T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE YETİŞKİNLERİN RUMİNASYON DÜZEYİ ve DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sariyya FEYZULLAYEVA

İSTANBUL - 2024

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE YETİŞKİNLERİN RUMİNASYON DÜZEYİ ve DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sariyya FEYZULLAYEVA

Tez Danışmanı: Dr. Ögr. Üyesi Selin ERYÜREK

İSTANBUL - 2024

KABUL VE ONAY

Sariyya FEYZULLAYEVA tarafından hazırlanan "Romantik İlişkilerde Yetişkinlerin Ruminasyon Düzeyi ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 26.12.2024 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK	……..
Üye	
Doç. Dr. Meltem Aslan GÖRDEŞLİ	……..
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR	……..

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 26.12.2024 tarih ve 2024/31 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

……

Doç. Dr.Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sariyya FEYZULLAYEVA

26.12.2024

ÖN SÖZ

Bu tezin yazım sürecinde bana destek olan değerli hocalarıma özellikde, Dr.Öğr. Selin Eryürek hocama, hayatımın her anında olduğu gibi yüksek lisans sürecim boyunca da hem maddi hem manevi desteklerini esirgemeyen, hayat yolumda ışık tutan canım annem Nahide Feyzullayeva'ya ve babam Polad Feyzullayev'e, yürüdüğüm bu yolda beni motive eden, varlığını hep yanımda his ettiğim Cemile Tehmezli'ye, yüksek lisansın bana kattığı değerli arkadaşlarım Erdi Tetik ve Aysel Garayev'a, desteğini her zaman hiss ettiğim, yürüdüğüm bu yolda beni hep sevgi ve saygıyla bekleyen erkek arkadaşım Davud Süleymanov'a, çok teşekkür ederim.

Sariyya FEYZULLAYEVA

26.12.2024

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
GİRİŞ **2**
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE **7**
1.1. Gelişen Yetişkinlik ve Erken Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkiler 7
1.2. Romantik İlişkilerle İlgili Kuramsal Bakış Açısı 7
1.2.1. Stendhal'ın Tutkulu Aşk Kuramı 8
1.2.2. Romantik Yakınlık Kuramı 9
1.2.3. Hatfield, Berscheid ve Walster'in Romantik Aşk Kuramı 10
1.3. Romantik İlişkilerde Bağlanmanın Önemi 11
1.4. Romantik İlişkilerin Psikolojik Etkileri 12
1.5. Ruminasyon Kavramı 14
1.5.1. Ruminasyonun Bilişsel ve Duygusal Yönleri 17
1.5.2. Tepki Stilleri Kuramı 19
1.5.3. Hedefe İlerleme Kuramı 19
1.5.4.Ruminasyonda Üzüntü Kuramı 20
1.5.5. Ruminasyon ve İşlevsiz Bilişsel Şemalar 20
1.5.6. Ruminasyon ve Obsesif-Kompulsif Bozukluk 21
1.5.7. Ruminasyonun Doğası 21
1.5.8. Ruminasyonun Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi 23
1.6. Duygu Düzenleme Becerileri ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzensizliği 24
1.6.1. Duygu Düzenleme Süreçleri 28
BÖLÜM 2: YÖNTEM **31**
2.1. Araştırmanın Evreni 31
2.2. Araştırma Modeli 31
2.3. Verilerin Toplanması 31
2.4. Veri Toplama Araçları 31

2.4.1. Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği 32
2.4.2. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) 32
2.4.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) 33
2.5.Verilerin Analizi 33
BÖLÜM 3:BULGULAR 35
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular 35
3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular 36
3.3. Gruplar Arasındaki Farklılıklar 37
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 40
4.1. Bulguların Literatürle Karşılaştırılması 40
4.2. Ruminasyon ve Duygu Düzenleme Arasındaki Etkileşim 44
4.3.Araştırmanın Sınırlılıkları 45
SONUÇ 47
EKLER 49
KAYNAKLAR 53
ÖZ GEÇMİŞ 77

KISALTMALAR

ABD : Amerika Birleşik Devletleri

BDT : Bilişsel Davranışçı Terapi

BKB : Borderline Kişilik Bozukluğu

DDBÖ: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

DERS : Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği

İDÖ : İlişki Doyum Ölçeği

OKB : Obsesif Komplesif Bozukluk

RRS : Ruminatif Tepki Ölçeği

VIF : Varyans Büyütme Faktörü

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Ruminasyondakı Ortak Temalar.....22
Tablo 2 : Değişkenlere İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri 34
Tablo 3 : Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler 35
Tablo 4 : Katılımcıların İlişki Doyumu, Duygu Düzenleme Becerileri ve Ruminasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....36
Tablo 5 : Duygu Düzenleme Becerilerinin Ruminasyon Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları 36
Tablo 6 : Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....37
Tablo 7 : Katılımcıların Yaşlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 38
Tablo 8 : Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması..39

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1 : Yetişkinlerin İlişki Tipleri 14
Şekil 2 : Depresyon Stres ve Ruminasyon Arasında İlişki 15
Şekil 3 : Ruminasyon Döngüsü 16
Şekil 4 : Kişilerarası Çatışma Sonrası Duygusal Ruminasyonun Çeşitli Etkileri 22

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Romantik İlişkilerde Yetişkinlerin Ruminasyon Düzeyi ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sariyya FEYZULLAYEVA

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji / Klinik Psikoloji

Danışman: Dr. Ögr. Selin ERYÜREK

Aralık 2024 – 88

Bu çalışmada, romantik ilişkilerde yetişkinlerin ruminasyon düzeyi ve duygu düzenlenmesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler, 18-45 yaş aralığındaki yetişkinler arasında yapılmış olan Google form anketleri aracılığıyla toplanmıştır. Elde ettiğimiz veriler çevrimiçi ortamda toplanmış olup, bu araştırmaya 288 kişi katılmıştır. Tez kapsamında 18-45 yaş aralığındaki çeşitli yetişkinlerden elde edilen veriler kullanılmıştır. Çalışma sırasında, duygu düzenleme becerileri ölçeği ve kısa ruminatif yanıt ölçeği puanları arasındaki ilişki incelendiği zaman duygu düzenleme beceri puanları ile ruminasyon puanları arasında negatif yönde çok zayıf ilişki saptandı. Katılımcıların ilişki doyum ölçeği puanları ve duygu düzenleme becerileri ölçeği puanları arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptandı. Ruminasyon ve ilişki doyumu arasında ise herhangi bir ilişki bulunmadı. Yetişkinlerde romantik ilişki sırasında ruminasyon düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerinde bir etkisi bulunmadı. Bu araştırmanın birçok yönden literatüre önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme Becerileri, Yetişkinlik, Romantik İlişki, Ruminasyon

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Examining the Relationship Between Rumination Level and Emotion Regulation Skills of Adults in Romantic Relationships

Sariyya FEYZULLAYEVA

Psychology/ Clinical Psychology

Division/Supervisor: Ass. Prof.Selin ERYÜREK

December, 2024 – 88

This study aimed to examine the relationship between adults' rumination level and emotion regulation in romantic relationships. Data were collected through Google form questionnaires among adults between the ages of 18-45. The data were collected online and 288 people participated in this study. Within the scope of the thesis, the data obtained from various adults between the ages of 18-45 were used. During the study, when the relationship between emotion regulation skills scale and short ruminative response scale scores was examined, a very weak negative relationship was found between emotion regulation skills scores and rumination scores. A weak negative relationship was found between the participants' relationship satisfaction scale scores and emotion regulation skills scale scores. No relationship was found between rumination and relationship satisfaction. The level of rumination during romantic relationships had no effect on emotion regulation skills in young. It is thought that this study will significantly contribute to the literature in many ways.

Keywords: Emotion Regulation Skills, Adulthood, Romantic Relationship, Ruminati

GİRİŞ

Yapılan araştırmalar ruminasyonu olumsuz durumlara odaklanmak ve duygusal sıkıntılar oluşturan düşünce biçimi olarak tanımlamaktadır. Ruminasyonla ilgili yapılan çalışmalar onun belirli kısımlarını inceleyen, örneğin olumlu ve olumsuz ruminasyon,karakara düşünme ve çeşitli psikiyatrik sendromlarda örneğin depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu, obsesif Kompulsif bozuklukta (OKB) ruminasyonun mevcutluğuyla ilgili olarak yapılmıştır.Yapılan araştırmalar ilişki sırasında ruminatif bir şekilde düşünmenin kurulan ilişkilerde kişiler arasında negatif bir etkiye yol açabileceğini öne çıkarmıştır (Sansone ve Sansone, 2012).

McCullough ve arkadaşlarının yaptığı çalışma (2007) ilişki sırasında yapılan yanlışların veya kusurların bağışlanmasında ruminasyonun olumsuz etkilere yol açtığını göstermektedir. İlişki sırasında taraflardan birinin ruminasyonu ve diğerinin buna bağlı olarak kendini geri çekmesi bir-birine bağlı pasif başa çıkma kısır döngüsüdür (King ve DeLongis, 2014). Kişiler arasında kurulan romantik ilişkilerde ruminasyonun agresif davranışlara yol açabileceği öne sürülmüştür (Senkans vd., 2016). İlk kez Koenigsberg (2010) tarafından duygu düzenleme becerilerinin kapsamı tanımlarından biri verilmiştir (Koenigsberg, 2010).

Duygusal yoğunluğun yüksek olması,duygusal yükselişin hızlı olması,duygularda kaotik ve hızlı dalgalanma,duygusal başlangıca dönüşün yavaş olması gibi durumlar duygu düzenleme becerilerinin düzensizliği olarak tanımlanmaktadır (Yalvaç ve Gaynor, 2021). Duygu düzenleme becerilerinde oluşmuş düzensizlikleri destekleyen diğer bir faktör ruminasyondur (Aldao vd., 2010a). Ruminasyonun diğer bir tanımı kişinin olumsuz duygusal deneyimleri hakkında tekrar tekrar düşünmesidir (Nolen-Hoeksema vd., 2008a).

Literatüre baktığımızda ruminasyon,insanların negatif duygularını azaltmak için geliştirilen bir strateji olarak gösterilmiştir (Papageorgiou ve Wells, 2001). Ancak, bu durumun ters bir etki yaratarak olumsuz duyguları güçlendirdiği bulunmuştur (Bushman, 2002; E. Watkins ve Moulds, 2005). Klinik araştırmalar popülasyonlar arasında ruminasyonu, duygu düzenleme becerilerinin düzensizliği ile ilişkili olduğunu saptamıştır.

Selby ve Joiner (2009) Borderline Kişilik Bozukluğunun (BKB) duygusal kaskad modelinde ruminasyonu merkezi faktör olarak sunmuştur (Selby veJoiner, 2009). Borderline Kişilik Bozukluğunun hastalarının duygu düzenleme becerilerinde oluşmuş düzensizlik nedeniyle ruminasyon yaptığını,dolayısıyla da duygu düzenleme becerilerinde düzensizliği daha da artırdığını öne sürmüştür. Ayrıca Sloan ve arkadaşlarının (2017) sistematik incelemesi,

popülyasyonlarda oluşmuş duygu düzenleme becerileri düzensizliğinin tedavi sürecinde ruminasyonu hedeflendiğini öne sürmüştür (Sloan vd., 2017). Bu durum, ruminasyonun duygu düzenleme becerileri düzensizliğinde ele alınması gereken sorun olarak görüldüğünü göstermektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yaptığımız araştırmanın temel amacı romantik ilişkilerde 18-45 yaş arası yetişkinlerin ruminasyon düzeyi ve duygu düzenleme becerileri arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını saptamaktır. Bunlara ilaveten kullandığımız değişkenlerin katılımcıların sosyodemografik bilgilerine göre karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

Yurt içi ve yurt dışı kaynaklara baktığımızda ruminasyon ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır (Yalvaç ve Gaynor, 2021). Ancak bu iki değişenin bir arada incelendiği çok sayıda araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda yaptığımız çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı, ruminasyon düzeyi ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili çalışan profesyoneller için yararlı bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemleri ve Hipotezler

Araştırma soruları aşağıdaki gibidir;

- Yetişkinlerde romantik ilişkilerde ruminasyon düzeyi ve duygu düzenleme becerileri arasında ilişki var mıdır?
- Yetişkinlerde romantik ilişkilerde ruminasyon düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerinde etkisi var mıdır?
- Yetişkinlerde romantik ilişkilerde duygu düzenleme becerilerinin ruminasyon düzeyi üzerinde etkisi var mıdır?
- Yetişkinlerde romantik ilişkiler ruminasyon düzeyi üzerinde pozitif etki göstermekte midir?
- Yetişkinlerde romantik ilişkiler duygu düzenleme becerileri üzerine pozitif etki göstermekte midir?

Hipotezler

H1: Yetişkinlerde romantik ilişkilerde ruminasyon düzeyi ve duygu düzenleme becerileri arasında ilişki vardır.

H2: Yetişkinlerde romantik ilişkilerde ruminasyon düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerinde etkisi vardır.

H3: Yetişkinlerde romantik ilişkilerde duygu düzenleme becerilerinin ruminasyon düzeyi üzerinde etkisi vardır.

H4: Yetişkinlerde romantik ilişkiler ruminasyon düzeyi üzerinde pozitif etki göstermektedir.

H5: Yetişkinlerde romantik ilişkiler duygu düzenleme becerilerinin üzerine pozitif etki göstermektedir.

Sınırlılıklar

Araştırma bulguları incelenirken, araştırmanın sınırlılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın örneklemi 18-45 yaş aralığı ve kişinin önceden veya güncel olarak romantik bir ilişki yaşaması ile sınırlıdır. Bu sınırlılıkların belirlenmesi, gelecekte yapılması planlanan araştırmalara ve elde edilen bulguların daha sağlam olmasına yardımcı olabilir.

- Bu araştırma, belli bir tarihler arasında yapılmıştır ve sonuçlar, farklı bir zaman diliminde farklı olabilir.
- Araştırmanın katılımcıları 18-45 yaş aralığında olan yetişkinlerdir. Çalışma Türkiye Cumhuriyeti İstanbul şehri ve Azerbaycan Cumhuriyeti Bakü şehri ile sınırlıdır. Sonuçlar farklı coğrafi bölgelerde farklı olabilir.
- Veri toplama araçları olan anket ve ölçekler kişinin kendini raporlaması üzerine kurulmuştur dolayısıyla katılımcılar soruları cevaplarken sosyal olarak istekli olmaları devreye girmiş olabilir.
- Araştırmada kullanılan örneklem boyutu, genel nüfusla kıyasladığımızda çok küçüktür. Bu nedenle, elde edilen sonuçların genellemesi mümkün değildir.

Tanımlar ve Kavramlar:

Yetişkinlik: ‘‘Yetişkin’’ terimi, Latince ‘‘büyümek’’ kelimesinden gelmektedir. Burada bahsi geçen büyüme, hem fiziyolojik hem de psikolojik açıdan büyüme olarak ifade edilmektedir. Yetişkin bir birey bu iki konuda da olgunlaşmış yani yetişmiş olması beklenilmektedir.

Yetişkinliğin tanımında yaş veya yaş sınırları konusunda da bir fikir birliği oluşmamıştır ve farklı yaş aralıkları ortaya atılmaktadır. Okulu bitirme, evden ayrılma, kalıcı veya tam zamanlı bir işe başlama, evlenme ve anababa olma gibi ölçütler yetişkinliğin ölçütleri olsa da, bireyin kendini tam olarak yetişkin gibi hisetmesi, kendi sorumluluğunu alabilmesi ve kararlarını verebilmesi ve ekonomik olarak kendine yeten bir birey olması gerekmektdir. Yani yetişkinlik aslında zamanla addım-addım tecrübe edinerek gelişmektedir. Aniden yetişkinliğe addım atılmamaktadır (Atak vd., 2016; Shanahan vd., 2013)

Romantik İlişki: İki kişi arasında kurulan, psikolojik ihtiyaçları karşılayan ve karşılıklı bağlılığın olduğu uzun süreli ilişkiler olarak tanımlanmaktadır (Kassin vd., 2014). Romantik ilişki, partnerlerin kişisel ve duygusal ihtiyaçları üzerinden birbirlerine duydukları sevgi, şefkat gibi yakınlıkları içeren ilişki türüdür (Tuğba, 2023). Romantik ilişki deneyimlerinin gelecekteki ilişki beklentilerini ve evliliğe yüklenmiş anlamı birbaşa etkilemektedir (Stackert ve Bursik, 2003; Yıldız, 2023; Young vd., 2003). Romantik ilişkide psikolojik şiddete maruz kalmış kişilerin evliliğe yükledikleri anlamların olumsuz yönden etkilendiği ve kendi duygu ve düşüncelerinde tutarlı davranışlar sergilemedikleri ortaya çıkmıştır.

Ruminasyon: Ruminasyon, kelime anlamıyla "geviş getirme" anlamına gelir ve bu terim, hayvanların yiyeceklerini tekrar çiğnemesi sürecinden üretilmiştir. Ruminasyon kavramı, birçok eski felsefi ve psikolojik metinlerde de görülmektedir. Antik Yunan felsefesinde, insanların düşüncelerinin doğası ve duygularının yönetimi üzerine tartışmalara yer verilmiştir. Modern psikolojide ise, ruminasyonun özellikle 20. yüzyılın sonlarından itibaren daha fazla incelendiği gözlemlenmektedir. 1991 senesinde, Nolen-Hoeksema ve ark'ları, ruminasyonun depresyon üzerindeki etkilerini araştırmış ve bu alanda çalışmalar yapmışlardır. Günümüzde psikolojik araştırmalarda ve klinik uygulamalarda dikkate alınan önemli bir konu haline gelmiştir.

Bazı olumsuz endişeler veya sıkıntılar hakkında tekrarlanan uzun süreli düşünme biçimi olan ruminasyon olumsuz duyguların uzamasına ve depolanmasına izin verir (Watkinsve Roberts, 2020). Ruminasyon kişinin sorun çözme yetenekleri üzerinde ektili olmaktadır. Yapılan araştırmalar ruminasyonu kişinin sorun çözme yeteneklerini bozduğunu, pozitif düşüncelerini engellediğini, kişinin pozitif yönden etkileyebilecek faaliyetlere katılma isteğini azalttığını ve konsantrasyonda azalmaya sebep olabileceğini ortaya koymuştur (Watkins ve Roberts, 2020). Yapılan çalışmalar kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyona eğilimli olduğunu göstermiştir. Kadınların daha açık sözlü oldukları ve olumsuz duygulara daha çok kapıldığı

ortaya konmuştur. Kadınların ruminasyonu daha yatkın olmaları olumsuz duygularını kontrol etmede daha fazla zorluk çekmelerine sebep olmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001).

Duygu düzenleme becerileri düzensizliği: Duygu düzenleme becerileri, bireylerin duygularını tanıma, anlama ve yönetme yeteneklerini tanımlamaktadır. Bu becerilerin düzensizliği, çoğunlukla çeşitli psikolpatolojik sorunlarla ilişkilidir. Özellikle Sokratik ve Stoacı düşünürler duyguların yönetilmesini erdemliliğin bir parçası olarak görmüşler. Charles Darwin'in "Duyguların İfadesi" eseri 19.yüzyılda duyguların evrimsel işlevine dair önemli görüşler ortaya çıkarmıştır. 20.yüzyılda duygu düzenleme üzerine çalışmalar artmıştır. Psikanaliz ve davranışsal psikoloji gibi yaklaşımlar çeşitli teoriler geliştirmiştir. 1980'ler ve 1990'larda, duygu düzenleme düzensizliği, özellikle borderline kişilik bozukluğu gibi rahatsızlıklarla ilişkilendirilmeye başlanmıştır. 2000'lerde ise, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) gibi yöntemler, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla sistematik yaklaşımlar sunmaya başlamıştır.

Genel olarak iki farklı yaklaşımla tanımlanmaktadır. İlk yaklaşım duyguların tecrübe edilmesi ve ifade edilmesinin düzenlenmesine vurgu yapmaktadır. Bazı araştırmacılar duygulara verilen tepkileri değiştirmede ve duyguları ifade etmede başarısızlığı duygu düzenleme becerileri düzensizliği olarak tanımlamaktadırlar (Gross vd., 1998; Kopp, 1989). Diğer araştırmacılar ise duygu düzenleme becerilerinin duyguların tecrübe edilmesini etkilemediğini, bundan ziyade duyguya verilen tepkilerin kabul edilmesi gerektiğini savunmaktadırlar (Cole vd., 1994).

Duyguların kabul edilmemesi veya değersizleştirilmesi duygu düzenleme becerileri düzensizliği anlamına gelmektedir. Diğer bir yaklaşım ise olumsuz duygular yaşanırken davranışların düzenlenmesine odaklanmaktadır (Gratz, 2007). Bu tarz bir düzenleme dürtüsel davranışların bloke edilmesinde veya hedefe yönelik davranışlarda bulunmayı içerir. Duygu düzenleme becerileri düzensizliği dürtüseldavranışların engellenmesi ve hedefe yönelik davranışlarda yetersizlik ve zorluklardır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Gelişen Yetişkinlik ve Erken Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkiler

Beş büyük yaşam olayı olarak tanımlanan Settersten'in evden ayrılma, okulu bitirme, evlilik ve ebeveynlik birçok bilim adamı tarafından yetişkinliği tanımlamaktadır (Settersten vd., 2012). 25 yaşına gelmiş bir birey bu süreçlerden geçmekte olup yani yetişkinliğe geçiş yapmaktadır (Sironi ve Furstenberg, 2012). Bu süreç Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) yasal yaş normları olan 18 ve 21 ile birleştiğinde, yetişkinliği ergenliğin bitişinden 20'li yaşların ortalarına kadar dönemi kapsadığı konusunda bir fikir oluşmuştur.

Yetişkinlik dediğimiz sürecin belirteçleri olan 5 büyük yaşam olayına ulaşmak için gereken süre arttıkça üst sınır daha değişken hale gelmiş, dolayısıyla bu dönemin hangi yaşta sona erdiği ve demografik gruplar arasında değişip değişmeyeceği konusunda net bir fikir birliği oluşmamıştır (Arnett, 2015; Furstenberg, 2016; Silva, 2016). Bununla birlikte yetişkinlik kavramı dönemin getirdiği artan bir finansal bağımsızlıkla ilişkili olup, evlilik ve ebeveynlik sürecini etkilemiştir (Rybinska vd., t.y.; Wang veParker, 2014).

Sosyolojik araştırmalar gençlerin hayatında yakın ilişkilerin özellikle önemli rolü olduğunu kabul etmektedir. Dönemin şartlarına bağlı olarak yetişkinliğin ilk zamanlarında ilişki kurma biçimleri ve ilişki gidişatları giderek daha çeşitli ve karmakarışık hale gelmiştir (Tillman vd., 2024)

1.2. Romantik İlişkilerle İlgili Kuramsal Bakış Açısı

Aşk, tüm toplumlarda ve kültürlerde var olan, insanlar tarafından en az bir kez deneyimlenen ya da deneyimlenmesi umut edilen bir duygusal durumdur. Son otuz yıl içinde psikoloji alanında yapılan araştırmalar, aşk kavramını derinlemesine incelemekte, ancak bu duygu çok daha uzun bir süre boyunca edebiyat ve sanatın birçok dalında sıkça işlenmiştir (Brown, 1994). Aşkın tanımı, kültürel ve bireysel farklılıklara göre değişiklik göstermektedir.

Araştırmacıların aşkı ele alış biçimleri de farklılık arz etmekte; bazıları bireysel ya da toplumsal özelliklere, bazıları evrimsel geçmişe ve diğerleri nöropsikoloji bulgularına dayanmaktadır. Aşk, karmaşık bir duygu, düşünce ve davranışlar bütünüdür ve insanların toplumsal ilişkilerinin önemli bir parçasını oluşturur. Farklı teorisyenler aşkı çeşitli şekillerde tanımlamaktadır. Freud, aşkı cinselliğin yüceltilmesi olarak yorumlarken, Harlow bağlanma davranışı üzerinde durmuştur. Fromm ise aşkı ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayış olarak tanımlamıştır. Maslow,

aşkı iki kategoriye ayırmakta; birincisi, güvensizlikten kaynaklanan ve düşük düzeydeki duygusal ihtiyaçları ifade eden "yetersizlik aşkı", ikincisi ise yüksek düzeyde duygusal ihtiyaçları içeren ve kendini gerçekleştirme isteğini ifade eden "aşık olma" durumudur (Moss ve Schwebel, 1993).Tennov, aşkı bilişsel süreçleri devre dışı bırakan, geçici bir bağımlılık hali olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlar, aşkın insan ilişkilerindeki karmaşıklığını ve önemini gözler önüne sermektedir (Hojjat, 2000).

1.2.1. Stendhal'ın Tutkulu Aşk Kuramı

Stendhal, tutkulu aşkı yedi aşamada ele almıştır (Hatfield, t.y.). Bu aşamalar şöyle sıralanabilir:
Beğenme Aşaması: Aşıklar, birbirleriyle etkileşime geçmeye başladıklarında, karşılarındaki kişiyi fiziksel olarak çekici bulmaya başlarlar.
Beklenti Aşaması: Sevgililer, birlikte geçirecekleri mutlu anları düşünerek hayal kurarlar.
Ümit Aşaması: Taraflar, aşık olup olmayacaklarına dair bir umut taşıyıp taşımadıklarını değerlendirirler.
Romantik Çekim Aşaması: Aşkın doğuşuyla birlikte romantik bir çekim hissedilmeye başlar.
Billurlaşma Aşaması: Bu aşamada aşık, sevgilisiyle yeni güzellikleri keşfeder ve yaşamın daha da güzelleştiğini fark eder. Stendhal, bu dönemi billurlaşma olarak adlandırır çünkü bu süreç, tuz kristallerinin zamanla billurlaşması gibi, keşfedilen güzelliklerin de zamanla ortaya çıkmasını simgeler. Bu dönemde birey, sevdiğinin eşsiz olduğunu düşünmeye başlar ve aşık olmanın mutluluk verdiğini kavrar.
Ayrılma Aşaması: Bu süreçte birey, sevdiğinden reddedilme korkusu taşımaya başlar. Belirsizlik ve uzaklık, ayrılma sürecini tetikler. Birey, sevgisinin karşılıklı olup olmadığını sorgulamaya başlar.
İkinci Billurlaşma Dönemi: Bu aşamada, bireyler aşklarının devam edip etmeyeceğini gerçekçi bir biçimde düşünmeye başlar. Sonuç olarak, aşk ya sona erecek ya da çabalarla yaşamaya devam edecektir.
Bu aşamalar, Stendhal'ın aşkın dinamiklerini derinlemesine incelemesine olanak tanır (Atak ve Taştan, 2012; Hatfield, t.y.).

1.2.2. Romantik Yakınlık Kuramı

Romantik yakınlık kuramı, bireylerin sosyal, duygusal ve fiziksel sağlıkları üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışan bir yaklaşımdır. Moss ve Schwebel'e göre, romantik yakınlık yalnızca bireylerin kişisel gelişimlerini değil, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlıklarını da olumlu yönde etkileyen çok önemli bir faktördür. Bu kurama göre, özellikle sosyal ilişkilerdeki yakınlık düzeyi, bireylerin sosyal gelişim süreçlerini, kendilerini ayarlama kapasitelerini ve genel yaşam doyumlarını etkiler (Moss ve Schwebel, 1993). Aynı zamanda romantik ilişkiler, gelişim dönemlerinin başarıyla atlatılmasında, dostlukların ve evliliklerin güçlenmesinde ve psikoterapilerde tedavi edici bir rol oynayabilir. Fiziksel ve zihinsel sağlık açısından bakıldığında ise, yakınlık eksikliğinin fiziksel hastalıklara ve zihinsel bozukluklara neden olabileceği, buna karşın sağlıklı yakınlık ilişkilerinin bireyleri bu risklerden koruyabileceği de vurgulanmaktadır (Moss ve Schwebel, 1993).

Moss ve Schwebel, romantik yakınlığı beş ana etkenle tanımlar: bağlılık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık. Bir ilişkinin ideal bir romantik ilişki olarak değerlendirilebilmesi için bu beş unsurun bir arada bulunması gerektiğini savunurlar. Ancak, her ilişkide bu beş unsurun tamamının yer alması beklenmez, çünkü ilişkiler dinamik ve değişken süreçlerdir. Yine de bu beş unsurun varlığı, bir ilişkinin uzun süreli ve doyurucu olmasına katkıda bulunur (Atak ve Taştan 2012; Moss ve Schwebel, 1993).

Bağlılık, bir kişinin partnerine karşı duyduğu sadakat ve bağlılık duygusudur. Bu, ilişkinin sürekliliği için kritik bir faktördür. Duygusal yakınlık, bireylerin birbirlerine karşı açık, dürüst ve samimi olabilme yeteneklerini içerir. Bu tür bir yakınlık, bireylerin duygusal destek arayışı ve duygusal tatmin yaşamasını sağlar. Bilişsel yakınlık, partnerlerin düşünsel düzeyde uyumlu olmalarını ifade eder; yani benzer düşünce, değer ve inançlara sahip olma durumu. Fiziksel yakınlık, cinsel çekim ve fiziksel temasla ilgili olup, çiftler arasındaki fiziksel bağları güçlendirir.

Karşılıklılık ise, ilişkinin her iki taraf için de karşılıklı tatmin edici ve dengeli olması gerektiğini vurgular; yani bir tarafın diğerine daha fazla yatırım yapması ilişkinin dengesini bozabilir. Bu beş unsurun bir araya gelmesiyle kurulan bir ilişki, duygusal olarak sağlıklı ve tatmin edici bir ilişki olarak kabul edilir. Ancak, bu unsurların her zaman aynı ilişkide bulunmayabileceği ve zaman içinde değişkenlik gösterebileceği de unutulmamalıdır. Örneğin, bir ilişkide fiziksel yakınlık yüksek olabilir ancak bilişsel ya da duygusal yakınlık eksik olabilir. Bu durumda,

ilişkinin dengesi bozulabilir ve bireylerin tatmin düzeyleri düşebilir. Aşk kavramı da yakınlık gibi çeşitli kuramsal çerçevelerle açıklanmıştır.

Sternberg'in üçgen aşk kuramı, aşkın üç temel öğesi olduğunu savunur: yakınlık, tutku ve bağlılık. Sternberg, yakınlığı samimi dostluk ve güvene dayanan bir unsur olarak tanımlarken, tutkuyu cinsel çekimi ve arzu duygusunu harekete geçiren bir faktör olarak görür (Sternberg, 2000). Bağlılık ise, bir bireyin diğerine karşı beslediği sevgi ve ilişkinin devamını sağlama kararı olarak tanımlanır.

Moss ve Schwebel, Sternberg'in üçgen aşk kuramındaki bu üç öğenin, romantik yakınlığın beş etkeniyle örtüştüğünü belirtir. Sternberg'in "yakınlık" kavramı, Moss ve Schwebel'in duygusal ve bilişsel yakınlığına karşılık gelirken, "tutku", fiziksel yakınlık ile uyumludur (Atak ve Taştan 2012) . "Bağlılık" ve "karşılıklılık" ise Sternberg'in bağlılık öğesiyle örtüşmektedir. Ancak, Sternberg'in aşk kuramında karşılıklılığa çok fazla vurgu yapılmazken, romantik yakınlık teorisinde karşılıklılık hayati bir öneme sahiptir. Romantik bir ilişkide karşılıksız yakınlık olamazken, aşkta karşılıksız sevgi mümkündür (Moss ve Schwebel, 1993; Sternberg ve Michael 1988; Sternberg, 2005).

1.2.3. Hatfield, Berscheid ve Walster'in Romantik Aşk Kuramı

Hatfield ve Walster, aşkı farklı bir perspektiften ele alarak tutkulu aşkı tanımlamışlardır (Sternberg, 1986). Onlara göre, tutkulu aşk, diğer bir kişiyle bir bütün olma arzusu ve bu arzunun yoğun bir şekilde hissedilmesidir. Bu tür aşk karşılıklı olduğunda, bireylerde bütünleşme isteği, haz ve mutluluk duygularına yol açar. Ancak karşılık görmediğinde, bireyde derin bir boşluk, kaygı, endişe, kıskançlık, şüphe, acı, hayal kırıklığı ve umutsuzluk duygularına neden olabilir. Tutkulu aşk, bireyler arasında çok yoğun bir duygusal ve fiziksel uyarılmaya neden olur. Bu aşk türünde, bireyin sevgiliye olan arzu ve özlemi, yoğun bir şekilde yaşanır ve bu süreç psikolojik olarak derin bir uyarılma durumu yaratır. Hatfield'a göre, bu tür aşkta bireyler yakınlık özlemi içindeyken, arkadaşça aşkta bu yakınlık halihazırda sağlanmış olur. Tutkulu aşk, genellikle gizem ve haz unsurlarıyla beslenirken, arkadaşça aşk daha çok huzur ve keyifle beslenir (Sternberg, 1986).

Walster'in romantik aşk kuramı, bireylerin aşkı nasıl deneyimlediklerini sosyal ya da fiziksel çevrenin koşulları aracılığıyla yorumladıkları fikrine dayanır. Walster, bireylerin duygusal yaşantılarını adlandırırken çevresel ipuçlarından yararlandıklarını öne sürer. Örneğin, bireyler

toplumsal yaşantılarında, medya, kitaplar ve filmler gibi kaynaklardan, aşık olmanın nasıl bir duygu olduğunu öğrenirler. Bu bilgiler doğrultusunda, çevrelerinde aşkın bir parçası olarak algıladıkları bir kişi varsa, bu duyguları aşk olarak adlandırırlar (Sternberg, 1986).

Berscheid ve Walster, Schachter'in iki etmenli kuramından yola çıkarak, romantik aşkın da bu kuramla açıklanabileceğini savunmuşlardır. Schachter'e göre, her türlü duygusal yaşantı, yoğun fizyolojik uyarılma ve uygun bilişsel adlandırma ile oluşur. Romantik aşk da, yoğun bir fizyolojik uyarılma ile başlar ve bu uyarılma, aşk olarak adlandırıldığında aşk yaşantısı ortaya çıkar. Bu kuram, sosyal ve çevresel faktörlerin aşkın deneyimlenmesinde ne kadar etkili olduğunu vurgulamaktadır (Atak ve Taştan 2012; Sternberg, 1986).

Bu çerçevede, romantik aşk sadece bireyin içsel duygularından değil, aynı zamanda sosyal ve fiziksel çevresinden de büyük ölçüde etkilenir. Bu nedenle, aşk ve yakınlık deneyimlerinin bireyler arası farklılıklar gösterebileceği gibi, aynı bireyin yaşamında farklı dönemlerde farklı aşk türlerini deneyimlemesi de mümkündür (Atak ve Taştan 2012; Sternberg, 1986).

1.3. Romantik İlişkilerde Bağlanmanın Önemi

Tüm aşk ilişkilerinde bağlanmanın rolü oldukça büyüktür. Bebeklikteki bağlanma stilleri, yetişkinlikteki romantik ilişkileri şekillendirir (Feeney ve Noller, 1990). Bağlanma teorisine dair ilk kuramlardan biri Bowlby tarafından ortaya konmuştur. Bowlby'e (1982) göre, insanların yakın duygusal bağlar kurma ihtiyacı vardır ve bu bağlanma, bireyin psikososyal gelişimini etkiler (Bowlby, 1997). Bebeklik döneminde bir çocuğun ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığı, temel güven ya da güvensizlik duygusunu oluşturur ve bu durum, bireyin ilerideki ilişkilerinde nasıl bir yakınlık geliştireceğini belirler. Bowlby, bağlanma davranışının insan yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu ve mutluluğun, güvenliğin ve özgüvenin temeli olduğunu vurgular. Bağlanma teorisi, gelişimin sürekli bir süreç olduğunu belirtir; dolayısıyla ebeveynlerle kurulan ilişkiler, gelecekteki ilişkileri etkiler. Bowlby'nin kuramı, insanların yaşamlarında önemli kişileri algılama biçimlerine göre zihinsel tasarımlar oluşturduklarını öne sürer. Bu tasarımlar, geçmiş deneyimlere dayalı olarak yeni ilişkiler geliştirmeyi etkiler. Bireylerin diğerleriyle olan bilişsel ve duygusal beklentileri, ilişkilerini yönlendirir (Çolakkadıoğlu vd., 2023a).

Bağlanma stilleri, çocuklukta yaşanan deneyimlerle şekillenir ve bu durum, yetişkinlikteki ilişkilerin kalitesini etkiler. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, çevreleriyle etkileşimde

bulunurken daha rahat ve güvende hissederken, kaygılı bağlanma stiline sahip olanlar ayrılma kaygısı taşır ve ilişkilerinde daha fazla bağlılık ararlar. Kaçıngan bağlanma stili gösteren bireyler ise duygularını başkalarıyla paylaşmaktan kaçınır ve bağımsız hareket ederler.

Bağlanma kuramı üzerine yapılan araştırmalar, çocukluk dönemindeki ebeveyn ilgisinin, yetişkinlerde güvenli bağlanma stillerinin gelişimiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Feeney ve Noller (1990) çalışmasında, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha dengeli ilişkiler kurduğunu belirtirken, kaygılı bağlanma stiline sahip olanların ise daha az kalıcı ilişkiler geliştirdiklerini ortaya koymuştur (Feeney ve Noller, 1990). Sophia ve arkadaşları (2009) aşk bağımlılığı olan bireylerin bağlanma stillerinin genellikle kaygılı olduğunu bulmuşlardır (Sophia vd., 2009). Bu bireyler, ilişkilerinde sürekli bir bağlılık ararken, kendilerini genellikle tatmin hissetmemektedirler.

Benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasında da önemli bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmalar, güvenli bağlanma stilinin daha yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal ve romantik ilişkilerde daha yüksek özsaygıya sahipken, güvensiz bağlanma stili gösterenler, ilişkilerinde daha fazla güvensizlik hissedebilirler. Bu durum, patolojik aşk deneyimleri ile sağlıklı ilişkiler arasındaki farkları da ortaya koymaktadır (Çolakkadıoğlu vd., 2023b; Gori vd., 2023).

1.4. Romantik İlişkilerin Psikolojik Etkileri

Bireyler, hayatın her aşamasında iletişim kurmak ve toplum içerisinde yaşamak durumda olan sosyal varlıklardır. Romantik ilişki biçiminde de kişiler iyi veya kötü psikolojik olarak etkilenmektedirler. ‘‘Romantik ilişki’’ dediğimiz ilişki türüde daha çok aşkla bağdaştırılsa da birçok bilim adamı tarafından daha karmaşık bir ilişki süreci olarak tanımlanmaktadır (Yardım ve Demir, 2023).

Moss ve Schewebel 1993 senesinde yaptıkları bir araştırmada bağlılığın romantik ilişki için önkoşul olduğunu ortaya çıkartmışlar. Bunlar dışında bilişsel yakınlık, duygusal yakınlık ve karşılıklılık gibi öğeleri de içerdiğini belirtmişler. Kalkan ve Yalçın’nın 2021 senesinde yayınladıkları bir yayında sağlıklı bir romantik ilişkinin bireyin fiziksel ve duygusal iyi oluşunu pozitif bir şekilde etkilediğini ortaya çıkarmışlar (Moss ve Schwebel, 1993). Aynı zamanda aidiyet duygusu, algılanan statüyü ve benlik, yeterlilik algısını da olumlu yönden etkilediği belirlenmiştir (J. A. Connolly ve Konarski, 1994; J. Connolly ve Goldberg, 1999; Yardım ve Demir, 2023)

Sağlıksiz bir romantik ilişki sürecinin ise tam tersi bir şekilde bireyi hem bireysel hem de ilişki anlamında olumsuz yönden etkilediği ortaya çıkmıştır. Sağlıksız bir romantik ilişki kişinin aidiyet duygusunun zarar görmesine sebep olmaktadır. Bunlunla birlikte birçok psikolojik sorunlar görülmektedir. Bunlara kişi de oluşan güvensizlik hissi, depresyon ve özyıkım düşünceleri, partnere odaklı obsesif komplusif düşünceler, cinsel fonksiyonlarda bozukluları örnek gösterebiliriz (Gangamma vd., 2015; Kaya, 2022; Balcı 2021)

Partnerler ilişkide ne kadar gerçek benliği ve tutarlı davranışlar sergilerse ilişki de otantiklik (Wood vd., 2008); yani sağlıklı bir romantik ilişki ortaya çıkar. Bu durum partnerlerin bireysel olarak sağlıklı gelişim göstermesi açısındanda önem arz etmektedir (Tolman vd., 2006). İlişki sırasında otantiklik partnerlerin bireysel duygu, düşünceleri ve değerleriyle tutarlı davranışlar sergilemelerini tanımlamaktadır (Rasco ve Warner, 2017). Bu durum direkt olarak ilişki kalitesini ve ilişki doyumunu pozitif yönde etkilemektedir (Gillath vd., 2010; Yardım ve Demir, 2023).

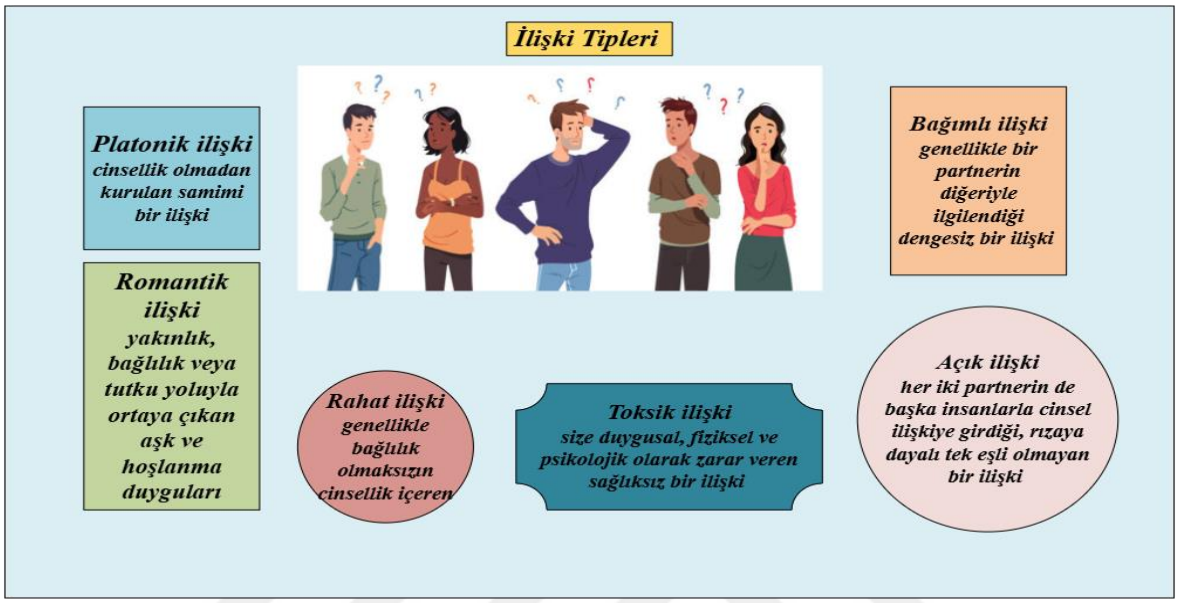
Romantik ilişki deneyimleri gelecekteki ilişki beklentilerini ve evliliğe yüklenmiş anlamı birbaşa etkilemektedir (Stackert ve Bursik, 2003; Yıldız, 2023; Young vd., 2003). Romantik ilişkide psikolojik şiddete maruz kalmış kişilerin evliliğe yükledikleri anlamların olumsuz yönden etkilendiği ve kendi duygu ve düşüncelerinde tutarlı davranışlar sergilemedikleri ortaya çıkmıştır. Pskilojik şiddet ilişkiye doğrudan zarar vermektedir. Shepard ve Cambell'in 1992 senesinde yaptıkları bir çalışmada romantik ilişkide cinsiyet açısından kadınların erkeklere göre daha fazla psikolojik şiddet mağduru olduklarını öne sürmüşler (Shepard ve Campbell, 1992). Genellikle ataerkil toplumlarda bu sorunun yaygın bir şekilde görüldüğünü belirtmişler (Dardis vd., 2016). Romantik ilişki de taraflardan biri tarafından onay görme ve olası çatışmaların engelemsenin otantik olmayan davranışlara sebep olduğu ortaya çıkmıştır (Yardım ve Demir, 2023).

Connoly ve Goldbergin 1999 senesinde yaptıkları bir çalışmada hem cinsel çekiciliğin hem de duygusal ihtiyaçların karşılanmasının romantik ilişkinin temeli olduğunu belirtmişler (J. Connolly ve Goldberg, 1999). 2006 senesinde Burger ve ark'larının yaptığı bir çalışmada Murray psikolojik temelli ihtiyaçları tanımlarken insanın duygusal bir varlık olarak yakınlık ilişki ihtiyacının da olduğunu belirtmiştir (Burger ., 2006). Bireylerin bir süre sonra arkadaşları, bir sevgili ve eşe hatta çocuklara ihtiyaç duyacağını Abraham Maslow da ait olma ve sevgi ihtiyacı ve fiziksel ihtiyaçlarını da eklememiz doğru olur. Ait olma: sevgi ve sosyal bağımlılık

gereksinimidir (Burger ., 2006). Dolayısıyla romantik ilişkiler psikolojik anlamda her bireyin sürdürmesi gereken bir ihtiyaçtır (Eşici ve Özbay, 2020).

Şekil 1

Yetişkinlerin İlişki Tipleri



1.5. Ruminasyon Kavramı

Bazı olumsuz endişeler veya sıkıntılar hakkında tekrarlanan uzun süreli düşünme biçimi olan ruminasyon olumsuz duyguların uzamasına ve depolanmasına izin verir (Watkins ve Roberts, 2020). Ruminasyon kişinin sorun çözme yetenekleri üzerinde ektili olmaktadır. Yapılan araştırmalar ruminasyonu kişinin sorun çözme yeteneklerini bozduğunu, pozitif düşüncelerini engellediğini, kişinin pozitif yönden etkileyebilecek faaliyetlere katılma isteğini azalttığını ve konsantrasyonda azalmaya sebep olabileceğini ortaya koymuştur (Watkins ve Roberts, 2020). Yapılan çalışmalar kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyona eğilimli olduğunu göstermiştir. Kadınların daha açık sözlü oldukları ve olumsuz duygulara daha çok kapıldığı ortaya konmuştur. Kadınların ruminasyonu daha yatkın olmaları olumsuz duygularını kontrol etmede daha fazla zorluk çekmelerine sebep olmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001).

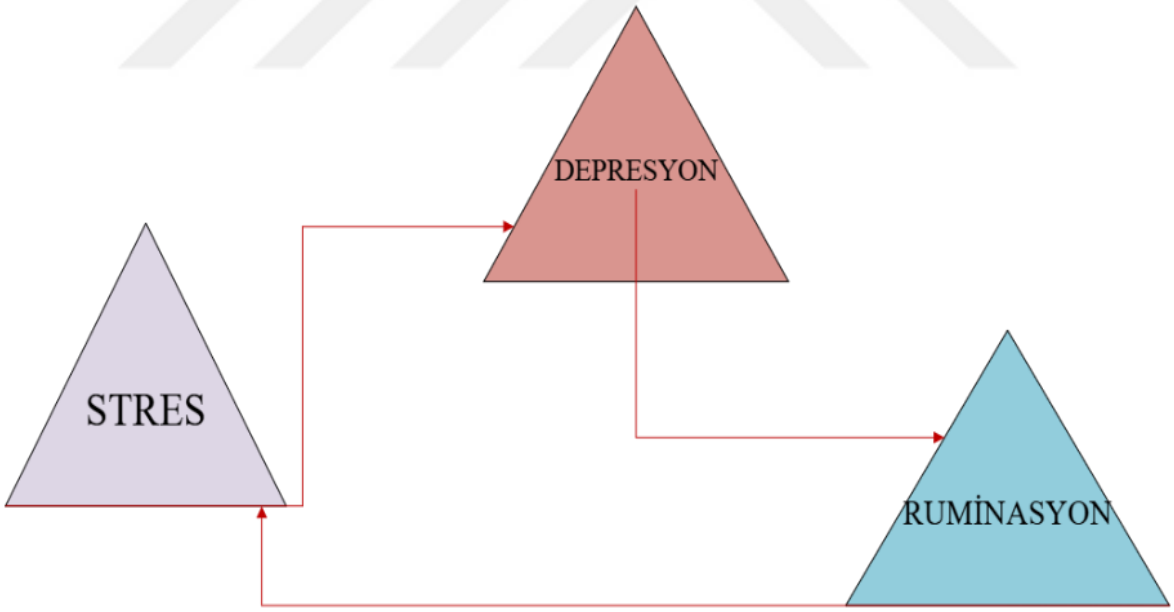
Yetişkinlerin romantik ilişki sırasında aralarındaki yakınlık düzeyinin artması ile ilişkideki memnuniyetin pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Yoo, 2013). Romantik ilişkide duygusal, iletişimsel, cinsel yakınlık ilişki memnuniyeti ile doğrudan bağlantılıdır (Yoo vd., 2014). Righetti ve arkadaşlarının yaptığı araştırma partnerler arasındaki güvenin memnuniyet üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır (Righetti vd., 2022). Partnerler tartışırken

eski olaylardan bahsetmenin tartışmalarını daha da alevlendirip ilişkileri üzerinde negatif bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çiftlerin memnuniyeti ve yakınlık düzeyleri üzerindeki ruminasyonu etkileri ile geçmişe yapılan atıfların ilişki istikrarını etkileyebileceği kanıtlarla gösterilmiştir (Li, 2023).

Olatunji ve arkadaşlarının 2013 senesinde yaptığı bir çalışmada kişilerin depresyon zamanı ruminasyonu anksiyeteden daha belirgin olduğu ortaya çıkmıştır (Olatunji vd., 2013; Spinhoven vd., 2015). Çalışmalarının çoğunda ruminatif tepki ölçeği (RRS) ile değerlendirilmeler yapılmıştır. Depresif veya disforik bir ruh haline yanıt olarak RRS ile ruminasyonu ölçtüğümüz zamananksiyete çalışmalarında, ruminasyon ve anksiyete arasındaki bağlantının görülmemesi mümkündür. Genellikle yaşlı yetişkinlere odaklanan veya yaşlı yetişkinleri içeren araştırmalarda RRS toplam puanı (birleştirilmiş depresif, düşünceli ve yansıtma alt ölçek puanları) kullanılmaktadır (Chen vd., 2020; Greenaway vd., 2024; Ramirez-Ruiz vd., 2020; Romero-Moreno vd., 2016)

Şekil 2

Depresyon Stres ve Ruminasyon Arasında İlişki

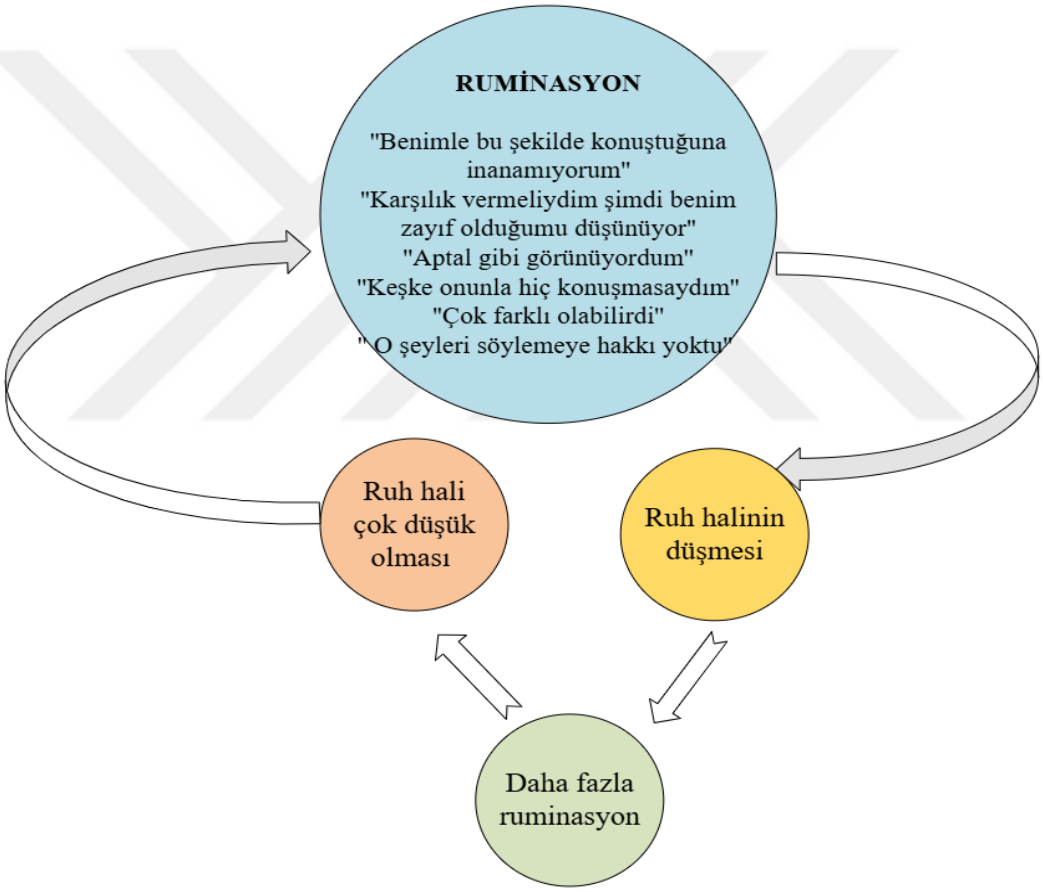


Ruminasyon kişinin yalnızca negatif duygu durumuna ve bu durumun neden ve sonuçlarına tekrar-tekrar odaklanma, olumsuz duyguları artırıp uzatmakla kalmayıp, bununla birlikte depresyon dönemlerinin başlaması riskini artırdığı da belirlenmiştir (Joormann ve Siemer, 2011; Nolen-Hoeksema vd., 1993, 2008b). Aynı zamanda intihar düşüncesi, anksiyete

belirtileri, bulimik davranış, madde bağımlılığı, kalp atış hızında artış, kortizol seviyelerinde yükselme, hipertansiyon ve bağışıklık sistemi tepkilerinde artış gibi birçok psikolojik ve sağlık sorunları ile ruminasyon arasında ilişki tespit edilmiştir (Brosschot vd., 2006; Nolen-Hoeksema vd., 2007). Yapılan çoğu çalışma ruminasyon kavramında iki değişkenli ilişkilere odaklanmıştır. Örneğin, yetişkin ve ergen kişilerde yapılmış kapsamlı bir araştırma ruminasyon ve depresyon arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir (Hankin ve Abela, 2011; Nolen-Hoeksema vd., 1994)

Şekil 3

Ruminasyon Döngüsü



Diğer bir çalışma doğal afet (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991) ya da yas (Nolen-Hoeksema vd., 1994) yaşayan kişiler üzerinde yapılmış olup, daha yüksek seviyede ruminasyon belirtileri gösteren kişilerin daha şiddetli ve daha uzun süreli olumsuz ruh hali yaşadıkları görülmüştür. Bu yapılmış çalışmalar ruminasyonu anlamamızda ne kadar etkili olsa da burada önemli bir soru ortaya çıkarmaktadır, ruminasyonu ne tetikler?

Nolen-Hoeksema ve Girgus ruminasyonu kişinin stresli durumla mücadele etmek için kullandığı uyumsuz bir başaçıkma stratejisi olarak tanımlamış, burada stresin dış değişken ruminasyonun aracı değişken ve olumsuz ruh halinin sonuç değişkeni olarak işlev gördüğü bir aracılık üçgeni ortaya çıkmıştır (Nolen-Hoeksema ve Girgus, 1994). NolenHoeksema ve Girgus tarafından 1994 senesinde bir stres-direnç modeli önerilmiştir (Nolen-Hoeksema ve Girgus, 1994). Bu modelde stresle ruminasyon ve düşük algılanan kontrol düzeyleri gibi risk faktörleri arasındaki etkileşimlerin olumsuz ruh halini koruyabileceği veya artırabileceği öngörülmüştür.

Literatür incelenmesi zamanı bir düzenleyici olan ruminasyonla ilgili bulguların karışık olduğu görülmüştür. Weir ve Jose 2008 senesinde yaptığı bir çalışmada stres ve depresyon arasındaki ilişkinin ruminasyon tarafından düzenlendiğini bulamazken, Kraaij ve arkadaşları ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada ruminasyonun stres ve depresyon arasındaki ilişkinin önemli ölçüde düzenlediği belirlemiştir (Weir ve Jose, 2008).

Abela ve Hankin 2011 senesinde yaşları 11 ile 15 arasında değişen 382 ergeni kapsayan çalışmalarında, ruminasyonun ılımlılık etkisini bulmuşlardır (Hankin ve Abela, 2011). Burada ruminasyon seviyeleri daha yüksek olan ergenlerin olumsuz durumlar yaşadıktan sonra daha yüksek seviyede depresyon belirtileri gösterdikleri raporlanmıştır (Genet ve Siemer, 2012).

1.5.1. Ruminasyonun Bilişsel ve Duygusal Yönleri

Ruminasyon olumsuz düşünce biçimi olarak tanımlanan bir kavram olarak bilişsel yönden de değerlendirilmelidir. Bu zorlu içsel süreçler ile bireyin başa çıkması için bilişsel esneklik kavramının önemini vurgulamaktayız (Ehring ve Watkins, 2009). Literatür incelemesi sırasında bilişsel esnekliğin geliştirilmesinin kişinin farklı bakış açıları ve düşünce biçimlerini kabul etmesine dolayısıyla bunlara uyum sağlanması gözlemlenmektedir. Bilişsel esneklik dediğimiz kavram olumsuz düşünceleri ve onlara eğilimi azaltır ve bu süreçlerin oluşmasını engelleyebileceği yönünde fikirleri ortaya çıkarmaktadır (Birrer vd., 2012; Lundgren vd., 2021; Yilmaz vd., 2024).

Davis ve Nolen Hoeksema'nın ruminasyon yapan kişilerde bilişsel fonksiyonları yönetmede ve bilişsel esneklikte daha fazla zorluk çektiğini belirtmişler (Hertel ve Gerstle, 2003; Whitmer ve Banich, 2007). Ruminasyonun çocuklukta etkili bir şekilde bilişsel fonksiyonları engellediği ve ergenlikte depresyona sebeb olduğunu belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema vd., 2008a; Rood vd., 2009).

Yetişkinlerden oluşan gruplarla yapılan çalışmalar da ruminasyonun duygular üzerinde zayıf bilişsel kontrolleri olduğunu ortaya çıkarmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise, yüksek düzeyde ruminasyon belirlenen kişilerin, duygularını ve duygusal kelimeleri engellemede başarısız oldukları gözlemlenmiştir (Joormann, 2006). Bu çalışmalar ruminasyonun duygusal bilgiyi, özellikle de negatif duygu ve düşünceler engellemede zorluklarla ilgili olduğu gözlemlenmektedir. Çalışmalar büyük ölçüde ya genel bilişsel kontrolü ya da duygusal bilgi üzerindeki bilişsel kontrolü incelediğinden, ruminasyon yapanlar arasındaki bilişsel kontrol sorunlarının duygusal uyaranları içeren görevlerde daha belirgin olup olmadığını belirlemekte güçlük çekmekteyiz. Farklı deneme çeşitleriyle (yani nötr ve duygusal) içeren çalışmalar, ruminasyonun aslında nötr bilgiye kıyasla duygusal bilginin işlenmesiyle ilgili daha büyük bilişsel kontrol zorluklarıyla iligili olduğunu görmekteyiz (de Lissnyder vd., 2010, 2011; Demeyer vd., 2012)

Ruminasyon ve bilişsel kontrol arasında bir ilişki olduğunu öne süren geniş bir literatür ortaya çıkmıtır. Ancak daha genç yaştaki bireyler üzerinde yapılan çok az çalışma ruminasyon ve bilişsel kontrolü incelemiştir. Bu inceleme birçok sebepten dolayı bizim için önemlidir. Ergenlik, psikopatolojinin, özellikle de depresyonun belirgin bir gelişim dönemidir ve ruminasyon ve bilişsel kontrol arasındaki ilişki bu gelişimin anlaşılmasını ilerletmede etkili olmaktadır (Twenge ve Nolen-Hoeksema, 2002).

Ruminasyon eğilimleri ilgili bilgi veren çoğu gençler üzerinde yapılan çalışmalar, ergenlik döneminde ruminasyon ve depresyon arasında güvenilir bir ilişki olduğunu göstermektedir (Rood vd., 2009). Depresyona ek olarak, ruminasyonla bağlantılı diğer birkaç psikopatoloji biçimi özellikle ergenlikte belirgindir. Bunlar hem kaygı (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011) hem de yeme bozuklukları, madde bağımlılığı ve kendine zarar verme gibi kaçışçı davranışları içerir (Hilt vd., 2008; Nolen-Hoeksema vd., 2007).

Gençlerde ruminasyon ve bilişsel kontrol arasındaki ilişkiyi belirlemek, bu psikopatolojik sorunların ilerlemesine daha erken bir çözüm sağlayabilir.

Ruminasyon olumsuz ruh halini nasıl artırırsa, olumsuz ruh hali de ruminasyonu artırır (Nolen-Hoeksema vd., 2007). Duygusal bilgiler üzerindeki bilişsel kontrol zorluğu bu kısır döngünün altında yatabilir. Ergenlik döneminde bu zorluklar belirgin olduğundan, erken zaman da engeleme daha uygun bir tedavi sürecine sebep olacaktır.

Gençlerin ruminasyon veya duygusal bilgiler üzerinde zayıf bilişsel kontrol gibi belirli bilişsel risk faktörlerine sahip olarak tanımlamak ve bu faktörlerin gelişim boyunca psikopatolojinin

ortaya çıkmasıyla nasıl ilişkili olduğunu incelemek, uygun ve etkili önleyici müdahaleler hakkındaki anlayışımızı geliştirebilir (Hilt vd., 2014).

1.5.2. Tepki Stilleri Kuramı

Günümüz döneminde depresyon ve anksiyete gibi çeşitli psikolojik sorunları tanımlamak için çok sayda kuramlar ortaya atılmıştır. Tepki stilleri kuramı da günümüzde popüler olan kuramlara örnek verilebilir. Tepki stilleri kuramına göre bazı bireyler ruminatif kişilik özelliklerinin etkileri ile psikolojik sorunlar ortaya çıkarmaya meyillidir (Bugay ve Erdur-Baker 2011; Nolen-Hoeksema 1987; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991).

Tepki stilleri kuramına göre kadın ve erkeklerde depresif belirtiler ve ruminatif eğilim farklılık göstermektedir. Özellikle ergenlik döneminde, 13 yaştan itibaren depresif belirtiler ve 12 yaştan itibaren ise ruminatif eğilim kadınlarda erkeklerden daha sık görülmektedir (Jose ve Brown, 2008). Farklı bir şekilde açıklarsak belirli bir yaştan sonra kadınların erkeklere kıyasla daha çok ruminasyon eğilimi gösterdiği buna bağlı olarak depresyon eğilimi ortaya çıkartmışlar (Holsen vd., 2000).

Tepki stilleri kuramı üzerinde yapılmış çoğu çalışmalarda örneklem olarak yetişkinler baz alınmıştır. Son dönemlerde çocuk ve ergenler üzerinde de araştırmalar yapılmaktadır. Bu kuramın çocuklar ve ergenler de kabul edilebilirliğini test etmek için yapılan çalışmalar, tepki stilleri kuramının çocuk ve ergen örneklemleri içinde geçerli olduğunu kanıtlamaktadır (Abela vd., 2004; Bugay ve Erdur-Baker 2011). Yapılan çoğu çalışmada genel olarak ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin erkeklere göre daha çok ruminasyon eğilimi gösterdiği ortaya çıkmıştır (Abela vd., 2004; Bugay ve Erdur-Baker 2011; Erdur-Baker, 2009; Ziegert ve Kistner, 2002).

1.5.3. Hedefe İlerleme Kuramı

Hedef İlerleme Kuramı, bir ruh haline tepki olarak değil, hedefe doğru ilerlemedeki başarısızlığa bir tepki olarak ruminasyonu ele almanın kendine özgü bir yolunu sunmaktadır (Martin vd., 1993).

Kuram, ruminasyon ve depresyonun her ikisinin de başarısızlık deneyiminden kaynaklandığını ortaya atsa da yapılan araştırmalar mevcut veya hissedilmiş bir başarısızlık söz konusu olmadığı zaman da ruminasyon eğiliminin istikrarlı bir biçimde var olduğunu göstermiştir (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; Spasojević ve Alloy, 2001).

Buna ek olarak, bu modeldeki ruminasyon ölçümü (Scott McIntosh Ruminasyon Envanteri, SMRI) ruminasyon da çeşitli yönleri (biliş, ruminasyonla ilgili meta-bilişler (dikkat dağıtıcı mı yoksa sıkıntı verici mi) ve motivasyon dahil) ölçmektedir. Bu şekilde, bu modelde ruminasyon hem kognisyonları hem de harekete geçme eğilimlerini içeren geniş ve çok yönlü bir süreç olarak ele alınmaktadır (Smith ve Alloy, 2008).

1.5.4.Ruminasyonda Üzüntü Kuramı

2000 senesinde Conway ve ark'ları tarafından üzüntü hakkında ruminasyon kuramı geliştirilmiştir. Bu kuram, ‘‘Kişinin üzüntüsü ve üzüntü nedenlerine ilişkili tekrarlanan düşünceler’’ olarak tanımlanmıştır (Conway vd., 2000).

1991 senesinde Nolen-Hoeksema ve Morrow tarafından geliştirilmiş olan tepki stillerine kuramı ve üzüntü hakkında ruminasyon kuramı birçok yönden benzemektedir. Kuram, bireyin tekrarlayıcı düşüncelerinin depresif ruh haline yanıt olarak bilişsel bir eğilim göstermektedir (Ertuğ, 2018).

Ruminasyon eğiliminin insanlardaki depresyon seviyelerini artırdığı bu kuramda da açıklanmaktadır (Dalbaşı, Peled ve Moretti, 2007).

1.5.5. Ruminasyon ve İşlevsiz Bilişsel Şemalar

Ruminasyon ve işlevsiz bilişsel şemaların etkileşiminin depresyon eğilimini arttırdığı öne sürülen çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan birine örnek olarak, Robinson ve Alloy tarafından 2003 senesin de 148 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır (Robinson ve Alloy, 2003). Bu çalışma sırasında ‘‘stres-reaktif ruminasyon’’ olarak açıklanan stresli yaşam olaylarına tepki olarak ruminasyon eğiliminin, bilişsel içeriği daha negatif olan öğrenciler de umutsuzluk depresyonu ve majör depresyonun güçlü tetikleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ciesla ve Roberts, negatif bilişsel içerik ve ruminasyon etkileşimini anlamak için kolej öğrencileri üzerinde çalışmalar yapmıştır (Ciesla ve Roberts, 2007). Çalışma sonrası, negatif bilişsel içeriğe odaklanan öğrencilerde ruminasyon ve depresif semptomlar arasında ilişki saptanmıştır.

Ciesla ve ark'ları bir stres-direnç modelinde, olumsuz bilişsel içerik, ruminasyon ve stresli durumlarla karşılaşmanın depresyon seviyelerinin artırdığının öngörüsünde bulunmuştur (Ciesla vd., 2011; Şenormancı . vd., 2013).

1.5.6. Ruminasyon ve Obsesif-Kompulsif Bozukluk

Bozuk bir plak gibi yankılanan düşüncelerimiz bazen amansız bir döngüye girerek günlük endişeler ile obsesif-kompulsif bozukluğun insanı pençesine alan dalları arasındaki çizgiyi bulanıklaştırır. Ruminasyon ruh sağlığımızı ve genel refahımızı önemli derecede etkileyen yaygın bir psikolojik sorundur.

Kişinin zaman-zaman endişelenmesi normal olsa da, şiddetli ruminasyon özellikle obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) gibi psikolojik sorunlarla kesiştiğinde altta yatan ruh sağlığı problemlerinin bir belirteci olmuştur. Ruminasyon ve OKB arasındaki ilişki özellikle dikkat çekicidir. Her iki durum kontrol edilmesi veya ret edilmesinde güçlük çekilen takıntılı, müdahaleci, tekrarlayan düşünceleri içermektedir (Ruminationand OCD: Understandingthe Connection, t.y.).

1.5.7. Ruminasyonun Doğası

Ruminasyonu tam olarak anlamamız için normal endişelenmeden ne derecede farklı olduğunu bulmamız önemlidir. Ruminasyon genellikle çözüme doğru ilerlemeden sorunlar üzerinde durmayı içerir. Bunun aksine normal endişelenme zamanı çözüme doğru ilerleyerek etkili bir şekilde sorunun çözülmesine odaklanılır.

Tablo 1

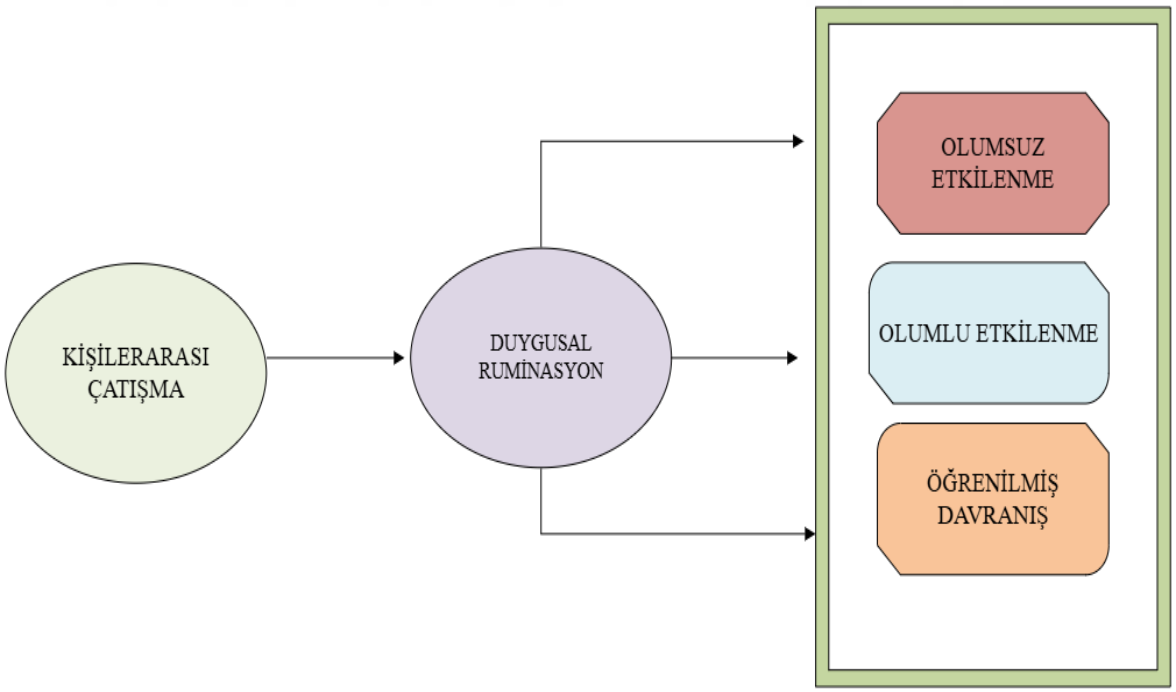
Ruminasyondakı Ortak Temalar

Ruminasyondakiortak temalar
İlişki çatışmaları veya sosyal etkileşimler
İş veya akademik performans
Özeleştiri ve algılanan başarısızlıklar
Sağlık endişeleri veya bedensel hisler
Geçmiş travmatik deneyimler

Ruminasyonda tekrarlayan olumsuz düşüncelerin döngüsünü kırmak oldukça zordur. Bir olumsuz düşünce diğerine yol açar, bu durum kar topu etkisi yaratarak kaygı ve sıkıntıyı artırır.

Şekil 4

Kişilerarası Çatışma Sonrası Duygusal Ruminasyonun Çeşitli Etkileri



OKB ve ruminasyonu bir-birinden çok farklı kavramlar olsa da birkaç temel benzerliği paylaşırlar. Bunlardan biri müdahaleci düşünceleri yani obsesyonların mevcutluğudur. Her iki ruh halinde de kişiler istenmeyen olumsuz düşüncelerle karşılaşırlar. Bu düşünceler genellikle zarar, kirlenme veya titizlik temaları üzerinde toplanmaktadır (Ruminationand OCD: Understandingthe Connection, t.y.).

Ruminasyon çeşitli şekillerde OKB'nin bir belirtisi olmuştur:

1. Obsesif Ruminasyon: OKB'li bireyler, bir tür zorlama olarak kapsamlı zihinsel ritüeller veya düşünce süreçleriyle meşgul olmuştur.

2. Şüphe ve Belirsizlik: Hem ruminasyon hem de OKB genellikle aşırı şüphe ve kesinlik ihtiyacı içerir ve tekrarlayan düşünce kalıplarına yol açar.

3. Mükemmeliyetçilik: Mükemmellik dürtüsü hem ruminasyonu hem de OKB ile ilgili davranışları körüklemiştir.

4. Aşırı Değer Verilen Fikirler: OKB'de ruminasyon, belirli düşünce veya inançlara aşırı önem vererek bunlara yoğun bir şekilde odaklanmayı içermiştir(Ruminationand OCD: Understandingthe Connection, t.y.).

1.4.8. Ruminasyonun Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Ruminasyon zamanı olumsuz düşünce ve senaryoların sürekli tekrarlanması aşağıdakilere yol açar:

1. Artan anksiyete ve depresyon

2. Azalmış problem çözme yetenekleri

3. Konsantrasyon ve karar verme bozukluğu

4. Özsaygı ve güvende azalma

5. Sosyal geri çekilme ve ilişki zorlukları

Özellikle ruminasyonla uyku bozuklukları arasındaki ilişki dikkat çekicidir. Ruminasyonu geceler yoğunlaştığını ve birçok kişinin uykuya dalmakta veya rahatlatıcı bir uyku sürdürmekte zorluk çektiği görülmüştür. Bu durum kısır bir döngüye sebep olmaktadır. Uyku eksikliği bilişsel fonksiyonları ve duygusal düzenlemeyi daha da bozarak kişini ruminasyona daha yatkın

hale gelmesine sebep olur. Tedavi edilmeyen ruminasyon uzun süreli sonuçları ciddi olmaktadır (Ruminationand OCD: Understandingthe Connection, t.y.).

Kronik ruminasyon aşağıdakilerle ilişkilendirilmiştir:

1. Ruh sağlığı bozuklukları geliştirme riskinde artış

2. Bozulmuş bağışıklık fonksiyonu

3. Kardiyovasküler sağlık sorunları

4. Başa çıkma mekanizması olarak madde kullanımı

5. Yaşam kalitesinde ve genel refahta azalma

1.6. Duygu Düzenleme Becerileri ve Duygu Düzenleme Becerileri Düzensizliği

Duygu düzenleme becerileri düzensizliğini anlamamız için bundan önce duygu düzenleme becerileri tanımını açıklamamız gerekir. İlk olarak, duygu düzenleme becerileri bir dizi süreç ve sistemden oluşmaktadır. Bu süreçlere dikkat, bilişsel, davranışsal, sosyal, biyolojik gibi birçok örnekler verilmiştir. İkinci olarak, bu süreçler duyguların modüle edilmesi, yönetilmesi veya düzenlenmesi için işlev görürler. Duygular olumlu veya olumsuz olmaktadır. Yoğunluk bakımından da duygular bir-birinden farklıdır. Her bir bireyin aynı uyaranlara karşı tepkileri bir-birinden farklıdır (Hilt vd., 2011). Örneğin kedi seven bir kişide mutluluk hisleri uyandırırken, kedilerden korkan bir kişide ise korku hissi uyandırır. Aynı bir kişi bile mevcut duruma bağlı olarak farklı duygular ve tepkiler vermektedir. Örneğin bir kişinin kedisi yeni ölmüşse kedi resmi görmek onda üzüntü ve özlem hislerini uyandırmaktadır. Duygu düzenleme becerileri duygular üzerinde etkili olan herhangi bir süreci tanımlamaktadır. Örneğin, kilo sorunu yaşayan ergenlik çağındaki bir kızın öğle yemeği sırasında iki arkadaşının fısıldaştığını ve kıs-kıs güldüğünü gördüğünü düşünün. Bu durum kaygı ve üzüntü duyguları da dahil olmak üzere birçok duygusal tepkiyi ortaya çıkarmıştır. Bu kızın yapabileceği süreçleri ve bunların duygularını nasıl etkileyeceğini düşünelim. Bu deneyim üzerinde durup kara kara düşünebilir, üzüntüsünü uzatabilir, durumu farklı bir şekilde düşünebilir (örneğin, kendisiyle hiçbir ilgisi yokmuş gibi), üzüntüsünü azaltabilir, duygularından uzaklaşmak için bir şeyler yapabilir (Hilt vd., 2011).

Duygu düzenleme becerileri düzensizliğinin gelişimi ile ilgili hala öğrenecek çok şey olduğu için duygu düzenleme becerilerinin tek bir süreç olmadığı tersine çok sayıda süreçten oluştuğunu anlamak önemlidir. Bu süreçler, duygu sinyallerini okuma veya anlama, bir tepki

oluşturmak için duygu sinyallerini olumlu veya olumsuz olarak kategorize etme ve bir davranış tepkisini ortaya çıkarmayı içerir. Bireyin çevresindeki bazı değişiklikleri anlaması duygu düzenleme becerilerinin ilk bileşenidir. Kişi çevreden gelen duygusal uyaranları algılar, görsel sistem aracılığı ile kategorize eder ve beyindeki merkezi algısal devrelere iletir. Bu erken algısal değerlendirme uyaranın olumlu veya olumsuz olduğunu değerlendirmeye yardımcı olur (Hilt vd., 2011).

Duygu düzenleme becerileri düzensizliği genel olarak iki farklı yaklaşımla tanımlanmaktadır. İlk yaklaşım duyguların tecrübe edilmesi ve ifade edilmesinin düzenlenmesine vurgu yapmaktadır. Bazı araştırmacılar duygulara verilen tepkileri değiştirmede ve duyguları ifade etmede başarısızlığı duygu düzenleme becerileri düzensizliği olarak tanımlamaktadırlar (Gross vd., 1998; Kopp, 1989). Diğer araştırmacılar ise duygu düzenleme becerilerinin duyguların tecrübe edilmesini etkilemediğini, bundan ziyade duyguya verilen tepkilerin kabul edilmesi gerektiğini savunmaktadırlar (Cole vd., 1994).

Duyguların kabul edilmemesi veya değersizleştirilmesi duygu düzenleme becerileri düzensizliği anlamına gelmektedir. Diğer bir yaklaşım ise olumsuz duygular yaşanırken davranışların düzenlenmesine odaklanmaktadır (Gratz, 2007). Bu tarz bir düzenleme dürtüsel davranışların bloke edilmesinde veya hedefe yönelik davranışlarda bulunmayı içerir. Duygu düzenleme becerileri düzensizliği dürtüsel davranışların engellenmesi ve hedefe yönelik davranışlarda yetersizlik ve zorluklardır. Gratz ve Romer tarafından duygu düzenleme becerileri düzensizliği için 6 bileşenden ibaret sistem oluşturulmuştur:

a) Duygusal tepkilerin farkında olmama
b) Duygusal tepkilerin net olmaması
c) Duygusal tepkilerin kabul edilmemesi
d) Etkiliolarak algılanan duygusal düzenleme stratejilerine sınırlı erişim
e) Olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol etmede zorluklar
f) Olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranışlarda bulunmada zorluklar

Duygu düzenleme becerilerinin düzensizliğini detaylı bir şekilde açıklamak için daha sonra iki bileşen daha eklenmiştir: duyguları dışa vurma isteksizliği ve yüksek duygusal hassasiyet. Bireylerin normal gelişimi ve optimal bir şekilde psikolojik işlevleri için duygu düzenleme becerileri psikolojide temel taşlardan biridir (BerkingveWupperman, 2012; Gross, 2015).

Son dönemlerde yapılan çalışmalar kişinin belirli hedeflere ulaşmak için duyguları tarafından yönlendirildiği ortaya çıkmıştır (Goldenberg vd., 2015; Tamir, 2016). Gross ve arkadaşları

tarafından yapılan son çalışmalar kişinin kendi duygularını düzenlemek için belirli duygu düzenleme stratejileri geliştirdiğine odaklanmaktadır (Gross, 2007). Geçmiş zamanda yapılmış çalışmalar duygu düzenleme becerilerinin bilimsel geçerliliğinden şüphe duymalarına sebep olmuştur (Cole vd., 2004). O dönemden bu döneme bazı yazarlar duygu düzenleme becerileri tanımını geliştirmeye çalışmış bunların en büyük örneği Koole tarafından verilmiştir:"Duygu düzenleme becerileri, bireylerin duygusal durumlarını düzenlemeye yönelik aktif çalışmalardan oluşur"(Koole, 2009). Beauchaine hem duygu düzenleme becerileri hem de duygu düzenleme becerileri düzensizliği tanımını doğru bir şekilde vermiştir (Beauchaine, 2015).

Duygu düzenleme becerilerinin düzenlenmesindeki güçlükler, bunları yaşayan kişide farklı psikolojik sorunlara neden olmaktadır (Berking ve Whitley, 2014; Biederman vd., 1996). Bu sorunlar anksiyete bozuklukları, BKB ve madde bağımlılığına kadar çeşitlik göstermiştir (Bardeen ve Stevens, 2015). Yapılan klinik çalışmalar ciddi bir ruhsal hastalığı olan kişilerin aynı zamanda duygu düzenleme becerilerini yönetmede sorun yaşadıklarını göstermektedir (Fowler vd., 2014). Bu tarz problemler genel olarak saldırgan davranışlarla, kendilerini ve etrafındaki insanları korumak için rehabilitasyon merkezlerinde tedavi görmekle sonuçlanmaktadır (Leibenluft, 2011; Mikolajczak vd., 2009). Bundan ilave olarak kendine zarar verme, ciddi yeme bozuklukları, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi sonuçlar yer almaktadır (Cooper vd., 1995; Harrison vd., 2010; Kemperman vd., 1997)

Farklı ruhsal bozukluklar farklı düzeylerde duygu düzenleme becerileri düzensizliği ile ilişkilidir. Misal olarak anoreksiya nevroza ve bulimiya nevroza sahip olan bir bireyin duygu düzenleme becerileri düzensizliği birden fazla çeşitlik göstermektedir (Lavender vd., 2015). Duygu düzenleme becerileri düzensizliği farklı şekillerde kontrolsüz duygusal tepkileri içermektedir. (Gilbert ve Gruber, 2014) Örneğin bipolar bozukluk tanısı konmuş bir bireyin ruhsal olarak sağlıklı bir bireyle kıyasladığımızda fiziyolojik düzeyde bile pozitif duygusal tepkiselliği artmaktadır (Kok ve Fredrickson, 2010). Majör anksiyete ve depresyon bozukluğu olan kişilerin pozitif veya negatif tüm uyaranlara karşı daha düşük seviyede tepkiler verdiği ve farklı duyguları zayıf bir şekilde düzenleme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Kupferberg vd., 2016; Queen ve Ehrenreich-May, 2014).

İnsan gelişimi üzerinde yapılan araştırmalar, negatif duyguların yönetilmesinin bireyin büyümesi ve olgunlaşması için önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Birey bilişsel ve davranışsal olmak üzere stres gibi uyaranlarla başa çıkmak için iki farklı strateji geliştirmektedir (Goldin vd., 2008). Yeniden değerlendirme, negatif duyguların yönetilmesinde etkili ve sağlıklı

bir strateji olarak kabul edilirken, birey tarafından duyguların bastırılması duygu düzenleme becerilerinde bir düzensizlik olarak gösterilmektedir (Davidson vd., 2000; Gross ve John, 2003). Bunlar genellikle saldırgan veya şiddet içeren davranışların başlangıcı olmaktadır. Prefrontal aktivasyonda hızlanma ve amigdala aktivasyonunda azalma bu tarz sorunların ortaya çıkmasında başlıca biyokimyasal sebeplerdir (Buhle vd., 2014) Aynı zamanda metabolik aktivitede artış ve nörotransmisyonda hızlanma gibi fizyolojik etkiler pozitif duyguların ortaya çıkması ile gelişmektedir (Ashby vd., 1999).

Olumlu duyguları kontrol etmek için iki strateji vardır. İlk olarak ruminasyonu pozitif duygular üzerine etkileri olumlu duyguları daha da güçlendirmektedir (Feldman vd., 2008). Diğer bir strateji ise pozitif duyguların yoğunluğunu azaltmak ve olumlu duyguların olumsuz yönlerini vurgulayarak bir sönümleme stratejisi geliştirmektedir (Gilbert vd., 2013). Ruminasyon yalnızca olumlu bir strateji olarak görülmemektedir. Ruminasyon aynı zamanda olumsuz bir strateji olarak depresif dönemlerle de bağlıdır. Hem manik semptomların ve manik geçmişinin bir belirteci olan ruminasyon hem de depresyonun ve şiddetin belirteci olmaktadır (Gilbert vd., 2013; Johnson vd., 2007).

Duygu düzenleme becerileri düzensizliğini etkileyen faktörler arasında duygusal farkındalık, duygu düzenleme becerilerinin hedefi ve hedefe ulaşmak için kullanılan stratejiler yer almaktadır. Duygu düzenleme becerileri düzensizliği duygudurum bozuklukları ile karıştırılmaktadır. Duygu durum bozukluğu olan kişilerde nörofiziyolojik seviyede duygu düzenleme süreçleri beklentileri karşılamamaktadır (Green vd., 2007). Joormann ve Vanderli'nin yaptığı çalışmalarda duygu düzenleme becerilerinin duygudurum bozukluklarını yönetmede etkili olmadığını bireyin anlık oluşan duygusal tepkilerini değiştirerek duyguları yönetmede yardımcı olduğunu ancak duygudurum bozukluklarının devam ettiğini saptamışlar (Bornovalova vd., 2008; Joormann ve Michael Vanderlind, 2014).

Beauregard tarafından yapılan bir araştırma temporal alanların ve singulat beyin bölgelerinin duygu düzenleme becerilerine yönelik uyumsuz stratejilerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Beauregard vd., 2006; El Keshky, 2018).

Cole, Hall ve Hajal 2017 senesinde duygu düzenleme becerileri düzensizliğinin farklı psikopatolojik şekillerini karakterize etmek için dört tür düzensiz duygu tanımlamaktadır:

(a) Duygular ya çok ani ya da çok yavaş değişir (Bipolar bozukluk);

(b) İfade edilen veya deneyimlenen duygular bağlama uygun değildir (Travma sonrası stres bozukluğu);

(c) Duygular uygun davranışa müdahale eder (Yıkıcı davranış bozukluğu);

(d) Duygular devam eder ve düzenleyici girişimler etkisizdir (Yaygın anksiyete ve depresyon).

Bu tanımlanan duygulardan biri veya daha fazlası psikopatolojik anlamda duygusal olarak düzensiz veya disregüle bireyi karakterize etmek için kullanılmaktadır. Bu duyguların neden geliştiğini anlamamız için yapılan araştırmalar, duygu düzenleme sırasında ruminasyon veya bastırma gibi uyumsuz stratejilerin kullanımını ve yeniden değerlendirme veya kabullenme gibi uyumlu stratejilerin kullanımının azalması olarak gösterilmiştir (Aldao vd., 2010b; Schäfer vd., 2017).

Duygu düzenleme becerileri düzensizliği aynı zamanda duygu dinamiklerinde düzensizlikle de görülmektedir. Duygu düzenleme becerilerinde düzensizlik zamanı duruma verilen duygusal tepkide kalıcılık, değişkenlik ve yükselme süresi bozulmaktadır. Örneğin kişinin içinde bulunduğu durum üzüntülü bir duygusal tepki gerektirmiştir, ancak üzüntünün sürekliliği ve yoğunluğu depresif bir bozukluğun olduğunu göstermektedir. Bu sebeple duygu düzenleme becerileri düzensizliği çok taraflı bir olgudur ve bu durum duygu düzenleme becerileri düzensizliğinin gelişimini karmaşık bir süreç haline getirir (Thompson, 2019).

Diğer önemli bir soru duygu düzenleme becerleri düzensizliğinin altında yatan hedefler nelerdir? Etkili duygu düzenleme becerileri yetişkinlerin zor durumlarda daha iyi hissetmelerini zorluklarla yüzleşmek için harekete geçmelerini net bir şekilde düşünmelerini ve diğer amaçları gerçekleştirmelerini sağlar. Yetişkinler aynı zamanda duygulara verilen tepkilerini yönetilebilir sınırlar içerisinde tutmak için kendilerini düzenlerler. Yetkin bir kişinin duygu düzenleme becerileri bireyin kendi duygularına karşı farkındalığı, başkalarının duygularını anlama, kendi duygularını ifade etme, öznel duygusal tecrübeni dışsal duygusal ifadeden ayırt etme becerilerini ve bireyin istediği gibi hissetmesini sağlayan duygusal yeterliliği geliştirir (Saarni, 1999). Bu hedeflere ulaşılmadığında akabinde birey Cole ve arkadaşları tarafından tanımlanan duygusal tepkileri içerdiğinde duygu düzenleme becerileri düzensizliği ortaya çıkar (Thompson, 2019).

1.6.1. Duygu Düzenleme Süreçleri

Gross 2001 ve 2002 senesinde yaptığı çalışmalarda duygusal tepkilerin duygu düzenleme becerilerine göre nasıl bir şekilde farklılaştığına gösteren bir süreç modelini öne sürmüştür.

Süreç modeline göre, bireyin fizyolojik veya deneyimsel bir tetikleyici ile karşılaşması sonrası duygu düzenleme süreci duyguları harakete geçirmektedir.Bu zaman kişi kendine has özelliklerini gösteren bir yada birkaç duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadır. Bu stratejiler ikigenel gruba ayrılmıştır; Öncül ve sonuç odaklı olarak.

Öncül odaklı stratejiler, tepkiler tamamen ortaya çıkmadan önce kullanılan stratejidir. Sonuç odaklı stratejiler ise fizyolojik cevap orataya çıktıktan sonra saptanmaktadır (Gross, 2001, 2002).

Bilişsel değerlendirme ve ifade edici bastırma süreç modeline göre duygu düzenleme becerileri stratejileri öğrenilmiştir. Öncül odaklı bir strateji olan bilişsel yeniden değerlendirme negatif duygular ve bu duygulara bağlı ortaya çıkan fonksiyonel olmayan davranışlarda etkili olmaktadır (Gross, 2001, 2002). Diğer taraftan ifade edici bastırma bir sonuç odaklı stratejidir ve devamlı olarak duyguları ifade edici durumları engellemek olarak tanımlanan bir kavramdır. Bu strateji olumsuz duyguları bastırmada yeterli olsa da, negatif duygulara yönelik olan rahatlama konusunda yeterli görülmemektedir (GarnefskiveKraaij, 2007).

Duygu düzenleme süreç modeline ek olarak bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili incelemeler yapılmıştır. Yetişkinler günlük olarak hayatlarında genellikle dokuz farklı bilişsel strateji kullanmaktadırlar. Bu stratejiler kendinin suçlama, ruminasyon, diğerlerini suçlama, geleceği olumsuz olarak öngerme-felaketleştırme, durumunun önemini azaltmak-bakış açısına koyma, pozitif yeniden odaklanmak, pozitif yeniden değerlendirmek, kabullenmek ve planlamak olarak tanımlanmıştır(Garnefski veKraaij, 2007).

Aldoe ve ark'ları bir metaanaliz araştırmasın da yeniden değerlendirme ve bilinçli farkındalığın problem çözme stratejisi ile birlikte uyumlu bir duygu düzenleme becerileri stratejileri olduğunu ortaya çıkarmışlar(Aldao vd., 2010a; Alsancak Akbulut 2018).

Bilişsel duygu düzenleme becerileri stratejileri ve depresyon semptomları arasında ilişki olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir. Çalışmalarda depresyon ve ruminasonu, felaketleştırme ve kendini suçlama arasında çok güçlü ilişkiler saptanmıştı(Aldao vd., 2010; Garnefski ve Kraaij, 2007; Joormann ve Quinn, 2014; Martin ve Dahlen, 2005; Rudolph vd., 2007). Bu konu üzerine yurt içi ve yurt dışı bir çok kaynakta araştırmalara rastlanmıştır.

Yurt içinde yapılmış bir araştırmada Özbay ve ark'ları 2012 senesinde psikolojik iyi olmanın duygu düzenleme becerileri tarafından yordandığı yönünde sonuçlar elde etmiştir (Kahraman 2024 ; Özbay vd., 2016).

Gülgez ve Gündüzün 2015 senesinde yaptığı diğer bir çalışmada davranış terapilerinin bireyin duygu düzenleme becerilerinde yaşadığı düzensizlikleri düzelttiği sonucuna varmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir (Gülgez ve Gündüz, 2016; Kahraman 2024).

Kadınların erkeklere göre yaşanan olaylara dair daha fazla tekrarlanan düşünce yapılarına sahip oldukları saptanmıştır. Uyumlu stratejilerde ise pozitif yeniden odaklanmayı daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Ruminasyonun kadınlar tarafında daha fazla görülmesinin ve kullanılmasının sonuç olarak daha sık bir depresyon olarak ortaya çıkmaktadır (Cole vd., 1994; GarnefskiveKraaij, 2007; Hilt vd., 2011; Kahraman 2024).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evreni

Bu araştırmanın evreni 2023-2024 yılında Türkiye Cumhuriyeti İstanbul ilinde ve Azerbaycan Cumhuriyeti Bakü ilinde romantik ilişki yaşamış 18-45 yaş arası yetişkinlerden oluşmaktadır. Söz konusu araştırma da örneklemlerde herhangi bir sınıflandırma yapılmamıştır. Yetişkinlerde 18-45 yaş aralığı ve kişinin önceden veya güncel olarak romantik bir ilişki yaşaması esas alınmıştır. Bu yöntem doğrultusunda katılımcılara ulaşmak için hazırlanan ölçekler Google Form online anket yoluyla çeşitli mail grupları ve sosyal medya yoluyla paylaşılmıştır. Araştırmaya 443 yetişkin katılım göstermiştir. Ancak araştırmamız romantik ilişki yaşayan kişiler üzerinden olduğu için 288 ilişkisi olan bireylerden istatistik olarak hesaplamalar yapılmıştır.

2.2. Araştırma Modeli

Bu araştırma modelinde romantik ilişkilerde yetişkinlerde ruminasyon ve duygu düzenleme becerileri arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma, kesitsel bir desenle gerçekleştirilmiş nicel bir araştırma olup, anket yönetimiyle veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak geçerli ve güvenilir ölçekler kullanılmıştır. Araştırma, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini analiz etmek amacıyla betimleyici istatistikler, bağımsız örneklem t-testi. ANOVA ve korelasyon analizleri gibi istatiksel yöntemlerle değerlendirilmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Çalışmamız İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulutarafından (14.08.2024 tarihli ve 2024/10 sayılı kararla) uygun görülmüştür. Araştırma öncesi katılımcılar bilgilendirilmiş ve gönüllü olarak katıldıklarını belirtikleri onam formu alınmıştır. Araştırma sırasında demografik veri formu, ruminasyon tepki ölçeğinin kısa versiyonu, duygu düzenleme becerileri ölçeği ve ilişki doyum ölçeği kullanılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada bağımsız değişken olarak, Treynor ve arkadaşları (2003) tarafından oluşturulan Ruminatif Tepki Ölçeği'nin (RRS) kısa versiyonu, Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilmiş olan 22 maddelik listenin 10 maddesinden oluşmaktadır. Duygu

Düzenleme Becerileri Ölçeği Berking ve Znoj tarafından geliştirilmiştir (BerkingveZnoj, 2008).Ölçek, beşli Likert tipi (0=neredeyse hiçbir zaman, 4=neredeyse her zaman) ile değerlendirilen 27 maddeden oluşanbir listedir. İlişki Doyum Ölçeği, romantik ilişkilerdeilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen yedi maddelik 7 basamaklı Likert tipi ölçektir (Hendrick, 1988).

2.4.1. Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği

Ölçek, toplam puan ile en yüksek maddetoplam korelasyonuna sahip maddelerin seçilmesiyle elde edilmiştir. Kısa versiyon, ölçeğin tam versiyonuyla yüksek korelasyona (r = .90) ve yüksek düzeyde (Cronbach's a = .85) güvenirliğe sahiptir. Her bir madde 1 (“neredeyse hiçbir zaman”) ile 4 (neredeyse her zaman") arasında değişen 4'lü Likert ölçeği ile değerlendirilmektedir.

Treynor ve arkadaşları (2003), tüm yansıtma maddelerinin “nötr değere sahip” olduğunu ve olumsuz ruh halini azaltmak için derin düşünmeyi tanımladığını (örnek maddeler arasında “Ne düşündüğünüzü yazın ve analiz edin” ve “Duygularınızı düşünmek için yalnız bir yere gidin” yer almaktadır), oysa derin düşünme maddelerinin olumsuz çağrışımlara sahip olduğunu ve “karamsar düşünmeyi” tanımladığını (örnek maddeler arasında “Neden hep bu şekilde tepki veriyorum?” ve “Neden diğer insanların sahip olmadığı sorunlara sahibim?” yer almaktadır) belirtmiştir(Treynor vd., 2003). Yansıtma alt ölçeğinin maddeler arası güvenirliği .72 ve test-tekrar test korelasyonu r = 60'tır. Kara kara düşünme alt ölçeği için alfa katsayısı .77 ve test-tekrar test korelasyonu r =. 62'dir (Treynor ve ark., 2003). Ruminatif Tepki Ölçeğinin orijinal uzun versiyonu Erdur (2002) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve çeşitli çalışmalarda kullanılmıştır (Erdur-Baker ve Bugay, 2010; Treynor vd., 2003).

2.4.2. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, farkındalık/dikkat (örneğin, ‘Hislerime dikkat ettim.’), beden duyumları (örneğin, ‘Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi bir göstergesiydi.’), netlik (örneğin, ‘Hangi duyguları deneyimlediğimden emindim.’), anlama (örneğin, ‘Niye böylehissettiğimin farkındaydım.’), kabul (örneğin, ‘Duygularımı kabul ettim.’), tolerans (örneğin, ‘Olumsuz duygularımı tolere edebildiğimi hissettim.’), yüzleşmeye hazırlanma (örneğin, ‘Rahatsız veya kaygılı hissettirse de, planladığımı yaptım.’),destek (örneğin, ‘Duygusal olarak stres verici durumlarda kendimi destekledim.’), değişimleme (örneğin, ‘Olumsuz duygularımı etkileyebiliyordum.’) olmak üzere toplam dokuz alt boyutu kapsamaktadır. Ayrıca DDBÖ toplam puan ortalaması üzerinden de değerlendirilmektedir.

Özgün formun ilk makalesinde toplam ölçek puanının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93 ve alt ölçekleriçin 0.62-0.83 arasındadır.Özgün form üzerinde yapılan son dönemdeki bir çalışmada ise, toplam ölçek puanına ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96 ve alt ölçekleriçin 0.74-0.92 arasındadır.Bu çalışmadatümölçekiçin Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0.89, ölçeğin alt faktörleriiçinCronbach alfa güvenilirlik katsayıları 0.49-0.75 arasında bulunmuştur. (Vatan vd., 2018).

2.4.3. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyum Ölçeği, romantik ilişkiler de ilişki doyumunu ölçmek amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen yedi maddelik 7 basamaklı Likert tipi ölçektir. Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından duygusal beraberliği olan 140 üniversiteöğrencisi ile yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir faktör altında toplandığıbulunmuştur (Curun, 2001). İlişki Doyum Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 86'dır. Ölçekteki iki madde ters puanlanmakta ve puanların artması ilişki doyumunun arttığınıgöstermektedir. (Nançlari vd., n.d.).

2.5.Verilerin Analizi

Tüm veriler bilgisayarda SPSS (statisticalpackageforsocialsciences) 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/non-parametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının +2,0 arasında olmasından, normal kabul edilmiştir (George, D. ve Mallery, M. 2010; Seçer İ., 2015)

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independentsample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır (Fields, t.y.).

Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

Tablo 2

Değişkenlere İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
İlişki Doyumu	1,18	1,23
Duygu Düzenleme	-,26	-,08
Ruminasyon	0,67	1,25

BÖLÜM 3:BULGULAR

Bu bölümde yetişkinlerin ruminasyon düzeyi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulgular yönelik bulgulara ve katılımcıların sosyodemografik bulgularına yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 3

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler	***N(%)***
Cinsiyet	
Kadın	160(55,6)
Erkek	128(44,4)
Yaş	
18-25	155(53,9)
26-33	130(45,1)
34-41	3(1,0)
42-50	0(0,0)
Eğitim Düzeyi	
İlköğretim	0(0,0)
Lise	1(0,4)
Lisans	147(51,0)
Lisansüstü	140(48,6)
Medeni Durum	
Evli	68(23,6)
Bekar	220(76,4)
Çocuk Sahibi Olma Durumu	
Çocuğum var	85(29,5)
Çocuğum yok	203(70,5)

Tablo 4'te katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya toplamda 288 yetişkin birey (%55.6 kadın, %44.4 erkek) katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun yaşları 18-25 (53,9), eğitim düzeyi lisans(%51.0), medeni durumu bekar (%76,4) ve çocuk sahibi olamayan (70,5) bireylerden oluşmaktadır.

3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 4

Katılımcıların İlişki Doyumu, Duygu Düzenleme Becerileri ve Ruminasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1.	2.	3.
1. İlişki Doyumu	1		
2. Duygu Düzenleme Becerileri	-0,003	1	
3. Ruminasyon	-0,057	-,167**	1

**p<0.01, *p<0.05

Pearson korelasyon analizi uygulanarak katılımcıların ilişki doyumu, duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Duygu düzenleme becerileri ile ruminasyon arasında çok zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=-0,167, p<0.05).

Tablo 5

Duygu Düzenleme Becerilerinin Ruminasyon Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişken	B	SE	β	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	2,887	0,131		21,986	0,000	2,63-3,15
Duygu Düzenleme Becerileri	-0,130	0,046	-0,167	-2,858	0,005	-0,22- -0,04
$R=,17$, $R^2=,03$, $\Delta R^2=,02$, $F(1-99)=8,17$, $p<0.05$						

Bağımlı Değişken: Ruminasyon

Duygu düzenleme becerilerinin ruminasyon üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=8,17; p<0.05). Duygu düzenleme becerilerinin ruminasyon üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu

saptanmıştır (β =-0.167). Ruminasyonun anlamlı bir belirleyicisi olarak duygu düzenleme becerileri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür (R^2 =0.03).

3.3. Gruplar Arasındaki Farklılıklar

Tablo 6

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kadın (N=160)	Erkek (N=128)	t	p
	Ort±SS	**Ort±SS**		
İlişki Doyumu	4,61±0,26	4,47±0,1	5,506	0,000
Duygu Düzenleme Becerileri	2,64±0,38	3,05±0,03	-12,124	0,000
Ruminasyon	2,58±0,36	2,46±0,07	3,485	0,001

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek ortalamaları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre ilişki doyumu, duygu düzenleme becerileri ve ruminasyonun katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$).

Kadın katılımcıların ilişki doyumu ve ruminasyon düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek bulunurken, erkek katılımcıların duygu düzenleme becerileri kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 7

Katılımcıların Yaşlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	18-25[1] (N=155)	26-33[2] (N=130)	34-41[3] (N=3)	F	p	Fark
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
İlişki Doyumu	4,49±0,18	4,58±0,21	4,81±0,33	10,795	0,000	1<2,3
Duygu Düzenleme Becerileri	2,7±0,33	3,01±0,23	2,74±0,69	40,095	0,000	2>1
Ruminasyon	2,49±0,22	2,55±0,27	2,33±0,76	3,209	0,042	2>1

Katılımcıların yaşlarına göre ölçek ortalamaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre ilişki doyumu, duygu düzenleme becerileri ve ruminasyonun katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$).

18-25 yaşlarındaki katılımcıların ilişki doyumu ortalamlarının yaşları 26-33 ve 34-41 olan katılımcılardan daha düşük olduğu saptanmıştır. 18-25 yaşlarındaki katılımcıların duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerinin yaşları 26-33 olan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 8

Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Lisans (N=147)	Lisansüstü (N=140)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
İlişki Doyumu	4,48±0,19	4,58±0,19	-4,295	0,000
Duygu Düzenleme Becerileri	2,99±0,26	2,73±0,33	7,660	0,000
Ruminasyon	2,49±0,18	2,52±0,29	-0,782	0,435

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre ölçek ortalamaları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre ilişki doyumu ve duygu düzenleme becerilerinin katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$).

Eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin eğitim düzeyi lisans olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna karşılık eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların duygu düzenleme becerilerinin eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Romantik ilişkilerde yetişkinlerin ruminasyon düzeyi ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, benzer araştırmaların yer aldığı literatürle birlikte ele alınarak tartışılmıştır.

4.1. Bulguların Literatürle Karşılaştırılması

Araştırmanın bulgularına göre, katılan bireylerin büyük çoğunluğunun yaşları 18-25 yaş aralığındadır. Genellikle eğitim seviyesi olarak büyük çoğunluk lisans seviyyesi ve çoğunlukla bekar bireylerden oluşmaktadır. One way Anova testi ile katılımcıların yaşlarına göre ölçek ortalamalarını karşılaştırdığımızda, ilişki doyumu, duygu düzenleme becerileri ve ruminasyonun katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. 18-25 yaşlarındaki katılımcıların ilişki doyumu ortalamalarının yaşları 26-33 ve 34-41 olan katılımcılardan daha düşük olduğu saptanmıştır. 18-25 yaşlarındaki katılımcıların duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerinin yaşları 26-33 olan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır. Eğitim seviyesine göre ölçek ortalamalarını değerlendirdiğimizde ilişki doyum puanları eğitim seviyesi lisans olan katılımcıların daha yüksek görülmektedir.

Bu araştırmada yetişkinlerin ilişki doyum puanları, kişilerin cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmanın bulgularına göre, kadınların ilişki doyum puanları, erkeklerin ilişki doyum puanlarına göre anlamlı şekilde yüksektir. Araştırmada erkeklerin duygu düzenleme beceri puanlarının, kadınların duygu düzenleme beceri puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların ruminasyon puanları erkeklerin ruminasyon puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır.

Esmaeilinasab ve ark'larının (2016) 202 kadın ve 100 erkek üzerinde yaptığı bir araştırmada kadınların, duygusal ifade ve sosyal destek arama gibi stratejileri erkeklere göre daha fazla kullandıkları, bu durumun onların ilişki doyumlarını artırdığı belirlenmiştir (Esmaeilinasab vd., 2016). Erkeklerin ise daha kabul odaklı ve planlamaya yönelik stratejilere yöneldiği görülmüştür. Bu farkların ilişki doyumuna olan etkisi anlamlı bulunmuştur. Çalışmada kadınların daha fazla ruminasyon kullandığını, ruminasyonun yaşam memnuniyetini negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada kadınların erkeklere göre daha yüksek ruminasyon düzeylerine sahip olduğu, bu durumun kadınlarda ilişkisel tatminin yanı sıra duygusal stres ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Kadınların ruminasyon eğilimlerinin, duygusal bağlar üzerinde derinlemesine düşünmeye daha açık olduklarını gösterdiği öne

sürülmektedir. Bizim çalışmamızda benzer sonuçlar görülmektedir. Bizim yaptığımız çalışmada aynı şekilde kadınların ilişki doyum puanları erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek saptandı. Benzer bir şekilde ruminasyon yapma ve ruminasyon eğlimine yatkınlığı kadınların erkeklerden daha fazla yaptığı sonucunda ulaştık. Bu da elde ettiğimiz sonuçların doğruluğunu desteklemektedir. Araştırmaların sonuçları bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Goubet ve Chrysikou (2019) yaptığı araştırmada erkeklerin duygu düzenleme becerilerinde daha yüksek esneklik ve stratejik kullanım sergilediği, kadınların ise daha geniş bir strateji yelpazesine sahip olduğu, özellikle romantik bağlamlarda daha yoğun duygu düzenleme çabası gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak erkekler, belirli durumlarda daha etkili kabul stratejilerini kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Bizim çalışmamızda da benzer bir şekilde erkeklerin duygu düzenleme becerileri puanlarının kadınların duygu düzenleme beceri puanlarına göre yüksek saptanmıştır dolayısıyla araştırmaların sonuçları bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir (Goubet ve Chrysikou, 2019).

Yaptığımız çalışmada eğitim seviyesine göre ölçek ortalamalarını değerlendirdiğimizde ilişki doyum puanları eğitim seviyesi lisans olan katılımcıların daha yüksek görülmektedir. Başka bir çalışmada, lise düzeyindeki öğrencilerin duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullandığı, bu durumun onların sosyal ve akademik bağlamlarda daha başarılı olmasını sağladığı bulunmuştur. 2021 senesinde yapılan bir çalışmada lisansüstü seviyedeki bireylerde ise genellikle daha karmaşık ve bilinçli düzenleme stratejileri öne çıkmakla birlikte, bu stratejilerin günlük yaşam bağlamında uygulamada yeterince kullanılmadığı gözlemlenmiştir (Usán Supervía ve Quílez Robres, 2021).

Bu araştırmada duygu düzenleme beceri ortalama puanı kişilerin eğitimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analize göre eğitimi lise olanların duygu düzenleme beceri puanları ve eğitimi lisans olanların duygu düzenleme beceri puanları eğitimi lisansüstü olanların duygu düzenleme beceri puanlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde bizim de yaptığımız değerlendirme zamanı duygu düzenleme becerileri eğitim seviyesi lisans olan katılımcıların duygu düzenleme becerilerinin eğitim seviyesi lisansüstü olan kişilere göre daha yüksek olduğu saptanmaktadır. Değerlendirmemiz t-testi ile yapılmış, lisans ve lisansüstü olarak 2 grubu kapsamaktadır. Yapılan bu çalışma bizim bulgularımızı destekler niteliktedir.

Nolen-Hoeksema ve Morrow (1993), ruminasyonun depresyon üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma ruminasyonun negatif düşüncelerin ve duyguların sürekli olarak akılda tutulmasına yol açtığını, bu durumun depresyonu tetiklediğini ve duygusal düzenlemeyi zorlaştırarak uzun süreli stres ve duygusal dengesizliklere neden olduğunu ortaya koymuştur. 1991 yılında Morrow'un çalışması, ruminasyon ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Nolen-Hoeksema vd., 1993; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991).

Sonuçlar aşırı ruminasyonun problem çözme yeteneğini zorlaştırdığını, çünkü ruminasyonun genellikle etkin bir şekilde çözüm üretmeye değil, düşünceleri aşırı şekilde analiz etmeye yol açtığını göstermiştir. Bugay ve Erdur-Baker (2011), ruminasyonun yaş ve cinsiyetle nasıl ilişkili olduğunu incelemiştir. Çalışma, kadınların erkeklere göre daha fazla ruminasyon yaşadığını ve bireylerin daha fazla ruminasyon gösterdiğini, yaşlıların ise daha etkili başa çıkma stratejilerine sahip olduğunu bulmuştur (Bugay. A ve Erdur-Baker. Ö, 2011).

Moris ve Finch (2011) çalışması, ruminasyonun travma sonrası büyümeyi nasıl engelleyebileceğini ve bazen de nasıl katkıda bulunabileceğini incelemiştir (Morris ve Shakespeare-Finch, 2011). Aşırı ruminasyon iyileşmeyi engelleyebilse de bazen derinlemesine düşünmenin travma sonrası kişisel gelişimi teşvik edebileceği sonucuna varılmıştır. Allemand, Steiner ve Hill (2013) yaptıkları araştırmada affetme ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Sonuçlar, affetmekte zorlanan bireylerin daha fazla ruminasyon yaşadığını, bu durumun da olumsuz duyguları artırıp psikolojik iyilik halini olumsuz etkilediğini göstermektedir(Allemand vd., 2013).

Modica (2012), affetme, empati ve cinsiyet rollerinin ruminasyon ile ilişkisini incelemiştir (Modica ve A., 2012). Çalışma, empatik ve affetmeye yatkın bireylerin daha az ruminasyon yaşadığını, bunun da duygusal düzenlemeyi desteklediğini bulmuştur. Ayrıca cinsiyet rollerinin duygularla nasıl başa çıkıldığını ve ruminasyona yatkınlığı etkilediği ortaya çıkmıştır. Wu ve arkadaşları (2011), affetme, güven ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi analiz etmiştir. Araştırma, yüksek güven ve affetme yeteneği olan bireylerin daha az ruminasyon yaşadığını, bu faktörlerin sağlıklı duygusal işleme ve olumsuz olaylara odaklanmama üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermiştir (Wu. J vd., 2011).

Verhallen ve arkadaşlarının (2022), çalışması, romantik ilişki ayrılıklarında ruminasyonun nasıl etkili olduğunu incelemiştir. Araştırma, ruminasyonun ayrılıktan sonra duygusal sıkıntıyı artırdığını ve bireylerin ilişkiden ayrılma sürecini atlatmada zorlandığını göstermiştir (Verhallen vd., 2022).

Johnson ve Whisman 2013 senesinde yaptıkları bir meta analiz araştırmasında kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyonu olduğunu bulmuştur. Diğer bir çalışma ruminasyonu cinsiyetlere göre etkilerinin ne zaman ortaya çıkmasını incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre kadınlar 12-13 yaşlarında, ergenlik dönemine denk gelen yaş aralığında ruminasyonu seviyeleri yükselmektedir (Jose ve Brown, 2008). Kadınların erkeklere göre anlamlı seviyede yüksek ruminasyonu seviyelerinin bulunması ergenlik dönemi cinsel ve psikolojik gelişimde oluşan sorunlarla ilgili olmaktadır. İlerleyen yaşlarda bu durum olumsuz etkileri ortaya çıkmaktadır. Mezulis, Abramson ve Hyde 2002 senesinde yayınladıkları bir dergide kadınların negatif olaylar ve depresif durumlara tepki olarak ruminasyonu kullandıklarını belirtmişler (Ando' vd., 2020; Calmes ve Roberts, 2008; Mezulis vd., 2002).

Bu çalışmalardan yola çıkarak, yetişkinlik döneminde ruminasyon düzeylerinin genellikle kadınlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Yaptığımız literatür taramaları, bu bulguları büyük ölçüde desteklemektedir. Lumley ve McArthur (2016) yaptıkları çalışmada, duygusal olarak kötü muameleye maruz kalmış kişilerin bu kötü muamele seviyeleri ile depresyon arasında pozitif şema ve onun alt boyutlarının aracılık rolü üstlendiğini belirtmişlerdir (Aktaş. E, 2023; Lumley ve McArthur, 2016).

Yapılan literatür taramaları ruminasyon ve tükenmişlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bazı çalışmalarda tükenmişlik kavramı yerine benzer bir kavram olan şefkat yorgunluğu kavramı kullanılmaktadır. Yerli literatürde şefkat yorgunluğu ve ruminasyon ile yapılan araştırmalar olmadığı için ''eş duyum yorgunluğu'' olarak tanımlanan bir ifade kullanılmaktadır. 2022 senesinde Gedik ve ark'ları tarafından 116 yoğun bakım hemşiresi ile yapılan bir çalışmada ruminasyon ve eş duyum yorgunluğu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Gedik, 2022). Hastalarının travmatik hikayelerine maruz kalan hemşirelerin bilişsel tepkileri bileşenlerine ayrılarak şefkat yorgunluğu araştırılmıştır. Birçok hemşireler hastalardan maruz kaldıkları hikayelerle kendileri ve aileleri için benzer durumlardan endişelendikleri ve ruminasyon yaptıklarını ifade etmiştirler (Fukumori vd., 2018)

Ruminasyonu aynı zamanda negatif duygularla iş tükenmişliği arasında da bir miktar aracılık ettiği ortaya çıkmıştır (Liu vd., 2021). İnsanlara yardımcı olan veya insanlarla bire-bir temas halinde olan mesleklerde bireyin yaşadığı negatif olayların ruminatif düşünce eğiliminde olmasının tükenmişliği yani şefkat yorgunluğunu desteklediğini göstermektedir (Ulu Eve Er. Berk, 2024).

Depresyon ve çocukluk dönemi negatif olaylar, duygu düzenleme ve öz şefkatin incelendiği çeşitli çalışmalarda bu tanımların gelişimsel ve ilişkisel bir şekilde ele alınmaları gerektiğini göstermiştir (Crow vd., 2014; Ross vd., 2019). Bu kavramlar birbirlerinin karmakarışık şekilde etkilemektedir ve bu sebepten ele alınmaları, bireyi daha iyi bir şekilde anlamamıza yardımcı olmaktadır. Çocukluk dönemi negatif olayların uzun süreli olması, çocukların bilişsel ve fiziksel gelişimlerinin olumsuz yönden etkilemektedir. Bu durumda duygularını düzenleme zorluklara sebebiyet vermektedir (Dube vd., 2001).

Depresyon ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki birçok yönden incelenmiştir. Duyguların düzenlenmesinde yaşanan zorluklar depresyonun ortaya çıkışı ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Anderson vd., 1994; Ataman. A, 2003). Lei Zhang 2014 senesinde yaptıkları bir çalışmada yıkım, kendini suçlama ve düşük pozitif odaklanmanın depresif semptomlarını yordadığını ortaya çıkarmıştırlar (Akcan ve Taşören., 2020; Lei vd., 2014)

4.2. Ruminasyon ve Duygu Düzenleme Arasındaki Etkileşim

Bu araştırma yetişkinlerde romantik ilişki sırasında ruminasyon ve duygu düzenleme becerileri arasında ilişkinin incelenmesi için yapılmış olup aralarında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını saptamak amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda çalışmamız beş hipotez üzerinden sorgulanmış ve elde edilen sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Sonuçları tartışırken zaman, bölge ve örneklemi de baz alan sınırlılıklar temel olarak ele alınmıştır. Araştırmamız Turkiye Cumhuriyeti İstanbul ili ve Azerbaycan Cumhuriyeti Bakü ilinde yapılmıştır. 2023-2024 senesinde yapılmış olup, çoğunluğun lisans ve lisansüstü eğitim seviyesinde bekar yetişkinlerden oluştuğunu söylemek doğru olur.

Literatürde, birçok çalışma ruminasyonu farklı psikolojik değişkenlerle ilişkilendirerek duygu düzenleme üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmüştür. Kuster ve arkadaşlarının (2012) yaptığı bir çalışma, düşük özsaygıya sahip bireylerin daha fazla ruminasyon yaşadığını ve bunun depresif semptomları artırdığını ortaya koymuştur (Kuster vd., 2012). Öte yandan, kendine şefkat, özellikle negatif duygusal döngülere yatkın olan bireylerde, ruminatif düşünceleri azaltabilmektedir. Bir başka çalışma, bağlanma stillerinin ruminasyonla ilişkisini incelemiştir. Yüksek bağlanma kaygısı olan bireylerin, romantik ilişkilerde terk edilme korkusu nedeniyle daha fazla ruminasyon yaşadıkları bulunmuştur. Güvenli bağlanma ise, bireylerin kendilerini daha güvende hissetmeleri ve negatif duygularda takılıp kalmamaları nedeniyle daha az ruminasyonla ilişkilendirilmiştir (Sökmez-Bugay. A vd., 2021).

2015 senesinde Tamir ve ark'larının yaptığı bir çalışmada kişilerin belirledikleri hedefler doğrultusunda buna ulaşmak için duygularını düzenleme eğliminde olduklarını belirtmişler. Bu kişi güncel durum ile istenen durum, sonuç olarak görülen durum arasında tutarsızlığı fark ettiği zaman duygu düzenleme sürecine yönelmektedir (Carver ve Scherier 2000; Solakumur ve Ünlü, 2023; Tamir, 2015, 2020).

Dolayısıyla ruminasyon yapan kişilerde olumsuz durumlara odaklanmak ve tekrar tekrar bu durumları düşünmek ve takılı kalmak bu mevcut durum ve arzu edilen son durum arasındaki tutarsızlığı fark etmeye engel olabilir. Bizim çalışmamızda da bunu desteklemeye çalışmaktayız. Ruminasyonun dolayı bir şekilde duygu düzenleme becerilerini etkilediği görülmektedir. Yaptığımız çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Bu zaman duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon arasında çok zayıf ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Regreson analizi üzerinden duygu düzenleme becerileri ve ruminasyonu incelediğimizde duygu düzenleme becerilerinin ruminasyon üzerinde yordayıcı etkisi saptanmaktadır. Araştırmamızda ruminasyonun anlamlı bir belirleyici olarak duygu düzenleme becerileri ile ilişkisinin zayıf olduğu saptanmıştır.

4.3.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma bulguları incelenirken, araştırmanın sınırlılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın örneklemi 18-45 yaş aralığı ve kişinin önceden veya güncel olarak romantik bir ilişki yaşaması ile sınırlıdır. Bu sınırlılıkların belirlenmesi, gelecekte yapılması planlanan araştırmalara ve elde edilen bulguların daha sağlam olmasına yardımcı olabilir. Bu araştırma, belli bir tarihler arasında yapılmıştır ve sonuçlar, farklı bir zaman diliminde farklı olabilir. Araştırmanın katılımcıları 18-45 yaş aralığında olan yetişkinlerdir. Çalışma Türkiye Cumhuriyeti İstanbul şehri ve Azerbaycan Cumhuriyeti Bakü şehri ile sınırlıdır. Sonuçlar farklı coğrafi bölgelerde farklı olabilir. Veri toplama araçları olan anket ve ölçekler kişinin kendini raporlaması üzerine kurulmuştur dolayısıyla katılımcılar soruları cevaplarken sosyal olarak istekli olmaları devreye girmiş olabilir. Araştırmada kullanılan örneklem boyutu, genel nüfusla kıyasladığımızda çok küçüktür. Bu nedenle, elde edilen sonuçların genellemesi mümkün değildir. Çalışmamızda kullandığımız anket ve ölçekler kişinin kendi iradesi ve kendini raporlaması üzerine kurulmuştur. Dolayısıyla katılımcılar soruları cevaplarken sosyal istekli olmaları devreye girmiş olabilir. Sınırlılıklara rağmen sonuç olarak bu çalışma, romantik ilişkilerde bireylerin duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerinin ilişki doyumu

üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Cinsiyet ve ilişki durumu gibi faktörlerin bu süreçlerde belirleyici olduğu görülmüş; özellikle ilişkisi olan bireylerin daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu ve daha düşük ruminasyon düzeyleri sergilediği saptanmıştır. Bu bulgular romantik ilişkilerde bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve ilişki doyumunu artırma çabalarında duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve ruminasyonun azaltılmasına yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

SONUÇ

Çalışmamızda 18-45 yaş arası yetişkinlerin romantik ilişki sırasında ruminasyon ve duygu düzenleme becerileri arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığı araştırıldı.

Çalışmamız da bulgular gözden geçirildiğinde, çalışmaya katılan yetişkinlerin ilişki doyum ölçeği puanları cinsiyetlerine göre anlamlı ölçüde değişmektedir. Kadınların ilişki doyum puanları ortalama olarak erkeklere göre daha yüksek saptandı. Duygu düzenleme becerileri puanları cinseyete göre değerlendirdiğimizde, aynı şekilde anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Erkeklerin duygu düzenleme becerileri puanları kadınlara göre daha yüksek saptanmıştır. Ruminasyon ölçeği puanları ilişki doyumuna benzer bir sonuçla kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bir ortalamayla sonuçlanmıştır. Ruminasyon, duygu düzenleme becerileri ve ilişki doyum ölçeği yetişkinlerin ilişki durumuna göre de değerlendirilmiştir.

Yaptığımız çalışmada kişilerin ilişki doyum ölçeği puanlarının kişilerin ilişki durumuna göre bir anlamlı farklılık göstermediği saptandı. İlişkisi olanların duygu düzenleme puanları olmayanlara göre daha yüksek ruminasyon puanları ise daha düşük saptanmıştır. Aynı şekilde ilişkisi olmayan yetişkinlerin ruminasyon ölçeği puanları ilişkisi olan yetişkinlere göre daha yüksek duygu düzenleme becerileri ölçeği puanları ise daha düşüktür. Katılımcıların yaşına göre ilişki doyum puanları, ruminasyon puanları ve duygu düzenleme becerileri puanları değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık bulunmadı. Aynı şekilde eğitim düzeyleri arasında da istatistik bir farklılık saptanmadı.

Bu araştırmanın birçok yönden literatüre önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın bazı sınırlıkları vardır. Araştırmanın örneklemi 18-45 yaş aralığı ve kişinin önceden veya güncel olarak romantik bir ilişki yaşaması.

Duygu düzenleme becerileri ölçeği ve kısa ruminatif yanıt ölçeği puanları arasındaki ilişki incelendiği zaman duygu düzenleme beceri puanları ile ruminasyon puanları arasında negatif yönde çok zayıf ilişki saptanmıştır. Katılımcıların ilişki doyum puanları ve duygu düzenleme becerileri puanları arasında da aynı şekilde negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır. Ruminasyon ve ilişki doyumu arasında ise herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Yetişkinlerde romantik ilişki sırasında ruminasyon düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçları incelediğimizde duygu düzenleme becerilerinin ruminasyonu negatif yönden anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir.

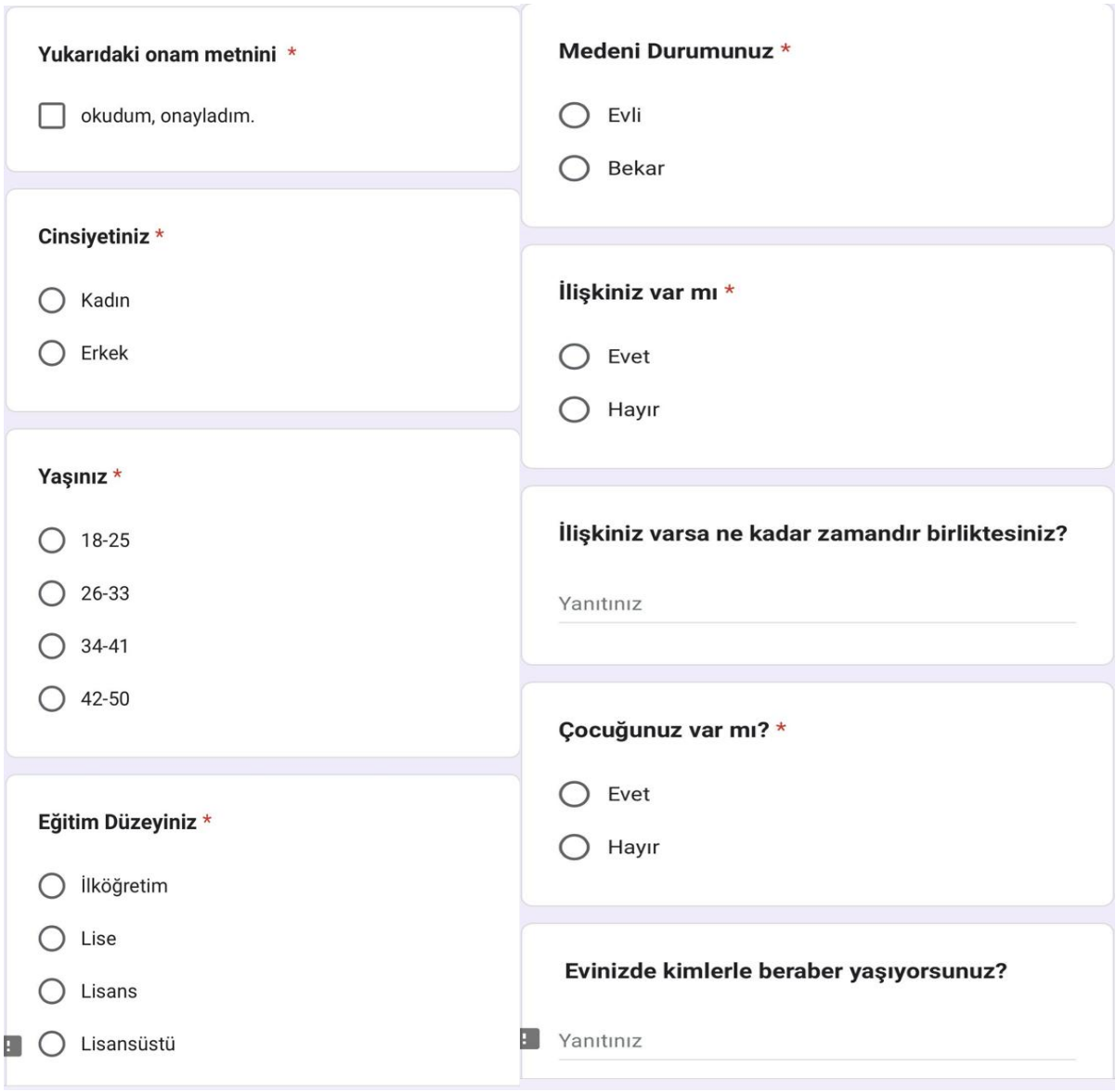
Sınırlılıklara rağmen sonuç olarak bu çalışma, romantik ilişkilerde bireylerin duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerinin ilişki doyumu üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Cinsiyet ve ilişki durumu gibi faktörlerin bu süreçlerde belirleyici olduğu görülmüş; özellikle ilişkisi olan bireylerin daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu ve daha düşük ruminasyon düzeyleri sergilediği saptanmıştır. Bu bulgular romantik ilişkilerde bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve ilişki doyumunu artırma çabalarında duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve ruminasyonun azaltılmasına yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Öneriler

Duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon arasındaki ilişkinin yanı sıra ilişki doyumunu değerlendirme bu araştırmada incelenmektedir. Bu kapsamda benzer ölçeklere sahip araştırmaların sınırlı sayda olduğunu belirtmek zorundayız. Yaptığımız çalışma bu alanda çalışan profesyoneller için destekleyici bir kaynak olacağı yönünde düşünmekteyiz. Ayrıca bu alanda çalışma yapan profesyonellere ruminasyon ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelemesi yönünde çalışmalarını farklı popülasyonlar kullanarak tekrarlamalarını önermekteyiz. Araştırmadaki bulgulardan yola çıkılarak yetişkinlerde romantik ilişki sırasında ruminasyon, duygu düzenlemenin ve ilişki doyumunun rolünü dikkate almalarını, bunların birçok faktörlerden örneğin eğitim seviyesi, yaş, cinsiyet gibi etkilendiğini gözlemlemekteyiz.

EKLER

Ek 1: Demografik Form



Yukarıdaki onam metnini *

☐ okudum, onayladım.

Cinsiyetiniz *

◯ Kadın

◯ Erkek

Yaşınız *

◯ 18-25

◯ 26-33

◯ 34-41

◯ 42-50

Eğitim Düzeyiniz *

◯ İlköğretim

◯ Lise

◯ Lisans

◯ Lisansüstü

Medeni Durumunuz *

◯ Evli

◯ Bekar

İlişkiniz var mı *

◯ Evet

◯ Hayır

İlişkiniz varsa ne kadar zamandır birliktesiniz?

Yanıtınız

Çocuğunuz var mı? *

◯ Evet

◯ Hayır

Evinizde kimlerle beraber yaşıyorsunuz?

Yanıtınız

Ek 2: Kısa Ruminatif Yanıt Ölçeği

• 1-Hiçbir Zaman • 2-Bazen • 3- Çoğunlukla • 4-Her zaman

No	İfade
1	"Bunu hak etmek için ne yaptım'' diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
2	Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip "kendimi niye böyle üzgün hissediyorum'' diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
3	"Niye bu şekilde tepki veriyorum'' diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
4	Bir köşeye çekilip "neden bu şekilde hissediyorum'' diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
5	Ne sıklıkla düşüncelerini yazıp, çözümlemeye ve anlamaya çalışıyorsun?
6	Son zamanlarda yaşadığın olaylar hakkında "keşke daha iyi sonuçlansaydı'' diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
7	"Niye benim problemlerim varda, diğer insanların yok'' diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
8	Kişilik özelliklerini analiz edip "kendimi niye böyle üzgün hissediyorum'' diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
9	Kişilik özelliklerini analiz edip "kendimi niye böyle üzgün hissediyorum'' diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
10	Ne sıklıkla tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?

(Güzeller, 2021)

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)

• 0-Hiç • 1-Nadiren • 2-Bazen • 3-Sık- sık • 4- Neredeyse Her zaman

No	İfade
1	Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.
2	Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim
3	Duygusal tepkilerimi anladım
4	Olumsuz hislerime tahammül edebildim
5	Olumsuz hislerimi kabul edebildim.
6	Hislerimi adlandırabildim.
7	Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim
8	Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.
9	Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım
10	Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim
11	Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.
12	Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim
13	Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.
14	Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim
15	Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım
16	Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım
17	Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi
18	Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.
19	Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim
20	Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.

21	Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.
22	Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.
23	Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi
24	Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.
25	Olumsuz hislerimi tolere edebildim.
26	Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim
27	Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım

(Erçin H., 2024)

Ek 3: İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

1-**Hiç** 2 3 4 5 6 7-**Çok**

1	Eşiniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
2	Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
3	Diğerleri ile karşılaştırıldığında İlişkiniz ne kadar iyi?	1	2	3	4	5	6	7
4	Ne sıklıkta ilişkinize hiç başlamamış olmayı istersiniz?	1	2	3	4	5	6	7
5	İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
6	Eşinizi ne kadar seviyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
7	İlişkinizde ne kadar problem var	1	2	3	4	5	6	7

(Güvenir G., 2024)

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. https://doi.org/10.1521/JSCP.23.5.653.50752

Akcan., G., ve Taşören., B. A. (2020). Genç Yeişkinlerde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Becerileri Depresyon Belirtilerini Yordar mı . *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1453967

Aktaş.E. (2023). Beliren Yetişkinlerin Pozitif Şema Düzeylerinin Ruminasyon ve Duygu Düzenleme Becerileri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *2*(12), 97-110. https://jcbpr.org/storage/upload/pdfs/1707468213-tr.pdf

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010a). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/J.CPR.2009.11.004

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010b). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/J.CPR.2009.11.004

Allemand, M., Steiner, M., ve Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of counseling psychology*, *60*(2), 279-286. https://doi.org/10.1037/A0031839

Alsancak Akbulut C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 184-192. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD-24855-REVIEW-ALSANCAK_AKBULUT.pdf

Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., ve Sedikides, C. (1994). Behavioral and Characterological Attributional Styles as Predictors of Depression and Loneliness: Review, Refinement, and Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*(3), 549-558. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.549

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. https://doi.org/10.1111/SJOP.12666

Arnett, J. J. (2015). Does Emerging Adulthood Theory Apply Across Social Classes? National Data on a Persistent Question. *http://dx.doi.org/10.1177/2167696815613000*, *4*(4), 227-235. https://doi.org/10.1177/2167696815613000

Ashby, F. G., Isen, A. M., ve Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, *106*(3), 529-550. https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.529

Ataman. A. (2003). Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitime Giriş (Prof. Dr. Ayşegül Ataman) Fiyatı, Yorumları, Satın Al - Kitapyurdu.com. Içinde *Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitim Özel Eğitime Muhtaç Olmanın Nedenleri*. https://www.kitapyurdu.com/kitap/ozel-gereksinimli-cocuklar-ve-ozel-egitime-giris/76745.html?srsltid=AfmBOoqD7Tm2ZDMCpv86WBzCMQm0nV1NPDrnpBE85MclpNd09A_2FSai

Atak, H., Tatlı, E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme-Transition to Adulthood: A Theoretical Review in the Context of Demographic Criteria in Turkey. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, *8*(3), 204-227. https://doi.org/10.18863/pgy.238184

Balcı, E.S. (2021). The predıctıve role of ınsecure attachment styles on relatı- onshıp centered and partner focused obsessıve compulsıve symptoms: the medıator role of relatıonshıp satısfactıon and ıntentıon of ınfidelıty. (Master Thesis, Başkent University), Yoktez, Thesis No: 660062.

Bardeen, J. R., ve Stevens, E. N. (2015). Sex differences in the indirect effects of cognitive processes on anxiety through emotion regulation difficulties. *Personality and Individual Differences*, *81*, 180-187. https://doi.org/10.1016/J.PAID.2014.07.009

Beauchaine, T. P. (2015). Respiratory Sinus Arrhythmia: A Transdiagnostic Biomarker of Emotion Dysregulation and Psychopathology. *Current opinion in psychology*, *3*, 43-47. https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2015.01.017

Beauregard, M., Paquette, V., ve Lévesque, J. (2006). Dysfunction in the neural circuitry of emotional self-regulation in major depressive disorder. *Neuroreport*, *17*(8), 843-846. https://doi.org/10.1097/01.WNR.0000220132.32091.9F

Berking, M., ve Whitley, B. (2014). Affect Regulation Training. *Affect Regulation Training*. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9

Berking, M., ve Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, *25*(2), 128-134. https://doi.org/10.1097/YCO.0B013E3283503669

Berking, M., ve Znoj, H. (2008). Entwicklung und validierung eines fragebogens zur standardisierten selbsteinschätzung emotionaler kompetenzen (SEK-27). *Zeitschrift fur Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, *56*(2), 141-153. https://doi.org/10.1024/1661-4747.56.2.141

Biederman, J., Faraone, S., Mick, E., Wozniak, J., Chen, L., Ouellette, C., Marks, A., Moore, P., Garcia, J., Mennin, D., ve Lelon, E. (1996). Attention-deficit hyperactivity disorder and juvenile mania: An overlooked comorbidity? *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *35*(8), 997-1008. https://doi.org/10.1097/00004583-199608000-00010

Birrer, D., Röthlin, P., ve Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, *3*(3), 235-246. https://doi.org/10.1007/S12671-012-0109-2

Bornovalova, M. A., Gratz, K. L., Daughters, S. B., Nick, B., Delany-Brumsey, A., Lynch, T. R., Kosson, D., ve Lejuez, C. W. (2008). A multimodal assessment of the relationship between emotion dysregulation and borderline personality disorder among inner-city substance users in residential treatment. *Journal of Psychiatric Research*, *42*(9), 717-726. https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2007.07.014

Bowlby, J. (1997). Attachment (Attachment ve Loss) (Vol 1). *Attachment and loss: Volume 1*, 355.

Brosschot, J. F., Gerin, W., ve Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: a review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of psychosomatic research*, *60*(2), 113-124. https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHORES.2005.06.074

Brown, R. A. (1994). Romantic love and the spouse selection criteria of male and female Korean college students. *The Journal of social psychology*, *134*(2), 183-189. https://doi.org/10.1080/00224545.1994.9711381

Bugay. A, ve Erdur-Baker. Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(36), 191-201. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200193#

Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wage, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Webe, J., ve Ochsner, K. N. (2014). Cognitive Reappraisal of Emotion: A Meta-Analysis of Human Neuroimaging Studies. *Cerebral Cortex*, *24*(11), 2981-2990. https://doi.org/10.1093/CERCOR/BHT154

burger jerry m. (2006). *Personality* (1.). http://www.kaknus.com.tr/wp-content/uploads/2017/10/KISILIK-ilk-16-sy-2020.pdf

Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*(6), 724-731. https://doi.org/10.1177/0146167202289002

Calmes, C. A., ve Roberts, J. E. (2008). Rumination in interpersonal relationships: Does co-rumination explain gender differences in emotional distress and relationship satisfaction among college students? *Cognitive Therapy and Research*, *32*(4), 577-590. https://doi.org/10.1007/S10608-008-9200-3

Chen, X., Pu, J., Shi, W., ve Zhou, Y. (2020). The Impact of Neuroticism on Symptoms of Anxiety and Depression in Elderly Adults: the Mediating Role of Rumination. *Current Psychology*, *39*(1), 42-50. https://doi.org/10.1007/S12144-017-9740-3/METRICS

Ciesla, J. A., Felton, J. W., ve Roberts, J. E. (2011). Testing the cognitive catalyst model of depression: does rumination amplify the impact of cognitive diatheses in response to stress? *Cognition ve emotion*, *25*(8), 1349-1357. https://doi.org/10.1080/02699931.2010.543330

Ciesla, J. A., ve Roberts, J. E. (2007). Rumination, negative cognition, and their interactive effects on depressed mood. *Emotion (Washington, D.C.)*, *7*(3), 555-565. https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.3.555

Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, *75*(2), 317-333. https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.2004.00673.X

Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). THE DEVELOPMENT OF EMOTION REGULATION AND DYSREGULATION: A CLINICAL PERSPECTIVE. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2-3), 73-102. https://doi.org/10.1111/J.1540-5834.1994.TB01278.X

Connolly, J. A., ve Konarski, R. (1994). Peer Self-Concept in Adolescence: Analysis of Factor Structure and of Associations With Peer Experience. *Journal of Research on Adolescence*, *4*(3), 385-403. https://doi.org/10.1207/S15327795JRA0403_3

Connolly, J., ve Goldberg, A. (1999). Romantic Relationships in Adolescence: The Role of Friends and Peers in Their Emergence and Development. *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*, 266-290. https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.012

Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, *75*(3), 404-425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04

Cooper, M. L., Frone, M. R., Russell, M., ve Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: a motivational model of alcohol use. *Journal of personality and social psychology*, *69*(5), 990-1005. https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.5.990

Crow, T., Cross, D., Powers, A., ve Bradley, B. (2014). Emotion dysregulation as a mediator between childhood emotional abuse and current depression in a low-income African-American sample. *Child abuse ve neglect*, *38*(10), 1590-1598. https://doi.org/10.1016/J.CHIABU.2014.05.015

Curun, F. (2001). *The effects of sexizm and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* [Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. https://toad.halileksi.net/olcek/iliski-degerlendirme-olcegi/

Çolakkadıoğlu, O. , Yavuz, Ç. B., ve Yurtseveroğlu E. (2023a). Bağımlılığın Bileşenleri Modeli ile Aşk Bağımlılığına Bakış. *International Journal of Eurasia Social Sciences* , *14*(53), 1239-1256. https://www.ijoess.com/Makaleler/1685927800_22.%201239-1256%20o%c4%9fuzhan%20%c3%a7olakkad%c4%b1o%c4%9flu.pdf

Çolakkadıoğlu, O. , Yavuz, Ç. B., ve Yurtseveroğlu E. (2023b). BAĞIMLILIĞIN BİLEŞENLERİ MODELİ İLE AŞK BAĞIMLILIĞINA BAKIŞ. *International Journal of Eurasia Social Sciences* , *14*(53), 1239-1256. https://www.ijoess.com/Makaleler/1685927800_22.%201239-1256%20o%c4%9fuzhan%20%c3%a7olakkad%c4%b1o%c4%9flu.pdf

Dalbaşı, . R İ. (t.y.). *Algılanan Stres Düzeyi ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [İstanbul Aydın Üniversitesi]. Geliş tarihi 08 Aralık 2024, gönderen https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2189603

Dardis, C. M., Edwards, K. M., Kelley, E. L., ve Gidycz, C. A. (2016). Perceptions of Dating Violence and Associated Correlates: A Study of College Young Adults. *https://doi.org/10.1177/0886260515597439*, *32*(21), 3245-3271. https://doi.org/10.1177/0886260515597439

Davidson, R. J., Putnam, K. M., ve Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation--A Possible Prelude to Violence. *Science*, *289*(5479), 591-594. https://doi.org/10.1126/SCIENCE.289.5479.591

de Lissnyder, E., Derakshan, N., De Raedt, R., ve Koster, E. H. W. (2011). Depressive symptoms and cognitive control in a mixed antisaccade task: Specific effects of depressive rumination. *Cognition and Emotion*, *25*(5), 886-897. https://doi.org/10.1080/02699931.2010.514711

de Lissnyder, E., Koster, E. H. W., Derakshan, N., ve de Raedt, R. (2010). The association between depressive symptoms and executive control impairments in response to emotional and non-emotional information. *Cognition and Emotion*, *24*(2), 264-280. https://doi.org/10.1080/02699930903378354

Demeyer, I., De Lissnyder, E., Koster, E. H. W., ve De Raedt, R. (2012). Rumination mediates the relationship between impaired cognitive control for emotional information and depressive symptoms: A prospective study in remitted depressed adults. *Behaviour research and therapy*, *50*(5), 292-297. https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2012.02.012

Dube, S. R., Anda, R. F., Felitti, V. J., Chapman, D. P., Williamson, D. F., ve Giles, W. H. (2001). Childhood abuse, household dysfunction, and the risk of attempted suicide throughout the life span: findings from the Adverse Childhood Experiences Study. *JAMA*, *286*(24), 3089-3096. https://doi.org/10.1001/JAMA.286.24.3089

Ehring, T., ve Watkins, E. R. (2009). Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process. *https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192*, *1*(3), 192-205. https://doi.org/10.1521/IJCT.2008.1.3.192

El Keshky, M. E. S. (2018). Emotion dysregulation in mood disorders: a review of current challenges. *Journal of Psychology ve Clinical Psychiatry*, *9*(6). https://doi.org/10.15406/JPCPY.2018.09.00585

Erdur-Baker, Ö. (2009). Peer victimization, rumination, and problem solving as risk contributors to adolescents' depressive symptoms. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *143*(1), 78-90. https://doi.org/10.3200/JRLP.143.1.78-90

Erdur-Baker, Ö., ve Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, *5*, 2178-2181. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.433

Ertuğ, H. İ. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisi*. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/673710

Esmaeilinasab, M., Khoshk, A. A., ve Makhmali, A. (2016). *Emotion Regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender Differences*. 798-809. https://doi.org/10.15405/EPSBS.2016.11.82

Eşici, H., ve Özbay, Y. (2020). Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişki Kalitesi ile Bağlanma İlişkisinde Psikolojik İhtiyaçlar ve Zedelenmiş Otonominin Aracı Etkisi *. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, *9*(26), 267-288.

Feeney, J. A., ve Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(2), 281-291. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281

Feldman, G. C., Joormann, J., ve Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, *32*(4), 507-525. https://doi.org/10.1007/S10608-006-9083-0/METRICS

Fields, D. L. ve B. T. C. 1997. (t.y.). *Employee Satisfaction in Work Groups with Different Gender Composition. Journal of Organizational Behavior The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, *18*, *181-196*. - *References* - *Scientific Research Publishing*. Geliş tarihi 01 Aralık 2024, gönderen https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3630779

Fowler, J. C., Charak, R., Elhai, J. D., Allen, J. G., Frueh, B. C., ve Oldham, J. M. (2014). Construct validity and factor structure of the difficulties in Emotion Regulation Scale among adults with severe mental illness. *Journal of psychiatric research*, *58*, 175-180. https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2014.07.029

Fukumori, T., Miyazaki, A., Takaba, C., Taniguchi, S., ve Asai, M. (2018). Cognitive reactions of nurses exposed to cancer patients' traumatic experiences: A qualitative study to identify triggers of the onset of compassion fatigue. *Psycho-oncology*, *27*(2), 620-625. https://doi.org/10.1002/PON.4555

Furstenberg, F. (2016). Social Class and Development in Early Adulthood. *http://dx.doi.org/10.1177/2167696815625142*, *4*(4), 236-238. https://doi.org/10.1177/2167696815625142

Gangamma, R., Bartle-Haring, S., Holowacz, E., Hartwell, E. E., ve Glebova, T. (2015). Relational Ethics, Depressive Symptoms, and Relationship Satisfaction in Couples in Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, *41*(3), 354-366. https://doi.org/10.1111/JMFT.12070

Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, *23*(3), 141-149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141

Gedik, P. (2022). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş ile İlgili Ruminasyonun, Eş Duyum Yorgunluğu ve Psikolojik Sağlamlık ile İlişkisinin İncelenmesi*. https://openaccess.hacettepe.edu.tr/xmlui/handle/11655/26009

Genet, J. J., ve Siemer, M. (2012). Rumination moderates the effects of daily events on negative mood: Results from a diary study. *Emotion*, *12*(6), 1329-1339. https://doi.org/10.1037/A0028070

George, D. and Mallery, M. (2010) SPSS for Windows Step by Step A Simple Guide and Reference, 17.0 Update, 10th Edition, Pearson, Boston. - References - Scientific Research Publishing. (t.y.). Geliş tarihi 01 Aralık 2024, gönderen https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2333867

Gilbert, K. E., Nolen-Hoeksema, S., ve Gruber, J. (2013). Positive emotion dysregulation across mood disorders: How amplifying versus dampening predicts emotional reactivity and illness course. *Behaviour Research and Therapy*, *51*(11), 736-741. https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2013.08.004

Gilbert, K., ve Gruber, J. (2014). Emotion regulation of goals in bipolar disorder and major depression: A comparison of rumination and mindfulness. *Cognitive Therapy and Research*, *38*(4), 375-388. https://doi.org/10.1007/S10608-014-9602-3

Gillath, O., Sesko, A. K., Shaver, P. R., ve Chun, D. S. (2010). Attachment, Authenticity, and Honesty: Dispositional and Experimentally Induced Security Can Reduce Self- and Other-Deception. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(5), 841-855. https://doi.org/10.1037/A0019206

Goldenberg, A., Halperin, E., van Zomeren, M., ve Gross, J. J. (2015). The Process Model of Group-Based Emotion. *http://dx.doi.org/10.1177/1088868315581263*, *20*(2), 118-141. https://doi.org/10.1177/1088868315581263

Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., ve Gross, J. J. (2008). The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion. *Biological Psychiatry*, *63*(6), 577-586. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031

Gori, A., Russo, S., ve Topino, E. (2023). Love Addiction, Adult Attachment Patterns and Self-Esteem: Testing for Mediation Using Path Analysis. *Journal of personalized medicine*, *13*(2). https://doi.org/10.3390/JPM13020247

Goubet, K. E., ve Chrysikou, E. G. (2019). Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in Psychology*, *10*(APR), 443253. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.00935/BIBTEX

Gratz, K. L. (2007). Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury. *Journal of clinical psychology*, *63*(11), 1091-1103. https://doi.org/10.1002/JCLP.20417

Green, M. J., Cahill, C. M., ve Malhi, G. S. (2007). The cognitive and neurophysiological basis of emotion dysregulation in bipolar disorder. *Journal of affective disorders*, *103*(1-3), 29-42. https://doi.org/10.1016/J.JAD.2007.01.024

Greenaway, A. M., Hwang, F., Nasuto, S., ve Ho, A. K. (2024). Rumination in dementia and its relationship with depression, anxiety, and attentional biases. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*. https://doi.org/10.1080/13825585.2024.2327679

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, *10*(6), 214-219. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. https://philpapers.org/rec/GROHOE

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1-26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., Feldman Barrett, L., John, O., Lane, R., Larsen, R., ve Pennebaker, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(5), 271-299.

Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gülgez, Ö., ve Gündüz, B. (2016). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini

Azaltmadaki Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *44*(2), 191-208. https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuefd/issue/26972/283527

Hankin, B. L., ve Abela, J. R. Z. (2011). Nonsuicidal self-injury in adolescence: Prospective rates and risk factors in a 2 1/2 year longitudinal study. *Psychiatry Research*, *186*(1), 65-70. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.07.056

Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K., ve Treasure, J. (2010). Emotional functioning in eating disorders: attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psychological medicine*, *40*(11), 1887-1897. https://doi.org/10.1017/S0033291710000036

Hasan Atak, ve Nuray Taştan. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 520-546. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/115069

Hatfield, E. (1988). (t.y.). *Passionate and Companionate Love in the Psychology of Love. Yale University Press, New Haven. - References - Scientific Research Publishing*. Geliş tarihi 03 Aralık 2024, gönderen https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2030173

Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction . *Journal of Marriage and Family*, 93-98. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2060145

Hertel, P. T., ve Gerstle, M. (2003). Depressive deficits in forgetting. *Psychological science*, *14*(6), 573-578. https://doi.org/10.1046/J.0956-7976.2003.PSCI_1467.X

Hilt, L. M., Cha, C. B., ve Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: moderators of the distress-function relationship. *Journal of consulting and clinical psychology*, *76*(1), 63-71. https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.63

Hilt, L. M., Hanson, J. L., ve Pollak, S. D. (2011). Emotion Dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, *3*, 160-169. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00112-5

Hilt, L. M., Leitzke, B. T., ve Pollak, S. D. (2014). Cognitive Control and Rumination in Youth: The Importance of Emotion. *Journal of experimental psychopathology*, *5*(3), 302. https://doi.org/10.5127/JEP.038113

Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *17*(4-5), 598-617. https://doi.org/10.1177/0265407500174007

Holsen, I., Kraft, P., ve Vittersø, J. (2000). Stability in depressed mood in adolescence: Results from a 6-year longitudinal panel study. *Journal of Youth and Adolescence*, *29*(1), 61-78. https://doi.org/10.1023/A:1005121121721/METRICS

Johnson, S. A., Stout, J. C., Solomon, A. C., Langbehn, D. R., Aylward, E. H., Cruce, C. B., Ross, C. A., Nance, M., Kayson, E., Julian-Baros, E., Hayden, M. R., Kieburtz, K., Guttman, M., Oakes, D., Shoulson, I., Beglinger, L., Duff, K., Penziner, E., ve Paulsen, J. S. (2007). Beyond disgust: impaired recognition of negative emotions prior to diagnosis in Huntington's disease. *Brain*, *130*(7), 1732-1744. https://doi.org/10.1093/BRAIN/AWM107

Joormann, J. (2006). Differential effects of rumination and dysphoria on the inhibition of irrelevant emotional material: Evidence from a negative priming task. *Cognitive Therapy and Research*, *30*(2), 149-160. https://doi.org/10.1007/S10608-006-9035-8

Joormann, J., ve Michael Vanderlind, W. (2014). Emotion Regulation in Depression. *https://doi.org/10.1177/2167702614536163*, *2*(4), 402-421. https://doi.org/10.1177/2167702614536163

Joormann, J., ve Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and anxiety*, *31*(4), 308-315. https://doi.org/10.1002/DA.22264

Joormann, J., ve Siemer, M. (2011). Affective processing and emotion regulation in dysphoria and depression: Cognitive biases and deficits in cognitive control. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 13-28. https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2010.00335.X

Jose, P. E., 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. https://doi.org/10.1007/S10964-006-9166-Y

Kahraman F Ç. (t.y.). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi. Geliş tarihi 14 Aralık 2024, gönderen https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1271428

Kassin, S. M. ., Fein, Steven., ve Markus, H. Rose. (2014). *Social psychology*. https://books.google.com/books/about/Social_Psychology.html?hl=trveid=jtdnyrG9xboC

Kaya. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki doyumu ilişkisi. http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/3808

Kemperman, I., Russ, M. J., ve Shearin, E. (1997). Self-injurious behavior and mood regulation in borderline patients. *Journal of personality disorders*, *11*(2), 146-157. https://doi.org/10.1521/PEDI.1997.11.2.146

King, D. B., ve DeLongis, A. (2014). When couples disconnect: Rumination and withdrawal as maladaptive responses to everyday stress. *Journal of Family Psychology*, *28*(4), 460-469. https://doi.org/10.1037/A0037160

Koenigsberg, H. W. (2010). Affective instability: toward an integration of neuroscience and psychological perspectives. *Journal of personality disorders*, *24*(1), 60-82. https://doi.org/10.1521/PEDI.2010.24.1.60

Kok, B. E., ve Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological psychology*, *85*(3), 432-436. https://doi.org/10.1016/J.BIOPSYCHO.2010.09.005

Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognıtıon And Emotıon*, *23*(1), 4-41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, *25*(3), 343-354. https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343

Kupferberg, A., Bicks, L., ve Hasler, G. (2016). Social functioning in major depressive disorder. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, *69*, 313-332. https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2016.07.002

Kuster, F., Orth, U., ve Meier, L. L. (2012). Rumination mediates the prospective effect of low self-esteem on depression: a five-wave longitudinal study. *Personality ve social psychology bulletin, 38(6), 747-759.* https://doi.org/10.1177/0146167212437250

Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H., ve Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical psychology review, 40*, 111-122. https://doi.org/10.1016/J.CPR.2015.05.010

Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M., ve Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder. *Psychiatry research, 218*(1-2), 87-92. https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2014.04.025

Leibenluft, E. (2011). Severe mood dysregulation, irritability, and the diagnostic boundaries of bipolar disorder in youths. *The American journal of psychiatry*, *168*(2), 129-142. https://doi.org/10.1176/APPI.AJP.2010.10050766

Li, C. (2023). The Effect of Rumination on the Stability of Intimate Relationships. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, *27*(1), 34-40. https://doi.org/10.54254/2753-7048/27/20231127

Liu, M., Wang, N., Wang, P., Wu, H., Ding, X., ve Zhao, F. (2021). Negative Emotions and Job Burnout in News Media Workers: A Moderated Mediation Model of Rumination and Empathy. *Journal of Affective Disorders, 279*, 75-82. https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.09.123

Lumley, M. N., ve McArthur, B. A. (2016). Protection From Depression Following Emotional Maltreatment: The Unique Role of Positive Schemas. *https://doi.org/10.1521/ijct_2016_09_14*, *9*(4), 327-343. https://doi.org/10.1521/IJCT_2016_09_14

Lundgren, T., Reinebo, G., Fröjmark, M. J., Jäder, E., Näslund, M., Svartvadet, P., Samuelsson, U., ve Parling, T. (2021). Acceptance and Commitment Training for Ice Hockey Players: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.685260

Martin, L. L. , Tesser, A., ve McIntosh, W. D. (1993). Wanting but not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. Içinde *Handbook of mental control* (Prentice-Hall, Inc., ss. 552-572). https://psycnet.apa.org/record/1993-97355-025

Martin, R., ve Dahlen, E. (2005). Cognitive Emotion Regulation In the Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Anger. *Personality and Individual Differences*, *39*(7). https://aquila.usm.edu/fac_pubs/2622

McLaughlin, K. A., ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour research and therapy*, *49*(3), 186-193. https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2010.12.006

Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., ve Hyde, J. S. (2002). Domain Specificity of Gender Differences in Rumination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *16*(4), 421-434. https://doi.org/10.1891/JCOP.16.4.421.52524

Mikolajczak, M., Petrides, K. V., ve Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: the protective role of trait emotional intelligence. *The British journal of clinical psychology*, *48*(Pt 2), 181-193. https://doi.org/10.1348/014466508X386027

Modica, ve A., C. (2012). *Angry rumination, empathy and dispositional forgiveness : the moderating role of gender role orientation*. http://cardinalscholar.bsu.edu/handle/123456789/195867

Morris, B. A., ve Shakespeare-Finch, J. (2011). Rumination, post-traumatic growth, and distress: structural equation modelling with cancer survivors. *Psycho-oncology*, *20*(11), 1176-1183. https://doi.org/10.1002/PON.1827

Moss, B. F., ve Schwebel, A. I. (1993). Defining Intimacy in Romantic Relationships. *Family Relations*, *42*(1), 31. https://doi.org/10.2307/584918

Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. *Psychological Bulletin*, *101*(2), 259-282. https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259

Nolen-Hoeksema, S., ve Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological bulletin*, *115*(3), 424-443. https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.424

Nolen-Hoeksema, S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, *25*(1), 37-47. https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005

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. https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.1.115

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., ve Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of abnormal psychology*, *102*(1), 20-28. https://doi.org/10.1037//0021-843X.102.1.20

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, *67*(1), 92-104. https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.1.92

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. https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.1.198

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008a). Rethinking Rumination. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, *3*(5), 400-424. https://doi.org/10.1111/J.1745-6924.2008.00088.X

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008b). Rethinking Rumination. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, *3*(5), 400-424. https://doi.org/10.1111/J.1745-6924.2008.00088.X

Olatunji, B. O., Naragon-Gainey, K., ve Wolitzky-Taylor, K. B. (2013). Specificity of rumination in anxiety and depression: A multimodal meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *20*(3), 225-257. https://doi.org/10.1037/H0101719

Olmayan Nançlari, A., Stller Lşk, B. V., ve Sarı Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, T. (t.y.). Ünverste Öğrenclernde Romantk İlişkilerle İlgili.

Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., ve Çankaya, Z. C. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Rolleri ve Kendini Saklama Düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, *1*(4), 59-71. https://dergipark.org.tr/tr/pub/pegegog/issue/22592/241321

Papageorgiou, C., ve Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, *8*(2), 160-164. https://doi.org/10.1016/S1077-7229(01)80021-3

Peled, M., ve Moretti, M. M. (2007). Rumination on Anger and Sadness in Adolescence: Fueling of Fury and Deepening of Despair. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, *36*(1), 66-75. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3601_7

Queen, A. H., ve Ehrenreich-May, J. (2014). Anxiety-Disordered Adolescents With and Without a Comorbid Depressive Disorder: Variations in Clinical Presentation and Emotion Regulation. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, *22*(3), 160-170. https://doi.org/10.1177/1063426613478175

Ramirez-Ruiz, B., Quinn, K., ve Ferreira, N. (2020). Emotion-regulation strategies in older people: a systematic review. *Working with Older People*, *24*(1), 1-18. https://doi.org/10.1108/WWOP-09-2019-0026/FULL/XML

Rasco, D., ve Warner, R. M. (2017). Relationship authenticity partially mediates the effects of attachment on relationship satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, *157*(4), 445-457. https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1229253

Righetti, F., Faure, R., Zoppolat, G., Meltzer, A., ve McNulty, J. (2022). Factors that contribute to the maintenance or decline of relationship satisfaction. *Nature Reviews Psychology 2022 1:3*, *1*(3), 161-173. https://doi.org/10.1038/s44159-022-00026-2

Robert J. Sternberg, ve Michael L. Barnes. (1988). THE PSYCHOLOGY OF LOVE First Edition; First Printing. | Rare Book Cellar. Içinde *Yale University Press, Connecticut*.

Robert J.Sternberg. (2005). The Theory of Succesful İntelligence . *Revista İnteramericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology*, 189-202. https://www.researchgate.net/publication/26610484_The_Theory_of_Successful_Intelligence/fulltext/0ffc9e4c0cf255165fc9efe9/The-Theory-of-Successful-Intelligence.pdf

Robinson, M. S., ve 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. https://doi.org/10.1023/A:1023914416469/METRICS

Romero-Moreno, R., Losada, A., Márquez-González, M., ve Mausbach, B. T. (2016). Stressors and anxiety in dementia caregiving: multiple mediation analysis of rumination, experiential avoidance, and leisure. *International Psychogeriatrics*, *28*(11), 1835-1844. https://doi.org/10.1017/S1041610216001009

Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., Nolen-Hoeksema, S., ve Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: a meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *29*(7), 607-616. https://doi.org/10.1016/J.CPR.2009.07.001

Ross, N. D., Kaminski, P. L., ve Herrington, R. (2019). From childhood emotional maltreatment to depressive symptoms in adulthood: The roles of self-compassion and shame. *International Journal of Child Abuse ve Neglect*, *92*, 32-42. https://doi.org/10.1016/J.CHIABU.2019.03.016

Rudolph, S. G., Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and Deficits in Cognitive Emotion Regulation. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, *25*(4), 343-357. https://doi.org/10.1007/S10942-007-0056-3

Rumination and OCD: Understanding the Connection. (t.y.). Geliş tarihi 14 Ekim 2024, gönderen https://neurolaunch.com/rumination/

Rybinska, A., Forces, S. M.-S., ve 2022, undefined. (t.y.). Correction: Childless Expectations and Childlessness Over the Life Course. *HeinOnlineA Rybinska, SP MorganSocial Forces, 2022•HeinOnline*. Geliş tarihi 14 Ekim 2024, gönderen https://heinonline.org/hol-cgi-bin/get_pdf.cgi?handle=hein.journals/josf100vesection=45#page=513

Saarni, C. . (1999). *The development of emotional competence*.

Sansone, R. A., ve Sansone, L. A. (2012). Rumination: Relationships with Physical Health. *Innovations in Clinical Neuroscience*, *9*(2), 29. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3312901/

Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., ve Samson, A. C. (2017). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of youth and adolescence*, *46*(2), 261-276. https://doi.org/10.1007/S10964-016-0585-0

Seçer İ. (2015). *SPSS ve Lisrel ile Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma* (Seçer İ., Ed.).https://www.researchgate.net/publication/289803024_Spss_Ve_Lısrel_Ile_Pratık_Verı_Analızı_Analız_Ve_Raporlastırma

Selby, E. A., ve Joiner, T. E. (2009). Cascades of Emotion: The Emergence of Borderline Personality Disorder From Emotional and Behavioral Dysregulation. *Review of General Psychology*, *13*(3), 219-229. https://doi.org/10.1037/A0015687

Senkans, S., McEwan, T. E., Skues, J., ve Ogloff, J. R. P. (2016). Development of a Relational Rumination Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, *90*, 27-35. https://doi.org/10.1016/J.PAID.2015.10.032

Settersten, R. A., Ottusch, T. M., ve Schneider, B. (2012). *Becoming Adult: Meanings of Markers to Adulthood*.

Shanahan, M. J., Porfeli, E. J., Mortimer, J. T., ve Erickson, L. D. (2013). Subjective Age Identity and the Transition to Adulthood. *On the Frontier of Adulthood*, 225-255. https://doi.org/10.7208/CHICAGO/9780226748924.003.0007

Shepard, M. F., ve Campbell, J. A. (1992). The Abusive Behavior Inventory: A Measure of Psychological and Physical Abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, *7*(3), 291-305. https://doi.org/10.1177/088626092007003001

Silva, J. M. (2016). High Hopes and Hidden Inequalities: How Social Class Shapes Pathways to Adulthood. *Emerging Adulthood*, *4*(4), 239-241. https://doi.org/10.1177/2167696815620965/ASSET/2167696815620965.FP.PNG_V03

Sironi, M., ve Furstenberg, F. F. (2012). Trends in the Economic Independence of Young Adults in the United States: 1973-2007. *Population and Development Review*, *38*(4), 609-630. https://doi.org/10.1111/J.1728-4457.2012.00529.X

Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., ve Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical psychology review*, *57*, 141-163. https://doi.org/10.1016/J.CPR.2017.09.002

Smith, J. M., ve Alloy, L. B. (2008). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, *29*(2), 116. https://doi.org/10.1016/J.CPR.2008.10.003

Solakumur, ve Ünlü. (2023). Ruminasyonun Sporcuların Hedef Yönelimleri Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenlemenin Rolü. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 1228-1248. https://doi.org/10.38021asbid.1377070

Sophia, E. C., Tavares, H., Berti, M. P., Pereira, A. P., Lorena, A., Mello, C., Gorenstein, C., ve Zilberman, M. L. (2009). Pathological love: impulsivity, personality, and romantic relationship. *CNS spectrums*, *14*(5), 268-274. https://doi.org/10.1017/S1092852900025438

Sökmez-Bugay . A, Manuoğlu. E, Coşkun. M, ve Sümer. N. (2021). Predictors of rumination and co-rumination: the role of attachment dimension, self compassion and self-esteem. *Current Pschology*. https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2021/11/Bugay-Sokmez-et-al.-2021-Predictors-of-rumination-and-co-rumination-the-ro.pdf

Spasojević, J., ve Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion (Washington, D.C.)*, *1*(1), 25-37. https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25

Spinhoven, P., Drost, J., van Hemert, B., ve Penninx, B. W. (2015). Common rather than unique aspects of repetitive negative thinking are related to depressive and anxiety disorders and symptoms. *Journal of anxiety disorders*, *33*, 45-52. https://doi.org/10.1016/J.JANXDIS.2015.05.001

Stackert, R. A., ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship

satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *34*(8), 1419-1429. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1

Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, *93*(2), 119-135. https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119

Sternberg, R. J. . (2000). *Cupid's arrow : the course of love through time*. 224. https://books.google.com/books/about/Cupid_s_Arrow.html?hl=trveid=IipTkVESEB0C

Şenormancı ., Ö., Konkan ., R., Güçlü ., O., Şenormancı ., G., ve Sungur ., M. Z. (2013). Ruminatif Yanıt Biçimi ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Majör Depresyonla İlişkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* , 239-247.https://arsiv.dusunenadamdergisi.org/tr/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_3d2ed672319c4766b9a2009451888bb4.pdf

Tamir. (2015). *An expectancy-value model of emotion regulation: Implications for motivation, emotional experience, and decision making*. *15*(1), 90-103. https://psycnet.apa.org/buy/2014-37302-001

Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, *20*(3), 199-222. https://doi.org/10.1177/1088868315586325

Tamir, M. (2020). Effortful Emotion Regulation as a Unique Form of Cybernetic Control. *https://doi.org/10.1177/1745691620922199*, *16*(1), 94-117. https://doi.org/10.1177/1745691620922199

Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and psychopathology*, *31*(3), 805-815. https://doi.org/10.1017/S0954579419000282

Tillman, K. H., Brewster, K. L., ve Holway, G. V. (2024). *Annual Review of Sociology Sexual and Romantic Relationships in Young Adulthood*. *34*, 39. https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073018

Tolman, D. L., Impett, E. A., Tracy, A. J., ve Michael, A. (2006). Looking Good, Sounding Good: Femininity Ideology and Adolescent Girls' Mental Health. *https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00265.x*, *30*(1), 85-95. https://doi.org/10.1111/J.1471-6402.2006.00265.X

Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(3), 247-259. https://doi.org/10.1023/A:1023910315561/METRICS

Tuğba Çevik. (2023). Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu Ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, *08*(02), 327-340. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3640756

Twenge, J. M., ve Nolen-Hoeksema, S. (2002). Age, gender, race, socioeconomic status, and birth cohort differences on the children's depression inventory: a meta-analysis. *Journal of abnormal psychology*, *111*(4), 578-588. https://doi.org/10.1037//0021-843X.111.4.578

Ulu.E, ve Er.Berk. (2024). Okul Psikolojik Danışmanlarının Şefkat Yorğunluğu Düzeylerinin Duygu Düzenlüme Becerileri ve Ruminasyon Düzeylerine Göre Yordanması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, *1*(15), 350-372. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3566236

Usán Supervía, P., ve Quílez Robres, A. (2021). Emotional Regulation and Academic Performance in the Academic Context: The Mediating Role of Self-Efficacy in Secondary Education Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(11), 5715. https://doi.org/10.3390/IJERPH18115715

Vatan, S., Kahya, Y. O., Sevginar Vatan, P., Üniversitesi, H., Fakültesi, E., Bölümü, P., ve Ankara, B. /. (2018). Anahtar sözcükler: Duygu düzenleme, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, güvenilirlik, geçerlilik. *Anatolian Journal of Psychiatry*, *19*(2), 192-201. https://doi.org/10.5455/apd.260322

Verhallen, A. M., Alonso-Martínez, S., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., ve ter Horst, G. J. (2022). Depressive symptom trajectory following romantic relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive control. *Stress and health :*

journal of the International Society for the Investigation of Stress, *38*(4), 653-665. https://doi.org/10.1002/SMI.3123

Wang, W., ve Parker, K. (2014). *Record share of Americans have never married*. https://policycommons.net/artifacts/619594/record-share-of-americans-have-never-married/1600738/

Watkins, E., ve Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, *5*(3), 319-328. https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.3.319

Watkins, E. R., ve Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour research and therapy*, *127*. https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2020.103573

Weir, K. F., ve Jose, P. E. (2008). A Comparison of the Response Styles Theory and the Hopelessness Theory of Depression in Preadolescents. *The Journal of Early Adolescence*, *28*(3), 356-374. https://doi.org/10.1177/0272431608314662

Whitmer, A. J., ve Banich, M. T. (2007). Inhibition versus switching deficits in different forms of rumination. *Psychological science*, *18*(6), 546-553. https://doi.org/10.1111/J.1467-9280.2007.01936.X

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., ve Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, *55*(3), 385-399. https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385

Wu. J, Sun. S, Miao . T, Yu. L, ve Wang . T. (2011). Higher Ruminative Tendency of Anger in Trust-Forgiveness Young Adults. *In International Conference on Social Science and Humanity*, *5*, 511-515. https://doi.org/10.1177/0734282917696937

Yalvaç, E. B. K., ve Gaynor, K. (2021). Emotional dysregulation in adults: The influence of rumination and negative secondary appraisals of emotion. *Journal of Affective Disorders*, *282*, 656-661. https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.12.194

Yardım, H., ve Demir, M. (2023). Romantik İlişkilerde Psikolojik Şiddet, İlişkide Otantiklik ve Evliliğe Yüklenen Anlam. *International Journal of Social and Humanities Sciences (IJSHS)*, *7*(3), 93-118.

Yıldız. (2023). Ailenin tanımı, tarihsel gelişimi ve aile çeşitleri. *Pegem A Yayıncılık*, 1-14. https://scholar.google.com.tr/citations?view_op=view_citationvehl=trveuser=hBjh7KEAAAAJvecitation_for_view=hBjh7KEAAAAJ:P5F9QuxV20EC

Yilmaz, B. H., Yetim, D., Özdemir, M., Üzer, Y., ve Gül, E. (2024). Sporcularda Ruminasyon ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. *YALOVA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ YALOVA UNIVERSITY JOURNAL OF SPORTS SCIENCES*, *3*(1), 127-139. https://orcid.org/0000-0001-6688-648Xhttps://orcid.org/0009-0003-4762-569Xhttps://orcid.org/0009-0002-7441-3038

Yoo, H. (2013). *Couple Intimacy and Relationship Satisfaction: A Comparison Study between Clinical and Community Couples*.

Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., ve Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of sex ve marital therapy*, *40*(4), 275-293. https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072

Young, J. E., Klosko, J. S. , ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. (Guilford Press, Ed.). https://psycnet.apa.org/record/2003-00629-000

Ziegert, D. I., ve Kistner, J. A. (2002). Response Styles Theory: Downward Extension to Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *31*(3), 325-334. https://doi.org/10.1207/153744202760082586

ÖZ GEÇMİŞ

Sariyya FEYZULLAYEVA, 2006-2017 yılları arasında Teknik-Humanitar Lisesi'nde eğitimi aldı. 2017-2021 yılları arasında Bakü Devlet Üniversitesi psikoloji bölümünde lisans eğitimimi tamamladı. 2020 senesinden 2021 senesine kadar Bakü West Kids Palace kreşinde çocuk psikoloğu olarak yarı zamanlı çalıştı. 2021 senesinde Modern Psikoloji Merkezinde psikolog olarak tam zamanlı çalıştı. 2021 Senesi Şubat ayında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde yüksek lisans eğitimime başlamıştır. Eğitimi boyunca değerli hocaları Mehmet Zihni Sungur vd., ile birlikte BDT temelli eğitimler aldı.

17.11.2022 6. Uluslararası KDT ve 2.Çocuk ve Ergen Kongresinde 'Kabul, Farkındalık, Şefkat: Yeni KDT Uygulamaları', Ölüm Anksiyetesi ve Depresyonun Tedavisini Olgu Formülasyonuna Dayandırmak: 'Kognitif Müdahileler, Davranış aktivasyonu ve Ötesi 'Kongre Öncesi çalışma gruplarına katılım sağladı.