

4.2.1 Örneklem Sosyodemografik Özellikleri

Tablo 4.1 Sosyodemografik Değişkenlerin Dağılımı ve Yüzdeler (%)

Değişkenler	Gruplar	n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	390	77.7
	Erkek	112	22.3
Yaş	18	76	15.1
	19	102	20.3
	20	76	15.1
	21	68	13.6
	22	62	12.4
	23	46	9.2
	24	72	14.3
Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	18	3.6
	Düşük Üstü	63	12.5
	Orta	252	50.2
	Orta Üstü	149	29.7
	Yüksek	20	4.0
Kiminle Yaşıyor	Aile	401	79.9
	Arkadaş	35	7.0
	Yurt	36	7.1
	Yalnız	30	6.0
İlişki Durumu	Var	146	29.1
	Yok	341	67.9
	Evli	15	3.0
Anne Öğrenim Durumu	Okur-Yazar	23	4.6
	İlkokul Mezunu	202	40.2
	Lise Mezunu	164	32.7
	Üniversite-İleri Eğitim M.	113	22.5
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul Mezunu	183	36.4
	Lise Mezunu	149	29.7
	Üniversite-İleri Eğitim M.	170	33.9
	M.		

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere toplam 502 katılımcının 390’ı kadın ve bu örneklemin %77.7’sini, 112’si ise erkek bu da örneklemin %22.3’ünü oluşturmaktadır.

Katılımcıların 76’sı 18 yaşındadır ve bu örneklemin %15.1’lik kısmını oluşturmaktadır. 102’si 19 yaşındadır, bu örneklemin %20.3’lük kısmını oluşturmaktadır. 76’sı 20 yaşındadır, bu örneklemin %15.1’lük bir kısmını oluşturmaktadır. 68’i 21 yaşındadır, bu örneklemin %13.6’lık bir kısmını oluşturmaktadır. 162’si 22 yaşındadır, bu örneklemin %12.4’lük bir kısmını oluşturmaktadır. 46’sı 23 yaşındadır, bu örneklemin %9.2’lik bir kısmını oluşturmaktadır. 72’si 24 yaşındadır, bu örneklemin %14.3’lük bir kısmını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 31’i lise öğrencisidir ve bu örneklemin %6.2’lik kısmını oluşturmaktadır. 34’ü lise mezunudur, bu örneklemin %6.8’lik kısmını oluşturmaktadır. 339’u üniversite öğrencisidir, bu örneklemin %67.5’lik kısmını oluşturmaktadır. 59’u üniversite mezunudur, bu örneklemin %11.8’lik kısmını oluşturmaktadır. 39’u lisansüstü öğrencisidir, bu örneklemin %7.7’lik kısmını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 18’i düşük aylık gelire sahiptir, bu örneklemin %3.6’lık kısmını oluşturmaktadır. 63’ü düşük üstü aylık gelire sahiptir, bu örneklemin %12.5’lik kısmını oluşturmaktadır. 252’si orta düzeyde aylık gelire sahiptir, bu örneklemin %50.2’lik kısmını oluşturmaktadır. 149’u orta üstü aylık gelire sahiptir, bu örneklemin %29.7’lik kısmını oluşturmaktadır. 20’si yüksek aylık gelire sahiptir, bu da örneklemin %4.0’lük kısmını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 401’i ailesi ile yaşamaktadır, bu örneklemin %79.9’luk kısmını oluşturmaktadır. 35’i arkadaşı ile kalmaktadır, bu örneklemin %7.0’lık kısmını oluşturmaktadır. 36’sı yurttan kalmaktadır, bu örneklemin %7.1’lik kısmını oluşturmaktadır. 30’u yalnız yaşamaktadır, bu örneklemin %6.0’lık kısmını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 146’sının ilişkisi vardır, bu örneklemin %29.1’lik kısmını oluşturmaktadır. 341’inin ilişkisi yoktur, bu örneklemin %67.9’luk kısmını oluşturmaktadır. 15’i evlidir, bu örneklemin %3.0’lık kısmını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 23’ünün annesi okur-yazardır, bu örneklemin %4.6’lık kısmını oluşturmaktadır. 202’sinin annesi ilköğretim mezunudur, bu örneklemin %40.2’lik kısmını oluşturmaktadır. 164’ünün annesi lise mezunudur, bu örneklemin %32.7’lik

kısmını oluşturmaktadır. 113'ünün annesi üniversite ve ileri eğitim mezunudur, bu örneklemin %22.5'lik kısmını oluşturmaktadır.

Katılımcıların 183'ünün babası ilkokul mezunudur, bu örneklemin %36.4'lük kısmını oluşturmaktadır. 149'unun babası lise mezunudur, bu örneklemin %29.7'lik kısmını oluşturmaktadır. 170'inin babası üniversite ve ileri eğitim mezunudur, bu örneklemin %33.9'lük kısmını oluşturmaktadır.

4.3 Veri Toplama Araçları

Son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulgularını belirlemek amacıyla Vaderlinden tarafından Belçika'da geliştirilen (Akt. Semiz, 2000) ve Şar ve arkadaşları (1997) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q); ruminasyon düzeylerini ölçmek amacıyla Jay K. Brinker ve David J. A. tarafından geliştirilen (Karatepe, Yavuz ve Türkcan, 2013) ve Karatepe, Yavuz, Türkcan (2013) tarafından Türkçe uyarla çalışması yapılan Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği; duyguları ifade etme düzeylerini belirlemek amacıyla ise 1990 yılında King ve Emmons tarafından geliştirilen (Kuzucu, 2011) ve Kuzucu (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan Duyguları İfade Etme Ölçeği kullanılmıştır. Sosyodemografik değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Sosyodemografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçlarına dair detaylı bilgiler bulunmaktadır.

4.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, literatür incelemesi sonucunda dissosiyatif bulguları, ruminasyon düzeyleri ve duyguları ifade etme düzeyleri üzerinde etkisi olabileceği öngörülen değişkenlerden cinsiyet ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerini öğrenmeye yönelik sorular yer almaktadır. Bununla birlikte formda literatürde ilgili değişkenlerle arasında herhangi bir ilişki gözlemlenmeyen sosyodemografik değişkenlere de ileriki araştırmalara öncü olması nedeni ile de yer verilmiştir. Ayrıca betimsel analizler için yaş, anne-baba öğrenim düzeyi ve kiminle yaşıyor olduğuna yönelik sorulara da yer verilmektedir.

4.3.2 Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q)

Dissosiyasyon Ölçeği J. Vanderlinden tarafından geliştirilmiştir (Akt. Semiz, 2000). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şar ve arkadaşları (1997) tarafından yaşları 14-64 arasında değişen bir örneklem grubu ile çalışılarak yapılmıştır. Ölçek tanı koymak amacıyla değil dissosiyatif yaşantıları seviyelendirmek, dissosiyatif bozuklukları ve çoğul kişilik bozukluklarını belirlemek amacıyla geliştirilen, öz bildirim dayalı bir ölçme aracıdır. Dissosiyasyon Ölçeği, diğer dissosiyasyon ölçeklerine nazaran daha fazla belirtiyi incelemektedir ve ek olarak yeme bozukluğu belirtilerini de barındıran Avrupa kökenli bir ölçme aracıdır. 63 maddeden oluşan ölçek 1 hiç, 2 biraz, 3 orta, 4 çok, 5 tam olacak şekilde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan puan ortalaması 2.5'in üstünde olan bireylerde bir dissosiyatif bozukluk olma ihtimalinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Şar ve ark., 1997)

Dissosiyasyon Ölçeği güvenilirlik çalışması neticesinde elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.98 olarak tespit edilmiştir. Guttman yöntemi ile yapılan ikinci iç ölçümde test-yarım test güvenilirliği kullanılmıştır. Bunun sonucunda tüm gruplar için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.98, her bir grup ve normal grup için de 0.90 üzerinde olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ve farklı gruplara uygulanabilir olduğunu göstermektedir (Şar ve ark., 1997).

Bu araştırmanın örneklemini olan 18-24 yaş aralığındaki bireylerle yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach alpha (α) değerinin .97 olduğu bulunmuştur. (Bkz. Ek-E).

4.3.3 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Brinker ve Dozois (2009) tarafından, bireylerin ruminatif düşünme eğilimlerini belirlemek amacıyla yaşları 17-48 arasında değişen bir örneklem grubu ile çalışılarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Karatepe (2013) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan ve 7'li likert tipinde olan ölçek 1 beni hiç tariflemiyor, 7 beni çok iyi tarifliyor şeklinde derecelendirilmiştir (Karatepe, 2013).

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği güvenilirlik çalışmaları test-tekrar test, iç tutarlılık ve madde-toplam puan korelasyonu ile yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .907 olarak saptanmıştır. Yapılan test-tekrar test korelasyon katsayısı

($r=0.84$, $p<0.01$) ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Geçerlik çalışmaları için yürütülen yapı geçerliği analizi neticesine göre ölçek varyansın %63.43'ünü oluşturan tek faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Yakınsak geçerlik çalışmalarında LDŞÖ-ruminasyon alt ölçeği ve Üstbiliş-30 ölçekleri ile gösterdiği ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Ayırt edici geçerlik çalışmalarında ise LDŞÖ-hislerin kabullenilmesi ve Anlaşılabilirlik alt ölçekleri ile ilişkisi göz önüne alınmıştır. Bu analizlerin sonucunda Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin bu ölçeklerle negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Elde edilen bu veriler Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkiye standartlarında geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir (Karatepe, 2013).

Bu araştırmanın örnekleme olan 18-24 yaş aralığındaki bireylerle yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach alpha (α) değerinin .95 olduğu bulunmuştur. (Bkz. Ek-E).

4.3.4 Duyguları İfade Etme Ölçeği

Duyguları İfade Etme Ölçeği, King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kuzucu (2011) tarafından yaş ortalaması 20 olan 385 Ankara Üniversitesi öğrencisi ve yaş ortalaması 22 olan 20 Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisinin oluşturduğu bir örneklem grubu ile çalışılarak yapılmıştır. Ölçek, sözel ve sözsüz biçimde ne düzeyde duyguların ifade edildiğini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Kişilerarası duygu ifadesinin yanı sıra kişilerarası ilişkiden bağımsız olarak da duyguların ifade edilmesi hususunda bilgi edinilmesini sağlamaktadır. 16 maddeden oluşan ve 7'li likert tipinde olan ölçek 1 kesinlikle katılmıyorum, 7 tamamen katılıyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Olumlu, olumsuz ve yakınlık duygularının ifade edilmesi şeklinde 3 alt boyuttan oluşmakla beraber maddelerin toplanması ile ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. 6. ve 14. maddeler ters maddeler olmasından ötürü puanlamaya ters şekilde dahil edilmektedir. Alınan yüksek puanlar, yüksek duyguları ifade etme eğilimini ifade ederken düşük puanlar ise düşük duyguları ifade etme eğilimini göstermektedir (Kuzucu, 2011). Bu çalışmada ölçeğin toplam puanının ölçtüğü duyguları ifade etme düzeyi baz alınarak ölçek tek faktörlü olarak kullanılmıştır.

Ölçeğin uyarlaması sırasında 1 madde her üç faktörde de yüksek madde yükü olduğu gerekçesi ile atılarak 15 madde olacak biçimde uyarlanmıştır. Olumlu

duyguların ifadesi 4., 9., 11, 12. ve 14. maddelerden, yakınlık duygu ifadesi 1., 3., 6., 7., 8. ve 15. maddelerden ve olumsuz duygu ifadesi 2., 5., 10. ve 13. maddelerden oluşmaktadır (Kuzucu, 2011).

Duyguları İfade Ölçeği güvenirlik çalışmaları test tekrar test yöntemi ile yapılmıştır. Ölçek 96 kişilik lisans öğrencileri grubuna 3 haftalık sürede belirli aralıklarla uygulanmıştır. Bu uygulamalar neticesinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .85 ($p < .01$) ve iç tutarlık katsayısı .85 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu testin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları olumlu duygu için .70, yakınlık için .68 ve son olarak olumsuz duygu için .64'tür (Kuzucu, 2011).

Bu araştırmanın örneklemini olan 18-24 yaş aralığındaki bireylerle yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach alpha (α) değerinin .72 olduğu bulunmuştur. (Bkz. Ek-E). Alt ölçeklerin güvenirlik analizine bakıldığında olumlu duygu ifadesinin Cronbach alpha (α) değerinin .38, yakınlık duygusu ifadesinin Cronbach alpha (α) değerinin .35 ve son olarak olumsuz duygu ifadesinin Cronbach alpha (α) değerinin .45 olduğu görülmüş; bu çalışmada ölçek tek faktörlü olarak ele alınmıştır.

4.4 İşlem

Araştırmanın yürütülme aşamalarına bakıldığında öncelikle kuramsal dayanağı ve hipotezleri ile beraber literatüre katkısının değerlendirilmesi amacıyla etik kurul onayına sunulmuştur (Bkz. Ek-I). Etik kurul onayının alınmasıyla beraber çevrimiçi yollarla ölçek formları hazırlanmış ve araştırmanın içleme/dışlama kriterlerini sağlayan 502 katılımcıya ulaşılmıştır. Son olarak elde edilen verilerle analizlere geçilmiştir.

4.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 24.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu tanımlamak için ortalama, yüzde, frekans, standart sapma gibi betimleyici istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Daha sonra araştırmanın ana hipotezi çerçevesinde aşamalarıyla pearson korelasyon, basit regresyon, doğrusal hiyerarşik regresyon; yan hipotezler çerçevesinde ise bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM 5

5. BULGULAR

5.1 Dissosiyasyon, Ruminasyon, Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Alınan Puanlarının Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası ve Normallik Analizi Bulguları

Bu bölümde dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme ölçeklerinden alınan puanların dağılımlarının normal olup olmadığını tespit etmek amacıyla çarpıklık, çarpıklığın standart hatası, basıklık, basıklığın standart hatası ve normallik analizleri olan Kolmogorov-Smirinov ve Shapiro-Wilk testleri sonuçları incelenmiştir.

Tablo 5.1 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Alınan Puanların Çarpıklık, Çarpıklığın Standart Hatası, Basıklık, Basıklığın Standart Hatası Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Çarpıklığın Standart Hatası	Basıklık	Basıklığın Standart Hatası
D.Ö.	.783	.109	.253	.218
R.D.B.Ö.	-.248	.109	-.779	.218
D.İ.E.Ö.	-.471	.109	.424	.218

D.Ö.=Dissosiyasyon Ölçeği, R.D.B.Ö.=Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği, D.İ.E.Ö.=Duyguları İfade Etme Ölçeği

Tablo 5.1’de görüldüğü üzere dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarının çarpıklık, basıklık, çarpıklığın standart hatası, basıklığın standart hatası değerleri verilmiştir. Elde edilen bulgularda çarpıklık değerlerinin -.471 ile .783 arasında, basıklık değerlerinin ise -.779 ile .424 arasında olduğu görülmektedir. Bu

değerlerin +2 ve -2 arasında olması dağılımların normal olduğunu göstermektedir (Joanes ve Gill, 1998). Ölçek puanlarının normal dağılım göstermesinden dolayı yapılan analizlerde parametrik analizler tercih edilmiştir.

Tablo 5.2 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinin Normallik Analizleri

Değişkenler	df	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
D.Ö.	502	.000	.000
R.D.B.Ö.	502	.000	.000
D.İ.E.Ö.	502	.000	.000

D.Ö.=Dissosiyasyon Ölçeği, R.D.B.Ö.=Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği, D.İ.E.Ö.=Duyguları İfade Etme Ölçeği *p<0.05

Tablo 5.2’te görüldüğü üzere gruptaki katılımcı sayıları göz önüne alındığında tercih edilen Kolmogorov-Smirnov normallik testine göre dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanları normal dağılım göstermemektedir. Normal dağılım göstermeyen bu değişkenlerin çarpıklık, basıklık ve bunların hatalarının değerleri referans sınırlar içerisinde olduğu için yapılan analizlerde parametrik analizler tercih edilmiştir.

5.2 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Alınan Puanların Betimsel İstatistiksel Değerlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde bağımlı değişken olan dissosiyasyon ve bağımsız değişkenler olan ruminasyon ile duyguları ifade etme puanlarının betimsel istatistiksel değerleri yer almaktadır.

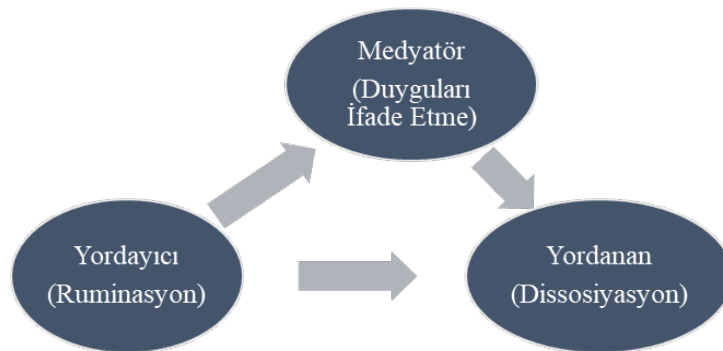
Tablo 5.3 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Örneklem Sayısı, Minimum-Maksimum Değerleri, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n	Min.	Max.	Ort	Ss
D.Ö.	502	1.05	4.87	2.28	.72
R.D.B.Ö.	502	27.00	140.00	93.17	27.52
D.İ.E.Ö.	502	22.00	100.00	57.04	11.89

D.Ö.=Dissosiyasyon Ölçeği, R.D.B.Ö.=Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği, D.İ.E.Ö.=Duyguları İfade Etme Ölçeği

5.3 Dissosiyasyon ile Ruminasyon Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Medyator (Aracı) Etkisine İlişkin Bulgular

Baron ve Kenny (1986), medyator etki analizinin yapılabilmesi için değişkenler arası yapılacak analizlerin dört koşulu sağlaması gerektiğini belirtmiştir. Söz konusu koşulların ilki yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerinde anlamlı bir etki oluşturması; ikincisi yordayıcı değişkenin medyator değişken üzerinde anlamlı bir etki oluşturması; üçüncüsü medyator değişkenin yordanan değişken üzerinde anlamlı bir etki oluşturması ve dördüncüsü medyator değişkenin etkisi kontrol edildiğinde yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisinin anlamını kaybetmesidir. Bu bölümde ruminasyon yordayıcı, duyguları ifade etme aracı ve dissosiyasyon yordanan değişken olarak ele alınarak analizler bahsedilen basamaklar takip edilerek yapılmıştır.



Şekil 5.1 Dissosiyasyon ile Ruminasyon Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Aracı (Medyator) Etkisi

Öncelikle, dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek ve varsa bu ilişkinin yönünü ve kuvvetini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Öncül analizler normallik koşulunun sağlandığını göstermektedir. Bu sebepten ötürü parametrik bir analiz olan Pearson analizi tercih edilmiştir.

Tablo 5.4 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.
1.D.Ö.	1		
2.R.D.B.Ö.	.651**	1	
3.D.İ.E.Ö.	-.307**	-.338**	1

D.Ö.=Dissosiyasyon Ölçeği, R.D.B.Ö.=Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği, D.İ.E.Ö.=Duyguları İfade Etme Ölçeği **p<0.01

Korelasyon analizleri yorumlanırken 0.01-0.029 arasındaki değerler düşük; 0.30-0.70 arasındaki değerler orta ve son olarak 0.71-0.99 arasındaki değerler yüksek ilişkili değerler olarak kabul edilmiştir (Köklü, Büyüköztürk ve Bökeoğlu, 2006).

Tablo 5.4'te görüldüğü üzere bireylerin dissosiyasyon ve ruminasyon puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=.651$, $p<.01$). Buna göre bireylerin ruminasyon puanları arttıkça dissosiyasyon puanlarının da artacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin dissosiyasyon ve duyguları ifade etme puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.307$, $p<.01$). Buna göre bireylerin duyguları ifade etme puanlarının arttıkça dissosiyasyon puanlarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin ruminasyon ve duyguları ifade etme puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.338$, $p<.01$). Buna göre bireylerin duyguları ifade etme puanları arttıkça ruminasyon puanlarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Daha sonra değişkenler arasında yapılan regresyon analizleri aşamaları ile Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 5.5 Ruminasyonun Dissosiyasyonu Yordamasında Duyguları İfade Etmenin Aracı (Medyator) Etkisi

Adımlar	Bağımlı Değişken	β	Sh	B	t	p	R ²	F
Adım 1	R.D.B.Ö. \longrightarrow D.Ö.	.651	.001	.017	19.178	.000**	.424	367.805
Adım 2	R.D.B.Ö. \longrightarrow D.İ.E.Ö.	-.338	.018	-.146	-8.032	.000**	.114	64.519
Adım 3	D.İ.E.Ö. \longrightarrow D.Ö.	-.307	.003	-.019	-7.200	.000**	.094	51.844
Adım 4	D.İ.E.Ö. \longrightarrow D.Ö.	-.098	.002	.006	-2.722	.007**	.432	189.965
	R.D.B.Ö.	.618	.001	.016	17.244	.000**		

D.Ö.=Dissosiyasyon Ölçeği, R.D.B.Ö.=Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği, D.İ.E.Ö.=Duyguları İfade Etme Ölçeği **p<0.01

Tablo 5.5’de görüldüğü üzere modelin birinci adımında yordayıcı değişken olan ruminasyonun yordanan değişken olan dissosiyasyon üzerindeki etkisini görmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre ruminasyonun dissosiyasyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı ($r=.651$, $R^2=.424$, $p<.01$) etkisi vardır ($F_{(1-501)}=367.805$, $p<.01$). Ruminasyon, dissosiyasyon varyansının yaklaşık olarak %42’sini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre ruminasyonun dissosiyasyon üzerindeki etkisinin ($\beta=.651$) anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.01$).

Modelin ikinci adımında yordayıcı değişken olan ruminasyonun aracı değişken olan duyguları ifade etme üzerindeki etkisini görmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre ruminasyonun duyguları ifade etme üzerinde anlamlı bir yordayıcı ($r=.338$, $R^2=.114$, $p<.05$) etkisi vardır ($F_{(1-501)}=64.519$, $p<.05$). Ruminasyon duyguları ifade etme varyansının yaklaşık %11’ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre ruminasyonun duyguları ifade etme üzerindeki etkisinin ($\beta=-.338$) anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Modelin üçüncü adımında aracı değişken olan duygularını ifade etmenin yordanan değişken olan dissosiyasyon üzerindeki etkisini görmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre duyguları ifade etmenin dissosiyasyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı ($r=.307$, $R^2=.094$, $p<.05$) etkisi vardır ($F_{(1-501)}=51.844$, $p<.05$). Duyguları ifade etme dissosiyasyon varyansının yaklaşık %9’unu açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre duyguları ifade etmenin dissosiyasyon üzerindeki etkisinin ($\beta=-.307$) anlamlı olduğu olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Modelin dördüncü ve son adımında ise aracı değişken olan duyguları ifade etme değişkeni kontrol edildiğinde ruminasyonun dissosiyasyon üzerindeki yordayıcı

etkisinin anlamlılığını sürdürüp dördürmediğini analiz etmek adına doğrusal hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. İki değişken birlikte dissosiyasyon varyansının yaklaşık olarak %43'ünü açıklamaktadır ($R=.657$; $R^2=.432$; $F_{(2-501)}=189.965$, $p<.01$). Bu adımdan elde edilen veriler incelendiğinde ise duyguları ifade etme değişkeni kontrol edildiğinde ruminasyonun dissosiyasyon üzerindeki etkisinin anlamlılığını kaybetmediği fakat ilk adımda .651 olan Beta değerinin .618'e gerilediği görülmüştür. Bu da akıllara tam bir medyatör etkiden bahsedilemese de kısmi medyatör etki olasılığını getirmiştir. Bu doğrultuda kısmi etkinin anlamlılığını test etmek amacıyla Sobel Z testi uygulanmıştır. Elde edilen Sobel Z Testi sonuçlarına göre ruminasyon ve dissosiyasyon arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin (Sobel $Z=-18.708$, $p<0.01$) anlamlı bir kısmi aracı etkiye sahip olduğu görülmüştür.

5.4 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Bu bölümde 18-24 yaş arasındaki bireylerin yaş, öğrenim durumu, algılanan ekonomik durum, ilişki durumu, kiminle yaşıyor olduğu, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu değişkenlerine göre dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) analizleri sonuçlarına ve bireylerin cinsiyete göre dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar T Testi analizleri sonuçlarına yer verilmiştir.

5.4.1 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Analizi Sonuçları

Dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarının ortalamalarının cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek için Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmıştır. Öncül analizler normallik varsayımının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür ve bu araştırmanın 4.1. kısmında gösterilmiştir.

Tablo 5.6 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Cinsiyet	n	Ort	Ss	t	p
Dissosiyasyon	Kadın	390	2.32	.74	2.471	.014*
	Erkek	112	2.13	.65		
Ruminasyon	Kadın	390	95.20	28.02	3.358	.001**
	Erkek	112	86.08	24.51		
Duygular İfade Etme	Kadın	390	56.07	12.44	-4.122	.000**
	Erkek	112	60.43	8.99		

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 5.6’da görüldüğü üzere bireylerin dissosiyasyon ($t=2.471$, $p<.05$), ruminasyon ($t=3.358$, $p<.01$) ve duyguları ifade etme ($t=-4.122$, $p<.01$) puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Kadınların ($\bar{x}=2.32$) dissosiyasyon düzeyleri erkeklerinkinden ($\bar{x}=2.13$) yüksek bulunmuştur.

Kadınların ($\bar{x}=95.20$) ruminasyon düzeyleri erkeklerinkinden ($\bar{x}=86.08$) yüksek bulunmuştur.

Erkeklerin ($\bar{x}=60.43$) duyguları ifade etme düzeyleri kadınlarinkinden ($\bar{x}=56.07$) yüksek bulunmuştur.

5.4.2 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları

Dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarının ortalamalarının yaşa göre değişip değişmediğini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır (ANOVA). Öncül analizler normallik varsayımının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür ve bu araştırmanın 4.1. kısmında gösterilmiştir.

Tablo 5.7 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Yaşa Göre Ortalamaları

	Yaş	n	Ort	Ss	F	p
Dissosiyasyon	18	76	2.43	.74	4.886	.000**
	19	102	2.32	.66		
	20	76	2.54	.78		
	21	68	2.26	.75		
	22	62	2.10	.66		
	23	46	2.01	.64		
	24	72	2.11	.71		
Ruminasyon	18	76	92.97	28.74	2.526	.020*
	19	102	97.06	26.14		
	20	76	98.74	27.00		
	21	68	95.66	25.64		
	22	62	89.18	26.37		
	23	46	82.59	26.22		
	24	72	89.82	30.25		
Duyguları İfade Etme	18	76	56.42	9.53	.792	.577
	19	102	57.17	12.05		
	20	76	55.72	14.29		
	21	68	55.47	11.96		
	22	62	57.97	11.35		
	23	46	58.43	11.79		
	24	72	58.71	11.67		

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 5.7’de görüldüğü üzere bireylerin sadece dissosiyasyon ($F_{(6-501)}=4.886$, $p<.05$) ve ruminasyon ($F_{(6-501)}=2.526$, $p<.05$) puanlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Varyanslar homojen dağıldığı için ($p>.05$) LSD post hoc analizi tercih edilmiştir.

Tablo 5.8 Dissosiyasyon ve Ruminasyonun Yaşa Göre Post Hoc Analizleri

Bağımlı Değişken	Yaş	Yaş	Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Dissosiyasyon	18	19	.10	.11	.335
		20	-.12	.12	.312
		21	.16	.12	.170
		22	.33	.12	.007**
		23	.42	.13	.002**
		24	.32	.12	.006**
	19	18	-.10	.11	.335
		20	-.22	.11	.041*
		21	.06	.11	.595
		22	.22	.11	.051
		23	.32	.13	.012*
		24	.22	.11	.047*
	20	18	.12	.12	.312
		19	.22	.11	.041*
		21	.28	.12	.019*
		22	.44	.12	.000**
		23	.54	.13	.000**
		24	.44	.12	.000**
	21	18	-.16	.12	.170
		19	-.06	.11	.595
		20	-.28	.12	.019*
		22	.16	.12	.188
		23	.26	.14	.058
		24	.16	.12	.186
22	18	-.33	.12	.007**	
	19	-.22	.11	.051	
	20	-.44	.12	.000**	
	21	-.16	.12	.188	
	23	.09	.14	.499	
	24	-.01	.12	.966	
23	18	-.42	.13	.002**	
	19	-.32	.13	.012*	
	20	-.54	.13	.000**	
	21	-.26	.14	.058	
	22	-.09	.14	.499	
	24	-.10	.13	.462	
24	18	-.32	.12	.006**	
	19	-.22	.11	.047*	
	20	-.44	.12	.000**	
	21	-.16	.12	.186	
	22	.01	.12	.966	
	23	.10	.13	.462	

Tablo 5.8(devamı) Dissosiyasyon ve Ruminasyonun Yaşa Göre Post Hoc Analizleri

Ruminasyon	18	19	-.09	4.13	.323
		20	-.76	4.42	.193
		21	-.69	4.55	.555
		22	3.80	4.67	.416
		23	10.39	5.09	.042*
		24	3.15	4.48	.482
	19	18	4.09	4.13	.323
		20	-1.68	4.13	.685
		21	1.40	4.27	.744
		22	7.88	4.39	.073
		23	14.47	4.84	.003**
		24	7.24	4.20	.085
	20	18	5.76	4.42	.193
		19	1.68	4.13	.685
		21	3.08	4.55	.500
		22	9.56	4.67	.041*
		23	16.15	5.09	.002**
		24	8.92	4.48	.047*
	21	18	2.69	4.55	.555
		19	-1.40	4.27	.744
		20	-3.08	4.55	.500
		22	6.48	4.79	.176
		23	13.07	5.21	.012*
		24	5.84	4.61	.206
22	18	-3.80	4.67	.416	
	19	-7.88	4.39	.073	
	20	-9.56	4.67	.041*	
	21	-6.48	4.79	.176	
	23	6.59	5.31	.215	
	24	-.64	4.72	.892	
23	18	-10.39	5.09	.042*	
	19	-14.47	4.84	.003**	
	20	-16.15	5.09	.002**	
	21	-13.07	5.21	.012*	
	22	-6.59	5.31	.215	
	24	-7.23	5.15	.161	
24	18	-3.15	4.48	.482	
	19	-7.24	4.20	.085	
	20	-8.92	4.48	.047*	
	21	-5.84	4.61	.206	
	22	.64	4.72	.892	
	23	7.23	5.15	.161	

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 5.8'de görüldüğü üzere 18 (\bar{x} =2.43) yaşında olanların dissosiyatif bulguları, 22 (\bar{x} =2.10), 23 (\bar{x} =2.01) ve 24 (\bar{x} =2.11) yaşında olanlardan yüksek

bulunmuştur. 20 ($\bar{x}=2.54$) yaşında olanların dissosiyatif bulguları 19 ($\bar{x}=2.32$) yaşında olanlardan yüksek bulunmuştur. 19 ($\bar{x}=2.32$) yaşında olanların dissosiyatif bulguları 23 ($\bar{x}=2.01$) ve 24 ($\bar{x}=2.11$) yaşında olanlardan yüksek bulunmuştur. 20 ($\bar{x}=2.54$) yaşında olanların dissosiyatif bulguları 21 ($\bar{x}=2.26$), 22 ($\bar{x}=2.10$), 23 ($\bar{x}=2.01$) ve 24 ($\bar{x}=2.11$) yaşında olanlardan yüksek bulunmuştur. 21 ($\bar{x}=2.26$) yaşında olanların dissosiyatif bulguları 23 ($\bar{x}=2.01$) yaşında olanlardan yüksek bulunmuştur.

18 ($\bar{x}=92.97$) yaşında olanların ruminasyon düzeyleri 23 yaşında olanlardan ($\bar{x}=82.59$) yüksek bulunmuştur. 19 ($\bar{x}=97.06$) yaşında olanların ruminasyon düzeyleri 23 ($\bar{x}=82.59$) yaşında olanlardan yüksek bulunmuştur. 20 ($\bar{x}=98.74$) yaşında olanların ruminasyon düzeyleri 22 ($\bar{x}=89.18$) yaşında olanlardan yüksek bulunmuştur. 20 ($\bar{x}=98.74$) yaşında olanların ruminasyon düzeyleri 23 ($\bar{x}=82.59$) ve 24 ($\bar{x}=89.82$) yaşında olanlardan yüksek bulunmuştur. 21 ($\bar{x}=95.66$) yaşında olanların ruminasyon düzeylerinin 23 ($\bar{x}=82.59$) yaşında olanlardan yüksek bulunmuştur.

Değişkenler arası anlamlı olduğu görülen başka ilişkilere rastlanmamıştır.

5.4.3 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları

Dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarının ortalamalarının öğrenim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır (ANOVA). Öncül analizler normallik varsayımının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür ve bu araştırmanın 4.1. kısmında gösterilmiştir.

Tablo 5.9 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Öğrenim Durumu	n	Ort	Ss	F	p
Dissosiyasyon	Lise Öğrencisi	31	2.44	.86	4.081	.003**
	Lise Mezunu	34	2.54	.78		
	Üniversite Öğr.	339	2.30	.69		
	Üniversite M. Öğr.	59	2.14	.76		
	Lisansüstü Öğr.	39	1.96	.66		
Ruminasyon	Lise Öğrencisi	31	94.29	36.73	1.461	.213
	Lise Mezunu	34	95.03	21.95		
	Üniversite Öğr.	339	94.55	26.43		
	Üniversite M. Öğr.	59	85.91	28.02		
	Lisansüstü Öğr.	39	89.59	31.12		
Duyguları İfade Etme	Lise Öğrencisi	31	54.45	12.43	.920	.452
	Lise Mezunu	34	55.65	10.67		
	Üniversite Öğr.	339	57.14	11.90		
	Üni. Mezunu	59	56.98	12.34		
	Lisansüstü Öğr.	39	59.54	11.71		

**p<0.01

Tablo 5.9’da görüldüğü üzere bireylerin sadece dissosiyasyon ($F_{(4-501)}=4.081$, $p<.01$) puanında öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Varyanslar homojen dağıldığı için ($p>.05$) LSD post hoc analizi tercih edilmiştir.

Tablo 5.10 Dissosiyasyonun Öğrenim Durumuna Göre Post Hoc Analizleri

Bağımlı Değişken	Öğrenim Durumu	Öğrenim Durumu	Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Dissosiyasyon	Lise Öğrencisi	Lise Mezunu	-.10	.18	.586
		Üni. Öğrencisi	.15	.13	.270
		Üni. Mezunu	.31	.16	.054
		Lisansüstü Öğr.	.48	.17	.005**
	Lise Mezunu	Lise Öğrencisi	.10	.18	.586
		Üni. Öğrencisi	.25	.13	.057
		Üni. Mezunu	.40	.15	.009**
		Lisansüstü Öğr.	.58	.17	.001**

Tablo 5.10(devamı) Dissosiyasyonun Öğrenim Durumuna Göre Post Hoc Analizleri

Üniversite Öğrencisi	Lise Öğrencisi	-.15	.13	.270
	Lise Mezunu	-.25	.13	.057
	Üni. Mezunu	.16	.10	.117
	Lisansüstü Öğr.	.33	.12	.006**
Üniversite Mezunu	Lise Öğrencisi	-.31	.16	.054
	Lise Mezunu	-.40	.15	.009**
	Üni. Öğrencisi	-.16	.10	.117
	Lisansüstü Öğr.	.17	.15	.237
Lisansüstü Öğrencisi	Lise Öğrencisi	-.48	.17	.005**
	Lise Mezunu	-.58	.17	.001**
	Üni. Öğrencisi	-.33	.12	.006**
	Üni. Mezunu	-.17	.15	.237

**p<0.01

Tablo 5.10'da görüldüğü üzere lise öğrencilerinin (\bar{x} =2.44) dissosiyasyon düzeyleri lisansüstü öğrencilerinden (\bar{x} =1.96) yüksek bulunmuştur. Lise mezunlarının (\bar{x} =2.54) dissosiyasyon düzeyleri üniversite mezunlarından (\bar{x} =2.14) ve lisansüstü öğrencilerinden (\bar{x} =1.96) yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin (\bar{x} =2.30) dissosiyasyon düzeyleri lisansüstü öğrencilerinden (\bar{x} =1.96) yüksek bulunmuştur.

Değişkenler arası anlamlı olduğu görülen başka ilişkilere rastlanmamıştır.

5.4.4 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları

Dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarının ortalamalarının algılanan ekonomik duruma göre değişip değişmediğini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır (ANOVA). Öncül analizler normallik varsayımının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür ve bu araştırmanın 4.1. kısmında gösterilmiştir.

Tablo 5.11 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Ortalamaları

	Algılanan Ekonomik Durum	n	Ort	Ss	F	p
Dissosiyasyon	Düşük	18	2.51	1.04	6.282	.000**
	Düşük Üstü	63	2.65	.82		
	Orta	252	2.25	.70		
	Orta Üstü	149	2.14	.61		
	Yüksek	20	2.23	.84		
Ruminasyon	Düşük	18	89.28	38.81	2.300	.058
	Düşük Üstü	63	102.44	25.26		
	Orta	252	92.65	29.06		
	Orta Üstü	149	91.35	23.61		
	Yüksek	20	87.50	25.89		
Duyguları İfade Etme	Düşük	18	53.00	13.59	1.460	.213
	Düşük Üstü	63	54.67	10.80		
	Orta	252	57.48	11.79		
	Orta Üstü	149	57.50	12.58		
	Yüksek	20	59.20	8.33		

**p<0.01

Tablo 5.11’de görüldüğü üzere bireylerin sadece dissosiyasyon ($F_{(4-501)}=6.282$, $p<.05$) puanlarında algılanan ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Varyanslar homojen dağılmadığı için ($p<.05$) Tamhane’s T2 post hoc analizi tercih edilmiştir.

Tablo 5.12 Dissosiyasyonun Algılanan Ekonomik Duruma Göre Post Hoc Analizleri

Bağımlı Değişken	Algılanan Ekonomik Durum	Algılanan Ekonomik Durum	Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Dissosiyasyon	Düşük	Düşük Üstü Orta	-.14	.27	1.000
		Orta Üstü Yüksek	.26	.25	.977
			.37	.25	.816
			.28	.31	.990
	Düşük Üstü	Düşük	.14	.27	1.000
		Orta	.40	.11	.007**
		Orta Üstü Yüksek	.51	.11	.000**
			.42	.21	.465
	Orta	Düşük Düşük Üstü	-.26	.25	.977
		Orta Üstü Yüksek	-.40	.11	.007**
			.11	.07	.624
			.02	.19	1.000
	Orta Üstü	Düşük Düşük Üstü	-.37	.25	.816
		Orta	-.51	.11	.000**
		Yüksek	-.11	.07	.624
			-.09	.19	1.000
	Yüksek	Düşük Düşük Üstü	-.28	.31	.990
		Orta	-.42	.21	.465
		Orta Yüksek	-.02	.19	1.000
			.09	.19	1.000

**p<0.01

Tablo 5.12’de görüldüğü üzere algılanan ekonomik durumu düşük üstü ($\bar{x}=2.65$) olanların dissosiyasyon düzeyleri algılanan ekonomik durumu orta ($\bar{x}=2.25$) ve orta üstü ($\bar{x}=2.14$) olanlardan yüksek bulunmuştur.

Değişkenler arası anlamlı olduğu görülen başka ilişkilere rastlanmamıştır.

5.4.5 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının İlişki Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları

Dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarının ortalamalarının ilişki durumu göre değişip değişmediğini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır (ANOVA). Öncül analizler normallik varsayımının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür ve bu araştırmanın 4.1. kısmında gösterilmiştir.

Tablo 5.13 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin İlişki Durumuna Göre Ortalamaları

	İlişki Durumu	n	Ort	Ss	F	p
Dissosiyasyon	Var	146	2.10	.62	6.172	.002**
	Yok	341	2.35	.75		
	Evli	15	2.26	.85		
Ruminasyon	Var	146	88.75	27.92	2.710	.068
	Yok	341	94.90	27.45		
	Evli	15	96.80	20.86		
Duyguları İfade Etme	Var	146	59.60	11.55	4.861	.008**
	Yok	341	56.01	11.87		
	Evli	15	55.53	12.48		

**p<0.01

Tablo 5.13’de görüldüğü üzere bireylerin sadece dissosiyasyon ($F_{(2-501)}=6.172$, $p<.05$) ve duyguları ifade etme ($F_{(2-501)}=4.861$, $p<.05$) puanlarında ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Dissosiyasyon puanlarında varyanslar homojen dağılmadığı için ($p<.05$) Tamhane’s T2 post hoc analizi tercih edilmiştir. Duyguları ifade etme puanlarında varyanslar homojen dağıldığı için ($p>.05$) LSD post hoc analizi tercih edilmiştir.

Tablo 5.14 Dissosiyasyon ve Duyguları İfade Etmenin İlişki Durumuna Göre Post Hoc Analizleri

Bağımlı Değişken	İlişki Durumu	İlişki Durumu	Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Dissosiyasyon	Var	Yok	-0.25	.06	.001**
		Evli	-0.16	.23	.866
	Yok	Var	.25	.06	.001**
		Evli	.09	.22	.972
	Evli	Var	.16	.23	.866
		Yok	-.09	.22	.972
Duyguları İfade Etme	Var	Yok	3.59	1.17	.002**
		Evli	4.07	3.20	.204
	Yok	Var	-3.59	1.17	.002**
		Evli	.48	3.11	.878
	Evli	Var	-4.07	3.20	.204
		Yok	-.48	3.11	.878

**p<0.01

Tablo 5.14’de görüldüğü üzere ilişkisi olmayanların (\bar{x} =2.35) dissosiyasyon düzeylerinin ilişkisi olanlardan (\bar{x} =2.10) yüksek bulunmuştur. İlişkisi olanların (\bar{x} =59.60) duyguları ifade etme düzeyleri ilişkisi olmayanlardan (\bar{x} =56.01) yüksek bulunmuştur.

Değişkenler arası anlamlı olduğu görülen başka ilişkilere rastlanmamıştır.

5.4.6 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Kiminle Yaşıyor Olunduğu Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları

Dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarının ortalamalarının kiminle yaşıyor olduğuna göre değişip değişmediğini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır (ANOVA). Öncül analizler normallik varsayımının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür ve bu araştırmanın 4.1. kısmında gösterilmiştir.

Tablo 5.15 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Kiminle Yaşıyor Olduğuna Göre Ortalamaları

	Kiminle Yaşıyor	n	Ort	Ss	F	p
Dissosiyasyon	Aile	401	2.29	.73	1.873	.133
	Arkadaş	35	2.36	.83		
	Yurt	36	2.28	.57		
	Yalnız	30	1.98	.62		
Ruminasyon	Aile	401	93.82	27.83	1.051	.369
	Arkadaş	35	92.66	29.79		
	Yurt	36	93.50	21.64		
	Yalnız	30	84.60	26.67		
Duyguları İfade Etme	Aile	401	56.86	12.00	.203	.894
	Arkadaş	35	57.08	12.82		
	Yurt	36	58.22	10.13		
	Yalnız	30	57.93	11.72		

Tablo 5.15'te görüldüğü üzere bireylerin dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarında kiminle yaşandığına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

5.4.7 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Anne Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları

Dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarının ortalamalarının anne öğrenim durumuna göre değişip değişmediğini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır (ANOVA). Öncül analizler normallik varsayımının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür ve bu araştırmanın 4.1. kısmında gösterilmiştir.

Tablo 5.16 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Anne Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Anne Öğrenim	n	Ort	Ss	F	p
Dissosiyasyon	Okur-Yazar	23	2.58	.74	3.239	.022*
	İlkokul Mezunu	202	2.34	.79		
	Lise Mezunu	164	2.24	.65		
	Üni. ve İl. Eğ. M.	113	2.15	.67		
Ruminasyon	Okur-Yazar	23	102.43	23.75	2.438	.064
	İlkokul Mezunu	202	95.79	28.43		
	Lise Mezunu	164	91.05	28.03		
	Üni. ve İl. Eğ. M.	113	89.66	25.17		
Duyguları İfade Etme	Okur-Yazar	23	55.78	11.49	4.961	.002**
	İlkokul Mezunu	202	54.78	12.70		
	Lise Mezunu	164	58.23	10.79		
	Üni. ve İl. Eğ. M.	113	59.62	11.36		

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 5.16’da görüldüğü üzere bireylerin sadece dissosiyasyon ($F_{(3-501)}=3.239$, $p<.05$) ve duyguları ifade etme ($F_{(3-501)}=4.961$, $p<.05$) puanlarında öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Varyanslar homojen dağıldığı için ($p>.05$) LSD post hoc analizi tercih edilmiştir.

Tablo 5.17 Dissosiyasyon ve Duyguları İfade Etmenin Anne Öğrenim Durumuna Göre Post Hoc Analizleri

Bağımlı Değişken	Anne Öğrenim	Anne Öğrenim	Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Dissosiyasyon	Okur-Yazar	İlkokul M.	.24	.16	.133
		Lise M.	.35	.16	.031**
		Üni. ve İ.E.M.	.43	.16	.010**
	İlkokul Mezunu	Okur-Yazar	-.24	.16	.133
		Lise M.	.11	.07	.154
		Üni. ve İ.E.M.	.19	.08	.025*
	Lise Mezunu	Okur-Yazar	-.35	.16	.031*
		İlkokul M.	-.11	.07	.154
		Üni. ve İ.E.M.	.08	.09	.352
	Üniversite ve İleri Eğitim Mezunu	Okur-Yazar	-.43	.16	.010*
		İlkokul M.	-.19	.08	.025*
		Lise M.	-.08	.09	.352
Duyguları İfade Etme	Okur-Yazar	İlkokul M.	1.00	2.59	.698
		Lise M.	-2.45	2.62	.350
		Üni. ve İ.E.M.	-3.84	2.69	.154
	İlkokul Mezunu	Okur-Yazar	-1.00	2.59	.698
		Lise M.	-3.45	1.23	.005**
		Üni. ve İ.E.M.	-4.84	1.38	.000**
	Lise Mezunu	Okur-Yazar	2.45	2.62	.350
		İlkokul M.	3.45	1.23	.005**
		Üni. ve İ.E.M.	-1.39	1.44	.335
	Üniversite ve İleri Eğitim Mezunu	Okur-Yazar	3.84	2.69	.154
		İlkokul M.	4.84	1.38	.000**
		Lise M.	1.39	1.44	.335

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 5.17’de görüldüğü üzere annesi okur-yazar olanların ($\bar{x}=2.58$) dissosiyasyon düzeyleri annesi lise mezunu ($\bar{x}=2.24$) ve üniversite ve ileri eğitim mezunu olanlardan ($\bar{x}=2.15$) yüksek bulunmuştur. Annesi ilkokul mezunu olanların ($\bar{x}=2.34$) dissosiyasyon düzeyleri annesi üniversite ve ileri eğitim mezunu ($\bar{x}=2.15$) olanlardan yüksek bulunmuştur.

Annesi üniversite ve ileri eğitim mezunu ($\bar{x}=59.62$) ve lise mezunu ($\bar{x}=58.23$) olanların duyguları ifade etme düzeyleri annesi ilkokul mezunu ($\bar{x}=54.78$) olanlardan yüksek bulunmuştur.

Değişkenler arası anlamlı olduğu görülen başka ilişkilere rastlanmamıştır.

5.4.8 Katılımcıların Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Baba Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Dair Yapılan Tek Yönlü Varyan Analizi (ANOVA) Analizi Sonuçları

Dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme puanlarının ortalamalarının baba öğrenim durumuna göre değişip değişmediğini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır (ANOVA). Öncül analizler normallik varsayımının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür ve bu araştırmanın 4.1. kısmında gösterilmiştir.

Tablo 5.18 Dissosiyasyon, Ruminasyon ve Duyguları İfade Etmenin Baba Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Baba Öğrenim	n	Ort	Ss	F	p
Dissosiyasyon	İlkokul Mezunu	183	2.30	.76	1.694	.185
	Lise Mezunu	149	2.34	.76		
	Üni. ve İ.E.M.	170	2.20	.65		
Ruminasyon	İlkokul Mezunu	183	94.26	29.02	2.219	.110
	Lise Mezunu	149	95.82	26.23		
	Üni. ve İ.E.M.	170	89.67	26.74		
Duyguları İfade Etme	İlkokul Mezunu	183	55.12	12.18	10.342	.000**
	Lise Mezunu	149	55.63	12.05		
	Üni. ve İ.E.M.	170	60.34	10.75		

**p<0.01

Tablo 5.18’de görüldüğü üzere bireylerin sadece duyguları ifade etme ($F_{(2-501)}=10.342, p<.05$) puanlarında baba öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık

bulunmaktadır. Varyanslar homojen dağıldığı için ($p>.05$) LSD post hoc analizi tercih edilmiştir.

Tablo 5.19 Duyguları İfade Etmenin Baba Öğrenim Durumuna Göre Post Hoc Analizleri

Bağımlı Değişken	Baba Öğrenim	Baba Öğrenim	Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Duyguları İfade Etme	İlkokul Mezunu	Lise M.	-.50	1.29	.695
		Üni. ve İ.E.M.	-5.21	1.24	.000**
	Lise Mezunu	İlkokul	.50	1.29	.695
		Üni. ve İ.E.M.	-4.71	1.31	.000**
	Üni. ve İleri Eğitim Mezunu	İlkokul M.	5.21	1.24	.000**
		Lise M.	4.71	1.31	.000**

** $p<0.01$

Tablo 5.19’da görüldüğü üzere babası üniversite ve ileri eğitim mezunu olanların ($\bar{x}=60.34$) duyguları ifade etme düzeylerinin babası ilkokul mezunu ($\bar{x}=55.12$) ve lise mezunu olanlardan ($\bar{x}=55.63$) yüksek bulunmuştur.

Değişkenler arası anlamlı olduğu görülen başka ilişkilere rastlanmamıştır.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemektir. Araştırmada bu ilişkilere odaklanılmasının sebebi, daha önce yapılmış araştırmalar incelendiğinde ilgili değişkenlerin birbirleri ile ilişkili olduklarının görülmesidir. Dissosiyasyon ile ruminasyon arasındaki pozitif yönlü ilişki (Çelikel ve Beşiroğlu, 2008; Slater ve ark., 2005; Lugassi, Shalev ve Soffer-Dudek, 2020; Yiğit, 2020) araştırmacılarca bulgulanmıştır. Bununla birlikte duyguların tanımlanma, hissedilme ve ifade edilme seviyesinin düşüklüğü anlamına gelen aleksitimi (Dereboy, 1990) ile ruminasyonun (Baysak ve ark., 2020; Di Schina, Luminet ve Philippot, 2011) ve dissosiyasyonun (Craparo ve ark., 2014) ilişkili olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde fark edilmektedir ki, duyguları ifade etme değişkeni direkt olarak dissosiyasyon ve ruminasyonla çalışılmamış ve ilgili değişkenler bir arada sınırlı araştırmada kullanılmamakla beraber değişkenler arasındaki ilişkilere aracılık hipotezi oluşturulan herhangi bir araştırmaya da rastlanmamaktadır. Aktarılan bilgiler, araştırmanın özgünlüğünü oluşturmaktadır.

Araştırmanın ilk ve ana hipotezinde son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolü olması beklenmekteydi. Yapılan analizler sonucunda duyguları ifade etmenin dissosiyasyon ve ruminasyon arasında kısmi aracı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Aracı etki analizi için Baron ve Kenny'nin (1986) dört adımlı medyatör etki analiz aşamaları takip edilmiştir. Öncelikle Pearson korelasyon analizi sonucunda

dissosiyasyon ile ruminasyon arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; dissosiyasyon ile duyguları ifade etme ve ruminasyon ile duyguları ifade etme arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Baron ve Kenny'nin (1986) basamaklarını takiben yapılan basit doğrusal regresyon analizlerinin sonuçlarına göre son ergenlik dönemindeki bireylerin ruminasyon düzeyleri dissosiyatif bulgularını ve duyguları ifade etme düzeylerini pozitif yönde; duyguları ifade etme düzeylerinin ise dissosiyatif bulgularını negatif anlamlı düzeyde yordaması beklenmekteydi. Yapılan analizin sonuçlarına göre ruminasyonun dissosiyasyonu pozitif yönde, duyguları ifade etmenin dissosiyasyonu negatif yönde ve ruminasyonun duyguları ifade etmeyi negatif yönde yordadığı bulgulanmıştır. Ruminasyonun tekrarlı ve saplantılı bir düşünme biçimi olmasından ötürü bu tekrarlı içsel süreç dış gerçeklikten kopuş ile ilerleyebileceğinden ruminasyon arttıkça dissosiyasyonun arttığı; ifade edilemeyen duyguların ruhsal olarak kendilerini gösterebileceğinden, duyguları ifade düzeyi azaldıkça dissosiyasyonun arttığı; bununla birlikte ruminasyon yapan bireylerin tekrarlayan düşüncelerini işlevselliğe dönüştürmeden sadece kendi zihinlerinde gerçekleştirdiklerinden, ruminasyon arttıkça duyguları ifade etme düzeylerinin azaldığı düşünülmektedir.

Bir sonraki adımda yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizinin sonuçlarına göre son ergenlik dönemindeki bireylerin duygularını ifade etme düzeyleri kontrol edildiğinde, ruminasyon düzeylerinin dissosiyatif bulguları üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlılığını kaybetmesi beklenmekteydi. Yapılan analiz sonuçlarına göre duyguları ifade etme düzeyi kontrol edildiğinde ruminasyon dissosiyasyon üzerindeki yordayıcı etkisini kaybetmemiştir. Ancak bununla birlikte yapılan çoklu doğrusal regresyon işlemi sonucunda ruminasyonun dissosiyasyonu yordama gücünün düştüğü görülmüş ve elde edilen bu sonuç duyguları ifade etme becerisinin olası kısmi aracı etkisini akıllara getirmiştir. Buradan yola çıkarak yapılan Sobel testi sonuçlarına göre ruminasyonun dissosiyasyon üzerindeki yordayıcı etkisinde duyguları ifade etme becerisinin kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçların literatürle olan uyumu incelendiğinde öncelikle dissosiyasyon ile ruminasyon arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Elde edilen bilgilere göre Çelikel ve Beşiroğlu (2008) ve Slater ve arkadaşlarının (2005) üniversite öğrencileriyle; Yiğit'in (2020) 18-25 yaş arasındaki bireylerle; Lugassi, Shalev ve Soffer-Dudek'in (2020) klinik örnekleme yapmış olduğu araştırmalarda da dissosiyasyon ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki buldukları görülmüş, söz

konusu bulguların bizim araştırmamızla uyumlu olduğu saptanmıştır. Tüm bu veriler klinik olarak değerlendirildiğinde ise dissosiyasyon üzerine çalışan uzmanların ikincil bir belirti olarak ruminasyon sürecine de odaklanmaları ve olası psikoterapi sürecine bir değişken olarak ruminasyonu da eklemelerinin ne kadar önemli olduğu bir kez daha ortaya çıkmıştır.

Dissosiyasyonla duyguları ifade etme arasındaki ilişkiye bakıldığında, literatürde iki değerkenin direkt olarak ilişkisinin görüldüğü bir araştırmaya rastlanmamakla beraber Craparo ve arkadaşlarının (2014) 17-21 yaş aralığındaki bireylerle; Evren ve arkadaşlarının (2009) alkol bağımlılarından oluşan bir rneklemle; Grabe ve arkadaşlarının (2000) klinik örneklemle yapmış olduğu araştırmalarda da dissosiyasyon ile aleksitimi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Soysaltürk (2020) tarafından 18 yaşın üzerindeki kadınlarla yapılan bir araştırmanın sonucuna göre de bu bilgileri destekler şekilde bireylerin kendilerini susturma düzeyleri arttıkça dissosiyatif bulgularının da attığı görülmüştür. Bu çalışmalardan farklı olarak Kaşıkçı (2019) tarafından 14-18 yaş aralığındaki bireylerle yapılmış bir araştırmada katılımcıların dissosiyatif yaşantıları ile duyguları ifade etme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Literatürden elde edilen bilgilere bakıldığında dissosiyasyonun duyguları ifade etme değerkeni ile çok sınırlı sayıda araştırma konusu olduğu; duyguları ifade etme bağlamındaki kavramlarla negatif yönde ilişkili bulunduğu ve söz konusu bulguların bizim araştırmamızla uyumlu olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarımızla uyumlu olmayan bulguların örneklem için belirlenen yaş grubunun ve verilerin toplanması için kullanılan ölçeklerin farklılığından kaynaklanabileceği dşnlmektedir.

Ruminasyonla duyguları ifade etme arasındaki ilişkiye bakıldığında literatürde iki değerkenin direkt olarak ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamakla beraber Baysak ve arkadaşları (2020) tarafından 18-65 yaş aralığındaki bireylerle; Di Schina, Luminet ve Philippot (2011) tarafından niversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda aleksitimi ile ruminasyon arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmış; aleksitiminin ruminasyonu artırdığı bulgulanmıştır. Ruminasyonun duyguları ifade etme bağlamındaki kavramlarla ilişkisine dair edinilen bulguların bizim araştırmamızla da uyumlu olduğu saptanmıştır. Literatürde bu iki kavramın arasında gözlenen doğrudan ve dolaylı ilişkinin daha fazla araştırmaya konu edilerek uzmanların ruminasyona bağlı klinik örneklemde grlen psikopatolojilerde duygu ifadesine odaklanmasının önemi ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın ana hipotezinden sonra son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulgularının, ruminasyon düzeylerinin ve duygularını ifade etme düzeylerinin cinsiyete, yaşa, öğrenim durumuna, algılanan ekonomik duruma, ilişki durumuna, kiminle yaşandığına, annenin ve babanın öğrenim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Dissosiyasyonun sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinden elde edilen bulgular şu şekildedir:

Araştırmada dissosiyasyonun cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre kadınların dissosiyasyon düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu sonucu destekler şekilde Kılıç'ın (2019) 18 yaş üzerindeki bireylerle yaptığı araştırmanın sonucunda dissosiyatif amnezi puanları kadınlarda anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonucu destekler şekilde Espirito Santo ve Pio-Abreu (2008) da kadınların erkeklerden daha fazla dissosiyatif bulgular görüldüğünü saptamışlardır. Klinik örneklem içerisinde de dissosiyasyonun kadınlarda erkeklerden daha fazla görüldüğü bilinmektedir (Şar, 2010). Söz konusu bulguların bizim araştırmamızla uyumlu olduğu görülmüştür. Bununla birlikte Spitzer ve arkadaşları (2003) tarafından 153 bireyle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre dissosiyasyon cinsiyete göre farklılaşmamış; bu sonucun sebebinin örneklem sayısının düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Dissosiyasyonun etiyolojisinde en önemli faktörlerden birinin çocukluk çağı cinsel tacizi olduğu bilinmektedir (Bayraktar, 2018) ve kadınların erkeklerden daha fazla istismara maruz kalmasından ötürü (Akt. Akgeyik ve ark., 2007) araştırmamızda böyle bir sonuç edinildiği düşünülebilmektedir.

Araştırmada dissosiyasyonun yaş değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre 18 yaşındaki bireylerin dissosiyasyon düzeyleri 22, 23, ve 24 yaşındaki; 19 yaşındaki bireylerin 23 ve 24 yaşındaki; 20 yaşındaki bireylerin 21, 22, 23, 24 yaşındaki; 21 yaşındaki bireylerin 23 yaşındaki bireylerin dissosiyasyon düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucu destekler şekilde Keleş'in (2018) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada, küçük sınıflarda olan öğrenciler ile büyük sınıflarda olan öğrencilerin dissosiyatif yaşantılar puanları karşılaştırıldığında, yapılan fark testleri sonucunda küçük sınıflarda olan öğrencilerin dissosiyatif yaşantılar puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Genel olarak daha küçük sınıflarda yaşları daha küçük olan öğrencilerin bulunduğu kabul edildiğinde, araştırmaların birbirlerini desteklediği görülmektedir. Benzer şekilde Soysaltürk (2020) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucunda da yaş

arttıkça dissosiyatif yaşantı ve depersonalizasyon/derealizasyon ve dissosiyatif amnezi düzeylerinin azaldığı saptanmış; bu sonucu destekler şekilde Espirito Santo ve Pio-Abreu (2008) da küçük yaşlardaki bireylerde daha fazla dissosiyasyon görüldüğünü bulgulamışlardır. Söz konusu bulguların bizim araştırmamızla uyumlu olduğu görülmüştür. Bununla birlikte Torem, Hermanowski ve Curdue (1992) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarında dissosiyasyon yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Söz konusu farklılığın kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Ergenlik dönemi, bir kimlik edinme süreci olmasından ötürü bireylerin hayatlarında çalkantılı bir dönem olarak anılmaktadır (Karataş ve Güler, 2020). Bu araştırmada yaş azaldıkça kişilerin dissosiyatif bulgularının ortaya çıkış yatkınlığının bu sebeple arttığı düşünülmektedir. 24 yaşa yaklaştıkça Erikson'un belirttiği "kimlik dönemeçi" sürecinin tamamlanıyor oluşunun (Erikson, 1968) daha büyük yaşlarda daha az patolojik bulgu görülmesini sağladığı düşünülmektedir. Yaş azaldıkça patolojik bulguların arttığı göz önüne alındığında, küçük yaş gruplarında önleyici programların gerekliliğinin önemi ortaya çıkmıştır.

Araştırmada dissosiyasyonun öğrenim durumuna göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre lise öğrencisi olan bireylerin dissosiyasyon düzeyleri lisansüstü öğrencisi, üniversite mezunu, lisansüstü öğrencisi olan bireylerden; üniversite öğrencisi olan bireylerin lisansüstü öğrencisi olan bireylerden yüksek bulunmuştur. Bu sonucu destekler şekilde Soysaltürk (2020) de yaptığı araştırmanın sonucunda lise ve üniversite mezunu bireylerin depersonalizasyon/derealizasyon puanlarının lisansüstü mezunu bireylerin puanlarından daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bu sonuçların aksine Kılıç (2019) tarafından yapılan klinik örnekleme araştırmanın sonuçlarına göre depersonalizasyon/derealizasyon ve dissosiyatif amnezi puanları üniversite mezunu bireylerde ilkokul ve lise mezunu bireylere oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçlarındaki farklılıkların sebebinin, başka öğrenim durumu düzeyinde olan bireylerin yaşam dönemlerine bağlı olarak değişen problemleriyle baş etmelerinde dissosiyasyonu kullanmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ülkemizdeki yaşam şartlarının belirleyicisinin öğrenim durumu haricinde birçok değişkenden etkilendiği de bilindiğinden, yine analiz sonuçlarının bu sebeple de farklılaştığı düşünülmektedir. Bunlarla birlikte araştırmalarda kullanılan ölçeklerin ve örneklem büyüklüklerinin farklılığı analiz sonuçlarındaki farklılığa sebep olabilmektedir. Bizim araştırmamızın katılımcılarının herhangi bir psikiyatrik

ya da nörolojik tanıya sahip olmadıkları göz önüne alındığında, klinik örnekleme yapılan araştırma sonuçlarıyla bu sebeple farklılık gösterebileceği de düşünülmektedir. Edinilen bu sonuç aynı zamanda küçük yaş gruplarında olan bireylerin dissosiyasyon düzeylerinin daha büyük yaş gruplarından daha fazla olduğu sonucuna işaret etmektedir ve bu sonuç yaş arttıkça patolojik bulguların azalması yönünde değerlendirilebilmektedir.

Araştırmada dissosiyasyonun algılanan ekonomik duruma göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre algılanan ekonomik durumu düşük üstü olan bireylerin dissosiyasyon düzeyleri orta ve orta üstü olan bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Keleş'in (2018) ve Tan'ın (2018) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmaların sonucunda da aylık geliri yüksek olan bireylerin dissosiyatif yaşantılarının aylık geliri düşük olan bireylerin dissosiyatif yaşantılarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Soysaltürk (2020) tarafından yapılan araştırmanın da sonuçlarına göre aylık ortalama geliri 1000 TL ve altı olan bireylerin dissosiyasyon düzeyleri, aylık ortalama geliri 3000 – 4000 TL olan bireylerden yüksektir. Dissosiyasyonun en önemli tetikleyicilerinden biri olan travmanın (Şar, 2007); para kazanma, hayatta kalma, beslenme ve besleme kaygıları ile ortaya çıkabileceği düşünüldüğünden düşük ekonomik düzeydeki bireylerin dissosiyasyon düzeylerinin yüksek ekonomik düzeydeki bireylerden yüksek bulunduğu düşünülmektedir.

Araştırmada dissosiyasyonun ilişki durumuna göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre ilişkisi olmayan bireylerin dissosiyasyon düzeyleri ilişkisi olan bireylerinkinden yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde İslam (2009) tarafından klinik örnekleme yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre evli olmayan bireylerin depersonalizasyon/derealizasyon ve dissosiyatif amnezi ve puanları, evli olan bireylere oranla anlamlı olarak daha yüksektir. Söz konusu bulguların bizim araştırmamızla uyumlu olduğu görülmüştür. Sosyal desteğin dissosiyasyon üzerindeki etkisi dikkat çekmektedir. Gelecekteki araştırmalarda da bu analizin farklı yaş gruplarında geniş bir yelpazede (bekar, sevgili, nişanlı, evli) yapılması önerilmektedir.

Araştırmada dissosiyasyonun kiminle yaşandığına göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Dissosiyasyonun travmaya bağlı ortaya çıkışında travma mağdurunun aldığı sosyal desteğin de büyük önemi olduğu ve son zamanlarda gençlerin geniş ailelerde yaşıyor olmalarının dissosiyasyona zemin hazırladığı

bilinmektedir (Öztürk, 2003). Yaşanılan kişinin/kişilerin/yalnız yaşamının sosyal desteği etkileyebileceği düşünüldüğünden ve elde edilen bilgiler doğrultusunda aileleriyle yaşayan bireylerin daha fazla dissosiyatif bulgu göstereceği düşünüldüğünden bu sonuç beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına bireylerin dissosiyasyon düzeylerinin kiminle yaşadıkları değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde bu sonucu destekleyen ya da reddeden herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. İleriki araştırmalarda bu ilişkiye dair analizlerin daha büyük örnekleme ve farklı yaş gruplarıyla yapılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülme; aile ile yaşandığına dair değişkenin geniş ve çekirdek aile olarak ikiye ayrılması önerilmektedir.

Araştırmada dissosiyasyonun anne öğrenim durumuna göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre annesi okur-yazar olan bireylerin dissosiyasyon düzeyleri annesi lise mezunu olan ve annesi üniversite ve ileri eğitim mezunu olan bireylerden; annesi ilkokul mezunu olan bireylerinse annesi üniversite ve ileri eğitim mezunu olan bireylerden yüksek bulunmuştur. Literatürde bu sonucu destekleyen bir araştırmaya rastlanmamakla beraber Kaşıkçı (2019) 14-18 yaş arasındaki 260 bireyle, Yılmaz (2014) yaş ortalaması 24 olan 150 bireyle ve Kourt (2011) 18-24 yaş arasındaki 281 bireyle tarafından yapılan araştırmalarda anne öğrenim düzeyi ve dissosiyasyon arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Söz konusu araştırmaların katılımcı sayısı, bizim araştırmamızın katılımcı sayısından az olduğu için sonuçlarda farklılık gözlemlendiği düşünülmekte ve gelecek araştırmaların daha büyük örneklerle yapılması önerilmektedir. Bununla birlikte son ergenlik döneminin geçmiş yıllardakinden daha ileri yaş gruplarında anıldığı; kimlik, meslek, hayat görüşü ve birey olma bilincinin edinilme süresinin geciktiği (Armaner, 1980; Çuhadaroğlu, 2000) literatürce de görülmektedir. Anne öğrenim durumunun, dolayısı ile annenin öğrenim durumundan gelen farklılığın bu yaşlardaki bireylerin patolojiye yatkınlık sağlama düzeyini arttığı düşünülmektedir.

Araştırmada dissosiyasyonun baba öğrenim durumuna göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerin dissosiyasyon düzeylerinin baba öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde aksi şekilde anlamlı ilişki gözlemlenen bir araştırma bulunmamakla birlikte Kaşıkçı (2019), Yılmaz (2014) ve Kourt (2011) tarafından yapılan araştırmalarda da baba öğrenim düzeyi ve dissosiyasyon arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Anne öğrenim durumuna göre farklılık gösterdiği görülen

dissosiyasyonun baba öğrenim durumuna göre değişmemesi, bireylerin birincil bakım verenleri ile etkileşimlerinin patolojiye yatkınlıklarının belirleyicilerinden biri olarak kabul edilebileceğini düşündürmektedir.

Ruminasyonun sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesinden elde edilen bulgular şu şekildedir:

Araştırmada ruminasyonun cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu sonucu destekler şekilde Bugay ve Erdur-Baker'in (2011) ruminasyon düzeyini cinsiyet ve yaşa göre incelemek amaçlı yapmış olduğu araştırmanın sonucunda kız öğrencilerin ruminasyon düzeyleri erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Elma (2018), Calmes ve Roberts (2007), Nolen-Hoeksema (1987), Abak (2019) ve Johnson ve Whisman (2013), Ando ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmalarda da benzer şekilde kadınların ruminasyon düzeyleri erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulguların aksine Yağmur (2018) ise 18-30 yaş aralığındaki bireylerle yapmış olduğu araştırmada cinsiyet ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Nolen-Hoeksema (2001) kadınların erkeklere oranla daha fazla duygusal açıdan incinebilir olduklarını ve çevresel etkilerin tesiri altında daha fazla kaldıklarını belirtmiştir. Elde edilen bu sonucun söz konusu incinebilirlik doğrultusunda tekrarlayıcı düşünceler geliştirmeye bağlı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ruminasyonun yaş değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre 18 yaşında olan bireylerin ruminasyon düzeylerinin 23 yaşında olan bireylerden; 19 yaşında olan bireylerin 23 yaşında olan bireylerden; 20 yaşında olan bireylerin, 23 ve 24 yaşında olan bireylerden; 21 yaşında olan bireylerin 23 yaşında olan bireylerden yüksek bulunmuştur. Bu sonucu destekler şekilde Arar (2019) ve Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011) tarafından yapılan çalışmalarda ise yaş düzeyi arttıkça ruminasyonun azaldığına dair bulgular edinilmiştir. Aynı şekilde Haspolat (2019) 19-77 yaş aralığındaki bireylerle yapmış olduğu araştırmada yaş ile ruminasyon arasında negatif yönlü bir ilişki bulgulamıştır. Söz konusu bulguların bizim araştırmamızla uyumlu olduğu görülmüştür. Son ergenlik dönemi, bireylerin meslek, statü, kimlik, romantik ilişki bağlamında eş edindikleri ve bütünüyle aileden ayrışarak yetişkinliğe geçişte özerk bir birey olmaya hazırlandıkları bir dönem olarak görülmektedir (Erikson, 1993). Yeni yapılanmaların olduğu bu dönemde yaş azaldıkça sonuca ulaşılması gereken hayat basamaklarının arttığı

düşünüldüğünden küçük yaşlarda daha fazla ruminasyon görüldüğü sonucuna varılmaktadır. Yaş azaldıkça patolojik belirtilerin artması hususunda önemli bir veri olduğu düşünülen bu sonuçların, son ergenlik dönemindeki bireyler için koruyucu programların oluşturulmasına dikkat çektiği düşünülmektedir.

Araştırmada ruminasyonun öğrenim durumu değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Ruminasyonun ortaya çıkışında bireylerin kendilerine koydukları hedeflerin ve bu hedeflere ulaşabilirliklerinin etkisi olduğu bilindiğinden (Martin ve Tesser, 1996) öğrenim durumunun bireylerin kendileri için koydukları hedefleri ve kendilerinden beklentilerini şekillendirebileceği düşünüldüğünden bu sonuç beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerin ruminasyon düzeylerinin öğrenim durumuna göre farklılık göstermediği görülmüştür. Literatürde iki değişken arasındaki anlamlı ilişkiyi bulgulayan herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla beraber Richman ve arkadaşları (2018) da benzer şekilde ruminasyon ve öğrenim durumu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlememişlerdir. Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi analiz eden araştırma sayısının sınırlılığı göz önüne alındığında gelecekteki araştırmalarda bu hususa dikkat çekilmesi önerilmektedir.

Araştırmada ruminasyonun algılanan ekonomik durum değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerin ruminasyon düzeylerinin algılanan ekonomik durum değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonucun tersi olarak Arpınar'ın (2020) yapmış olduğu araştırmada ise aylık geliri yüksek olan bireylerin ruminasyon düzeylerinin aylık geliri düşük olan bireylerin ruminasyon düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Söz konusu bulgu yetişkin örnekleme yapılmış bir araştırmaya ait olduğu için sonucumuzun mevcut literatürle uyumsuz olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte De Bruijn ve Antonides (2020) yaptıkları araştırmanın sonucunda ruminasyonun ekonomik düzeyden değil; ekonomik düzey beklentisinden eklendiğini bulgulamışlardır. Bu çerçeveden bakıldığında, ruminasyonun ekonomik beklentiler üzerine gerçekleşebileceğinden ötürü bu sonucun elde edildiği düşünülmektedir. Ruminasyonun algılanan ekonomik durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığının ergenlere odaklanılarak incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, özellikle son ergenlik döneminde bireylerin problemlerinin çözümü ve ruminasyon düzeylerinin azaltılmasında maddi destekten ziyade manevi ve sosyal desteğin öne çıktığı da düşünülmektedir.

Araştırmada ruminasyonun ilişki durumu değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerin ruminasyon düzeylerinin ilişki durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonucun tersi olarak Abak (2019) tarafından 18-30 yaş aralığındaki bireylerle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre sevgililik ilişkisi olan bireylerin evli ve nişanlı bireylere oranla daha az ruminasyon yaptıkları gözlemlenmiştir. Söz konusu bulgunun araştırmamızla uyumsuz olmasının sebebinin yetişkin örnekleme yapılmış bir araştırmaya ait olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bununla birlikte ruminasyonun ilişki durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının ergenlere odaklanılarak incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ruminasyonun ifade edilmeyen, işlevselliğe ulaştırmayan düşünceler dizisi olduğu bilindiğinden yetişkin örneklemlerde yapılan araştırmalarda sevgili desteğinin düşüncelerin ifadesine alan açmasından ötürü bu sonuca ulaşıldığı düşünülmektedir. Bununla birlikte son ergenlik döneminde bireyler duygularını ailelerinden ziyade arkadaşları ile paylaşmayı tercih ettiklerinden ötürü yalnızca arkadaş desteğinin ilişki durumu değişkenini kontrol altına almış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ruminasyonun kiminle yaşandığı değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Bireylerin problemlerinin beraber yaşadıkları kişiler doğrultusunda değişebileceği ve bununla birlikte mevcut problemlerin ifadesi yoluyla ruminasyonun azalabileceği düşünülmüş; bu doğrultuda probleme yönelik düşüncelerin işlevselliğe kavuşturulmasının bireylerin yaşadıkları kişinin söz konusu problemin tetikleyicisi ya da çözüme yönelik harekete geçiricisi olabileceği öngörüldüğünden bu sonuç beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerin ruminasyon düzeylerinin kiminle yaşandığı değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Edinilen bu sonucun kişilerin güncel hayat standartlarında kiminle yaşadıklarından bağımsız olarak herkese farklı kaynaklar aracılığı ile ulaşabilme ve onlarla birliktelik sağlayabilmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ruminasyonun anne öğrenim durumu değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerin ruminasyon düzeylerinin anne öğrenim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Ertuğ (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmış bir araştırmada da ruminasyon ve anne öğrenim durumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış; Chaudron ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan bir araştırmada anne eğitim durumunun depresyonun alt boyutu olan negatif düşünceleri yordamadığı

bulgulanmıştır. Bununla birlikte Arar (2019) tarafından 20-60+ yaş arasındaki bireylerle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre annesi ortaokul-lise mezunu olan bireylerin ruminasyon düzeyleri annesi okur-yazar, ilkokul mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans mezunu olan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bizim sonucumuzla benzer olan bulgunun elde edildiği araştırmanın yapıldığı yaş grubunun bizim örnekleminizin yaş grubu ile uyumlu olduğu; bizim sonucumuzdan farklı olan bulgunun elde edildiği araştırmanın yapıldığı yaş grubunun da yetişkinleri kapsadığı görülmektedir. Söz konusu farklılığın sebebinin yaş grubu olduğu düşünülmekte ve bu düşünce literatürdeki bu örnekle desteklenmektedir.

Araştırmada ruminasyonun baba öğrenim durumu değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerin ruminasyon düzeylerinin baba öğrenim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki gözlenen herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla beraber Ertuğ (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmış bir araştırmada da ruminasyon ve baba öğrenim durumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Ergenlik döneminde ebeveynlerin öğrenim durumunun sorunlar üzerinde farklı çözüm yolları üretilmesinde olumlu yönde etki sağlayacağı ve çözüm için verilen desteğin işlevsizce tekrarlayan düşüncelerin gelişmesini engelleyeceği düşünüldüğünden ötürü anne ve baba öğrenim durumunun ruminasyon düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olması beklenmekteydi. Bununla birlikte ergenlik döneminin getirdiği tümgüçlülük inançlarının (Güleç, 2013) bireylerin düşünsel olarak kendi içlerine dönmelerine ve problemlerine bağlı düşüncelerine odaklanmalarına sebep olarak anne baba öğrenim durumunu kontrol etmiş olabileceği düşünülmektedir.

Duyguları ifade etmenin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesinden elde edilen bulgular şu şekildedir:

Araştırmada duyguları ifade etme düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre erkeklerin duygu ifade etme düzeyleri kadınlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Literatürde erkeklerin olumsuz duygu ifadelerinin kadınlarınkinden daha yüksek olduğu görülmektedir (Akt. Akın ve Akın, 2015). Bununla birlikte literatürde bu fark ile ilgili tek bir bulgu bulunmamaktadır. Örneğin, Çelik'in (2015) lise öğrencileri ile yapmış olduğu; Yalçın'ın (2010) ise üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmaların sonuçları incelendiğinde kız öğrencilerin duyguları ifade etme puanlarının erkek

öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Duyguları ifade etme değişkeni ile paralel olarak değerlendirilebilecek araştırmalar olan Salminen ve arkadaşları'nın (1999) ve Lane, Sechrest ve Riedel'in (1998) yapmış olduğu araştırmada da aleksitiminin erkeklerde kadınlardan daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların aksine Arslan (2016) tarafından 19-27 yaş aralığındaki bireylerle yapılmış olan bir araştırmanın sonuçlarına göre duyguları ifade etme ve cinsiyet arasında ilişki bulunmamıştır. Bu farklılıklara ek olarak Simon ve Nath (2004) yapmış oldukları araştırmada kadın ve erkeklerin duygularını eşit düzeyde ifade ettiklerini söylemiş; ifade edilen duygunun niteliğinin -erkeklerde negatif duygular, kadınlarda pozitif duygular- cinsiyete göre farklılaştığını bulgulamışlardır. Buradan yola çıkılarak duyguları ifade etmenin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan analizlerde birçok ayrı sonuç edinildiği fark edilmekte; bu araştırmada olumsuz duygu ifadesinin öne çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Cinsiyetin duyguları ifade etme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmekle beraber gelecek araştırmalarda cinsiyetin üzerindeki diğer değişkenlerin etkisi de göz önüne alınarak (örneğin yaş) çoklu değişken kontrolleriyle analiz yapılması önerilmektedir.

Araştırmada duyguları ifade etme düzeyinin yaş değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerinin duygularını ifade etme düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Benzer şekilde Arslan (2016) tarafından 19-27 yaş aralığındaki bireylerle yapılmış olan bir araştırmanın sonuçlarına göre duyguları ifade etme ve yaş arasında ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçların tersi olarak Yalçın (2010) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre üniversite dördüncü sınıf öğrencilerinin duygularını ifade etme düzeylerinin üniversite birinci sınıf öğrencilerinininkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuş; aksi bir sonuç olarak Salminen ve arkadaşları (1999) ve Lane, Sechrest ve Riedel (1998) yaş arttıkça aleksitimi düzeyinin arttığını bulgulamışlardır. Literatürde duyguları ifade etmenin yaşa göre farklılaşmasına dair çeşitli bulguların ediniliyor oluşunun; kişilerin kendilerini açmalarındaki diğer içsel ve dışsal etmenlerin yaş değişkenini kontrol ettiğini düşündürmektedir.

Araştırmada duyguları ifade etme düzeyinin öğrenim durumu değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Öğrenim durumunun kişileri yalnızca bilgi anlamında değil sosyal anlamda da desteklediği düşünüldüğünden bu sonuç öngörülmüştür ancak analiz sonuçlarına göre bireylerin duygularını ifade etme düzeyleri öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

Literatürde bu sonucu destekleyen ya da aksini söyleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak Salminen ve arkadaşlarının (1999) ve Kirmayer ve Robbins'ın (1993) yapmış oldukları çalışmada öğrenim düzeyi azaldıkça aleksitimi bulgularının arttığı görülmüştür. Öğrenim durumunun ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin başka değişkenlerle yapılan araştırmalarda görülmesinden ötürü gelecekteki araştırmalarda daha büyük bir örnekleme duyguları ifade etme ile öğrenim durumunun arasındaki ilişkiye odaklanılması önerilmektedir.

Araştırmada duyguları ifade etme düzeyinin algılanan ekonomik durum değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerin duygularını ifade etme düzeyleri algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Benzer şekilde Eray (2015) ve Hibbs ve arkadaşları (1991) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarında da duyguları ifade etme düzeyi ile algılanan ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte Atay'ın (2018) meslek lisesi öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına göre sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin duyguları ifade etme düzeylerinin sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür ancak aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Benzer şekilde Salminen ve arkadaşları (1999) ve Lane, Sechrest ve Riedel (1998) tarafından yapılan araştırmada düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin aleksitimik bulgularının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, son ergenlik dönemindeki kişilerin anlaşıldığını hissetme ve kendini açarak duygularını ifade etme düzeylerinin ekonomik faktörlerden önce bu araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda sosyal çevreden etkilendiğini düşündürmektedir.

Araştırmada duyguları ifade etme düzeyinin ilişki durumu değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre ilişkisi olan bireylerin duyguları ifade etme düzeyleri ilişkisi olmayan bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Yeşil'in (2018) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu bir araştırmada evli olan öğrencilerin duygularını ifade etme düzeylerinin bekar olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Söz konusu bulguların bizim araştırmamızla uyumlu olduğu görülmüştür. Bu bağlamda sosyal desteğin bireylerin duygularını ifade etmelerinde önemli bir aracı etki olduğuna dikkat çekilebilmektedir.

Araştırmada duyguları ifade etme düzeyinin kiminle yaşandığı değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Bireyler tarafından paylaşılan duygunun içeriğinin ve düzeyinin söz konusu duygunun nerede ve kiminle paylaşıldığına göre

değişmesinden (Gültekin, 2001) ötürü bu sonuç beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre bireylerin duygularını ifade etme düzeyleri kiminle yaşadığı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Literatürde söz konusu değişkenlerin ilişkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. İlişki durumunun bireylerin duygularını ifade etmesindeki olumlu etkisi göz önüne alındığında, daha büyük örnekleme yapılacak araştırmaların bireylerin kiminle yaşadığına ve buna bağlı algıladığı sosyal destekle duygularını ne düzeyde ifade ettiklerine dikkat çekebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada duyguları ifade etme düzeyinin anne öğrenim durumu değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre annesi lise, üniversite ve ileri mezunu olan bireylerin duygularını ifade etme düzeylerinin annesi ilköğretim mezunu olan bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Kale, Çağdaş ve Tepeli (2013) tarafından ilköğretim birinci sınıfa devam eden öğrencilerle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre anneleri lise mezunu olan çocukların duyguları ifade etme düzeyleri, anneleri okuma-yazma bilmeyen, ilkokul, ilköğretim mezunu çocuklardan daha yüksek bulunmuştur. Yeşil (2018) de üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmanın sonucunda anne öğrenim düzeyi yükseldikçe duyguları ifade etme eğiliminin de arttığı bulgulamıştır. Bununla birlikte Sevinç (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle; Kaşıkçı (2019) tarafından 14-18 yaş aralığındaki bireylerle yapılmış bir araştırmada katılımcıların duyguları ifade etme düzeyleri ile anne öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Araştırmada duyguları ifade etme düzeyinin baba öğrenim durumu değişkenine göre farklılık göstermesi beklenmekteydi. Analiz sonuçlarına göre babası üniversite ve ileri mezunu olan bireylerin duygularını ifade etme düzeyleri, babası ilkokul ve lise mezunu olan bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Kale, Çağdaş ve Tepeli (2013) tarafından ilköğretim birinci sınıfa devam eden öğrencilerle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre babaları üniversite mezunu olan çocukların duyguları ifade etme becerileri, babaları ilkokul mezunu olan çocuklara oranla daha yüksek bulunmuştur. Sevinç (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmış bir araştırmanın sonuçları da bu bulguları destekleyen sonuçlara sahiptir. Baba öğrenim düzeyleri okur yazar olan bireylerin duygularını ifade etme düzeylerinin, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve üzeri olan öğrencilere göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Son ergenlik döneminin kimlik edinme süreci olduğu bilindiğinden (Erikson, 1993); bireylerin duygularını ifade etme düzeylerinde aileleri tarafından duygularının görülmesi, yansıtılması, kabul edilmesi ve duygularının ifadesine uygun bir ortamın oluşturmasının büyük bir önemi olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda anne ve baba öğrenim durumunun bu bilinci olumlu yönde etkilediği ve ergenlik döneminin yapısı itibariyle bireylerin bu etkiye açık olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, yapılan bu araştırmada son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı etkisi incelenmiştir. Yan hipotezlerle beraber dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etmenin ilişkisi, birbirleri üzerindeki yordayıcılık etkileri ve söz konusu değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin kısmi aracı etkisi olduğu, ruminasyonun dissosiyasyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, duyguları ifade etmenin ve ruminasyonun dissosiyasyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgulanmıştır. Ruminasyon arttıkça dissosiyatif bulguların arttığı ve duyguları ifade etme düzeyinin azaldığı, duyguları ifade etme düzeyi azaldıkça dissosiyasyonun arttığı görülmüştür. Literatürde bu araştırmaya benzer herhangi bir çalışma bulunmadığından ötürü dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etmenin birlikte sınırlı sayıda çalışıldığı söylenebilmektedir. Bu sebeple bu araştırmanın literatüre önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın literatürce desteklenen sonuçlarının yanı sıra literatürle uyumlu olmayan ve bazı sınırlılıklar içeren sonuçları da bulunmaktadır. Araştırma için ulaşılan örneklemin yalnızca İstanbul iliyle sınırlı olması ve örnekleme Covid-19 pandemisinden ötürü yalnızca çevrimiçi yollarla ulaşılması bu sınırlılıklara örnek olarak verilebilmektedir. Araştırma için belirlenen katılımcı sayısı, kullanılan ölçek maddelerinin beş katı olarak belirlenmiştir ancak gelecek araştırmalarda on katı alınarak yapılması önerilmekte ve bu bağlamda elde edilen bulguların güvenilirliklerinin artırılacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde duygu ifade etmenin insan hayatındaki önemi göz önünde bulundurularak lise, yüksekokul, üniversite ve lisansüstü öğrenim düzeylerindeki öğrencilere duygularını ifade etmelerine yönelik psikoeğitim programlarının hazırlanması önerilmektedir. Bu sayede ortaya çıkabilecek patolojiler konusunda önleyici bir tutum sergilenebileceği

düşünölmektedir. Daha sonraki araştırmalarda duyguları ifade etme alanlarının özelleştirilmesinin de (olumlu duygu, olumsuz duygu, yakınlık duygusu) araştırmaları zenginleştirebileceği düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. (2010). *Akıl Karı Olmayan İşler*. İstanbul: Bakanlar Medya.
- Abak, E. (2019). Ruminatif Düşünme Stili, Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlarla İlişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Abela, J. R. Z., Vanderbilt, E. ve Rochon, A. (2004). A Test of The Integration of The Response Styles and Social Support Theories of Depression in Third and Seventh Grade Children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 653-674.
- Adams, S., Kuebli, J., Boyle, P.A. ve Fivush, R. (1995). Gender Differences in Parent-Child Conversation About Past Emotions: A Longitudinal Investigation. *Sex Roles*, 33 (5), 309-323.
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Empatik Eğilim, Duyguları İfade Etme ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ahmad, N. S., Hashim, N. H. ve Aman, R. C. (2010). Adolescent Emotional Expression and Regulation: A Case Study in Malaysia. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 5 (2), 45-55.
- Akçay, C. ve Çoruk, A. (2012). Çalışma Yaşamında Duygular ve Yönetimi: Kavramsal Bir İnceleme. *Eğitimde Politika Analiz Dergisi*, 1 (1), 3-25.
- Akgeyik, T., Güngör, M., Uşen, Ş. ve Omay, U. (2007). İşyerinde Psikolojik Taciz Fenomeni: Uluslararası Deneyimler ve Perspektifler. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (53), 232-254.
- Akın, A. ve Ü. Akın (Ed.) (2015). *Psikolojide Güncel Kavramlar I Pozitif Psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akkaya, S. (2017). *A Closer Look At Rumination In Adolescence: Investigation Of Possible Risk Factors and Moderators*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S. ve Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I Psychopathology in Individuals at High and Low Cognitive Risk for Depression. *Journal of Abnormal Psychology, 109* (3), 403.
- Altaylı, B. (2000). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Dissosiyatif Belirtiler. *Türk Psikoloji Bülteni, 6* (16-17), 64-68.
- Altıntaş, M. (2017). Dissosiyatif Bozuklukların Klinik Görünümü. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics, 10* (3), 161-169.
- Altunbaş, T. (2018). *Duygusal Zeka Programının Öğrencilerin Duygusal Zeka, Atılğan, Saldırgan ve Çekingen Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ando, A., Giromini, L., Ales, F. ve Zennaro, A. (2020). A Multimethod Assessment to Study The Relationship Between Rumination and Gender Differences. *Scandinavian Journal of Psychology, 61* (6), 740-750.
- Arar, H. D. (2019). *Ruminasyonun Gelişimsel Zemini: Ruminatif Düşünme Biçiminin Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul Reddi ile İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Armaner, N. (1980). *Din Psikolojisi*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is it, and What is it Good for? *Child Development Perspectives, 1* (2), 68-73.
- Arpınar, M. S. (2020). Sosyo Demografik Özelliklerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisine Yönelik Bir Çalışma. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi, 06* (01), 118-143.
- Arslan, S. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Etme, Öznel İyi Oluş ve Anne Babalarının Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ataman-Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 17* (1), 7-17
- Atay, N. (2018). *Ergenlerde Aileden Algılanan Duygu Dışa Vurumunun Duyguları İfade Etmeye ve Psikososyal Uyuma Etkisi*. (Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Balcıoğlu, Y. H. ve Balcıoğlu, İ. (2018). Dissosiyatif Bozuklukların Tanımı ve Tanı Ölçütleri. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics, 3* (3), 8-13.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Barrett, L. F. (1997). The Relationships Among Momentary Emotion Experiences, Personality Descriptions, and Retrospective Ratings of Emotion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (10), 1100-1110.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as A Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.
- Bayraktar, S. (2018). Ruhsal Travma, Dissosiyasyon ve Posttravmatik Stres Bozukluğu. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 3, 1-7.
- Baysak, S., Kılıç, F. A., Karagün, E. ve Baysak, E. (2020). Aleksitimi, Ruminasyon ve Stresle Başa Çıkmanın Psöriyazis ile İlişkisi ve Psöriyazis Kliniğine Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31 (4), 246-252.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Muzaffer Şahin (Çev. Ed.). (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Birliği, A. P. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı* (DSM-5). Ertuğrul Köroğlu (Çev. Ed.). (5. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Boon, S. ve Draijer N. (1993). Multiple Personality Disorder in the Netherlands: A Clinical Investigation of 71 Patients. *The American Journal of Psychiatry*, 150 (3), 489-494.
- Boyd, D. R., Bee, H. L. ve Johnson, P. A. (2006). *Lifespan Development*. Boston, MA: Pearson.
- Bozoğlan, B. ve Çankaya, İ. (2012). Psikolojik Danışmanların Duygularla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (2), 15-27.
- Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative Thought Style and Depressed Mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (1), 1-19.
- Brody, L. R. (1985). Gender Differences in Emotional Development: A Review of Theories and Research. *Journal of Personality*, 53 (2), 102-141.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yasa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 19-201.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8 (4), 470-483.

- Calhoun, L., Tedeschi, R., Cann, A. ve Hanks, E. (2010). Positive Outcomes Following Bereavement: Paths to Posttraumatic Growth. *Psychologica Belgica*, 50 (1-2), 125-143.
- Calhoun, P. S., Sampson, W. S., Bosworth, H. B., Feldman, M. E., Kirby, A. C., Hertzberg, M. A., Wampler, T. P., Tate-Williams, F., Moore, S. D. ve Beckham, J. C. (2000). Drug Use and Validity of Substance Use Self-Reports in Veterans Seeking Help for Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (5), 923.
- Calmes, C. A. ve Roberts, J. E. (2007). Repetitive Thought and Emotional Distress: Rumination and Worry as Prospective Predictors of Depressive and Anxious Symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31 (3), 343-356.
- Camras, L., Kolmodin, K. ve Chen, Y. (2008). Mother's Self-Reported Emotional Expression in Mainland Chinese, Chinese American and European American Families. *International Journal of Behavioral Development*, 32 (5), 459-463.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lowrey, K. P., Porter, L. S., Goli, V. ve Fras, A. M. (2007). Conflict About Expressing Emotions and Chronic Low Back Pain: Associations with Pain and Anger. *The Journal of Pain*, 8 (5), 405-411.
- Chaudron, L. H., Klein, M. H., Remington, P., Palta, M., Allen, C. ve Essex, M. J. (2001). Predictors, Prodromes and Incidence of Postpartum Depression. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 22 (2), 103-112.
- Cherry, K. (2018). Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development. Retrieved Juny, 5.
- Chicago Department of Public Health (2013). *Chicago's Action Plan for Healthy Adolescents*, https://www.chicago.gov/content/dam/city/depts/cdph/CDPH/AHAC_Plan_CorrectedMar242014.pdf (Erişim Tarihi 18 Mayıs 2020).
- Cirhinlioğlu, F. G., Taşçıoğlu, G., ve Beyazıt, U. (2017). Duygular. Mehmet Zincirkıran (Ed.), *Davranış Bilimleri* içinde. Bursa: Dora Basım Yayın Dağıtım.
- Clark, M. S. ve Finkel, E. J. (2005). Willingness to Express Emotion: The Impact of Relationship Type, Communal Orientation and Their Interaction. *Personal Relationships*, 12 (2), 169-180.
- Cloutier, R. (1982). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. Bekir Onur (Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27 (2), 875-904.
- Comfrey, A. L., ve Lee, H. B. (1992). *A First Course in Factor Analysis*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, L. S. and Blake, K. C. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75 (3). 404-425.

- Coons, P. M. (1998). The Dissociative Disorders: Rarely Considered and Underdiagnosed. *Psychiatric Clinics of North America*, 21 (3), 637-648.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. Tuncay Ergene (Çev.). (8. Baskı). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Craparo, G., Gori, A., Mazzola, E., Petruccelli, I., Pellerone, M. ve Rotondo, G. (2014). Posttraumatic Stress Symptoms, Dissociation, and Alexithymia in an Italian Sample of Flood Victims. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 2281.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2003). Dönüşümcü Liderlik Duygusal Zekâ Gerektirir Mi? Yöneticiler Üzerinde Örnek Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 83- 98.
- Çeçen, R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (9), 164- 170.
- Çelik, E. (2015). Lise Öğrencilerinin Umutsuzluk ile Duygusal Dışavurum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of European Education*, 5 (1), 1-10.
- Çelikel, H. ve Beşiroğlu, L. (2008). Klinik Olmayan Örneklerde Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları, Dissosiyasyon ve Obsesif-Kompulsif Belirtiler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9 (2), 75.
- Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katki Pediatri Dergisi*, 21 (6), 863-868.
- Davison, G. C. ve Neale, M. N. (2004). *Anormal Psikolojisi*. İhsan Dağ (Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- De Bruijn, E. J. ve Antonides, G. (2020). Determinants of Financial Worry and Rumination. *Journal of Economic Psychology*, 76, 102233.
- Dereboy, İ. F. (1990). *Aleksitimi Öz Bildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara: Ankara Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Derlega, V. J., Margulis, S. T. ve Winstead, B. A. (1987). A Social-Psychological Analysis of Self-Disclosure in Psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5 (2), 205-215.
- Di Schiena, R., Luminet, O. ve Philippot, P. (2011). Adaptive and Maladaptive Rumination in Alexithymia and Their Relation With Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 50 (1), 10-14.
- Dökmen, Ü. (1995). *Sosyometri ve Psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2015), *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Remzi Kitap Evi.

- Eisenberg, N. ve Lennon, R. (1983). Sex Differences in Empathy and Related Capacities. *Psychological Bulletin*, 94 (1), 100–131.
- Ekman, P., ve Friesen, W. V. (1986). A New Pan-Cultural Facial Expression of Emotion. *Motivation and Emotion*, 10 (2), 159-168.
- Ellenberger, H. F. (1970). *The Discovery of The Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry*. New York: Basic Boks, 280-281.
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde Ruminasyon ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Birtakım Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eray, Ş. (2015). Ergenlerde Algılanan Duygu Dışavurumunun Benlik Saygısı Ve Duygusal Davranışsal Sorunlarla İlişkinin Değerlendirilmesi. (Uzmanlık Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik Danışma ve Kültürel Faktörler. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 109-122.
- Ergin, E. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyleri ile 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton Company.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and The Life Cycle*. Newyork: WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*. New York: WW Norton & Company.
- Ertuğ, H. İ. (2018). *Üniversitesi Öğrencilerinde Algılanan Duygusal İstismar ve Ruminasyon İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Espirito Santo, H. ve Luis Pio-Abreu, J. (2008). Demographic and Mental Health Factors Associated with Pathological Dissociation in a Portuguese Sample. *Journal of Trauma & Dissociation*, 9 (3), 369-387.
- Evren, C., Durkaya, M., Çelik, R., Dalbudak, E., Çakmak, D. ve Flannery, B. (2009). Yatarak Tedavi Gören Erkek Alkol Bağımlisi Hastalarda Alkol Asermesinin Aleksitimi ve Dissosiyasyon ile İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10 (3), 165.
- Fine, A. ve Large, R. (2005). *A Conceptual Framework for Adolescent Health*. Annie E. Casey Foundation: Association of Maternal and Child Health Programmes, <http://www.amchp.org/programsandtopics/AdolescentHealth/Documents/conc-framework.pdf> (Erişim Tarihi 18 Mayıs 2020).
- Flannery, D. J. (1993). Affective Expression and Emotion in Early Adolescence: An Introduction. *Journal of Early Adolescence*, 13 (4), 356-360.

- Flett, G. L., Coulter, L. M., Hewitt, P. L., Nepon, T. (2011). Perfectionism, Rumination, Worry, and Depressive Symptoms in Early Adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26 (3), 159–176.
- Folkman, S. ve Lazarus R. S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Gagnon, F. ve Thibodeau, N. (1991). Cognitive Intrusions in a Non-Clinical Population. I. Response Style, Subjective Experience, and Appraisal. *Behaviour Research and Therapy*, 29 (6), 585-597.
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30 (8), 1311–1327.
- Geist, R. L. ve Gilbert, D. G. (1996). Correlates of Expressed and Felt Emotion During Marital Conflict: Satisfaction, Personality, Process, and Outcome. *Personality and Individual Differences*, 21 (1), 49-60.
- Goleman, D. (2016), *Duygusal Zeka Neden IQ' dan daha önemlidir?*. (44. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1997). *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Grabe, H. J., Rainermann, S., Spitzer, C., Gansicke, M. ve Frey-Berger H. J. (2000). The Relationship Between Dimensions of Alexithymia and Dissociation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69 (3), 128–131.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 551-573.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (1995). Facets of Emotional Expressivity: Three Self- Report Factors and Their Correlates. *Personality and Individual Differences*, 19 (4), 555-568.
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1993). Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior. *Personality and Social Psychology*, 64 (6), 970-986.
- Gross, J. J., John, O. P. ve Richards, J. M. (2000). The Dissociation of Emotion Expression From Emotion Experience: A Personality Perspective. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 26 (6), 712-726.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. ve Trost, M. R. (1996). Communication and Emotion: Basic Concepts and Approaches. *Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications and Contexts*, 3-27.
- Güleç, N. (2013). Bir Ergen Ne İster?. *Psikanaliz Yazıları*, 26, 119-132.

- Güleç, H., Sayar, K., Topbaş, M. ve ark. (2004). Fibromiyalji Sendromu Olan Kadınlarda Aleksitimi ve Öfke. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (3), 191-198.
- Gültekin, F. (2001). Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Kimlik Gelişimleri Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (14), 231-241.
- Haspolat, A. (2019). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme: Temel İnançlardaki Değişim, Ruminasyonlar ve Bilgece Farkındalığın Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hibbs, E. D., Hamburger, S. D., Lenane, M., Rapoport, J. L., Kruesi, M. J., Keysor, C. S. ve ark. (1991). Determinants of Expressed Emotion in Families of Disturbed and Normal Children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 32 (5), 757-770.
- Ingram, R. E. (1990). Self-Focused Attention in Clinical Disorders: Review and A Conceptual Model. *Psychological Bulletin*, 107 (2), 156.
- Izard, C. E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology*, 60 (1), 1-25
- Izard, C.E. (1991). *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum, 185-201.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Atıf İndeksi.
- İslam, S. (2009). *Karmaşık Dissosiyatif Bozukluk ve Majör Depresyonun Aleksitimi, Bilişsel İçgörü, Kişilerarası Bağlanma ve İntihar Eğilimi Açısından Karşılaştırılması*. (Uzmanlık Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Joanes, D. N. ve Gill, C. A. (1998). Comparing Measures of Sample Skewness and Kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*. 47 (1), 183-189.
- Johnson, D. P. ve Whisman, M. A. (2013). Gender Differences in Rumination: A Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 55 (4), 367-374.
- Jose, P. ve Brown, I. (2008). When Does The Gender Difference in Rumination Begin? Gender and Age Differences in The Use of Rumination by Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37 (2), 180-192.
- Kale, Ü. Çağdaş, A. ve Tepeli, K. (2013). Anne-Baba Eğitim Düzeyinin İlköğretim 1. Sınıf Öğrencilerinin Duyguları İfade Etme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 254-262.
- Karadağ, F. (2009), Posttraumatic Disorders in Patients With Substance Dependence: Dissociative Disorders and Substance Dependence. *European Psychiatry*, 24 (S1), 1-1.

- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (23. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, E. ve Güler, Ç. Y. (2020). Grup Sanat Terapisi Programının Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duyguları İfade Etme Eğilimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (25), 1-1.
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Psikiyatri Uzmanlık Tezi). İstanbul: Sağlık Bakanlığı Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.
- Karatepe, H. T., Yavuz, F. K., ve Türkcan, A. (2013). Validity and Reliability of The Turkish Version of The Ruminative Thought Style Questionnaire. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 23 (3), 231-241.
- Kaşıkcı, B. N. (2019). *Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ile Dissosiyasyon ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keleş, D. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Dissosiyatif Yaşantılar ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keltner, D. ve Anderson, C. (2000). Saving Face for Darwin: Functions and Uses of Embarrassment. *Current Directions in Psychological Science*, 9 (6), 187-192.
- Keltner, D. ve Haidt, J. (1999). Social Functions of Emotions at Four Levels of Analysis. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 505-521.
- Kennedy-Moore, E. ve Watson, J. C. (2001). How and When Does Emotional Expression Help?. *Review of General Psychology*, 5 (3), 187-212.
- Kennedy-Moore, E. ve Watson, J.C. (1999). The Myth of Emotional Venting. Peter Salovey (Ed.), *Expressing emotion: Myths, Realities, and Therapeutic Strategies* içinde. New York: The Guilford Press, 25-62.
- Kılıç, B. S. S. P. (2019). *Obsesif Kompulsif Belirtilerin Çocukluk Çağı Travma Türleri ve Dissosiyatif Yaşantılarla İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and psysical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 64- 877.
- Kirkegaard-Thomsen, D. (2006). The Association Between Rumination and Negative Affect: A Review. *Cognition & Emotion*, 20 (8), 1216- 1235.
- Kirmayer, L. J. ve Robbins, J. M. (1993). Cognitive and Social Correlates of The Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatics*, 34 (1), 41-52.

- Kline, P. (1994). *An Easy Guide To Factor Analysis*. New York: Routledge.
- Kluft R. P. (1985). Childhood Multiple Personality Disorder: Predictors, Clinical Findings and Treatment. *Childhood Antecedents of Multiple Personality* içinde. Washington: American Psychiatric Pres.
- Konrad, S. ve Hendl, C. (2003). *Duygularla Güçlenmek*. Meral Taştan (Çev.). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Kourt, R. (2011). *18-24 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları'nın Dissosiyatif Yaşantılar ve Suçluluk-Utanç Duyguları ile İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Bökeoğlu, Ç. Ö. (2019). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayınevi, 103-131.
- Kurumu, T. D. (2005). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuyumcu, B., Güven, M. ve Kara, F. İ. (2019). Türk ve Amerikan Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Tanıma ve İfade Etme Zorluğunun Pozitif-Negatif Duygu Durumlarını Yordama Gücü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9 (53), 451-482.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19 (3), 779-792.
- Laible, D. (2007). Attachment With Parents and Peers in Late Adolescence: Links With Emotional Competence and Social Behavior. *Personality and Individual Differences*, 43 (5), 1185-1197.
- Lane, R. D., Sechrest, L. ve Riedel, R. (1998). Sociodemographic Correlates of Alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39 (6), 377-385.
- Lanius R. A., Brand, B., Vermetten, E., Frewen, P. A. ve Spiegel, D. (2012). The Dissociative Subtype of Posttraumatic Stress Disorder: Rationale, Clinical and Neurobiological Evidence, and Implications. *Depression and Anxiety*, 29 (8), 701-708.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Leahy, L. R. (2002). A Model of Emotional Schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9 (3), 177-190.

- Lepore, S. J. ve Smyth, J. M. (2002). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association.
- Lesser, I. M. (1981). A Review of the Alexithymia Concept. *Psychosomatic Medicine*, 43 (6), 531-543.
- Lilienfeld, S. O., Kirsch, I., Sarbin, T. R., Lynn, S. J., Chaves, J. F., Ganaway, G. K. ve Powell, R. A. (1999). Dissociative Identity Disorder and The Sociocognitive Model: Recalling The Lessons of The Past. *Psychol Bull*, 125 (5), 507-23.
- Liotti, G. (1992). Disorganized/Disoriented Attachment in The Etiology of Dissociative Disorders. *Dissociation*, 5 (4), 196-204.
- Lugassi, V. M., Shalev, H. ve Soffer-Dudek, N. (2020). From Brooding to Detachment: Rumination Longitudinally Predicts an Increase in Depersonalization and Derealisation. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 1-18.
- Lugassi, V. M., ve Soffer-Dudek, N. (2018). No Time Like The Present: Thinking About The Past and The Future is Related to State Dissociation Among Individuals With High Levels of Psychopathological Symptoms. *Frontiers in Psychology*, 9, 2465.
- Luminet O. (2004). Assessment And Measurement Of Rumination. C. Papageorgiou ve A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* içinde. Chichester: Wiley, 187-215.
- Lynn, S. J., Lilienfeld, S. O., Merckelbach, H., Giesbrecht, T. ve Van Der Kloet D. (2012). Dissociation and Dissociative Disorders: Challenging Conventional Wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, 21 (1), 48-53.
- Lyubobirsky S., Trucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why Ruminators are Poor Problem Solvers: Clues From the Phenomonology of Dysphoric Rumination. *Journal of Personel Social Psychology*, 77 (5), 1041.
- Martin, L. L., Shrira, I. L. A. N. ve Startup, H. M. (2004). Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization. C. Papageorgiou C ve A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* içinde. Chichester: Wiley, 153-176.
- Martin, L. ve Tesser, A. (1996). *Ruminative Thoughts, Advances in Social Cognition*. Hillsdale: Erlbaum.
- Matthews, G. ve Wells, A. (2004). Rumination, Depression and Metacognition: The S- REF Model. C. Papageorgiou C ve A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* içinde. Chichester: Wiley, 125-151.
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2000). Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability. R. Bar-On ve J. D. A. (Ed.), *The Handbook of Emotional Intelligence* içinde. San Francisco: Jossey-Bass, 92-117.

- McCleary, L. ve Sanford, M. (2002). Parental Expressed Emotion in Depressed Adolescents: Prediction of Clinical Course and Relationship to Comorbid Disorders and Social Functioning. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43 (5), 587-595.
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2007). Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (3), 490-505.
- Miller, J. B. (2012). *Toward A New Psychology of Women*. Boston: Beacon Press.
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim Psikolojisi Kuramları*. Zeynep Gültekin (Çev.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Modestin, J., Lötscher, K. ve Erni, T. (2002). Dissociative Experiences and Their Correlates in Young Non-Patients. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75 (1), 53-64.
- Morgan, C. T. (2009). *Psikolojiye Giriş*. Sirel Karakaş ve Rükzan Eski (Çev.). (18. Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Morganett, R. S. (2005). *Yaşam Becerileri: Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*. Sonay Gürçay, Alim Kaya ve Mesut Saçkes (Çev.). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Morrison R. ve O'Connor, R. C. (2008). A Systematic Review of The Relationship Between Rumination and Suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38 (5), 523-538.
- Muris, P., Fokke, M. ve Kwik, D. (2009). The Ruminative Response Style in Adolescents: An Examination of Its Specific Link to Symptoms of Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 33 (1), 21-32.
- Nemiah, J. C. (1981). Dissociative Disorders. H. I. Kaplan ve B. J. Sadock (Ed.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry* içinde, 456-471. Lippincott Williams & Wilkins.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. *Psychological Bulletin*, 101 (2), 259- 282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 173-176.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. C. Papageorgiou ve A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination Nature, Theory and Treatment* içinde. Chichester: Wiley, 107.

- Nolen-Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011). Gender and Age Differences in Emotion Regulation Strategies and Their Relationship To Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences, 51* (6), 704-708.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms After a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61* (1), 115- 121.
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E. ve Bohon, C. (2007). Reciprocal Relations Between Rumination and Bulimic, Substance Abuse and Depressive Symptoms in Female Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 116* (1), 198–207.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco E., B. ve Lyubobirsky S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3* (5), 400-424.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A. ve Gallagher, C. L. (2005). Level of Emotional Awareness as a Differentiating Variable Between Individuals With and Without Generalized Anxiety Disorder. *Anxiety Disorders, 19* (5), 557-572.
- Oatley, K. ve Jenkins, J. M. (1996). *Understanding Emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers.
- Öksüz, Y. (2012). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmeleri Üzerindeki Etkisi. *International Journal of Social Science, 5* (2), 421-438.
- Ölçer, S., Fiş, N. P., Berkem, M. ve Karadağ, B. (2010). Astımlı Çocukların Benlik Saygıları ve Annelerinin Duygu Dışavurum Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi, 45* (2).
- Özgündüz, C. M., Güler, K. J., Tekin, A., Özer, Ö. A. ve Karamustafalıoğlu, O. (2019). Obsesif-Kompulsif Bozukluk Hastalarında Dissosiyasyon ve Çocukluk Çağı Travmalarının Sağlıklı Gönüllülerle Karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20* (3).
- Öztürk, E. (2013). Psikolojik Testler ve Standart Değerlendirme Psikiyatri Ders Kitapları Serisi. (1.Baskı). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Öztürk, E. (2017). *Travma ve Dissosiyasyon: Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Psikoterapisi ve Aile Dinamikleri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Papageorgiou, C. (2001). Positive Beliefs about Depressive Rumination: Development and Preliminary Validation of a Self-Report Scale. *Behavior Therapy, 32* (1), 13-26.
- Papageorgiou, C. and Wells, A. (2001). Metacognitive Beliefs About Rumination in Recurrent Major Depression. *Cognitive and Behavioral Practice, 8* (2), 160–164.

- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Patton D. D. ve Harris J. R. (2007). Ergenlik Gelişimi ve Tarama. A. Kut, M. G. Eminsoy ve C. Fidan (Çev. Ed.), *Current Aile Hekimliği Tanı ve Tedavi* içinde. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri, 129-138.
- Perls, F. (1969) *Ego, Hunger, and Aggression: The Beginning of Gestalt Therapy*. New York, NY: Random House.
- Porter, L. S., Keefe, F. J., Lipkus, I. ve Hurwitz, H. (2005). Ambivalence Over Emotional Expression in Patients With Gastrointestinal Cancer and Their Caregivers: Associations With Patient Pain and Quality of Life. *Pain*, 117 (3), 340–348.
- Putnam, F. W. (1991). Dissociative Disorders in Children and Adolescents: A Developmental Perspective. *Psychiatric Clinics*, 14 (3), 519-531.
- Richman, M. J., Unoka, Z., Dudas, R., & Demetrovics, Z. (2018). Rumination in Borderline Personality Disorder: Meta-Analysis. *Manuscript Submitted for Publication*. doi: 10.31234/osf.io/7twf4
- Robinson, S. M. and Alloy, L. B. (2003). Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 275–291.
- Rogers, C. R. (1967). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable.
- Ross, C. A., Duffy, C. M. ve Ellason, J. W. (2002). Prevalence, Reliability and Validity of Dissociative Disorders in an Inpatient Setting. *Journal of Trauma & Dissociation*, 3 (1), 7-17.
- Salminen, J. K., Saarijarvi, S., Aarela, E., Toikka, T. ve Kauhanen, J. (1999). Prevalence of Alexithymia and Its Association with Sociodemographic Variables in The General Population of Finland. *Journal of Psychosomatic Research*, 46 (1), 75-82.
- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi*. Galip Yüksel (Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D. ve Patton, G. C. (2018). The Age of Adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2 (3), 223-228.
- Seedat, S., Stein, M. B. ve Forde, D.R. (2003). Prevalence of Dissociative Experiences in a Community Sample: Relationship to Gender, Ethnicity, and Substance Use. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191 (2), 115-20.
- Semiz, Ü. B. (2000). *Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu Üzerine Çok Yönlü Kesitsel Bir Çalışma*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara: GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi.

- Sevinç, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Duyguları İfade Etme ve Düşünme İhtiyacı Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of Alexithymic Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22 (2-6), 255-262.
- Silk, J. S., Steinberg, L. ve Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74 (6), 1869-1880.
- Simon, R. W. ve Nath, L. E. (2004). Gender and Emotion in The United States: Do Men and Women Differ in Self-Reports of Feelings and Expressive Behavior?. *American Journal of Sociology*, 109 (5), 1137-1176.
- Slater, R., Holowka, D., Schorr, Y. ve Roemer, L. (2005, Kasım). *Rumination, Dissociation, Self-Compassion and Acceptance as Correlates of Posttraumatic Stress Symptoms*. Poster Sunumu, 39. Association Behavioral and Cognitive Therapies, Washington, D. C.
- Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A Roadmap to Rumination: A Review of The Definition, Assessment, and Conceptualization of This Multifaceted Construct. *Clinical Psychology Review*, 29 (2), 116-128.
- Soysaltürk, D. (2020). *Kadınlarda Kendini Nesnelleştirme ve Kendini Susturmanın Dissosiyatif Yaşantılarla İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Spasojevic, J. ve Alloy, L. B. (2002). Who Becomes a Depressive Ruminator? Developmental Antecedents of Ruminative Response Style. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16 (4), 405-419.
- Spasojević, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoun, D. ve Robinson, M. S. (2004). C. Papageorgiou ve A. Wells (Ed.), Reactive Rumination: Outcomes, Mechanisms, and Developmental Antecedents. *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* içinde. Chichester: Wiley, 43-58.
- Spitzer, C., Klauer, T., Grabe, H. J., Lucht, M., Stieglitz, R. D., Schneider, W. ve Freyberger, H. J. (2003). Gender Differences in Dissociation. *Psychopathology*, 36 (2), 65-70.
- Staniloiu, A. ve Markowitsch, H. J. (2014). Dissociative Amnesia. *The Lancet Psychiatry*, 1 (3), 226- 41.
- Şar, V. (2007). Dissosiyatif Bozukluklar. E. Köroğlu ve C. Güleç (Ed.), *Psikiyatri Temel Kitabı* içinde. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 393-402.
- Şar, V. (2010). Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu: Ruhsal Travma Kökenli Bir Psikopatoloji. *Klinik Gelişim*, 22 (4), 26-33.
- Şar, V. (2017). Savaş ve Terör Yaşantılarında Travma Sonrası Stres. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 33, 114-120.

- Şar, V. (2018). *Dissosiyatif Bozukluklar*. K. O. Karamustafaoğlu (Ed.), Temel ve Klinik Psikiyatri. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri, 453-61.
- Şar, V., Akyüz, G. ve Doğan, O. (2007). Prevalence of Dissociative Disorders Among Women in The General Population. *Psychiatry Research*, 149 (1-3), 169-76.
- Şar, V., Alioğlu, F. ve Akyüz G. (2017). Depersonalization and Derealization in Self-Report and Clinical Interview: The Spectrum of Borderline Personality Disorder, Dissociative Disorders, and Healthy Controls. *Journal of Trauma & Dissociation*, 18 (4), 490-506.
- Şar, V., Kızıltan, E. İ., Kundakçı, T., Bakım B. ve Yargıç L. İ. (1997). Dissosiyasyon Ölçeğinin (DIS-Q) Geçerlik ve Güvenilirliği [Validity and reliability of Turkish Version of DES]. 33. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildiri Kitabı*, Antalya, 43-53.
- Şar, V., Kundakçı, T., Kızıltan, E. ve ark. (2003). The Axis-I Dissociative Disorder Comorbidity of Borderline Personality Disorder Among Psychiatric Outpatients. *Journal of Trauma & Dissociation*, 4 (1), 119-136.
- Şarlak, D. ve Öztürk, E. (2018). Dissosiyatif Bozuklukların Epidemiyolojisi. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 3 (3), 14-19.
- Tan, C. Ö. (2018). *Zorbalığa Maruz Kalmış Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Dissosiyasyon*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.
- Tarhan, S., Kılıç, Ş. (2015). *Genel Gelişim Kuramları*. H. Bacanlı ve Ş. Işık Terzi (Ed.), Yetişkinlik ve Yaşlılık Psikolojisi İçinde. İstanbul: Açılım kitap.
- Taylor, G. J. (2000). Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 45 (2) 134-142.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1991). Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32 (2), 153-163.
- Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. M. ve Acklin, M. W. (1992). Alexithymia and Somatic Complaints in Psychiatric Out-Patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 36 (5), 417-424.
- Teipel, K. (2017). *Understanding Adolescence: Seeing Youth Through a Developmental Lens: Developmental Tasks and Attributes of Late Adolescence/Young Adulthood*. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=dW1uLmVkdXxzYW hyYy0zLTlyLTE3fGd4OjM5ZWZjNGFkNTdmZjliOWE> (Erişim Tarihi 18 Mayıs 2020).
- Tekin, M. ve Tekin, A. (2014). Anksiyete Bozukluklarında Dissosiyatif Belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6 (4), 330-339.

- Tooby, J. ve Cosmides, L. (1990). The Past Explains The Present: Emotional Adaptations and The Structure of Ancestral Environment. *Ethology and Sociobiology*, 11 (4-5), 375- 424.
- Torem, M. S., Hermanowski, R. W. ve Curdue, K. J. (1992). Dissociation Phenomena and Age. *Stress Medicine*, 8 (1), 23-25.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 12-20.
- Tutkun, H., Savaş H. A., Zoroğlu, S. S., Esgi, K., Herken, H. ve Tiryaki, N. (2004). Relationship Between Alexithymia, Dissociation and Anxiety in Psychiatric Outpatients from Turkey. *The Israel Journal Psychiatry and Related Sciences*, 41 (2), 118-24.
- Uluğ, B. (1993). Nevrotik, Stresle İlgili ve Somatoform Bozukluklar. O. Öztürk ve B. Uluğ (Çev. Ed.), *ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması Klinik Tanımlar ve Tanı Kılavuzları* içinde. Ankara: Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını, 124-166.
- Unicef. (2010). *Early and Late Adolescence*, <https://www.unicef.org/sowc2011/pdfs/Early-and-late-adolescence.pdf> (Erişim Tarihi 18 Mayıs 2020).
- Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. ve Steele, K. (2006). *The Haunted Self: Structural Dissociation and The Treatment of Chronic Traumatization*. New York: WW Norton & Company.
- Watkins, R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin*, 134 (2); 163–206.
- Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling Cognition in Emotional Disorders: The S-REF Model. *Behaviour Research and Therapy*, 34 (11-12), 881-888.
- Wenzlaff, R. M. ve Luxton, D. D. (2003). The Role of Thought Suppression in Depressive Rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 293–308.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. A. M. Kringand ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* içinde. New York: The Guilford Press, 13-37.
- Whirter, M. J. ve Acar, N. V. (2000). *Ergen ve Çocukla İletişim*. Ankara: US-A Yayıncılık.
- Winkelman, D. K. (2000). *The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being*. (Doktora Tezi). Massachusetts: Brandeis University.
- World Health Organization. (2009). *Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care Providers: Handout–New Modules*, https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42868/9241591269_Handout_eng.pdf?sequence=2 (Erişim Tarihi 18 Mayıs 2020).

- Yağmur, B. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Ruminasyon ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalçın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yanık, M. (2017). Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu'nun Tedavisi. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 10 (3), 185-93.
- Yargıç, İ. (1998). Clinical Investigation of Dissociative Identity Disorder Patients. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 6 (1).
- Yatkın, A. Y. (2007). William James'in Descartes' in Duygu Kuramına Eleştirisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 18 (1), 1-17.
- Yavaş, C. Ö. G. (2017). Orta ve Geç Ergenlik Dönemindeki Ergenlerde Tutum ve Davranış Farklılıkları. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (2), 113-138.
- Yeşil, H. (2018). *Bağlanma, Somatizasyon ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, P. A. E. (2015). Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (2), 107-115.
- Yılmazer, İ. (2014). *Klinik Olmayan Bir Örnekte Yeme Tutumu, Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile Dissosiyatif Belirtiler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yiğit, M. G. (2020). *Girici Anıların Oluşmasında Disosiyasyon ve Ruminasyonun Rolü*. (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zech, E., Rime, B. ve Nils, F. (2003). Social Sharing of Emotion, Emotional Recovery, and Interpersonal Aspects. P. Philippot ve R. Feldman (Ed.), *The Regulation of Emotion* içinde. New York: Lawrence Erlbaum Associates, 157-185.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. ve Stegall, S. (2006). Emotion Regulation in Children and Adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27 (2), 155-168.

ÖZGEÇMİŞ

EKLER

Ek A Bilgilendirilmiş Onam Formu

Tarih:

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, son ergenlik dönemindeki bireylerin ruminasyon düzeyleri ile dissosiyatif bulguları arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmaktadır. Sorulara içtenlikle vereceğiniz cevaplardan elde edilen veriler, yüksek lisans tezi olarak yürütülen bu araştırmanın sonuçlarının değerlendirilmesinde kullanılacaktır.

Çalışma gönüllülük esası ile yürütülmektedir. Bilgileriniz gizli tutulacaktır. Sorulara vereceğiniz yanıtlar araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır ve özenle korunacaktır.

Araştırma için sizden beklenen, size iletilen formdaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Çalışma yaklaşık 15-20 dakika sürecektir.

Yukarıdaki açıklamayı okudum ve gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Ek B Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaş: 18 () 19 () 20 () 21 () 22 () 23 () 24 ()

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Öğrenim Düzeyi: İlköğretim mezunu () Lise Öğrencisi () Lise Mezunu ()
Üniversite Öğrencisi () Üniversite Mezunu () Lisansüstü Öğrencisi ()
Lisansüstü Mezunu ()

İlişki Durumu: İlişkim Var () İlişkim Yok () Evliyim ()

Kiminle Yaşıyorsunuz? Aile () Arkadaş () Yurt () Yalnız ()

Sizce hangisi ekonomik durumunuzu en iyi şekilde tanımlar:

Düşük () Düşük Üstü () Orta () Orta Üstü () Yüksek ()

Daha önce bir psikiyatrik/nörolojik tanı aldınız mı, aldıysanız nedir? (Eğer yaşadıysanız, yaşadığınız sorunlar/şikayetleriniz bir psikiyatrist ya da nörolog tarafından isimlendirildi mi?)

Anne Öğrenim Durumu: Okur-Yazar () İlkokul Mezunu () Lise mezunu ()
Üniversite ve İleri Eğitim Mezunu ()

Baba Öğrenim Durumu: Okur-Yazar () İlkokul Mezunu () Lise mezunu
() Üniversite ve İleri Eğitim Mezunu ()

Ek C Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q) Örnek Maddeleri

1=Hiç	2= Biraz	3=Orta	4= Çok	5=Tam	
1.Bazan rüyadaymışım gibi geliyor.	1	2	3	4	5
2.Her şeyin gerçek dışı olduğu hissi bende devamlı olarak var.	1	2	3	4	5
3.Zaman zaman vücudumla bağlantım kopmuş gibi oluyor.	1	2	3	4	5
4.Hiç düşünmeksizin tıka basa yemek yediğim oluyor.	1	2	3	4	5
5.Araba kullanırken ya da yolda yürürken birden farkediyorum ki, yol boyunca neler olduğunu hatırlamıyorum.	1	2	3	4	5
6.Hiç bir neden yokken ve kendim de istemediğim halde gülme ya da ağlama krizi tutuyor.	1	2	3	4	5
7.Bazan sanki bir başkası olmuşum gibi geliyor.	1	2	3	4	5
8.Kimi zaman, bir başkasını dinlerken birden farkediyorum ki sanki anlatılanların hiç birini (ya da bir bölümünü) duymamışım.	1	2	3	4	5
9.Kimi zaman, yorgun olduğumda, sanki dışardan yabancı bir güç bana hakim olmuş ve ne yapacağıma karar veriyormuş gibi geliyor.	1	2	3	4	5
10. Olmayı hiç istemediğim durumlara giriyorum.	1	2	3	4	5
11. Zaman zaman, kendimle, düşündüklerim ve yaptıklarım arasında büyük fark hissediyorum.	1	2	3	4	5
12. Bazan tam olarak kim olduğumu bilemiyorum.	1	2	3	4	5
13. Eşyalarım arasında satın aldığımı hatırlamadığım yeni şeyler bulduğum oluyor.	1	2	3	4	5
14. Sıklıkla, aç olmadığım halde bir şeyler yeme isteği duyuyorum.	1	2	3	4	5
15. Hiç istemediğim halde öfkelendiğim oluyor.	1	2	3	4	5

Ek D Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

(Hiç)

(çok iyi)

1. ___ Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. ___ Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
3. ___ Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
4. ___ Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
5. ___ Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
6. ___ Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınım.
7. ___ Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.
8. ___ Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.
9. ___ Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.
10. ___ Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.

Ek E Duyguları İfade Etme Ölçeği Örnek Maddeleri

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
(Kesinlikle katılmıyorum) (Kesinlikle katılıyorum)

1. ___ İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.
2. ___ Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar
3. ___ Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.
4. ___ Çok gülerim.
5. ___ İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.

Ek F Etik Kurul Onayı

Işık Üniversitesi Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 05/08/2020-5798
Evrak Tarih ve Sayısı: 20/07/2020-2807

FMV IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
ETİK KURUL ALT KOMİSYON RAPORU

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrenci no'lu, Afranur Yılmaz tarafından yürütülecek olan "Son Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Dissosiyatif Bulgular İle Ruminasyon Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Rolü" başlıklı tez araştırma protokolüne ait dosyanın incelenmesi sonucunda; tez araştırmasında katılımcıların risklerinin bulunmadığı, katılımcı/örneklem seçiminin yeterli olduğu, savunmasız herhangi bir katılımcının bulunmadığı, katılımcıların gönüllü olarak katıldığını belgeleyen bilgilendirilmiş onay formunun düzenlendiği, katılımcıların gizlilik ilkesine uygun olarak bilgi ve verilerinin korunduğu, kimlik bilgilerinin saklı tutularak bulguların sadece bilimsel amaçla ve toplum yararı için kullanılacağına açıklandığı belirlenmiş ve etik yönden uygun bulunmuştur. 16.07.2020

Doç. Dr. Berna Akçınar

Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan

Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

FMV İŞIK ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS	
TEZ/PROJE/ARAŞTIRMA ÇALIŞMALARI İÇİN	
ETİK ALT KURUL DEĞERLENDİRME FORMU	
Tez/Proje/AraştırmaAdı	: Son Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Dissosiyatif Bulgular İle Ruminasyon Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Rolü
Yürütücü	: Afranur Yılmaz
Danışman	: Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan
Başvuru Tarihi	: 10.06.2020
1. Niteliği gereği çalışma için Etik Kurulu onayı gerekli midir?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
2. Katılımcıların uğrayabileceği riskler beklenen yararlarla uyumlu mu?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
(a) Risk var mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır
(b) Yarar var mı?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
(c) Bu yararlarla göre riskler değer mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
3. Riskler minimize edilmiş mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
4. Yararlar maksimize edilmiş mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
5. Katılımcı seçimi dengeli mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
6. Savunmasız katılımcılar için ek önlemler alınmış mı?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
7. Katılımcıların özgür ve bilgilendirilmiş bir şekilde araştırmada rol almaları sağlanmış mı?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
(a) Katılım onay formu var mı?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
(b) Form anlaşılabilir bir nitelikte mi?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
8. Özel yaşam ve katılımcı güvenliği korunuyor mu?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
9. Verilerin korunması için gerekli tedbirler alınmış mıdır?	<input checked="" type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
SONUÇ :	<input checked="" type="checkbox"/> Etik açıdan uygundur <input type="checkbox"/> Etik açıdan düzeltmeler gereklidir.* <input type="checkbox"/> Etik açıdan uygun değildir*
*Nedenlerini ek bir rapor halinde açıklayınız.	
TARİH 16.07.2020	
Doç. Dr. Berna Akçınar	Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan
	Dr. Öğr. Üyesi Selin Karaköse

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır