



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

The Role of Expressing Feelings in the Relationship between Dissociative Findings and Rumination in Late Adolescence

Son Ergenlik Döneminde Dissosiyatif Bulgular ile Ruminasyon Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Rolü

Afranur Özgönül¹ Z. Deniz Aktan² İpek Ülkümen³

Abstract:

The aim 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. 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. 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. 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. 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, Emotions, Late adolescence

¹MSc, Işık University, Faculty of Economics Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, İstanbul -Turkey, aanyilmaz@gmail.com, Orcid ID: 0000-0002-6822-3847

²PhD, Işık University, Faculty of Economics Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, İstanbul -Turkey, deniz.aktan@isikun.edu.tr, Orcid ID: 0000-0003-1757-2024

³MSc, Işık University, Faculty of Economics Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, İstanbul -Turkey, ipek.ulkumen@isikun.edu.tr, Orcid ID: 0000-0001-8765-301X

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Department of Psychology, Işık University, Department of Psychology, İstanbul -Turkey, E-mail: ipekulkumenn@gmail.com

Date of Received/Geliş Tarihi: 13.03.2022, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 30.08.2022, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 27.09.2022, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 06.03.2023

Citing/Referans Gösterimi: Özgönül, A., Aktan, D. Z. & Ülkümen, İ. (2022). The Role of Expressing Feelings in the Relationship between Dissociative Findings and Rumination in Late Adolescence, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(1): 50-57

© 2023 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktppdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Bu araştırmanın temel amacı son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemektir. Araştırmaya 18-24 yaşları arasında olan 502 kişi katılmıştır. Veriler, Sosyodemografik Bilgi Formu, Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q), Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) ve Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ) aracılığıyla toplanmıştır. 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. Son ergenlik dönemindeki bireylerin dissosiyatif bulguları ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin kısmi aracı etkisi olduğu saptanmıştır. Araştırmamızın söz konusu değişkenlerin geçmiş araştırmalarda sınırlı sayıda incelenmesi açısından literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dissosiyasyon, Ruminasyon, Duygular, Son Ergenlik

Giriş

Dissosiyasyon, bir savunma mekanizması olup, bir bölünme, çözülme hali olarak bilinmektedir. Bir başka deyişle, bilinç, algı, bellek, kimlik ve duyu süreçlerinin, bir bütün olarak işlev göstermesi halinin kesintiye uğraması anlamına gelir (Gül ve Öner, 2017; Okumuş ve Nalbant, 2021). Dissosiyatif belirtilerin günlük yaşam deneyimlerinde bir savunma mekanizması olarak görülebileceği (Derin ve Öztürk, 2018; Şar, 2010; Şarlak ve Öztürk, 2018); dolayısıyla tüm koşullarda patolojik olarak adlandırmayacağı bilinmektedir.

Dissosiyasyon, unutkanlıktan hayal kurmaya, hayal kurmaktan dissosiyatif kimlik bozukluğuna dek uzanan geniş bir spektrumda değerlendirilmektedir (Altıntaş, 2017). Bayraktar (2018), çocukluk çağı fiziksel veya cinsel istismarların, travma öyküsü ve öykünün şiddetinin, eğitim, yaş gibi unsurların dissosiyatif bozuklukların ortaya çıkmasında rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bireyler, dissosiyasyonu kullanarak yaşantılarındaki fiziksel ve duygusal acıyı engellemeye (Thomson, 2022) ve üzüntü, ölüm ihtimali, çatışma gibi zorlayıcı bazı konuların üstesinden gelmeye çalışırlar; ancak bazen kişileri tehdit edecek gerçekçi bir unsur olmaksızın dissosiyasyon yürürlüğe girebilmektedir (Gabbard, 2014). Özellikle genç yaşlarda dissosiyasyonun bir savunma mekanizması olarak çok sık kullanılması zamanla kişilerin işlevselliğinin bozulmasına yol açabilir (Şarlak ve Öztürk, 2018).

Günümüzde, sınav baskısı, çekirdek aile dışında yakın akrabalarla bir arada yaşamak, maddi sıkıntılar ve çağın gerektirdiği tüketim standartlarını yakalayamamak gibi gençleri travma etkisinde bırakan bazı durumların var olduğu ve bu durumların, gençlerde görülen dissosiyasyon oranında artışa sebep olduğu belirtilmektedir (Şar, 2007). Yapılan araştırmalar, ergenlerdeki dissosiyatif bozukluğun, yaşantıladıkları stresle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Mahmoud, Zaki ve Mostafa, 2022). Bu sebeple, dissosiyasyonu ergenlik döneminde incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi denildiğinde önceki literatür çalışmalarının 12-18 yaş arasına odaklandığı görülmektedir (Görker, Korkmazlar, Durukan ve Aydoğdu, 2004; Van Vlierberghe, Braet, Bosmans, Rosseel ve Bögels, 2010). Ancak güncel çalışmalar ergenlik döneminin 18 yaşından sonra dahi sürdüğünü ve

son ergenlik dönemi, geç ergenlik dönemi, beliren yetişkinlik dönemi gibi çeşitli başlıklar altında incelendiğini göstermektedir. Örneğin, Şikago Halk Sağlığı Dairesi (Chicago Department of Public Health) (2013) son ergenlik döneminin 18-24 yaşları arasında kapsadığından bahsetmiştir. Dolayısıyla bu araştırmada, Şikago Halk Sağlığı Dairesi (2013) tarafından tarif edildiği üzere son ergenlik döneminde olan, 18-24 yaş arasındaki bireylere odaklanılmıştır.

Dissosiyasyon, obsesif kompulsif bozukluk, nörolojik problemler ve sınır kişilik bozukluğu (Özgündüz, Güler, Teki, Özer ve Karamustafalıoğlu, 2019) gibi birçok patolojide eş tanı olarak görülebilmektedir. Bununla birlikte, dissosiyasyonun, birçok psikopatolojik bozukluk ile ilişkili ruminasyonla kavramı ile de ilişkisi göze çarpmaktadır (Černis, Bird, Molodynski, Ehlers ve Freeman, 2021; Lugassi, Shalev ve Soffer Dudek, 2020; Slater ve ark., 2015).

Ruminasyon, kişinin hisleri ve sorunları ile ilgili ısrarlı bir şekilde düşünmesi ile kendini gösteren, zihinsel geviş getirme olarak bilinen bir bilişsel tepkidir (Nolen-Hoeksema ve Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Yılmaz (2015), ruminasyonun tekrar eden olumsuz düşünce örüntülerinden oluştuğunu ve aşırı kullanımının savunma mekanizması şeklinde bir işlevi olabileceğini bildirmektedir. Smith ve Alloy (2009) ise ruminasyonun çevresel faktörlerden etkilenen bir kavram olduğunu ve genellikle olumsuz bir duygu deneyimine karşı ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde, bireylerin sıkıntı verici olaylar sırasında deneyimledikledikleri stres ile birlikte ruminasyonu kullanma eğiliminde oldukları bilinmektedir (Spasojević, Alloy, Abramson, Maccoon ve Robinson, 2004). Ruminasyon sadece klinik örnekleme değil günlük yaşantı içinde tüm insanlarda görülebilir (Watkins, 2008).

Ruminasyon kavramı daha çok yetişkinlikle ilişkilendirilse de Jose ve Brown (2008) ruminasyonun 13 yaş, ruminatif eğilimlerin ise 12 yaş itibarıyla başladığını aktarmaktadır. Bununla birlikte Abela, Vanderbilt ve Rochon (2004) yetişkinliklere benzer şekilde daha küçük yaş gruplarında da ruminasyonun psikososyal özelliklerle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle erken dönemde çocuk ve ergenlerin duyguları ifade etme becerileri ile ruminasyon kavramı arasında anlamlı

ilişkiler çeşitli araştırmalarca ispatlanmaktadır (Baysak, Kılıç, Karagün ve Baysak, 2020; DiSchiena, Luminet ve Philippot, 2011; Leahy, 2002).

Duyguları ifade etme, bireylerin yaşadıkları bir duyguyu sözel veya sözel olmayan yollar ile davranışa dönüştürerek, gözlemlenebilir hale getirmesi olarak tanımlanır. (Kennedy-Moore ve Watson, 1999). Kennedy-Moore ve Watson (2001), kimi bireylerin kontrol edilemeyen duygularını istem dışı ifade edebildiğini kimi bireylerin ise duyguları üzerinde tam bir hakimiyet kurduğunu belirtmektedir. Ergenlik döneminde ise yaşanan yoğun duyguların varlığı, diğer yaşam evrelerine kıyasla ergenlikte farklı duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasını gerekli kılmaktadır (Zeman, Cassano, Perry-Parrish ve Stegall, 2006).

Duyguları ifade etme becerisi, ruminasyon kavramı ile ilişkili olduğu gibi (DiSchiena, Luminet ve Philippot, 2011; Leahy, 2002), bireylerin dissosiyatif belirtileri ile de ilişkili olduğu görülmektedir (Grabe, Rainermann, Spitzer, Gansicke ve Frey-Berger, 2000; Van der Hart, Nijenhuis ve Steele, 2006). Bununla birlikte, günümüzde araştırmaların, bilişsel-duygusal baş etme tepkisi olarak ortaya çıkan ruminasyon ile dissosiyasyon kavramları arasındaki ilişkiye aracılık eden farklı mekanizmaların varlığını incelediği bilinmektedir (Vannikov-Lugassi ve Soffer-Dudek, 2018). Söz konusu iki değişkenin duyguları ifade etme becerisi ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, aralarındaki ilişkiye aracılık eden bir

kavramın da duygusal ifade etme becerisi olabileceği düşünülmektedir.

Tüm bu araştırma verileri incelendiğinde dissosiyasyon, ruminasyon ve duyguları ifade etme kavramları arasında anlamlı ilişkilerin var olduğu dikkat çekmektedir. Buna karşın, söz konusu ilişkileri aracılık hipotezleri üzerinden inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda bu araştırma, 18-24 yaşlarını kapsadığı kabul edilen son ergenlik dönemindeki bireylerde, dissosiyasyon ile ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ruminatif düşünce biçimleri ile dissosiyasyon arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Dolayısıyla bu araştırma ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır.

Örneklem/Katılımcılar

Araştırma örneklemini, uygun örnekleme yolu ile seçilen, İstanbul ilinde yaşayan 18-24 yaşları arasında olan 502 kişiden oluşmaktadır. 18-24 yaş aralığında olmak ve İstanbul ilinde yaşıyor olmak araştırmaya dahil edilme ölçütleri iken; dışlama kriterleri mevcut durumda bir psikiyatrik ve nörolojik tanıya sahip olmak, 18 yaşından küçük, 24 yaşından büyük olmak şeklindedir. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1.'de yer almaktadır.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Sosyodemografik Değişkenlerinin Dağılımı ve Yüzdeler Değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	390	77.7
	Erkek	112	22.3
Yaş	18	76	15.1
	19	102	20.3
	20	76	15.1
	21	68	13.5
	22	62	12.4
	23	46	9.2
	24	72	14.3
Eğitim Durumu	Lise Öğrencisi	31	6.2
	Lise Mezunu	34	6.8
	Üniversite Öğrencisi	339	67.5
	Üniversite Mezunu	59	11.8
	Lisansüstü Öğrencisi	39	7.8
Gelir Seviyesi	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	7.2
	Yalnız	30	6.0
İlişki Durumu	Var	146	29.1
	Yok	341	67.9
Anne-Eğitim Durumu	Evli	15	3.0
	Okur-Yazar	23	4.6
	İlkokul Mezunu	202	40.2
	Lise Mezunu	164	32.7
Baba Eğitim Durumu	Üniversite-İleri Eğitim Mezunu	113	22.5
	İlkokul Mezunu	183	36.4
	Lise Mezunu	149	29.7
	Üniversite-İleri Eğitim M	170	33.9

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda, katılımcıların, yaşına, öğrenim düzeyine, cinsiyetine, ilişki durumuna, kiminle yaşadığına, psikiyatrik/nörolojik tanısı olup olmadığına, algılanan ekonomik düzeyine ve ailesel özelliklerine (anne ve baba öğrenim durumu) yönelik sorular yer almaktadır. Literatürde cinsiyet değişkenine göre katılımcıların dissosiyasyon puanları, ruminasyon puanları ve duyguları ifade etme puanları üzerinde farklılık olabileceği belirtilmektedir. Bu sebeple cinsiyetin kadın ve erkek şeklinde iki kategorili olarak ele alınması kararlaştırılmıştır.

Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q)

Vanderlinden ve ark. (1991) tarafından dissosiyatif bozuklukları, dissosiyatif yaşantıların seviyesini ve çoğul kişilik bozukluklarını belirlemek amacıyla geliştirilen Dissosiyasyon Ölçeği (DIS-Q), Şar ve ark. (1997) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 14-64 yaş aralığındaki kişilerle kullanılmaktadır. Bir öz bildirim ölçeği olan DIS-Q, dissosiyasyon belirtileri ile birlikte yeme bozukluğu belirtilerini de taramaktadır. Ölçek, toplam 63 maddeden oluşmakta olup, ölçek maddeleri 1 (Hiç) - 5 (Tam) arasında derecelendirilmektedir. Ölçeğin kesme puanı 2.5 olup, bu puanın üzerinde alınan puanların dissosiyatif bozukluk olasılığına işaret ettiği belirtilmektedir (Şar ve ark., 1997).

Ölçeğin, bildirilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .98'dir. Guttman yöntemi kullanılarak değerlendirilen test-yarım test güvenilirliği sonucunda ise tüm gruplar için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .98, her bir grup ve normal grup için de .90 üzerinde bulunmuştur. Yapılan güvenilirlik analizleri, ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu ve farklı gruplarda kullanımının uygun olduğunu ortaya koymaktadır (Şar ve ark., 1997). Bu araştırmanın örneklemini için yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach alpha (α) değeri .97 olarak hesaplanmıştır.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ)

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ), Brinker ve Dozois (2009) tarafından, 17-48 yaş aralığındaki bireylerin ruminatif düşünme eğilimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin toplamda 20 maddesi bulunmaktadır ve ölçek, 7'li likert türündedir (Karatepe ve ark., 2013).

Test-tekrar test, iç tutarlılık ve madde-toplam puan korelasyonu yöntemleri kullanılarak ölçeğin güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulgulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. Yapılan güvenilirlik analizleri, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu işaret etmektedir. Bununla birlikte, yapı geçerliği analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Yakınsak geçerlik çalışmalarında ölçeğin, Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) ruminasyon alt ölçeği ve Üstbilgiş-30 ölçekleri ile anlamlı düzeyde korele olduğu bulunmuştur. Ayırt edici geçerlik çalışmalarında ise ölçeğin, LDŞÖ hislerin kabullenilmesi ve anlaşılabilirlik alt ölçekleri ile ilişkisi incelenmiş ve bunun sonucunda RDBÖ'nün bu ölçeklerle ilişkisinin negatif yönde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm analizler sonucunda, ölçeğin Türk popülasyonu için geçerli ve güvenilir olduğunu söylemek mümkündür (Karatepe ve ark., 2013). Bu araştırma örneklemini üzerinde gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin hesaplanan Cronbach alpha (α) değeri .95'tir.

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ)

Sözlü ya da sözsüz şekilde duyguların ifade edilme düzeyini ölçmek amacıyla King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ), Kuzucu (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin toplam 16 maddesi bulunmaktadır ve 7'li likert türündedir. Ölçekten hem toplam puan hem de olumlu, olumsuz ve yakınlık duygularının ifade edilmesi olarak belirtilen 3 alt ölçeğe ilişkin puanlar elde edilmektedir. Ölçekte iki adet ters madde bulunmaktadır (6. ve 14. Maddeler). Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişilerin yüksek düzeyde duyguları ifade etme eğilimine; düşük puanlar ise kişilerin düşük düzeyde duyguları ifade etme eğilimine sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Kuzucu, 2011). Bu çalışmada kişilerin duyguları ifade etme düzeyi olarak ölçekten elde edilen toplam puanlar kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi, test tekrar test yöntemi kullanılarak 96 kişiden oluşan lisans öğrencileri grubuna 3 haftalık zaman diliminde belirli aralıklarla uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda hesaplanan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .85, iç tutarlılık katsayısı ise .85'tir. Sonuçlar, ölçeğin güvenilirliğini ortaya koymaktadır. Ek olarak, ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları olumlu duygu için .70, yakınlık için .68 ve son olarak

olumsuz duygu için .64 olarak bildirilmiştir (Kuzucu, 2011). Bu araştırma örneklemini ile gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda ise Cronbach alpha (α) değeri .72 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması/İşlem

Araştırma taslağı öncelikle, FMV Işık Üniversitesi Etik Kurul'un onayına sunulmuştur. Etik kurul onayının alınmasının ardından kullanım izni alınan ölçekler, çevrimiçi doldurulmaya uygun hale getirilmiştir. Veri toplama sürecinde, katılımcılardan çalışmaya başlamadan önce Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu doldurmaları istenmiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu doldurarak araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara, ilgili ölçekler sunulmuştur. Veri toplama süreci sonunda araştırmanın içleme/dışlama ölçütleri göz önünde bulundurulmuş 502 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 24.0 Programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmada,

Tablo 2. Dissosiyasyon, Ruminatif Düşünce Biçimleri ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1.DIS-Q	1		
2.RDBÖ	.651**	1	
3.DİEÖ	-.307**	-.338**	1

DIS-Q= Dissosiyasyon Ölçeği, RDBÖ= Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği, DİEÖ= Duyguları İfade Etme Ölçeği, ** p<.0

Tablo 2'de görüldüğü üzere, elde edilen korelasyon bulgularına göre, DIS-Q puanları ile RDBÖ puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r = .651, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. DIS-Q puanları ile DİEÖ puanları ($r = -.307, p < .01$) ve RDBÖ puanları ile DİEÖ puanları ($r = -.338, p < .01$) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Değişkenler arasındaki korelatif ilişki doğrulandıktan sonra Baron ve Kenny' nin (1986) aracı değişken için önerdiği kriterlerin sağlanıp sağlanmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle, basit doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır (bkz. Tablo 3).

Tablo 3'te görüldüğü üzere birinci adımda, yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi test edilmiştir. Bu doğrultuda yapılan basit doğrusal regresyon analiz sonuçlarına göre RDBÖ puanları, DIS-Q puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = .651, p < .01$). DIS-Q puanlarının, RDBÖ puanları tarafından açıklanan varyansı ise yaklaşık olarak %42'dir ($F(1,501) = 367.805, p < .01$).

İkinci adımda, yordayıcı değişkenin aracı değişken üzerindeki yordayıcı rolü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, RDBÖ puanları, DİEÖ puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.338, p < .05$). DİEÖ puanlarının, RDBÖ tarafından açıklanan varyansı ise yaklaşık %11'dir ($F(1,501) = 64.519, p < .05$).

yordanan değişken olarak dissosiyasyon puanları, yordayıcı değişken olarak ruminatif düşünce biçimleri puanları ve aracı değişken olarak duyguları ifade etme puanları belirlenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle söz konusu değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi kullanılarak test edilmiştir. Daha sonra, ruminatif düşünce biçimleri ve dissosiyasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemek adına Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği kriterler değerlendirilmiş ve basit doğrusal regresyon ve doğrusal hiyerarşik regresyon yöntemi ile aracı etki analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın birinci basamağında, dissosiyasyon, ruminatif düşünce biçimleri ve duyguları ifade etme değişkenleri arasındaki korelatif ilişki incelenmiştir (bkz. Tablo 2).

Üçüncü adımda, aracı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, aracı değişken olan DİEÖ puanları, DIS-Q puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.307, p < .05$). DIS-Q puanlarının, DİEÖ puanları tarafından açıklanan varyansı ise yaklaşık %9 olarak bulunmuştur ($F(1,501) = 51.844, p < .05$).

Dördüncü yani son adımda ise aracı değişken denkleme dahil edildiğinde, yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki anlamlı etkisinin devam edip etmeyeceğini incelemek adına doğrusal hiyerarşik regresyon yöntemi ile aracı etki analizi gerçekleştirilmiştir.

DİEÖ puanları ile ölçülen duyguları ifade etme değişkeni denkleme dahil edildiğinde, RDBÖ puanlarının DIS-Q puanlarını anlamlı düzeyde yordamaya devam ettiği; buna karşın RDBÖ Beta değerinin .651'den .618'e düştüğü bulunmuştur. Bu durum, tam bir aracı etkiden ziyade duyguları ifade etme değişkeninin kısmi aracı etkisi olabileceğini işaret etmektedir. Bu sebeple, kısmi aracı etkinin anlamlılığı Sobel Z testi ile test edilmiştir. Test sonuçlarına göre RDBÖ ve DIS-Q puanları arasındaki ilişkide DİEÖ puanlarının anlamlı bir kısmi aracı etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır (Sobel $z = -18.708, p < .01$). Bununla birlikte, RDBÖ ve DİEÖ puanları, DIS-Q puanları varyansının yaklaşık olarak %43'ünü açıklamaktadır ($F(2,501) = 189.965, p < .01$).

Tablo 3. Ruminasyonun Dissosiyasyonu Yordamasında Duyguları İfade Etmenin Aracı (Medyatör) Etkisi

Adım			Yordanan	β	SS	B	t	p	R2
			Değişken						
Adım 1	RDBÖ	→	DIS-Q	.651	.001	.017	19.178	.000**	.424
Adım 2	RDBÖ	→	DİEÖ	-	.018	-.146	-8.032	.000**	.114
				.338					
Adım 3	DİEÖ	→	DIS-Q	-	.003	-.019	-7.200	.000**	.094
				.307					
Adım 4	DİEÖ RDBÖ	→	DIS-Q	-	.002	.006	-2.722	.007**	.432
				.098					

DIS-Q= Dissosiyasyon Ölçeği, RDBÖ= Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği, DİEÖ= Duyguları İfade Etme Ölçeği, ** p<.01

Tartışma

Bu araştırma, son ergenlik dönemindeki bireylerin ruminatif düşünce biçimleri ile dissosiyasyon düzeyleri arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada bu ilişkilere odaklanılmasının sebebi, literatürde ilgili değişkenlerin ikili ikili ilişkisini ortaya koyan araştırmaların yer alması ancak buna karşın, ilgili değişkenlerin aracılık hipotezleri üzerinden incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamış olmasıdır.

Araştırmanın temel hipotezi, son ergenlik dönemindeki bireylerin duyguları ifade etme puanlarının, ruminatif düşünce biçimleri ile dissosiyasyon arasındaki ilişkide aracı rolü olması yönündeydi. Bu doğrultuda yapılan çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinde, duyguları ifade etme puanları denkleme dahil edildiğinde, ruminasyonun dissosiyasyon üzerindeki yordayıcı etkisinin devam ettiği; buna karşın ruminasyonun dissosiyasyonu yordama gücünün düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, ruminatif düşünce biçimleri ile dissosiyasyon arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin kısmi aracı rolünü akla getirmiştir. Kısmi aracı etkiyi test etmek için gerçekleştirilen Sobel testi sonuçlarına göre ise duyguları ifade etme puanlarının, ruminatif düşünce biçimleri ile dissosiyasyon arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde kısmi aracı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, söz konusu hipotezi destekler niteliktedir. Literatür verileri incelendiğinde ise, bu değişkenleri aracılık hipotezi ile inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu sebeple araştırma bulguları, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi ayrı ayrı inceleyen araştırma bulguları ile karşılaştırılmıştır.

Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği kriterler doğrultusunda gerçekleştirilen basit regresyon analizlerinin ilkinde, ruminasyonun dissosiyasyonu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Literatür verileri incelendiğinde, söz konusu sonuçların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir (Černis ve ark., 2021; Çelikel ve Beşiroğlu, 2008; Lugassi ve ark., 2020; Slater ve ark., 2005). Ek olarak, dissosiyasyonun, tekrarlayan düşünme ile doğrudan ilişkili olduğunu

gösteren çalışmalar da mevcuttur (Černis, Molodynski, Ehlers ve Freeman, 2022; Černis, Ehlers ve Freeman, 2022). Öte yandan iki değişken arasındaki ilişkinin yönüne dair sağlam bulgular için farklı araştırma yöntemlerini içeren öte araştırmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Alanyazın gözden geçirildiğinde, aleksitimi ile dissosiyasyonun pozitif yönde ilişkili olduğunu (Craparo ve ark., 2014; Evren ve ark., 2009; Grabe ve ark., 2000) ortaya koyan çalışmalara rastlanmaktadır. Bununla birlikte, Cavicchioli ve arkadaşları (2021) yaptıkları meta analiz çalışmasında duygu düzenleme ile dissosiyasyon arasında genellikle ortaya düzeyde ilişkiyi işaret eden bulgulara yer vermektedir. Duygular ifade edilmediğinde, bastırma, inkâr gibi işlevsiz baş etme stratejilerinin kullanılmasını beraberinde getirebileceği ve özellikle acı verici duyguların ifade edilmemesi, donma gibi disosiyatif belirtilerin gözlenmesine yol açabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulgularını destekleyen bu literatür bulgularının yanı sıra, 14-18 yaş grubu ile yürütülen bir çalışmada, Duygu İfadesi Ölçeği puanları ile Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirtilmiştir (Kaşıkçı, 2019). Araştırmaların farklı yaş grupları ile yürütülmesinin ve araştırmalarda kullanılan ölçeklerin birbirinden farklı olmasının elde edilen sonuçların farklılaşmasının sebebi olabileceği düşünülmektedir.

Medyatör etki analizinin üçüncü kriterini (Baron ve Kenny, 1986) test etmek için gerçekleştirilen basit regresyon analizlerinin sonucunda ise ruminasyonun, duyguları ifade etmeyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür bulguları araştırıldığında, ilgili değişkenlerin ilişkisini doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak duyguları ifade etme becerisi ile benzer olarak aleksitimi ile ruminasyonun ilişkisini ortaya koyan araştırmalar dikkat çekmektedir. (Baysak, Kılıç, Karagün ve Baysak, 2020; Di Schiena ve ark., 2011). Aynı zamanda, tekrarlayıcı negatif düşüncelere dayanan Transdiagnostik tedavinin aleksitimi azaltmada etkili olduğu literatür bulguları arasında yer almaktadır (Bagherzadeh, Hamid, Beshlide, ve Mehraby, 2019). Dolayısıyla Buradan yola çıkarak, söz

konusu araştırma verilerinin literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Ruminasyonun, olumsuz düşünceleri büyütürken olumsuz duygunun uzamasına sebep olduğu ve bu durumda etkili baş etme mekanizmalarının işlev gösteremeyeceği bilinmektedir (Watkins ve Roberts, 2020). Bu sebeple ruminasyon arttıkça duyguları ifade etme becerilerinin de zarar göreceği varsayılmaktadır. Öte yandan, kısıtlı verilerin varlığı düşünüldüğünde, gelecekte duyguları ifade etme ile ruminasyon arasındaki yordayıcı ilişkiye odaklanan araştırmalara yer verilerek, elde edilen sonuçlar ile karşılaştırma yapılmasının, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın literatür ile uyumlu sonuçları bulunsa da bazı kısıtlılıkları da söz konusudur. Birinci kısıtlılık, örneklemin İstanbul ili ile sınırlı olmasıdır. Bir diğeri ise Covid-19 pandemisinden ötürü örnekleme yalnızca çevrimiçi yollarla ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre son ergenlik dönemindeki kişilerin duygularını ifade etme düzeyleri, dissosiyasyon düzeyleri ile ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu görülmüştür. Ruminasyonun sürekli ve saplantılı bir düşünme biçimi olmasından ötürü bu tekrarlı içsel sürecin, duyguları ifade etme düzeyinin azalması yoluyla kısmen dissosiyatif bulguları arttırabileceği söylenebilir. Bu sebeple son ergenlik dönemindeki bireylere patoloji gelişimini önlemek adına duygularını ifade etmelerine yönelik psikoeğitim programları hazırlanabilir. Ek olarak, klinisyenlerin ruminasyona bağlı ortaya çıkan psikopatolojilerle çalışırken, duyguları ifade etme konusuna da yer vermesinin terapi verimliliğini arttıracığı düşünülmektedir. Bununla birlikte, ruminasyonun

dissosiyasyonu yordamaya devam ettiği bulgusu göz önünde bulundurulduğunda, dissosiyasyon konusu ile çalışan klinisyenlerin ikincil bir belirti olarak ruminasyon varlığına dikkat etmelerinin ve terapi süreçlerine ruminasyon ile ilgili çalışmaları konusunu da dahil etmelerinin önemli olacağı düşünülmektedir. Gelecek araştırmalar ise ilgili değişkenleri farklı yaş grupları çerçevesinde ele alabilir; duyguları ifade etmenin alt boyutları ile ruminasyon ve dissosiyasyon arasındaki ilişkileri inceleyip literatüre katkı sağlayabilir.

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Araştırma gerçekleştirilmeden önce yazar tarafından FMV Işık Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 10.06.2020 Tarihinde etik kurul izni alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

AÖ, veri toplama ve analiz sürecini yürütmüştür. Tüm yazarlar taslak makale oluşturulmasında görev almıştır. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

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.

Altıntaş, M. (2017). Dissosiyatif bozuklukların klinik görünümü, Türkiye Klinikleri *Journal of Psychiatry Special Topics*, 10(3),161-169.

Bagherzadeh, A. S. R. A., Hamid, N., Beshlide, K., & Mehraby, M. (2019). The effectiveness of transdiagnostic therapy based on repetitive negative thoughts on the alexithymia, emotional regulation in patient with psychogenic non epileptic seizures. *Jundishapur Scientific Medical Journal*, 18(3), 263-274.

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.

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 ilişkisi ve psöriyazis kliniğine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(4), 246-252.

Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood, *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.

Cavicchioli, M., Scalabrini, A., Northoff, G., Mucci, C., Ogliaeri, A., & Maffei, C. (2021). Dissociation and emotion regulation strategies: A meta-analytic review. *Journal of Psychiatric Research*, 143, 370-387.

Chicago Department of Public Health (2013). Chicago's Action Plan for Healty Adolescents, https://www.chicago.gov/content/dam/city/depts/cdph/CDPH/A_HAC_Plan_CorrectedMar242014.pdf (Erişim Tarihi 18 Mayıs 2020).

Craparo, G., Gori, A., Mazzola, E., Petruccioli, I., Pellerone, M., & Rotondo, G. (2014). Posttraumatic stress symptoms, dissociation, and alexithymia in an Italian sample of flood victims. *Neuropsychiatric Disease And Treatment*, 10, 2281.

Çelikel, H. ve Beşiroğlu, L. (2008). Klinik olmayan örnekleme çocukluk çağı travmatik yaşantıları, dissosiyasyon ve obsesif-kompulsif belirtiler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 75.

Çernis, E., Bird, J., Molodynski, A., Ehlers, A., & Freeman, D. (2021). Cognitive appraisals of dissociation in psychosis: A new brief measure. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(4), 472-484.

Çernis, E., Ehlers, A., & Freeman, D. (2022). Psychological mechanisms connected to dissociation: Generating hypotheses using network analyses. *Journal of psychiatric research*, 148, 165-173.

Çernis, E., Molodynski, A., Ehlers, A., & Freeman, D. (2022). Dissociation in patients with non-affective psychosis: Prevalence,

- symptom associations, and maintenance factors. *Schizophrenia Research*, 239, 11-18.
- Derin, G., & Öztürk, E. (2018). Dissosiyatif bozukluklar ve sınırda (borderline) kişilik bozukluğunda ruhsal travma. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 29-42.
- Di Schiena, R., Luminet, O. & Philippot, P. (2011). Adaptive and maladaptive rumination in alexithymia and their relation with depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 10-14.
- Evren, C., Durkaya, M., Çelik, R., Dalbudak, E., Çakmak, D. ve Flannery, B. (2009). Yatarak tedavi gören erkek alkol bağımlısı hastalarda alkol aşermesinin aleksitimi ve dissosiyasyon ile ilişkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 165.
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*, Washington: American Psychiatric Publishing.
- Görker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M. ve Aydoğdu, A. (2004). Çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerde belirti ve tanı dağılımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 103-110.
- Grabe, H. J., Rainermann, S., Spitzer, C., Gansicke, M. & Frey-Berger, H. J. (2000). The relationship between dimensions of alexithymia and dissociation, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(3), 128-131.
- Gül, H. & Öner, Ö. (2017). J Dissosiyatif bozuklukların nörobiyolojisi ve beyin görüntüleme çalışmaları, *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 10(3), 177-84.
- 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.
- 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-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 231-241.
- Karadağ, F. (2009). Posttraumatic disorders in patients with substance dependence: Dissociative disorders and substance dependence, *European Psychiatry*, 24(S1),1-1.
- Kaşıkçı, B. N. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile dissosiyasyon ve duygu ifadesi arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (1999). The myth of emotional venting. P. Salovey (Ed.), *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies içinde* (s.25-62). New York: The Guilford Press.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help?, *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality And Social Psychology*, 58(5), 864.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik Çalışmaları, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177-190.
- Lugassi, V. M., Shalev, H. & 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.
- Mahmoud, D. A., Zaki, M. M., & Mostafa, H. A. (2022). Correlation between dissociative symptoms and psychological stress among adolescents, *Egyptian Journal of Health Care*, 13(1).
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Okumuş, H. G., & Nalbant, K. (2021). Dissosiyatif bozukluğun bağlanma travması çerçevesinde değerlendirilmesi: Bir olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(4).
- Özgündüz, C. M, Güler, K.J., Teki, A., Özer, Ö. A. ve Karamustafaloğlu, O. (2019). Obsesif-Kompulsif bozukluk hastalarında dissosiyasyon ve çocukluk çağı travmalarının sağlıklı gönüllülerle karşılaştırılması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3).
- Slater, R., Holowka, D., Schorr, .Y. & Roemer, L. (2005). Rumination, dissociation, self-compassion and acceptance as correlates of posttraumatic stress symptoms. *Poster Sunumu*, 39. *Association Behavioral and Cognitive Therapies*, Washington.
- Smith, J. M. & 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.
- Spasojević, J., Alloy, L. B., Abramson, L.Y., Maccoon, D. & Robinson, M. S. (2004). Reactive rumination: Outcomes, mechanisms, and developmental antecedents, C. Papageorgiou, A. Wells (Ed.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment içinde* (s. 43-58). Chichester: Wiley.
- Şar V. (2007). Dissosiyatif bozukluklar. E. Köroğlu ve C. Güleç (Ed), *Psikiyatri temel kitabı içinde* (s. 393-402). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Şar. V. (2010). Dissosiyatif kimlik bozukluğu: Ruhsal travma kökenli bir psikopatoloji, *Klinik Gelişim*, 22(4), 26-33.
- Şar, V., Kızıltan, E. İ., Kundakçı, T., Bakım, B. ve Yargıç, L.İ. (1997) *Dissosiyasyon Ölçeğinin (DIS-Q) geçerlik ve güvenilirliği*, 33. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildiri Kitabı, 143-53.
- Şarlık, D., & Öztürk, E. (2018). Dissosiyatif bozuklukların epidemiyolojisi. E. Öztürk,(Ed.) *Ruhsal travma ve dissosiasayon içinde* (ss. 14-19). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Thomson, P. (2022). Dissociation and Resilience. In *Dissociation and the Dissociative Disorders* (pp. 93-97). Routledge.
- Vanderlinden, J., Van Dyck, R., Vandereycken, W., & Vertommen, H. (1991). Dissociative experiences in the general population in the Netherlands and Belgium: A study with the Dissociative Questionnaire (DIS-Q). *Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders*, 4(4), 180-184.
- Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. & Steele, K. (2006). *The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*. New York: WW Norton & Company.
- Vannikov-Lugassi, M., & Soffer-Dudek, N. (2018). Rumination and dissociation: The mediating role of poor sleep quality and presleep cognitions. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 5(2), 185.
- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Bögels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: on the utility of young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 316-332.
- Watkins, R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought, *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573.
- Yılmaz, P. A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168.