

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



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ANKSİYETE İLİŞKİSİNDE
RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yağmur Dilda AKSOY

İSTANBUL – 2026

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

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ANKSİYETE İLİŞKİSİNDE
RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yağmur Dilda AKSOY

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Yağmur Dilda AKSOY tarafından hazırlanan “Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Anksiyete İlişkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü ” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 15/05/2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği 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 Rukiye KÖROĞLU

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Emre KÖROĞLU

Üye

Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
.../.../2026 tarih ve 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 uygun 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.

Yağmur Dilda AKSOY

15/05/2026



ÖN SÖZ

Bu tez, İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans Programı gerekliliklerinin bir parçası olarak hazırlanmıştır. Bu araştırmayı yürütme süreci benim için hem akademik hem de kişisel olarak anlamlı olmuştur. Bu çalışma boyunca rehberliği, değerli geri bildirimleri ve sürekli desteği için tez danışmanım Dr. Rukiye Köroğlu'na içten şükranlarımı sunmak istiyorum. Akademik bilgisi ve teşviki, bu tezin tamamlanmasına büyük katkı sağlamıştır. Ayrıca, bu araştırmaya gönüllü olarak katılan tüm katılımcılara da teşekkür ederim. Onların katkıları olmadan bu çalışma mümkün olmazdı. Son olarak, bu süreç boyunca gösterdikleri sabır, anlayış ve sürekli destekleri için aileme; özellikle babam Uğur Aksoy'a teşekkür ederim.

Yağmur Dilda AKSOY

15/05/2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	10
1.1. Anksiyete	10
1.1.1. Anksiyetenin Kuramsal Yaklaşımları	12
1.1.2. Anksiyetenin Nörobiyolojik Temeli	13
1.1.3. Yetişkin Popülasyonunda Anksiyete: Bulgular	15
1.1.4. Anksiyeteye İlişkin Kültürlerarası Perspektifler	16
1.1.5. Anksiyete ve Duygu Düzenleme	18
1.1.6. Anksiyete ve Ruminasyon	19
1.1.7. Anksiyetede Bilişsel Önyargılar	21
1.2. Duygu Düzenlemesi ve Duygu Düzenleme Güçlükleri.....	23
1.2.1. Duygu Düzenleme	23
1.2.2. Duygu Düzenleme Modelleri	25
1.2.3. Duygu Düzenleme Stratejileri	27
1.2.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri	29
1.2.5. Duygu Düzenlemesi ve Anksiyete.....	32
1.2.6. Duygu Düzenleme Esnekliği	34
1.2.7. Duygu Düzenleme Modellerinin Karşılaştırılması	36
1.2.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Araştırmalar	38
1.3. Ruminasyon	40
1.3.1. Ruminasyon ve Anksiyete	43
1.3.2. Ruminasyon ve Duygu Düzenleme	45
1.3.3. Ruminasyon ve Endişe	48
1.3.4. Ruminasyon Türleri ve Bilişsel Mekanizmaları	50
1.4. Değişkenler Arasındaki İlişkiler	53
1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Anksiyete	55
1.4.2. Ruminasyon ve Anksiyete	57

1.4.3. Duygu Düzenleme G��l�� ve Ruminasyon	59
1.4.4. Aracı Olarak Ruminasyon	61
1.4.5. Kavramsal Model ve Hipotezler	63
1.5. Araştırma Hipotezleri	65
1.6. �neriler	66
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	69
2.1. Araştırma Modeli.....	69
2.2. Evren ve �rneklem	69
2.3. Veri Toplama Araçları.....	70
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	70
2.3.2. Depresyon Anksiyete Stres �l��-21 (DASS-21) Anksiyete Alt �l��.....	71
2.3.3. Ruminatif Düşünme Biçimi �l��-20 (RDB�-20).....	72
2.3.4. Duygu Düzenleme G��l�� �l��-Kısa Form (DERS-16)	73
2.4. Verilerin Toplanması	74
2.5. Veri Analizi	75
BÖLÜM 3: BULGULAR	77
3.1. Tanımlayıcı İstatistikler	77
3.2. Katılımcıların Sosyodemografik Da�ılımlarına Yönelik Bulgular.....	77
3.3. Anksiyete ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular	80
3.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	83
3.5. Model Testine Yönelik Bulgular	84
BÖLÜM 4: TARTIşMA	86
4.1. Duygu Düzenleme G��l�� ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin Tartışılması	91
4.3. Ruminasyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin Tartışılması	97
4.4. Ruminasyonun Aracı Rolünün Tartışılması	101
4.5. Sosyodemografik Bulguların Tartışılması	104
4.6. Klinik �neriler.....	107
SONUÇ VE ÖNERİLER	109
KAYNAKÇA.....	111
EKLER	120
�Z GEçMİş	127

KISALTMALAR

ANOVA : Varyans Analizi

APA : American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)

DASS-21 : Depression Anxiety Stress Scale-21 (Depresyon Anksiyete Stres
Ölçeği-21)

DERS-16 / DDGÖ-16 : Difficulties in Emotion Regulation Scale-16 (Duygu Düzenleme
Güçlüğü Ölçeği-16)

RDBÖ-20 / RTSQ-20 : Ruminative Thought Style Questionnaire-20 (Ruminatif Düşünme
Biçimi Ölçeği-20)

KBF : Kişisel Bilgi Formu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	77
Tablo 2: Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	78
Tablo 3: Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	78
Tablo 4: Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı	78
Tablo 5: Örneklemin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	79
Tablo 6: Örneklemin Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Dağılımı	79
Tablo 7: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DAS II) Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi.....	80
Tablo 8: DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	80
Tablo 9: DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi	81
Tablo 10: DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi	81
Tablo 11: DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları	82
Tablo 12: DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları.....	82
Tablo 13: DAS II- Anksiyete Alt Ölçeği (DAS II-A) ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	83
Tablo 14: DAS II- Anksiyete Alt Ölçeği (DAS II-A) ile Ruminatif Düşünme Tarzı Ölçeği (RDBÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	83
Tablo 15: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ile Ruminatif Düşünme Tarzı Ölçeği (RDBÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	84
Tablo 16: Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Anksiyete İlişkisinde Ruminatif Düşünmenin Aracılığına İlişkin Bulgular	85

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Anksiyete İlişkisinde Ruminatif Düşüncenin Aracılığı.....	84
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Anksiyete İlişkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü

Yağmur Dilda AKSOY

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Mayıs, 2026 – 127 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide ruminasyonun aracı rolünü değerlendirmektir. Duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini tanıma, anlama, kabul etme ve yönetme kapasitesini ifade etmektedir. Bu süreçte yaşanan güçlükler, bireyin olumsuz duygusal deneyimlerle başa çıkmasını zorlaştırarak anksiyeteye karşı kırılganlığını artırabilir. Ruminasyon ise olumsuz yaşantılar, duygular ve bunların olası nedenleri üzerinde tekrarlayıcı ve pasif biçimde düşünme olarak tanımlanmakta; duygusal sıkıntının sürdürülmesinde önemli bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmektedir.

Çalışma, 18 yaş ve üzeri 359 yetişkin birey ile gerçekleştirilmiştir. Veriler çevrimiçi ortamda; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-16 (DERS-16), Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği-20 (RDBÖ-20) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21'in (DASS-21) Anksiyete Alt Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Korelasyon analizleri, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Aracılık analizi sonucunda ruminasyonun, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Bulgular, duygu düzenleme sürecinde daha fazla güçlük yaşayan bireylerin ruminatif düşünmeye daha yatkın olabileceğini ve bunun anksiyete belirtilerinin artmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, anksiyeteyi azaltmaya yönelik müdahalelerde duygu düzenleme becerilerinin ve ruminasyon gibi uyumsuz bilişsel süreçlerin birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada “anksiyete” ve “kaygı” kavramları kuramsal olarak yakın anlamda değerlendirilmekle birlikte, metin boyunca tutarlılık sağlamak amacıyla “anksiyete” terimi tercih edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Ruminasyon, Ruminatif düşünme

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Mediating Role of Rumination in the Relationship Between Emotion Regulation

Difficulties and Anxiety

Yağmur Dilda AKSOY

Master's Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Division Supervisor: Asst. Prof. Dr. Rukiye KÖROĞLU

May, 2026 – 127 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between difficulties in emotion regulation and anxiety in adults and to evaluate the mediating role of rumination in this relationship. Emotion regulation refers to an individual's capacity to recognize, understand, accept, and manage emotional responses. Difficulties in this process may make it harder for individuals to cope with negative emotional experiences and may increase their vulnerability to anxiety. Rumination is defined as repetitive and passive thinking about negative experiences, emotions, and their possible causes, and is considered an important cognitive process in the maintenance of emotional distress.

The study was conducted with 359 adults aged 18 years and older. Data were collected online using the Difficulties in Emotion Regulation Scale-16 (DERS-16), the Ruminative Thought Style Questionnaire-20 (RTSQ-20), and the Anxiety subscale of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Correlation analyses showed significant positive relationships among difficulties in emotion regulation, rumination, and anxiety. The mediation analysis revealed that rumination played a partial mediating role in the relationship between difficulties in emotion regulation and anxiety. The findings indicate that individuals who experience greater difficulties in emotion regulation may be more prone to ruminative thinking, which may contribute to increased anxiety symptoms. These results highlight the importance of addressing both emotion regulation skills and maladaptive cognitive processes, such as rumination, in interventions aimed at reducing anxiety.

Keywords: Anxiety, Difficulty in Emotion Regulation, Rumination, Ruminative Thinking.

GİRİŞ

Anksiyete, bireyin algıladığı tehdit, belirsizlik ya da tehlike karşısında ortaya çıkan bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Belirli düzeyde anksiyete, bireyin çevresel tehditlere karşı hazırlıklı olmasını sağlayan uyum sağlayıcı bir işleve sahip olabilir. Ancak anksiyetenin yoğun, sürekli ve kontrol edilmesi güç hale gelmesi, bireyin günlük yaşam işlevselliğini, sosyal ilişkilerini, akademik ve mesleki performansını ve genel psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Barlow, 2002; Cisler ve Olatunji, 2012). Ruhsal bozuklukların tanısal sınıflandırmalarında da anksiyete bozuklukları, yaygın görülen ve bireyin yaşam kalitesini belirgin biçimde etkileyen klinik tablolar arasında yer almaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Bu çalışmanın temel bağımlı değişkeni olan anksiyete, bireyin tehdit veya belirsizlik karşısında yaşadığı endişe, gerginlik, huzursuzluk, bedensel uyarılma ve kontrol kaybı algısıyla ilişkili psikolojik bir durum olarak ele alınmaktadır. Anksiyetenin ortaya çıkışı ve sürdürülmesi yalnızca dışsal olaylarla açıklanamamakta; bireyin bu olayları nasıl yorumladığı, duygusal tepkilerini nasıl düzenlediği ve olumsuz düşüncelerle nasıl başa çıktığı da bu süreçte belirleyici rol oynamaktadır. Bilişsel modeller, anksiyeteli bireylerin belirsiz ya da tehdit içeren durumları daha olumsuz değerlendirme, olumsuz sonuçların olasılığını abartma ve dikkatlerini tehdit içerikli uyaranlara yöneltme eğiliminde olduklarını ileri sürmektedir (Beck ve Clark, 1997). Bu nedenle anksiyete, yalnızca duygusal bir tepki değil, bilişsel değerlendirme süreçleri ve duygu düzenleme biçimleriyle ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Anksiyetenin açıklanmasında öne çıkan önemli değişkenlerden biri duygu düzenleme güçlüğüdür. Duygu düzenleme genel olarak bireyin hangi duyguları deneyimlediğini, bu duyguları ne zaman yaşadığını, nasıl ifade ettiğini ve bu duygusal deneyimleri nasıl değiştirdiğini belirleyen süreçler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenleme, duyguları tamamen ortadan kaldırmak anlamına gelmemektedir; daha çok duygusal tepkilerin yoğunluğunu, süresini ve dışavurumunu bağlama uygun biçimde yönetebilme kapasitesini ifade etmektedir. Buna karşılık duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygularını fark etme, anlama, kabul etme, yoğun duygular sırasında davranışlarını kontrol edebilme ve etkili düzenleme stratejilerine erişebilme alanlarında yaşadığı zorlanmaları kapsamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Bu çalışmanın temel bağımsız değişkeni olan duygu düzenleme güçlüğü, bireyin olumsuz duygusal yaşantılar karşısında etkili düzenleme becerilerini kullanmakta zorlanması olarak ele alınmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, duygularını daha yoğun,

karmaşık, tehdit edici veya kontrol edilemez olarak algılayabilirler. Bu durum bireyin olumsuz duygulardan kaçınmasına, bu duyguları bastırmasına ya da ruminasyon gibi uyumsuz bilişsel süreçlere yönelmesine neden olabilir. Duygu düzenleme stratejilerine ilişkin meta-analitik bulgular, uyumsuz duygu düzenleme biçimlerinin anksiyete ve depresyon gibi içselleştirme belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Aldao vd., 2010). Benzer şekilde, duygu düzensizliği modeli de yüksek anksiyete düzeyine sahip bireylerin duygularını daha yoğun deneyimlediklerini, olumsuz duygulara daha fazla tepki verdiklerini ve duygularını düzenleme kapasitelerine daha az güvendiklerini ileri sürmektedir (Mennin vd., 2005). Anksiyete ile ilişkili bir diğer temel değişken ruminasyondur. Ruminasyon, bireyin yaşadığı olumsuz duygulara, bu duyguların nedenlerine ve olası sonuçlarına tekrarlayıcı ve pasif biçimde odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminatif düşünme, bireyin sorun çözmeye yönelik aktif adımlar atmasından çok, yaşadığı sıkıntı üzerinde tekrar tekrar düşünmesiyle karakterizedir. Bu süreç başlangıçta birey tarafından yaşanan duygusal sıkıntıyı anlamaya yönelik bir çaba gibi algılanabilir; ancak çoğu zaman etkili bir çözüm üretmek yerine olumsuz duyguların sürmesine, duygusal yoğunluğun artmasına ve psikolojik sıkıntının uzamasına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Bu çalışmanın aracı değişkeni olan ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkinin anlaşılmasında önemli bir bilişsel mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Duygusal deneyimlerini anlamakta, kabul etmekte veya düzenlemekte zorlanan bireyler, bu deneyimler üzerinde kontrol sağlamak ya da açıklık kazanmak amacıyla tekrarlayıcı düşünme süreçlerine yönelebilirler. Ancak ruminasyon, bireyin dikkatini olumsuz duygu ve düşünceler üzerinde tutarak duygusal rahatlamayı geciktirmekte ve anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunmaktadır. Vine ve Aldao (2014), duygusal açıklık ve duygusal kabulde yaşanan güçlüklerin ruminatif düşünme ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bulgu, ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü'nün bilişsel düzeydeki bir yansıması olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir.

Ruminasyonun anksiyete ile ilişkisi de literatürde güçlü biçimde desteklenmektedir. Her ne kadar ruminasyon başlangıçta daha çok depresyon bağlamında ele alınmış olsa da sonraki çalışmalar, ruminatif düşünmenin anksiyete belirtileriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. McLaughlin ve Nolen-Hoeksema (2011), ruminasyonun depresif belirtilerden bağımsız olarak zaman içinde anksiyete belirtilerindeki artışı yordayabildiğini ortaya koymuştur. Bu durum, ruminasyonun yalnızca belirli bir psikolojik belirtiyeye özgü

olmadığını, içselleştirme sorunları genelinde ortak bir bilişsel kırılganlık faktörü olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Ayrıca ruminasyon, endişe ile birlikte tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçleri içinde ele alınmakta ve anksiyete belirtilerinin sürdürülmesinde önemli bir bilişsel mekanizma olarak görülmektedir (McEvoy vd., 2013). Duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler birlikte değerlendirildiğinde, bu üç değişkenin birbirini tamamlayan duygusal ve bilişsel süreçlere işaret ettiği görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin olumsuz duygusal yaşantılarla baş etme kapasitesindeki sınırlılıkları ifade ederken; ruminasyon, bu olumsuz duyguların zihinsel düzeyde tekrar tekrar işlenmesiyle ilişkili bir bilişsel süreçtir. Anksiyete ise bu duygusal ve bilişsel süreçlerin sonucunda ortaya çıkabilen ya da bu süreçler tarafından sürdürülebilen psikolojik bir belirti alanıdır. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğünün anksiyete üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan değil, ruminasyon aracılığıyla dolaylı olarak da ortaya çıkabileceği düşünülmektedir (Aldao vd., 2010; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin olumsuz duygusal deneyimleri karşısında daha fazla zorlanmaları ve bu zorlanmayı azaltmak için ruminatif düşünme gibi uyumsuz bilişsel stratejilere yönelmeleri beklenebilir. Ancak ruminasyon, duygusal sıkıntıyı çözmek yerine bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerine daha fazla odaklanmasına neden olarak anksiyete belirtilerini artırabilir. Bu bağlamda ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Başka bir ifadeyle, duygu düzenleme güçlüğü anksiyeteyi doğrudan etkileyebileceği gibi, ruminasyon yoluyla dolaylı olarak da etkileyebilir (Mennin vd., 2005; Vine ve Aldao, 2014). Literatürde duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ikili ilişkileri inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmakla birlikte, bu değişkenlerin birlikte ele alındığı ve özellikle ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkideki aracı rolünün incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle mevcut çalışma, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerde duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun anksiyete üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada ayrıca ruminasyonun, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığı değerlendirilecektir. Bu yönüyle araştırmanın, anksiyetenin altında yatan duygusal ve bilişsel mekanizmaların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Aldao vd., 2010; McEvoy vd., 2013).

Sonuç olarak, bu çalışmanın temel değişkenleri duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete olarak belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygusal deneyimlerini

etkili biçimde yönetmekte yaşadığı zorlanmaları; ruminasyon, olumsuz duygular ve bunların nedenleri üzerine tekrarlayıcı ve pasif düşünme eğilimini; anksiyete ise tehdit veya belirsizlik karşısında ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve fizyolojik belirtileri ifade etmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışma, duygu düzenleme güçlüğünün anksiyete üzerindeki etkisini ve bu ilişkide ruminasyonun aracı rolünü inceleyerek, anksiyetenin gelişimi ve sürdürülmesinde etkili olabilecek bilişsel-duygusal süreçlere ilişkin bütüncül bir açıklama sunmayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerde duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemek ve duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü değerlendirmektir. Bu doğrultuda çalışmada duygu düzenleme güçlüğü bağımsız değişken, anksiyete bağımlı değişken ve ruminasyon aracı değişken olarak ele alınmaktadır.

Araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin anksiyete düzeylerinin artıp artmadığı, ruminatif düşünme eğiliminin anksiyete ile ilişkili olup olmadığı ve duygu düzenleme güçlüğünün ruminasyon yoluyla anksiyeteyi etkileyip etkilemediği incelenmektedir. Ayrıca, anksiyete düzeyinin katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırma kapsamında değerlendirilmektedir.

Bu amaç doğrultusunda belirlenen araştırma soruları şunlardır:

1. Duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ruminasyon düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Duygu düzenleme güçlüğünün anksiyete üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
5. Ruminasyonun anksiyete üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
6. Ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamakta mıdır?
7. Anksiyete düzeyi, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Anksiyete, yetişkin bireylerin yaşamını birçok açıdan etkileyebilen önemli bir psikolojik sorundur. Bireyin sosyal ilişkilerinde, akademik ya da mesleki yaşamında, günlük işlevselliğinde ve genel psikolojik iyi oluşunda belirgin güçlükler yaratabilmektedir. Bu nedenle anksiyetenin yalnızca belirtiler düzeyinde değil, bu belirtilerin ortaya çıkmasına ve sürmesine neden olan duygusal ve bilişsel süreçler açısından da ele alınması önemlidir.

Bu çalışmada ele alınan duygu düzenleme güçlüğü, bireyin yoğun ya da olumsuz duygusal yaşantılarını anlamakta, kabul etmekte ve yönetmekte zorlanmasıyla ilişkilidir. Duygularını etkili biçimde düzenlemekte güçlük yaşayan bireyler, yaşadıkları duygusal sıkıntılarla baş etmekte zorlanabilir ve bu durum anksiyete belirtilerinin artmasına zemin hazırlayabilir. Bu açıdan duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi, bireylerin hangi duygusal süreçler aracılığıyla daha fazla psikolojik zorlanma yaşadığını anlamaya katkı sağlayacaktır. Ruminasyon ise bireyin olumsuz duyguları, yaşantıları ve bu yaşantıların nedenleri üzerinde tekrar tekrar düşünmesiyle ortaya çıkan bir bilişsel süreçtir. Kişi bu düşünme biçimini çoğu zaman yaşadığı sıkıntıyı anlamak ya da çözmek amacıyla kullanıyor gibi görünse de ruminasyonun çoğu zaman duygusal rahatlama sağlamaktan çok olumsuz duyguların sürmesine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığını incelemek, anksiyetenin gelişiminde ve devamında etkili olabilecek bilişsel mekanizmaları daha açık biçimde göstermesi açısından önemlidir. Bu araştırmanın önemli yönlerinden biri, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete değişkenlerini birlikte ele almasıdır. Böylece çalışma, anksiyetenin yalnızca duygusal düzenleme sorunlarıyla değil, aynı zamanda tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçleriyle de nasıl ilişkili olduğunu açıklamaya çalışmaktadır. Ruminasyonun aracı rolünün incelenmesi, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde anksiyete belirtilerinin hangi bilişsel yollarla artabileceğini anlamaya yardımcı olabilir. Araştırmanın bir diğer önemi, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerden oluşan klinik olmayan bir örneklem üzerinde yürütülmesidir. Klinik tanı almamış yetişkinlerde bu değişkenlerin incelenmesi, anksiyete belirtileri daha ileri düzeye ulaşmadan önce risk oluşturabilecek duygusal ve bilişsel süreçlerin belirlenmesine katkı sağlayabilir. Bu yönüyle çalışma, yalnızca klinik uygulamalar açısından değil, önleyici ruh sağlığı çalışmaları açısından da değer taşımaktadır.

Son olarak, bu araştırmadan elde edilecek bulguların psikolojik müdahale süreçlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Eğer ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile

anksiyete arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülürse, anksiyeteye yönelik müdahalelerde yalnızca belirtileri azaltmaya odaklanmak yerine, bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ve ruminatif düşünme eğilimlerini azaltmak da önemli hale gelecektir. Bu doğrultuda çalışma, anksiyetenin altında yatan duygusal ve bilişsel süreçlerin daha iyi anlaşılmasına ve daha bütüncül müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesine katkı sunabilir.

Varsayımlar

Bu çalışma, araştırma sürecinin sağlıklı biçimde yürütülebilmesi ve elde edilen bulguların anlamlı şekilde yorumlanabilmesi için bazı temel varsayımlara dayanmaktadır. İlk olarak, araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarında yer alan maddelere dürüst, dikkatli ve samimi biçimde yanıt verdikleri varsayılmaktadır. Çalışmanın öz-bildirim ölçümlerine dayanması nedeniyle, katılımcıların kendi duygu durumlarını, düşünce biçimlerini ve davranışsal eğilimlerini gerçeğe uygun biçimde değerlendirdikleri kabul edilmektedir. Bu varsayım, araştırmada elde edilen verilerin katılımcıların gerçek deneyimlerini mümkün olduğunca doğru yansıttığı kabulüne dayanmaktadır.

İkinci olarak, bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarının araştırmanın temel değişkenleri olan duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyeteyi değerlendirmek için uygun olduğu varsayılmaktadır. Ölçeklerin, ölçmeyi amaçladıkları psikolojik yapıları yeterli düzeyde temsil ettiği ve katılımcıların bu yapılara ilişkin bireysel farklılıklarını ortaya koyabildiği kabul edilmektedir. Bu doğrultuda, kullanılan ölçüm araçlarının araştırmanın amacı ve hipotezleriyle uyumlu olduğu, elde edilen puanların ilgili değişkenleri değerlendirmede anlamlı göstergeler sunduğu varsayılmaktadır.

Üçüncü olarak, araştırmada kullanılan istatistiksel yöntemlerin değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için uygun olduğu varsayılmaktadır. Korelasyon analizlerinin duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini belirlemede yeterli olduğu; aracılık analizinin ise ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide açıklayıcı bir mekanizma olarak rol oynayıp oynamadığını test etmek için uygun olduğu kabul edilmektedir. Ayrıca, elde edilen verilerin bu analizlerin uygulanabilmesi için gerekli temel istatistiksel koşulları karşıladığı varsayılmaktadır.

Dördüncü olarak, araştırmaya dahil edilen 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerden oluşan örneklem grubunun, benzer sosyo-demografik özelliklere sahip yetişkin bireyleri belirli ölçüde temsil ettiği kabul edilmektedir. Bu varsayım doğrultusunda, araştırmadan elde

edilen bulguların benzer özelliklere sahip yetişkin gruplara ihtiyatlı biçimde genellenebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, örneklemin özellikleri ve araştırmanın uygulanma koşulları dikkate alınarak genelleme yapılırken dikkatli olunması gerektiği kabul edilmektedir.

Son olarak, araştırmada ele alınan değişkenler arasında kuramsal olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu varsayılmaktadır. Bu kapsamda, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin ruminatif düşünme eğilimlerinin artabileceği ve bu durumun anksiyete belirtileriyle ilişkili olabileceği kabul edilmektedir. Bu varsayım, çalışmanın temel modelini oluşturan duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesine zemin hazırlamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma bazı sınırlılıklar kapsamında değerlendirilmektedir. Bu sınırlılıklar arasında;

- Araştırmanın kesitsel bir desene sahip olması nedeniyle duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin nedensel olarak yorumlanamaması,
- Verilerin öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanması nedeniyle katılımcıların verdikleri yanıtların sosyal beğenirlik, hatırlama yanlılığı ve kişisel farkındalık düzeylerinden etkilenebilmesi,
- Araştırma verilerinin çevrimiçi ortamda toplanması nedeniyle çalışmanın yalnızca internet erişimi olan ve çevrimiçi formları doldurabilen bireylerle sınırlı olması,
- Örneklemin 18 yaş ve üzeri gönüllü yetişkin bireylerden oluşması nedeniyle bulguların farklı yaş gruplarına veya klinik tanı almış bireylere genellenmesinde dikkatli olunması,
- Örnekleimde kadın ve erkek katılımcı sayısının dengeli dağılmaması nedeniyle cinsiyete ilişkin bulguların yorumlanmasında sınırlılık bulunması,
- Çalışmada anksiyete düzeyinin klinik görüşme yoluyla değil, DASS-21 Anksiyete Alt Ölçeği aracılığıyla değerlendirilmesi nedeniyle elde edilen sonuçların klinik tanı anlamına gelmemesi,
- Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide yalnızca ruminasyonun aracı değişken olarak ele alınması; endişe, belirsizliğe

tahammülsüzlük, deneyimsel kaçınma ve üstbilişsel inançlar gibi diğer olası değişkenlerin modele dahil edilmemesi,

- Araştırma bulgularının, çalışmada kullanılan ölçekler ve katılımcıların bu ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlı olması,
- Çalışmanın klinik olmayan yetişkin örneklem üzerinde yürütülmesi nedeniyle sonuçların anksiyete bozukluğu tanısı almış klinik gruplara doğrudan genellenememesi,
- Duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete değişkenlerinin bir arada ele alındığı çalışmaların sınırlı olması nedeniyle elde edilen bulguların literatür kapsamında dikkatli biçimde değerlendirilmesi yer almaktadır.

Bu sınırlılıklar doğrultusunda, araştırma bulguları yorumlanırken çalışmanın yöntemi, örneklem özellikleri ve kullanılan ölçüm araçları dikkate alınmalıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda daha dengeli cinsiyet dağılımına sahip örneklemlemlerle, boylamsal veya deneysel desenlerin kullanılması ve klinik örneklemlemlerin de araştırmaya dahil edilmesi önerilebilir.

Tanımlar

Bu çalışmanın amacı doğrultusunda, aşağıdaki temel kavramlar şu şekilde tanımlanmıştır:

Anksiyete: Anksiyete, algılanan tehdit, tehlike ya da belirsizlik karşısında ortaya çıkan; endişe, gerginlik, huzursuzluk ve fizyolojik uyarılma belirtileriyle karakterize edilen duygusal bir durumdur (Cisler ve Olatunji, 2012). Bu çalışmada anksiyete, bireyin yaşadığı anksiyete, bedensel uyarılma, gerginlik ve endişe belirtilerini ifade eden bir değişken olarak ele alınmaktadır. Araştırmada anksiyete düzeyi, DASS-21'in Anksiyete Alt Ölçeği aracılığıyla değerlendirilecektir (Lovibond ve Lovibond, 1995).

Duygu Düzenlemesi: Duygu düzenleme, bireylerin uyumlu işlevsellik elde etmek için duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirme süreçlerini ifade eder (Gross, 1998). Bireylerin hangi duyguları deneyimlediklerini, ne zaman deneyimlediklerini ve nasıl ifade ettiklerini etkilemek için kullanılan stratejileri içerir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duygu düzenleme güçlüğü, duygusal deneyimleri anlama, kabul etme ve etkili bir şekilde yönetme yeteneğindeki eksiklikler olarak tanımlanır (Gratz ve Roemer, 2004). Bu güçlükler, duygusal farkındalık, dürtü kontrolü ve etkili düzenleme stratejilerine erişimdeki sorunları içerebilir.

Ruminasyon: Ruminasyon, olumsuz duygusal durumlar, bunların nedenleri ve sonuçları üzerine tekrarlayan ve pasif bir şekilde odaklanma olarak tanımlanır (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyon, problem çözmeyi kolaylaştırmak yerine, olumsuz duygusal deneyimleri sürdürme ve yoğunlaştırma eğilimindedir.

Yetişkin: Bu çalışmada, yetişkinler 18 yaş ve üstü bireyleri ifade etmektedir.



BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Anksiyete

Anksiyete, algılanan tehdit veya belirsizliğe yanıt olarak ortaya çıkan gerginlik, endişe ve artmış fizyolojik uyarılma duygularıyla karakterize edilen karmaşık ve çok yönlü bir duygusal durumdur. Anksiyete, bireyleri tehlikeye yanıt vermeye hazırlayarak uyarlanabilir bir işlev görse de aşırı ve kronik anksiyete psikolojik işlevselliği ve yaşam kalitesini önemli ölçüde bozabilir (Barlow, 2002; Cisler ve Olatunji, 2012). Çağdaş psikolojik araştırmalarda anksiyete, yalnızca geçici bir duygusal durum olarak değil, bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik bileşenleri içeren dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Barlow, 2002).

Bilişsel bir perspektiften bakıldığında, anksiyete uyumsuz bilgi işleme kalıplarıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Beck ve Clark (1997), anksiyeteli bireylerin tehditle ilgili uyarılara seçici dikkat gösterdiğini ve belirsiz durumları tehlikeli olarak yorumladığını öne sürmüştür. Bu bilişsel çarpıtmalar, kalıcı endişeye ve beklenti korkusuna katkıda bulunur. Benzer şekilde, tehdide yönelik dikkat yanlılığı anksiyete araştırmalarında yaygın olarak belgelenmiş ve anksiyete belirtilerinin sürdürülmesinde önemli bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmiştir (Beck ve Clark, 1997; Cisler ve Koster, 2010).

Clark ve Watson (1991) tarafından önerilen anksiyete ve depresyonun üçlü modeli, anksiyete ve depresyonun genel bir sıkıntı bileşenini, yani negatif duygu durumunu paylaştığını; fizyolojik aşırı uyarılmanın ise anksiyeteye daha özgü olduğunu öne sürmektedir. Bu model, anksiyeteyi diğer içselleştirme sorunlarından ayırt etmede etkili olmuş ve sonraki araştırmalara önemli ölçüde rehberlik etmiştir. Ayrıca Barlow'un (2002) birleşik teorisi, anksiyete bozukluklarının artan duygusal tepkisellik ve duygusal deneyimler üzerinde kontrolsüzlük hissi gibi ortak kırılğanlıkları paylaştığını vurgulamaktadır. Bilişsel teorilere ek olarak, duygu temelli modeller de giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Genel anksiyete bozukluğunun duygu düzenleme bozukluğu modeline göre, yüksek anksiyeteye sahip bireyler duyguları daha yoğun biçimde deneyimleme, onları tehdit edici olarak algılama ve bu duygusal durumları düzenleme becerilerine sınırlı güven duyma eğilimindedir (Mennin vd., 2005). Bu güçlükler; kaçınma, bastırma, endişe ve tekrarlayan olumsuz düşünme gibi uyumsuz düzenleyici stratejilere yol açabilmektedir (Mennin vd., 2005).

Ruminasyon, anksiyete ve anksiyete bozukluklarında merkezi bir ortak psikolojik süreç olarak tanımlanmıştır (McEvoy vd., 2013). Her ne kadar ruminatif düşünme geleneksel olarak depresyonla ilişkilendirilmiş olsa da giderek artan kanıtlar bunun anksiyete semptomlarıyla da güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Bu durum, anksiyetenin yalnızca fizyolojik uyarılma ile sürdürülmediğini, aynı zamanda süreklilik gösteren uyumsuz bilişsel süreçlerden de etkilendiğini göstermektedir (McEvoy vd., 2013; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Ayrıca bütüncül yaklaşımlar, farklı anksiyete bozukluğu türlerinin altında yatan ortak psikolojik mekanizmaların bulunduğunu ileri sürmektedir. Duygu düzenleme güçlükleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve deneyimsel kaçınma, anksiyete düzeyinin önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bu bulgular, yalnızca tanı kategorilerine odaklanmak yerine, altta yatan duygusal ve bilişsel kırılganlıkların incelenmesinin önemini vurgulamaktadır (Aldao vd., 2010; Barlow, 2002).

Gelişimsel ve bağlamsal faktörler de yetişkinlikte anksiyeteye katkıda bulunabilmektedir. Mesleki talepler, kişilerarası çatışmalar ve büyük yaşam geçişleri gibi yaşam stresörleri, anksiyete belirtilerine karşı savunmasızlığı artırabilir. Bununla birlikte, duygu düzenleme kapasitesi ve bilişsel işleme stillerindeki bireysel farklılıklar, bu tür stres faktörlerinin kalıcı anksiyeteye dönüşüp dönüşmeyeceğini belirlemede önemli rol oynayabilir. Uyarlanabilir düzenleme stratejilerine sahip bireyler stres sonrası daha etkili toparlanma eğilimi gösterirken, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler daha uzun süreli anksiyete tepkilerine daha yatkın olabilmektedir (Aldao vd., 2010; Mennin vd., 2005).

Nörobiyolojik araştırmalar, anksiyetede duygu düzenleme süreçlerinin rolünü desteklemektedir. Amigdala ve prefrontal korteksi içeren sinir devrelerindeki düzensizlik, artan duygusal tepkisellik ve bozulmuş düzenleyici kontrol ile ilişkilendirilmiştir (Etkin vd., 2007). Bu bulgular, anksiyetenin gelişiminde duygusal yoğunluk ile düzenleyici kapasite arasındaki etkileşime ilişkin biyolojik kanıtlar sunmaktadır (Etkin vd., 2007; Mennin vd., 2005).

Özetle, anksiyete bilişsel önyargılar, duygusal tepkisellik, uyumsuz düzenleme stratejileri ve bağlamsal stres faktörleri tarafından şekillendirilen çok boyutlu bir yapıdır. Çağdaş modeller, anksiyete belirtilerinin sürdürülmesinde altta yatan duygusal ve bilişsel süreçlerin, özellikle duygu düzenleme güçlükleri ve tekrarlayan olumsuz düşünmenin rolünü giderek daha fazla vurgulamaktadır (Aldao vd., 2010; Barlow, 2002; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Bu mekanizmaları anlamak, duygusal kırılganlıkların yetişkin

popölasyonlarda kalıcı anksiyeteye nasıl dönüştüğünü açıklayan bütünleyici modeller geliştirmek için önemlidir. Bu bağlamda, anksiyetenin yalnızca semptom düzeyinde ele alınması yeterli değildir. Anksiyetenin altında yatan bilişsel, duygusal ve nörobiyolojik süreçlerin birlikte incelenmesi, bu durumun daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu bütüncül yaklaşım, özellikle duygu düzenleme güçlükleri ve ruminatif düşünme gibi süreçlerin anksiyetenin sürdürülmesindeki rolünü açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır (Aldao vd., 2010; Etkin vd., 2007; McEvoy vd., 2013).

1.1.1. Anksiyetenin Kuramsal Yaklaşımları

Anksiyetenin bilişsel teorileri, anksiyete belirtilerinin gelişmesinde ve sürdürülmesinde uyumsuz düşünce kalıplarının ve bilgi işleme yanlışlıklarının önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre, yüksek düzeyde kaygıya sahip bireyler belirsiz ve muğlak durumları tehdit edici olarak yorumlama eğilimindedir. Aynı zamanda, olumsuz sonuçların olasılığını ve ciddiyetini abartma eğilimi gösterirler (Beck ve Clark, 1997).

Bilişsel yaklaşımlar içerisinde en etkili çerçevelerden biri Beck'in bilişsel modelidir. Bu modele göre, anksiyete; otomatik düşünceler, işlevsiz inançlar ve bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla sürdürülmektedir. Kaygılı bireyler, çevredeki tehdit ile ilişkili uyaranlara karşı seçici dikkat geliştirme eğilimindedir ve olumsuz bilgileri işlemeye daha yatkındır. Bununla birlikte, bu bireylerin dikkatlerini tehdit içeren uyaranlardan uzaklaştırmakta zorlandıkları ve bu durumun sürekli endişe ile artan duygusal sıkıntıya katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Beck ve Clark, 1997). Tehdide yönelik dikkat yanlışlığının anksiyete ile ilişkili olduğu ve anksiyetenin sürdürülmesinde rol oynadığı da belirtilmektedir (Cisler ve Koster, 2010).

Bilişsel yaklaşıma ek olarak, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli de anksiyetenin açıklanmasında önemli bir yer tutmaktadır. Bu modele göre, kaygılı bireyler belirsiz durumlara karşı düşük tolerans gösterir ve bu belirsizliği tehdit edici olarak algılar. Bu durum, belirsizliği azaltma amacıyla aşırı ve kontrol edilemeyen endişe süreçlerini tetikleyebilir. Özellikle yaygın anksiyete bozukluğu bağlamında, belirsizliğe tahammülsüzlük anksiyetenin sürdürülmesinde merkezi bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Dugas vd., 2004).

Bununla birlikte, anksiyetenin yalnızca bilişsel içeriklerle değil, öğrenme süreçleri ve davranışsal tepkilerle de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Davranışçı yaklaşıma göre, anksiyete öğrenilmiş korku tepkileri ve bu tepkileri sürdüren kaçınma davranışlarıyla

ilişkilendirilmektedir. Bireyler belirli uyarıları tehdit ile ilişkilendirebilir ve bu uyarılardan kaçınma davranışları geliştirebilirler. Kaçınma davranışı kısa vadede kaygıyı azaltırken, uzun vadede bireyin korku uyarısıyla güvenli biçimde karşılaşmasını engelleyerek anksiyetenin sürmesine katkıda bulunabilir (Craske vd., 2014). Bu nedenle kaçınma, anksiyete bozukluklarının sürdürülmesinde önemli bir davranışsal mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Hofmann ve Hay, 2018).

Bir diğer önemli yaklaşım ise üstbilişsel modeldir. Wells (2000) tarafından geliştirilen bu modele göre, anksiyete bireylerin düşüncelerine ilişkin inançlarından kaynaklanmaktadır. Kaygılı bireyler, endişenin faydalı olduğuna veya kontrol edilemez olduğuna inanabilirler. Bu tür üstbilişsel inançlar, ruminatif düşünme süreçlerini sürdürerek bilişsel yükü artırmakta ve anksiyetenin devam etmesine yol açmaktadır (Wells, 2000).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, bilişsel önyargıların yalnızca anksiyete semptomlarını öngörmekle kalmayıp, aynı zamanda duygusal düzensizlik ve anksiyete arasındaki ilişkide de rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, bilişsel süreçlerin anksiyetenin anlaşılmasında merkezi bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Hirsch ve Mathews, 2012).

Genel olarak değerlendirildiğinde, bilişsel, davranışçı ve üstbilişsel yaklaşımlar anksiyetenin farklı yönlerini açıklamakta ve birbirini tamamlayıcı nitelik taşımaktadır. Bu kuramsal çerçeveler, anksiyetenin çok boyutlu doğasını anlamak ve etkili müdahale yöntemleri geliştirmek açısından önemli bir temel sunmaktadır.

1.1.2. Anksiyetenin Nörobiyolojik Temeli

Bilişsel açıklamaların yanı sıra, anksiyete nörobiyolojik bir perspektiften de kapsamlı biçimde incelenmiştir. Çağdaş araştırmalar, anksiyete semptomlarının gelişmesinde ve sürdürülmesinde belirli beyin yapılarının, sinir devrelerinin ve nörokimyasal sistemlerin önemli rol oynadığını göstermektedir (Etkin vd., 2007).

Anksiyetede yer alan en merkezi yapılardan biri, tehditleri algılamaktan ve duygusal tepkiler üretmekten sorumlu olan amigdaladır. Amigdala aktivitesindeki artış, bireylerin tehdit içeren ya da belirsiz uyarılara karşı daha duyarlı hale gelmesiyle ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle amigdalanın, anksiyetede artan tehdit algısı ve duygusal tepkiselliğin nörobiyolojik temellerinden biri olduğu kabul edilmektedir (Shin ve Liberzon, 2010).

Prefrontal korteks, özellikle medial ve dorsolateral bölgeler, duygusal tepkilerin düzenlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu bölgeler bilişsel kontrol, karar verme ve amigdala aktivitesinin düzenlenmesiyle ilişkilidir. Yüksek anksiyete düzeyine sahip bireylerde prefrontal korteks ile amigdala arasındaki işlevsel bağlantının zayıflayabildiği; bu durumun da duygusal tepkilerin yukarıdan aşağıya düzenlenmesinde bozulmaya işaret ettiği belirtilmektedir (Etkin vd., 2007).

Bir diğer önemli yapı ise hafıza işleme ve tehditlerin bağlamsal değerlendirilmesiyle ilişkili olan hipokampustur. Hipokampustaki işlev bozukluğu, güvenli ve tehdit edici durumlar arasında ayrım yapmada güçlüğü yol açarak genellenmiş anksiyete tepkilerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle hipokampus, tehdit belleği ve bağlamsal korku süreçleri açısından anksiyetenin nörobiyolojik açıklamalarında önemli bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Shin ve Liberzon, 2010).

Nörotransmitter sistemleri de anksiyetede önemli bir rol oynamaktadır. Gama-aminobütirik asit (GABA), serotonin ve norepinefrin anksiyete ile ilişkisi en sık incelenen nörokimyasal sistemler arasındadır. GABA sistemindeki işlevsel azalma artmış nöral uyarılabilirlikle ilişkilendirilirken, serotonin ve norepinefrin sistemlerindeki düzensizliklerin duygu durumu, uyarılma ve anksiyete belirtileri üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Nutt, 2005). Bu nörokimyasal sistemlerin anksiyete üzerindeki rolü, seçici serotonin geri alım inhibitörleri gibi farmakolojik tedavilerin klinik kullanımında da destek bulmaktadır (Bandelow vd., 2017).

Son nörogörüntüleme çalışmaları, anksiyetenin yalnızca tekil beyin bölgeleriyle değil, aynı zamanda büyük ölçekli beyin ağlarındaki düzensizliklerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Varsayılan mod ağı, bireyin öz referanslı düşünme ve içsel zihinsel süreçleriyle ilişkilendirilirken; belirginlik ağı, duygusal ve çevresel olarak önemli uyaranların algılanması ve işlenmesinde rol oynamaktadır. Bu ağlardaki işlevsel değişikliklerin, anksiyetede artan içsel odaklanma, tehdit algısı ve duygusal uyarılmışlıkla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Menon, 2011; Sylvester vd., 2012).

Genel olarak, nörobiyolojik bulgular anksiyetenin artan duygusal tepkisellik ve bozulmuş düzenleyici kontrol arasındaki etkileşimden kaynaklanabileceğini göstermektedir. Bu biyolojik mekanizmalar, özellikle anksiyetede duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel işleme süreçlerini vurgulayan psikolojik modeller için önemli bir destek sağlamaktadır (Etkin vd., 2007; Shin ve Liberzon, 2010).

1.1.3. Yetişkin Popülasyonunda Anksiyete: Bulgular

Anksiyete bozuklukları, yetişkin popülasyonunda en yaygın ruh sağlığı sorunları arasındadır. Çok sayıda birey, yaşamlarının farklı aşamalarında anksiyete belirtileri yaşar (Kessler vd., 2005). Bu belirtiler klinik gruplarla sınırlı değildir, aynı zamanda klinik olmayan yetişkin popülasyonlarında da sıklıkla gözlemlenir (Somers vd., 2006).

Yetişkinlikte anksiyete, günlük yaşam stres faktörleriyle yakından ilişkilidir. İşle ilgili baskılar, mali zorluklar ve kişilerarası çatışmalar gibi faktörler anksiyete düzeylerini artırabilir. Sürekli strese maruz kalan bireylerin zaman içinde kalıcı anksiyete belirtileri yaşama olasılığı daha yüksektir (Hammen, 2005).

Yetişkinlerde anksiyete, günlük işlevsellikteki güçlüklerle de ilişkilidir. Yüksek anksiyete düzeyleri hem kişisel hem de profesyonel bağlamlarda konsantrasyonu, karar verme yeteneğini ve performansı olumsuz etkileyebilir Hofmann ve Smits (2008). Ayrıca, yüksek anksiyete düzeyine sahip bireylerin genellikle daha düşük yaşam memnuniyeti ve genel refah düzeyleri bildirdikleri görülmektedir (Bystritsky vd., 2013).

Bireysel farklılıklar anksiyete deneyiminde önemli bir rol oynamaktadır. Nevrotiklik gibi kişilik özellikleri, daha yüksek anksiyete düzeyleriyle güçlü bir şekilde ilişkilidir. Daha sık olumsuz duygular yaşayan bireyler, stresli durumlarda anksiyeteye karşı daha savunmasızdır (Lahey, 2009).

Yetişkin anksiyetesinde bir diğer önemli faktör ise bireylerin duygularını ve düşüncelerini yönetme biçimidir. Duyguları düzenlemede güçlükler ve tekrarlayan olumsuz düşüncelere girme eğilimi, artan anksiyete düzeyleriyle ilişkilidir (McEvoy vd., 2013). Bu süreçler, zaman içinde anksiyetenin devam etmesine katkıda bulunabilir.

Araştırmalar ayrıca anksiyete düzeylerinin demografik faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebileceğini de göstermektedir. Örneğin, kadınlar genellikle erkeklere kıyasla daha yüksek anksiyete düzeyleri bildirmektedir (McLean vd., 2011). Benzer şekilde, işsiz veya bekar bireyler, azalan sosyal ve ekonomik destek nedeniyle daha yüksek anksiyete yaşayabilirler.

Uzun süreli çalışmalar, anksiyete semptomlarının ele alınmadığı takdirde sabit kalabileceğini ve diğer psikolojik rahatsızlıkların gelişme riskini artırabileceğini göstermektedir (Beesdo vd., 2009). Bu nedenle, yetişkin popülasyonlarda anksiyeteye katkıda bulunan faktörleri anlamak hem önleme hem de müdahale çabaları için önemlidir.

1.1.4. Anksiyeteye İlişkin Kùltürlerarası Perspektifler

Anksiyete evrensel bir psikolojik deneyim olmakla birlikte, bu deneyimin ifade ediliş ve anlamlandırılma biçimi kùltürler arasında farklılık gösterebilmektedir. Kùltürel arka plan, bireylerin anksiyete de dahil olmak üzere duygusal deneyimlerini nasıl yorumladıklarını, bu deneyimlere nasıl tepki verdiklerini ve psikolojik belirtileri nasıl ifade ettiklerini şekillendiren önemli bir bağlamsal faktördür. Bu nedenle anksiyetenin yalnızca bireysel düzeyde değil, bireyin içinde bulunduğu sosyokùltürel yapı içinde değerlendirilmesi gerekmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Bireyselci kùltürlerde anksiyete genellikle kişisel başarı, bireysel performans, özerklik ve benlikle ilgili değerlendirmelerle ilişkilendirilebilmektedir. Bu kùltürlerde bireylerin içsel deneyimlerine, kişisel hedeflerine ve bireysel başarılarına daha fazla odaklanmaları beklenebilir. Buna karşılık kolektivist kùltürlerde anksiyete, sosyal uyum, kişilerarası ilişkiler, aile beklentileri ve başkaları tarafından değerlendirilme kaygısı ile daha yakından ilişkili olabilir. Bu farklılıklar, bireyin anksiyeteyi yalnızca kişisel bir içsel yaşantı olarak değil, sosyal ilişkiler ve toplumsal beklentiler bağlamında da deneyimleyebileceğini göstermektedir (Triandis, 1995). Araştırmalar, kùltürel normların bireylerin duygularını düzenleme biçimlerini etkilediğini göstermektedir. Bazı kùltürlerde duyguların açık biçimde ifade edilmesi daha kabul edilebilirken, bazı kùltürlerde duygusal kontrol, bastırma ve uyumlu görünme daha fazla teşvik edilebilmektedir. Matsumoto vd. (2008), kùltürel değerlerin yeniden değerlendirme ve bastırma gibi duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında farklılıklar yaratabileceğini göstermiştir. Bu durum, anksiyetenin yalnızca ne düzeyde yaşandığını değil, aynı zamanda bireyin bu duyguyu nasıl düzenlediğini ve dışa vurduğunu da etkileyebilmektedir. Kùltürel farklılıkların önemli bir diğer yönü, anksiyete semptomlarının ifade edilme biçimidir. Bazı kùltürel bağlamlarda psikolojik sıkıntı doğrudan kaygı, endişe ya da korku sözcükleriyle ifade edilmek yerine; yorgunluk, baş ağrısı, mide rahatsızlığı, çarpıntı veya bedensel ağrılar gibi somatik belirtiler aracılığıyla dile getirilebilmektedir. Bu durum, psikolojik sıkıntının kùltürel olarak kabul edilebilir ifade yollarıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kleinman (1980), psikolojik belirtilerin kùltürel anlam sistemleri içinde şekillendiğini vurgularken; Kirmayer ve Young (1998), somatizasyonun kùltürel bağlamdan bağımsız ele alınamayacağını ve bedensel belirtilerin birçok toplumda psikolojik sıkıntının önemli bir ifade biçimi olabileceğini belirtmiştir.

Kùltürel farklılıklar, bireylerin yardım arama davranışlarını da etkileyebilmektedir. Bazı kùltürlerde psikolojik destek almak daha kabul edilebilir görülürken, bazı toplumlarda ruh

sağlığı sorunları damgalanma, zayıflık ya da aile içi mahremiyetin ihlali gibi anlamlarla ilişkilendirilebilmektedir. Bu durum, bireylerin profesyonel yardım arama davranışlarını ertelemelerine veya belirtilerini aile, dinî kaynaklar ya da tıbbi olmayan destek sistemleri aracılığıyla yönetmeye çalışmalarına neden olabilir. Shea ve Yeh (2008), kültürel değerlerin ve damgalanma algısının psikolojik yardım arama tutumları üzerinde etkili olabileceğini göstermiştir. Ayrıca, duygular ve ruh sağlığına ilişkin inançlar kültürler arasında farklılık gösterebilmektedir. Bazı kültürlerde duygusal zorluklar yaşamın doğal bir parçası olarak değerlendirilirken, bazı bağlamlarda bu duygu düzenleme güçlükleri, kişisel yetersizlik, kontrol kaybı ya da toplumsal beklentilere uyum sağlayamama şeklinde yorumlanabilir. Bu tür kültürel inançlar, bireylerin anksiyete belirtilerini nasıl anlamlandırdıklarını, belirtiler karşısında hangi başa çıkma stratejilerini kullandıklarını ve profesyonel yardıma yönelip yönelmediklerini etkileyebilir (Kleinman, 1980; Markus ve Kitayama, 1991).

Anksiyeteyi kültürlerarası bir perspektiften ele almak hem araştırma hem de klinik uygulama açısından önemlidir. Araştırma bağlamında bu yaklaşım, anksiyetenin farklı kültürel bağlamlarda nasıl deneyimlendiğini ve hangi psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu daha kapsamlı biçimde anlamaya katkı sağlar. Klinik açıdan ise kültürel duyarlılık, bireyin belirtilerini yalnızca tanısal kategoriler üzerinden değil, aynı zamanda kültürel anlamları, aile yapısı, sosyal beklentileri ve yardım arama biçimleri çerçevesinde değerlendirmeyi gerektirir (Kleinman, 1980; Matsumoto vd., 2008). Genel olarak, anksiyete tekdüze ve kültürden bağımsız bir deneyim olarak ele alınmamalıdır. Bunun yerine, duygusal ifadeyi, bilişsel değerlendirmeleri, bedensel belirti anlatımlarını ve başa çıkma davranışlarını şekillendiren kültürel bağlamlar içinde anlaşılmalıdır. Bu bakış açısı, anksiyeteye ilişkin daha bütüncül modeller geliştirmeye katkı sağlamak ve kültürel açıdan duyarlı psikolojik müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır (Kirmayer ve Young, 1998; Shea ve Yeh, 2008).

Sonuç olarak, yetişkinlikte anksiyete; duygusal, bilişsel, davranışsal ve kültürel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir olgudur. Bu faktörlerin birlikte ele alınması, anksiyetenin yetişkin popülasyonlarda nasıl geliştiğini, nasıl sürdüğünü ve bireyler tarafından nasıl anlamlandırıldığını daha kapsamlı biçimde açıklamaya yardımcı olmaktadır. Bu nedenle mevcut çalışmada anksiyete, yalnızca bireysel bir belirti düzeyi olarak değil, duygu düzenleme güçlükleri ve ruminasyon gibi psikolojik süreçlerle ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991; Matsumoto vd., 2008).

1.1.5. Anksiyete ve Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, anksiyeteyi anlamada merkezi bir rol oynar. Bu, bireylerin duygusal deneyimlerini izleme, değerlendirme ve değiştirme süreçlerini ifade eder (Gross, 1998). Bu süreçlerdeki güçlükler daha yüksek düzeyde anksiyete ile yakından ilişkilidir.

Anksiyete yaşayan bireyler genellikle duygularını etkili bir şekilde yönetmede sorun yaşadıklarını bildirirler. Duygusal tepkileri karşısında kendilerini bunalmış hissedebilir ve bunları kontrol etmenin zor olduğunu düşünebilirler. Bu kontrol eksikliği duygusal sıkıntıyı artırabilir ve anksiyete semptomlarının gelişimine katkıda bulunabilir (Mennin vd., 2005).

Bu ilişkinin önemli bir açıklaması duygu düzenleme modeli tarafından sunulmaktadır. Bu modele göre, yüksek anksiyete düzeyine sahip bireyler duyguları daha yoğun yaşama eğilimindedir ve duygusal durumlarını anlama ve kabul etmede güçlük çekerler. Sonuç olarak, duygularını uyumlu bir şekilde düzenlemede güçlük çekebilirler (Mennin vd., 2005).

Anksiyetede duygu düzenlemesinin bir diğer önemli yönü, belirli stratejilerin kullanılmasıdır. Bilişsel yeniden değerlendirme gibi bazı stratejiler genellikle daha iyi psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilir. Bilişsel yeniden değerlendirme, bir durumun duygusal etkisini azaltmak için yorumlanma biçimini değiştirmeyi içerir. Araştırmalar, bu stratejiyi sık sık kullanan bireylerin daha düşük düzeyde anksiyete bildirme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Gross ve John, 2003).

Buna karşılık, bastırma gibi stratejiler genellikle olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilir. Bastırma, altta yatan duyguyu ele almadan duyguların ifade edilmesini engellemeyi içerir. Kısa vadede duygusal ifadeyi azaltabilse de fizyolojik stresin artması ve daha yüksek anksiyete seviyeleriyle ilişkilidir (Gross ve John, 2003).

Kaçınma, kaygılı bireylerde gözlemlenen bir diğer yaygın stratejidir. İnsanlar tehdit olarak algıladıkları durumlardan, düşüncelerden veya duygulardan kaçınmaya çalışabilirler. Bu strateji geçici bir rahatlama sağlasa da bireylerin duygularıyla etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenmelerini engeller. Zamanla, kaçınmacı davranışlar anksiyete seviyelerini koruyabilir veya hatta artırabilir (Hayes vd., 2006).

Duygu düzenleme, bireylerin içsel deneyimlerini nasıl yorumladıkları ve bunlara nasıl tepki verdikleri ile de ilişkilidir. Kaygılı bireyler genellikle duygularını zararlı veya tehlikeli olarak yorumlarlar. Bu olumsuz yorumlama, duygusal tepkiselliği artırabilir ve düzenlemeyi daha zor hale getirebilir.

Son araştırmalar, duygu düzenlemede esnekliğin psikolojik iyilik hali için önemli olduğunu göstermektedir. Stratejilerini duruma göre uyarlayabilen bireyler, duygusal güçlüklerle daha iyi başa çıkma eğilimindedir (Bonanno ve Burton, 2013). Buna karşılık, etkisiz stratejilerin katı bir şekilde uygulanması anksiyeteye karşı savunmasızlığı artırabilir.

Duygu düzenleme güçlükleri aynı zamanda artan duygusal yoğunlukla da ilişkilidir. Bireyler duygularını etkili bir şekilde d zenleyemediğinde, daha güçlü ve daha kalıcı olumsuz duygular yaşayabilirler. Bu durum, duygusal sıkıntının daha fazla düzenleme güçlüğüne yol açtığı bir döngü yaratabilir.

Ayrıca, duygu düzenlemesindeki sorunlar bilişsel süreçleri etkileyebilir. Duygularını yönetmekte güçlük çeken bireyler tekrarlayan düşüncelere dalabilir veya olumsuz deneyimlere aşırı odaklanabilir. Bu durum anksiyete düzeylerini artırabilir ve duygusal sıkıntıyı azaltmayı zorlaştırabilir.

Genel olarak, duygu düzenleme becerisi anksiyetenin hem gelişiminde hem de sürdürülmesinde önemli bir faktördür. Duygularını anlamakta, kabul etmekte ve yönetmekte güçlük çeken bireylerin daha yüksek düzeyde anksiyete yaşama olasılığı daha yüksektir. Bu ilişkiyi anlamak, anksiyetenin altında yatan duygusal mekanizmalara dair önemli içgörüler sağlar. Bu doğrultuda, duygu düzenleme süreçlerinin yalnızca duygusal deneyimlerle sınırlı olmadığı, aynı zamanda bilişsel süreçlerle de yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle ruminatif düşünme gibi tekrarlayan bilişsel süreçler, duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyeteye dönüşmesinde önemli bir aracı mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

1.1.6. Anksiyete ve Ruminasyon

Ruminasyon, anksiyeteyle güçlü bir şekilde ilişkili olan önemli bir bilişsel süreçtir. Olumsuz duygular ve bunların olası nedenleri ile sonuçları hakkında tekrarlayan ve pasif bir şekilde düşünmeyi içerir (Nolen-Hoeksema, 2000). Bu tür düşünme biçimi kalıcı olma eğilimindedir ve kontrol edilmesi zordur.

Ruminasyon geleneksel olarak depresyonla ilişkilendirilse de son araştırmalar bunun aynı zamanda anksiyete belirtileriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Ruminasyon yapan kişiler, olumsuz düşünce ve deneyimlere uzun süre odaklanma eğilimindedir; bu durum duygusal sıkıntıyı artırabilir.

Bu ilişkinin bir açıklaması, ruminasyonun olumsuz duygusal durumlara odaklanmayı sürdürmesidir. Bireylerin rahatsız edici düşüncelerden uzaklaşmasına izin vermek yerine, ruminasyon onların bu düşüncelere odaklanmasını sağlar. Bu durum, uzun süreli kaygıya ve duygusal iyileşmede zorluğa yol açabilir.

Ruminasyon aynı zamanda etkili problem çözmei de engelleyebilir. Sorunları hakkında sürekli düşünen ancak harekete geçmeyen bireyler kendilerini sıkışmış hissedebilir ve çözüm bulamayabilirler. Bu durum, kaygıyla yakından ilişkili olan belirsizlik ve çaresizlik duygularını artırabilir.

Bir diğer önemli faktör ise dikkat kontrolüdür. Ruminasyon yapan bireyler genellikle dikkatlerini olumsuz düşüncelerden uzaklaştırmakta güçlük çekerler. Bu azalmış esneklik, anksiyete semptomlarının zaman içinde devam etmesine katkıda bulunabilir.

Ruminasyon aynı zamanda artan duygusal tepkisellikle de ilişkilidir. Bireyler sürekli olarak olumsuz deneyimlere odaklandıklarında, duygusal tepkileri daha güçlü hale gelebilir. Bu artan duygusal yoğunluk, anksiyete seviyelerini daha da yükseltebilir.

Araştırmalar, ruminasyon ve anksiyetenin ruminatif düşünme ve kontrol zorluğu gibi benzer özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, odaklandıkları noktalar farklıdır. Ruminasyon genellikle geçmiş veya güncel deneyimlerle ilgilidir, oysa endişe daha çok gelecekteki kaygılara odaklanır (McEvoy vd., 2013). Bu farklılığa rağmen, her iki süreç de anksiyeteye katkıda bulunur.

Ayrıca, ruminasyon kişi hakkındaki olumsuz inançları pekiştirebilir. Ruminasyon eğiliminde olan bireyler, deneyimlerini daha olumsuz bir şekilde yorumlayabilir. Bu durum, anksiyetede yaygın olan yetersizlik ve korku duygularını artırabilir.

Ruminasyon aynı zamanda kaygının kalıcılığıyla da ilişkilidir. Duygusal sıkıntıyı azaltmak yerine, olumsuz duygusal durumları uzatabilir ve bireylerin daha uyumlu başa çıkma stratejileri kullanmasını engelleyebilir.

Genel olarak, ruminasyon anksiyetede önemli bir bilişsel faktördür. Hem anksiyete semptomlarının gelişimine hem de devam etmesine katkıda bulunur. Bu ilişkiyi anlamak, bazı bireylerin neden daha yüksek düzeyde anksiyete yaşadığını ve duygusal sıkıntılarını azaltmakta güçlük çektiğini açıklamaya yardımcı olur. Ruminasyonun anksiyete ile ilişkisi yalnızca genel düzeyde değil, aynı zamanda farklı alt türleri açısından da incelenmiştir. Ruminasyonun özellikle brooding ve yansıtıcı düşünme (reflection) gibi alt türlerinin farklı

psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Brooding daha olumsuz sonuçlarla ilişkiliyken, yansıtıcı düşünme daha uyumlu bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmektedir.

1.1.7. Anksiyetede Bilişsel Önyargılar

Bilişsel önyargılar, anksiyetenin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli rol oynayan bilişsel süreçler arasında yer almaktadır. Bu önyargılar, bireylerin çevresel uyarınları algılama, yorumlama, hatırlama ve değerlendirme biçimlerinde ortaya çıkan sistematik eğilimleri ifade etmektedir. Anksiyete düzeyi yüksek bireylerde bu bilişsel süreçler çoğunlukla tehdit, belirsizlik ve olumsuz sonuçlar etrafında şekillenmektedir. Bu nedenle bilişsel önyargılar, bireyin çevresini olduğundan daha tehlikeli algılamasına ve anksiyete belirtilerinin devam etmesine katkıda bulunabilmektedir (Beck ve Clark, 1997).

Anksiyetede en sık ele alınan bilişsel önyargılardan biri dikkat yanlılığıdır. Dikkat yanlılığı, bireyin çevresindeki tehdit içerikli uyarınlara seçici biçimde yönelmesi ve bu uyarınlardan dikkatini uzaklaştırmakta zorlanması olarak açıklanabilir. Yüksek anksiyete düzeyine sahip bireyler, nesnel olarak ciddi bir tehlike bulunmasa bile, çevredeki potansiyel tehditleri daha hızlı fark edebilir ve bu uyarınlara daha uzun süre odaklanabilirler. Bu durum, tehdit algısının güçlenmesine ve anksiyete düzeyinin artmasına neden olabilir (Cisler ve Koster, 2010). Bir diğer önemli bilişsel önyargı yorumlama yanlılığıdır. Yorumlama yanlılığı, bireyin belirsiz ya da nötr durumları olumsuz veya tehdit edici biçimde değerlendirme eğilimini ifade etmektedir. Örneğin, sosyal bir ortamda karşı tarafın sessiz kalması, anksiyete düzeyi yüksek bir birey tarafından ilgisizlik, eleştiri ya da reddedilme olarak yorumlanabilir. Bu tür yorumlama biçimleri, bireyin korku, gerginlik ve belirsizlik duygularını artırarak anksiyetenin sürmesine katkı sağlayabilir (Beck ve Clark, 1997; Hirsch ve Mathews, 2012). Anksiyete ile ilişkili bilişsel süreçlerden biri de felaketleştirme eğilimidir. Felaketleştirme, bireyin belirli bir olay ya da durum karşısında olabilecek en olumsuz sonucu beklemesi ve bu sonucun gerçekleşme olasılığını olduğundan yüksek değerlendirmesiyle ilişkilidir. Bu düşünme biçimi, bireyin karşılaştığı durumları daha tehdit edici algılamasına ve duygusal sıkıntısının artmasına yol açabilir. Anksiyetenin bilişsel modellerinde, olumsuz sonuçların olasılığını ve etkisini abartma eğilimi anksiyete belirtilerinin sürdürülmesinde önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Beck ve Clark, 1997). Bellek yanlılığı da anksiyete ile ilişkili bilişsel süreçler arasında yer almaktadır. Anksiyete düzeyi yüksek bireyler, olumlu veya nötr yaşantılardan çok olumsuz ve tehdit içerikli yaşantıları hatırlamaya daha yatkın olabilirler. Bu seçici hatırlama biçimi, bireyin kendisi, çevresi ve gelecek hakkındaki olumsuz inançlarını güçlendirebilir. Zaman

içinde bu durum, kişinin tehdit algısını artırarak anksiyeteye eşlik eden düşünce örüntülerinin daha kalıcı hale gelmesine neden olabilir (Beck ve Clark, 1997; Hirsch ve Mathews, 2012). Bilişsel önyargılar, duygu düzenleme süreçleriyle de yakından ilişkilidir. Bireyler bir durumu tehdit edici ya da baş edilmesi güç olarak yorumladıklarında, daha yoğun duygusal tepkiler yaşayabilirler. Bu yoğun duygusal tepkiler ise bireyin duygularını düzenlemesini zorlaştırabilir. Dolayısıyla bilişsel önyargılar, yalnızca düşünce düzeyinde değil, aynı zamanda duygusal tepkisellik ve duygu düzenleme güçlüğü açısından da anksiyetenin sürmesine katkıda bulunabilir (Aldao vd., 2010; Hirsch ve Mathews, 2012).

Bilişsel önyargılar ruminasyon gibi tekrarlayıcı düşünme biçimleriyle de etkileşim içinde olabilir. Bireyin olumsuz yorumlara, başarısızlık anlarına ya da tehdit içerikli olasılıklara tekrar tekrar odaklanması, mevcut bilişsel yanlılıkların güçlenmesine neden olabilir. Bu süreçte ruminasyon, bireyin dikkatini olumsuz içeriklerde tutarak daha dengeli yorumlar geliştirmesini zorlaştırabilir. Böylece bilişsel önyargılar ve ruminatif düşünme birbirini besleyen bir döngü oluşturarak anksiyete belirtilerinin sürmesine katkı sağlayabilir (McEvoy vd., 2013; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Bilişsel önyargıların anlaşılması, anksiyeteye yönelik psikolojik müdahaleler açısından da önem taşımaktadır. Bilişsel davranışçı terapi gibi yaklaşımlar, bireyin tehdit odaklı düşünce kalıplarını fark etmesini, bu düşünceleri sorgulamasını ve daha dengeli alternatif yorumlar geliştirmesini hedeflemektedir. Araştırmalar, bilişsel davranışçı müdahalelerin anksiyete belirtilerini azaltmada etkili olduğunu ve uyumsuz bilişsel süreçlerin değiştirilmesinin bu etkinlikte önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Hofmann ve Smits, 2008).

Genel olarak değerlendirildiğinde, bilişsel önyargılar anksiyetenin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir yere sahiptir. Dikkat yanlılığı, yorumlama yanlılığı, felaketleştirme ve bellek yanlılığı gibi süreçler, bireyin çevresini ve içsel yaşantılarını daha tehdit edici algılamasına neden olabilir. Bu önyargılar, duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon gibi süreçlerle etkileşime girerek anksiyetenin daha kalıcı hale gelmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle bilişsel önyargıların incelenmesi, anksiyetenin altında yatan bilişsel, duygusal ve düzenleyici mekanizmaların daha kapsamlı biçimde anlaşılması açısından önemlidir (Beck ve Clark, 1997; Cisler ve Koster, 2010; Hirsch ve Mathews, 2012).

1.2. Duygu Düzenlemesi ve Duygu Düzenleme Güçlükleri

1.2.1. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, özellikle duygusal bozuklukların anlaşılmasında  a daş psikolojinin temel kavramlarından biri haline gelmiştir. Geniş anlamda duygu düzenleme, bireylerin hangi duyguları deneyimlediklerini, bu duyguları ne zaman deneyimlediklerini ve duygularını nasıl ifade edip düzenlediklerini etkileyen süreçleri ifade etmektedir (Gross, 1998). Bu süreç, duyguları tamamen ortadan kaldırmayı değil; duygusal yoğunluğu, süreyi ve ifadeyi ba lama uygun ve işlevsel biçimde de iştirebilmeyi kapsamaktadır.

Gross'un (1998) duygu düzenleme süreç modeli, bu alandaki en etkili kuramsal çerçevelerden biridir. Bu modele göre duygu düzenleme stratejileri, duygu oluşum sürecinin farklı aşamalarında ortaya çıkabilmektedir. Bu stratejiler; durum seçimi, durum değiştirme, dikkatin yönlendirilmesi, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olarak ele alınmaktadır. Bu süreçler içerisinde bilişsel yeniden değerlendirme gibi stratejilerin genellikle daha uyumlu psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu; buna karşılık ifade bastırma gibi stratejilerin daha fazla psikolojik sıkıntı ile bağlantılı olabildiği belirtilmektedir (Gross ve John, 2003).

Strateji temelli modellerin yanı sıra, çok boyutlu yaklaşımlar duygu düzenlemeyi birbiriyle ilişkili çeşitli beceri ve kapasitelerden oluşan bir yapı olarak ele almaktadır. Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenlemenin yalnızca duyguları kontrol etmeyi değil; duygusal farkındalık, duygusal açıklık, duyguların kabulü, dürtü kontrolü ve etkili düzenleme stratejilerine erişim gibi boyutları da içerdiğini  ne sürmüştür. Bu alanlardan herhangi birinde yaşanan güçlük, bireyin duygusal deneyimlerini anlamasını, tolere etmesini ve uygun biçimde yönetmesini zorlaştırabilir.

Duygu düzenleme güçlükleri, özellikle içselleştirme sorunları olmak üzere çok çeşitli psikolojik belirtilerle ilişkili bulunmuştur. Aldao vd. (2010) tarafından gerçekleştirilen meta-analitik inceleme, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin farklı tanı kategorileri genelinde anksiyete ve depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin yalnızca belirli bir bozukluğa özgü olmadığını; farklı psikopatoloji biçimlerinde ortak bir kırılганlık mekanizması olarak de erlendirilebilece ini göstermektedir.

Anksiyete bağlamında duygu düzenleme güçlükleri özellikle önemli bir rol oynamaktadır. Mennin vd. (2005), yüksek anksiyete düzeyine sahip bireylerin duygularını daha yoğun biçimde deneyimleyebildiklerini, bu duygulara olumsuz tepki verebildiklerini ve duygusal

deneyimlerini düzenleme becerilerine daha az güven duyabildiklerini belirtmiştir. Bu durum, bireylerin duygusal deneyimlerden kaçınmasına, duyguları bastırmasına ya da onları aşırı düzeyde bilişsel olarak kontrol etmeye çalışmasına yol açabilmektedir. Ancak bu tür stratejiler çoğu zaman duygusal sıkıntıyı azaltmak yerine artırabilmekte ve anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilmektedir.

Araştırma bulguları ayrıca, duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin tekrarlayan olumsuz düşünme ve ruminasyon gibi uyumsuz bilişsel süreçlere daha fazla yönelebileceğini göstermektedir (Vine ve Aldao, 2014). Duygusal deneyimler bunaltıcı, kontrol edilemez ya da kabul edilemez olarak algılandığında, bireyler bu deneyimleri anlamlandırmak veya kontrol etmek amacıyla tekrar tekrar düşünme eğilimi gösterebilirler. Ancak bu tekrar eden zihinsel odaklanma, duygusal rahatlama sağlamak yerine anksiyetenin yoğunlaşmasına ve uzamasına neden olabilir.

Nörobiyolojik bulgular da anksiyetede duygu düzenleme süreçlerinin önemini desteklemektedir. Etkili duygu düzenleme, prefrontal korteks gibi düzenleyici beyin bölgeleri ile amigdala gibi limbik yapılar arasındaki işlevsel bağlantılarla ilişkilidir. Bu sinir devrelerindeki düzensizliklerin, artmış duygusal tepkisellik ve zayıflamış düzenleyici kontrol ile bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Etkin vd., 2007). Bu bulgular, duygu düzenlemenin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda nörobiyolojik temelleri olan çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlükleri her zaman tek başına patolojik bir durum olarak değerlendirilmemelidir; ancak stresli yaşam olayları karşısında bireyin psikolojik kırılganlığını artırabilecek önemli bir risk faktörü olarak ele alınabilir. Uyarlanabilir duygu düzenleme becerilerinden yoksun yetişkinler, yaşam stresörleriyle karşılaştıklarında daha yoğun ve uzun süreli anksiyete tepkileri geliştirebilirler. Buna karşılık, duygusal farkındalığı yüksek ve düzenleme stratejilerini esnek biçimde kullanabilen bireylerin stresli durumlar karşısında daha dirençli olabildiği belirtilmektedir (Bonanno ve Burton, 2013).

Özetle, duygu düzenleme; duygusal tepkilerin izlenmesini, değerlendirilmesini ve düzenlenmesini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Duygu düzenleme güçlükleri, anksiyete ve diğer içselleştirme belirtilerinin önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bu güçlüklerin anksiyeteye nasıl katkıda bulunduğunu ve ruminasyon gibi bilişsel süreçlerle nasıl etkileşime girdiğini anlamak, yetişkinlik döneminde duygusal kırılganlığı açıklayan daha kapsamlı modeller geliştirmek açısından önem taşımaktadır (Aldao vd., 2010; Mennin vd., 2005).

1.2.2. Duygu Düzenleme Modelleri

Duygu düzenleme, ağdaş psikoloji literatüründe bireylerin ruh sağlığını açıklamada önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır. Genel anlamıyla duygu düzenleme, bireyin hangi duyguları deneyimlediğini, bu duyguları ne zaman yaşadığını, nasıl ifade ettiğini ve duygusal tepkilerini nasıl değiştirdiğini kapsayan süreçler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Bu yönüyle duygu düzenleme, yalnızca olumsuz duyguları azaltma süreci değildir; aynı zamanda duygusal deneyimin yoğunluğunu, süresini ve dışavurumunu içinde bulunan bağlama uygun biçimde yönetebilme becerisini de içermektedir.

Duygu düzenleme alanında en etkili kuramsal çerçevelerden biri Gross'un süreç modelidir. Bu modele göre duygular, belirli bir olay ya da durumla karşılaşma, dikkatin bu duruma yönelmesi, duruma ilişkin anlamlandırma yapılması ve ardından duygusal tepkinin ortaya çıkmasıyla gelişen bir süreç içinde oluşmaktadır. Bu nedenle duygu düzenleme stratejileri de duygu oluşum sürecinin farklı aşamalarında devreye girebilmektedir. Gross'un modelinde bu stratejiler; durum seçimi, durum değiştirme, dikkatin yönlendirilmesi, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olarak sınıflandırılmaktadır (Gross, 1998).

Durum seçimi, bireyin belirli duygusal sonuçlara yol açabileceğini düşündüğü ortamlara yaklaşması ya da bu ortamlardan uzak durmasıyla ilişkilidir. Durum değiştirme, bireyin içinde bulunduğu durumun duygusal etkisini azaltmak ya da değiştirmek amacıyla çevresel koşullara müdahale etmesini ifade eder. Dikkatin yönlendirilmesi, bireyin dikkatini duygusal açıdan rahatsız edici uyaranlardan uzaklaştırması ya da daha işlevsel uyaranlara yöneltmesiyle ilgilidir. Bilişsel değişim, bireyin yaşadığı durumu yorumlama biçimini yeniden düzenlemesini içerir ve bu kapsamda bilişsel yeniden değerlendirme önemli bir strateji olarak öne çıkar. Tepki düzenleme ise duygu ortaya çıktıktan sonra duygusal, davranışsal ya da fizyolojik tepkinin değiştirilmesini ifade eder (Gross, 1998).

Araştırmalar, duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sonuçlar açısından aynı etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin yaşadığı durumun anlamını değiştirerek duygusal tepkinin yoğunluğunu azaltabilmekte ve daha olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Buna karşılık ifade bastırma, bireyin duygusal ifadesini dışarıya yansıtmamasını sağlasa da duygusal deneyimin içsel olarak devam etmesine ve psikolojik sıkıntının artmasına yol açabilmektedir (Gross ve John, 2003). Bu nedenle duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliği, kullanılan stratejinin türüne, bağlama ve bireyin bu stratejiyi ne kadar esnek kullanabildiğine bağlı olarak değişebilmektedir.

Duygu düzenlemeyi açıklayan bir diğer önemli yaklaşım ise Gratz ve Roemer'in çok boyutlu duygu düzenleme modelidir. Bu modele göre duygu düzenleme tek bir beceriden ibaret değildir; duygusal farkındalık, duygusal açıklık, duyguların kabulü, dürtü kontrolü, hedefe yönelik davranışı sürdürebilme ve etkili düzenleme stratejilerine erişim gibi birbiriyle ilişkili boyutlardan oluşmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Bu yaklaşım, duygu düzenleme güçlüğünü yalnızca uygun stratejilerin kullanılmaması olarak değil, bireyin duygusal deneyimini tanıma, anlama, kabul etme ve yönetme süreçlerinde yaşadığı çok yönlü zorlanmalar olarak değerlendirmektedir.

Bu boyutlardan herhangi birinde yaşanan güçlük, bireyin duygusal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Örneğin, duygusal farkındalığı sınırlı olan bireyler hangi duyguyu yaşadıklarını tanımlamakta zorlanabilirken, duygularını kabul etmekte güçlük yaşayan bireyler rahatsız edici duygulardan kaçınma ya da onları bastırma eğilimi gösterebilirler. Benzer şekilde, yoğun duygusal uyarılma sırasında dürtü kontrolünde zorlanmak ya da etkili düzenleme stratejilerine erişememek, bireyin daha uyumsuz başa çıkma yollarına yönelmesine neden olabilir. Bu durum, duygu düzenleme güçlüğünün anksiyete, depresyon ve diğer içselleştirme belirtileriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme modelleri, bireylerin duygusal deneyimleri nasıl yönettiklerini ve bazı bireylerin bu süreçte neden daha fazla zorlandıklarını anlamak için önemli bir kuramsal temel sunmaktadır. Gross'un süreç modeli, duygu düzenlemenin hangi aşamalarda gerçekleştiğini açıklarken; Gratz ve Roemer'in çok boyutlu yaklaşımı, duygu düzenleme becerisinin hangi psikolojik kapasitelerden oluştuğunu ortaya koymaktadır. Bu iki yaklaşım birlikte değerlendirildiğinde, duygu düzenlemenin hem strateji kullanımı hem de duygusal deneyimi anlama ve kabul etme becerisiyle ilişkili kapsamlı bir yapı olduğu görülmektedir (Gross, 1998; Gratz ve Roemer, 2004).

Genel olarak, duygu düzenleme modelleri, duyguları anlama, kabul etme ve bağlama uygun biçimde yönetme becerisinin psikolojik iyi oluş açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır. Duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan güçlükler, bireyin stresli yaşam olayları karşısında daha kırılgan hale gelmesine ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarına yatkınlığının artmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle duygu düzenleme modelleri, anksiyetenin altında yatan duygusal ve bilişsel mekanizmaları açıklamak açısından bu çalışmanın kuramsal çerçevesi içinde önemli bir yer tutmaktadır (Aldao vd., 2010).

1.2.3. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme stratejileri, bireylerin duygusal deneyimlerini yönetmek, değiştirmek, sürdürmek ya da azaltmak amacıyla kullandıkları bilişsel ve davranışsal yolları ifade etmektedir. Bu stratejiler, bireyin duygusal yaşantıya verdiği tepkinin niteliğine, stratejinin kullanıldığı bağlama ve uzun vadeli psikolojik sonuçlarına göre farklılık gösterebilmektedir. Genel olarak duygu düzenleme stratejileri, psikolojik işlevsellik üzerindeki etkileri bakımından uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak ele alınmaktadır (Gross, 1998).

Uyumlu duygu düzenleme stratejileri, bireyin duygusal deneyimini bağlama uygun biçimde değerlendirmesine ve yönetmesine katkı sağlayan stratejilerdir. Bu stratejilerden biri olan bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin bir olay ya da duruma yüklediği anlamı değiştirerek duygusal tepkinin yoğunluğunu azaltmasını ifade etmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal deneyim ortaya çıkmadan önce ya da duygusal tepki henüz yoğunlaşmadan kullanılan öncül odaklı bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha sık kullanan bireylerin daha düşük düzeyde olumsuz duygulanım ve daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirdiklerini göstermektedir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme stratejileri üzerine yapılan meta-analitik çalışmalar da bilişsel yeniden değerlendirmenin anksiyete ve depresyon belirtileriyle negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, bireyin olayları daha esnek ve işlevsel biçimde yorumlayabilmesinin ruh sağlığı açısından koruyucu bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle bilişsel yeniden değerlendirme, anksiyete belirtilerinin azaltılmasında önemli bir duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Aldao vd., 2010).

Bir diğer uyumlu strateji problem   zmedir. Problem   zme, bireyin duygusal sıkıntıya neden olan durumu tanımlaması, bu duruma yönelik çözüm seçenekleri üretmesi ve uygulanabilir adımlar geliştirmesiyle ilişkilidir. Bu strateji, bireyin yalnızca yaşadığı duygusal tepkiye odaklanması yerine, sıkıntının kaynağına yönelik daha aktif ve işlevsel bir başa çıkma yolu geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu açıdan problem çözme, özellikle kontrol edilebilir stresörler karşısında etkili bir duygu düzenleme biçimi olarak değerlendirilebilir.

Son yıllarda farkındalık temelli stratejiler de duygu düzenleme alanında önemli bir yer edinmiştir. Farkındalık, bireyin düşüncelerini, duygularını ve bedensel duyumlarını

yargılamadan gözlemleyebilmesini içermektedir. Bu yaklaşım, bireyin duygusal deneyimle otomatik biçimde özdeşleşmesini azaltarak duygusal tepkiselliğin hafiflemesine katkı sağlayabilir. Farkındalık temelli uygulamaların psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler gösterebildiği ve stres, anksiyete ve depresif belirtilerin azaltılmasında yararlı olabildiği belirtilmektedir (Keng vd., 2011).

Uyumlu stratejilerin aksine, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede psikolojik sıkıntının sürmesine veya artmasına neden olabilmektedir. Bu stratejilerden biri ifade bastırma. İfade bastırma, bireyin yaşadığı duyguyu dışa vurmasını engellemesi ya da duygusal ifadesini kontrol altında tutmaya çalışmasıdır. Bastırma, dışarıdan bakıldığında duygusal kontrol sağlıyor gibi görünse de duygusal deneyimin içsel olarak devam etmesine, fizyolojik uyarılmanın artmasına ve psikolojik yükün sürmesine neden olabilir. Bu nedenle ifade bastırma, daha yüksek psikolojik sıkıntı ve daha düşük iyi oluş ile ilişkilendirilmektedir (Gross ve John, 2003).

Ruminasyon da uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında değerlendirilmektedir. Ruminasyon, bireyin olumsuz duygularına, bu duyguların nedenlerine ve olası sonuçlarına tekrarlayıcı ve pasif biçimde odaklanmasıdır. Bu süreç çoğu zaman etkili problem çözmeye katkı sağlamaz; aksine bireyin olumsuz duygusal yaşantı içinde daha uzun süre kalmasına neden olabilir. Ruminatif düşünme biçiminin anksiyete ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu, tekrarlayan olumsuz düşünme aracılığıyla psikolojik belirtilerin sürmesine katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; McEvoy vd., 2013).

Kaçınma da duygu düzenleme bağlamında önemli bir uyumsuz strateji olarak ele alınmaktadır. Bireyler, olumsuz duyguları tetikleyen durumlardan, düşüncelerden veya içsel yaşantılardan uzak durmaya çalışabilirler. Kaçınma, kısa vadede kaygıyı azaltabilir; ancak uzun vadede bireyin kaygı yaratan durumlarla yüzleşmesini ve etkili başa çıkma becerileri geliştirmesini engelleyebilir. Bu nedenle kaçınma, anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunan önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Hayes vd., 2006).

Bununla birlikte, duygu düzenleme stratejilerini yalnızca uyumlu ya da uyumsuz şeklinde kesin biçimde ayırmak her zaman yeterli değildir. Bir stratejinin işlevselliği, kullanıldığı bağlama, duygunun yoğunluğuna, bireyin amaçlarına ve stratejinin ne sıklıkla kullanıldığına bağlı olarak değişebilmektedir. Örneğin, ifade bastırma bazı sosyal durumlarda kısa vadeli olarak işlevsel olabilir; ancak bu stratejinin sürekli ve katı biçimde kullanılması uzun vadede psikolojik sıkıntıyı artırabilir. Bu durum, duygu düzenleme stratejilerinin

değerlendirilmesinde bağlamsal faktörlerin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme stratejilerinin etkisini belirleyen bir diğer önemli unsur duygusal uyarılmanın yoğunluğudur. Yoğun duygusal uyarılma yaşayan bireyler, bilişsel yeniden değerlendirme gibi daha karmaşık ve esnek stratejileri kullanmakta zorlanabilirler. Bu gibi durumlarda bireyler, kaçınma, bastırma ya da ruminasyon gibi daha hızlı ancak uzun vadede daha az işlevsel stratejilere yönelebilirler. Bu nedenle duygu düzenleme süreci, yalnızca hangi stratejinin kullanıldığıyla değil, bu stratejinin ne zaman ve hangi koşullarda kullanıldığıyla da ilişkilidir (Gross ve John, 2003; Aldao, Sheppes ve Gross, 2015).

Duygu düzenleme stratejilerinde bireysel farklılıklar da önemli bir rol oynamaktadır. Kişilik özellikleri, geçmiş yaşantılar, öğrenilmiş başa çıkma biçimleri ve bireyin duygulara ilişkin inançları, hangi stratejilerin daha sık kullanılacağını etkileyebilir. Örneğin, olumsuz duygulanıma yatkın bireylerin ruminasyon, kaçınma ve bastırma gibi uyumsuz stratejilere daha fazla başvurabileceği düşünülebilir. Bu nedenle duygu düzenleme stratejileri değerlendirilirken yalnızca stratejinin türü değil, bireyin psikolojik özellikleri ve yaşam bağlamı da dikkate alınmalıdır (Aldao vd., 2010; Bonanno ve Burton, 2013).

Son dönem yaklaşımlar, tek bir duygu düzenleme stratejisinin kullanımından çok duygu düzenleme esnekliğinin önemini vurgulamaktadır. Duygu düzenleme esnekliği, bireyin değişen koşullara göre farklı stratejiler arasında geçiş yapabilmesi ve stratejilerini bağlama uygun biçimde kullanabilmesi anlamına gelmektedir. Bonanno ve Burton'a (2013) göre, psikolojik uyum açısından önemli olan yalnızca belirli stratejilerin kullanılması değil, bu stratejilerin çevresel ve duygusal taleplere göre esnek biçimde düzenlenebilmesidir.

Genel olarak, duygu düzenleme stratejileri karmaşık, çok boyutlu ve bağlama duyarlı süreçlerdir. Uyumlu stratejiler duygusal sıkıntının azaltılmasına ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesine katkı sağlayabilirken, uyumsuz stratejilerin sık ve katı biçimde kullanılması anksiyete belirtilerine karşı kırılganlığı artırabilir. Bu nedenle duygu düzenleme stratejilerinin anlaşılması, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin açıklanması açısından önemli bir kuramsal temel sunmaktadır (Aldao vd., 2010; Bonanno ve Burton, 2013).

1.2.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri

Duygu düzenleme güçlükleri, bireylerin duygusal deneyimlerini tanıma, anlama, kabul etme ve yönetme süreçlerinde yaşadıkları güçlükleri ifade etmektedir. Bu güçlükler, yalnızca

duyguların yoğun yaşanmasıyla sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin duygusal tepkilerini anlamlandırma, duygusal deneyimlere uygun biçimde yanıt verme ve etkili düzenleme stratejilerine ulaşma kapasitesindeki sınırlılıkları da kapsamaktadır. Duygu düzenleme güçlükleri özellikle anksiyete ve depresyon gibi içselleştirme belirtileriyle yakından ilişkili görülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Aldao vd., 2010).

Gratz ve Roemer'in (2004) çok boyutlu duygu düzenleme yaklaşımına göre duygu düzenleme güçlükleri; duygusal farkındalık, duygusal açıklık, duyguların kabulü, dürtü kontrolü, amaca yönelik davranışları sürdürebilme ve etkili düzenleme stratejilerine erişim gibi birbiriyle ilişkili alanlardan oluşmaktadır. Bu yaklaşıma göre duygu düzenleme güçlüğü, yalnızca bireyin uygun stratejileri kullanamaması anlamına gelmemekte; aynı zamanda duygusal deneyimi tanıma, tolere etme ve bağlama uygun biçimde yönetme süreçlerindeki çok yönlü zorlanmaları da içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygusal farkındalık eksikliği, bireyin hangi duyguyu yaşadığını ayırt etmesini ve bu duyguyu tanımlamasını zorlaştırabilir. Duygusal açıklık eksikliği ise bireyin yaşadığı duygunun nedenini, anlamını ve işlevini kavramasında belirsizlik yaratabilir. Duygularını kabul etmekte güçlük yaşayan bireyler ise özellikle olumsuz duygular karşısında kaçınma, bastırma ya da duygusal deneyimi kontrol etmeye çalışma eğilimi gösterebilirler. Bu tür tepkiler kısa vadede rahatlama sağlıyor gibi görünse de uzun vadede duygusal sıkıntının sürmesine ve anksiyete belirtilerinin güçlenmesine katkıda bulunabilir (Gross ve John, 2003; Aldao vd., 2010).

Dürtü kontrolündeki güçlükler, yoğun duygusal uyarılma sırasında bireyin davranışlarını düzenlemesini zorlaştırabilir. Benzer şekilde, yoğun duygular yaşanırken amaca yönelik davranışları sürdürememe, bireyin günlük yaşam işlevselliğini olumsuz etkileyebilir. Etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimin sınırlı olması ise bireyin daha çok kaçınma, bastırma ya da ruminasyon gibi uyumsuz başa çıkma yollarına yönelmesine neden olabilir. Bu durum, duygu düzenleme güçlüklerinin yalnızca duygusal değil, aynı zamanda davranışsal ve bilişsel sonuçları da olan çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Araştırmalar, duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyete ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Yüksek anksiyete düzeyine sahip bireylerin duygularını daha yoğun deneyimledikleri, olumsuz duygulara karşı daha fazla hassasiyet gösterdikleri ve bu duyguları yönetme becerilerine ilişkin daha düşük bir kontrol algısına sahip olabildikleri belirtilmektedir. Bu durum, bireyin duygusal deneyimlerini tehdit edici ya da baş edilmesi

güç olarak algılamasına yol açarak anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilir (Mennin vd., 2005).

Duygu düzenleme güçlükleri bilişsel süreçlerle de yakından ilişkilidir. Özellikle ruminasyon gibi tekrarlayan olumsuz düşünme biçimleri, bireyin dikkatini olumsuz duygular ve bu duyguların nedenleri üzerinde sürekli olarak tutmasına neden olabilir. Duygusal deneyimlerini anlamlandırmaya çalışan birey, etkili problem çözme yerine tekrar eden düşünce döngülerine girdiğinde, duygusal yoğunluk azalmak yerine artabilir. Bu nedenle ruminasyon, duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişkiyi açıklamada önemli bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmektedir (Vine ve Aldao, 2014; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Duygu düzenleme gücü yalnızca bireyin içsel yaşantılarıyla sınırlı değildir; kişilerarası ilişkiler üzerinde de etkili olabilir. Duygularını tanıma ve yönetme konusunda güçlük yaşayan bireyler, sosyal ortamlarda uygun tepkiler vermekte zorlanabilir, çatışmalara daha açık hale gelebilir ya da sosyal destek kaynaklarını etkili biçimde kullanamayabilirler. Sosyal ilişkilerde yaşanan bu zorlanmalar, bireyin stresle baş etme kapasitesini azaltarak anksiyete belirtilerinin artmasına katkıda bulunabilir. Duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik belirtilerle ilişkisini inceleyen çalışmalar, uyumsuz düzenleme biçimlerinin daha yüksek psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Aldao vd., 2010).

Bu güçlüklerin gelişiminde bireysel, çevresel ve gelişimsel faktörlerin birlikte rol oynayabileceği düşünülmektedir. Erken yaşam deneyimleri, kronik stres, öğrenilmiş başa çıkma biçimleri ve bireyin duygulara ilişkin inançları, duygu düzenleme becerilerinin gelişimini etkileyebilir. Bu tür faktörler, bireyin ilerleyen yaşam dönemlerinde duygusal deneyimlerini nasıl algıladığını, kabul ettiğini ve yönettiğini şekillendirebilir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişimsel ve öğrenilmiş yönleri olması, bu becerilerin psikolojik müdahaleler yoluyla güçlendirilebileceğini de düşündürmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Bonanno ve Burton, 2013).

Öte yandan, duygu düzenleme güçlükleri değişmez ya da sabit özellikler olarak değerlendirilmemelidir. Psikolojik müdahaleler, bireylerin duygusal farkındalıklarını artırmayı, duygularını kabul etmelerini desteklemeyi ve daha işlevsel düzenleme stratejileri geliştirmelerini hedefleyebilir. Bu bağlamda farkındalık temelli yaklaşımlar, kabul odaklı müdahaleler ve bilişsel davranışçı teknikler, bireyin duygusal deneyimlerle daha esnek ve işlevsel biçimde başa çıkmasına katkı sağlayabilir (Hayes vd., 2006; Keng vd., 2011).

Sonuç olarak, duygu düzenleme güçlükleri çok boyutlu, dinamik ve psikopatolojiyle yakından ilişkili bir yapı olarak ele alınmalıdır. Bu güçlükler, bireyin duygusal deneyimlerini tanıma, kabul etme ve yönetme kapasitesini sınırlandırarak anksiyeteye karşı kırılganlığı artırabilir. Ayrıca ruminasyon gibi tekrarlayan olumsuz düşünme süreçleriyle etkileşime girerek duygusal sıkıntının sürmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüklerinin anlaşılması, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin açıklanması açısından bu çalışmanın temel kuramsal dayanaklarından birini oluşturmaktadır (Aldao vd., 2010; Mennin vd., 2005).

1.2.5. Duygu Düzenlemesi ve Anksiyete

Duygu düzenleme süreçleri ile anksiyete arasındaki ilişki, psikopatoloji literatüründe önemli bir araştırma alanı olarak ele alınmaktadır. Duygularını etkili biçimde düzenlemekte zorlanan bireylerin, olumsuz duygusal yaşantılar karşısında daha yoğun sıkıntı yaşayabildikleri ve bu sıkıntıyla baş etmek için daha uyumsuz stratejilere yönelebildikleri belirtilmektedir. Meta-analitik bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyete ve depresyon gibi içselleştirme belirtileriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir (Aldao vd., 2010).

Anksiyete bağlamında duygu düzenleme güçlükleri özellikle belirgin bir rol oynamaktadır. Duygusal deneyimlerini yönetmekte zorlanan bireyler, tehdit ya da belirsizlik içeren durumlarda daha yoğun duygusal uyarılma yaşayabilir ve bu tepkiler üzerinde kontrol sağlamakta güçlük çekebilirler. Mennin vd. (2005), yüksek anksiyete düzeyine sahip bireylerin duygularını daha yoğun yaşadıklarını, olumsuz duygulara daha fazla tepki verdiklerini ve bu duyguları düzenleme becerilerine ilişkin daha düşük bir yeterlik algısına sahip olduklarını belirtmektedir. Bu durum, anksiyetenin yalnızca tehdit algısı ile değil, aynı zamanda bireyin bu tehdit karşısında ortaya çıkan duygusal tepkileri nasıl yönettiğiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlükleri, bireylerin olumsuz duygularla baş etmek amacıyla kaçınma, bastırma ya da ruminasyon gibi uyumsuz stratejilere yönelmesine neden olabilir. Bu stratejiler kısa vadede duygusal yoğunluğu azaltıyor gibi görünse de uzun vadede anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilir. Örneğin, ifade bastırma duygusal ifadenin dışı vurumunu azaltabilir; ancak duygusal deneyimin içsel olarak devam etmesine ve fizyolojik uyarılmanın sürmesine yol açabilir. Bu nedenle bastırma, daha yüksek psikolojik sıkıntı ve daha düşük psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilmektedir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme ile anksiyete arasındaki ilişki yalnızca duygusal tepkisellik düzeyinde değil, bilişsel süreçler düzeyinde de ortaya çıkmaktadır. Ruminasyon ve tekrarlayan olumsuz düşünme biçimleri, bireyin dikkatini olumsuz duygular ve tehdit içerikli düşünceler üzerinde tutarak anksiyete belirtilerinin devam etmesine katkı sağlayabilir. McEvoy vd. (2013), endişe ve ruminasyon gibi tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçlerinin anksiyete ve depresyon belirtileriyle ilişkili ortak bilişsel mekanizmalar olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan ruminasyon, duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişkiyi açıklamada önemli bir süreç olarak değerlendirilebilir.

Olumsuz duygulara yönelik kabul eksikliği de anksiyete ile ilişkili önemli bir duygu düzenleme güçlüğüdür. Duygularını kabul etmekte zorlanan bireyler, rahatsız edici duygulardan kaçınmaya ya da bu duyguları kontrol etmeye çalışabilirler. Ancak duygusal deneyimden kaçınma, bireyin duyguyla daha esnek ve işlevsel biçimde başa çıkmasını engelleyebilir. Kabul ve psikolojik esneklik temelli yaklaşımlar, duygusal deneyimlerden kaçınmanın psikolojik sıkıntının sürmesinde önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır (Hayes vd., 2006).

Bununla birlikte, duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişki tek yönlü bir süreç olarak değerlendirilmemelidir. Anksiyete düzeyi yüksek bireyler, yoğun duygusal uyarılma ve tehdit algısı nedeniyle duygu düzenleme stratejilerini kullanmakta daha fazla zorlanabilirler. Bu durum, anksiyete ile duygu düzenleme güçlükleri arasında döngüsel bir ilişkinin olabileceğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, duygu düzenleme güçlükleri anksiyete belirtilerini artırabilirken, yüksek anksiyete düzeyi de bireyin duygularını düzenleme kapasitesini zayıflatabilir (Mennin vd., 2005).

Duygu düzenleme süreçlerinin kişilerarası yönü de anksiyete açısından önem taşımaktadır. Duygularını uygun biçimde ifade etmekte veya sosyal bağlama göre düzenlemekte zorlanan bireyler, kişilerarası ilişkilerde daha fazla çatışma yaşayabilir ya da sosyal destek kaynaklarından yeterince yararlanamayabilirler. Sosyal destek eksikliği ve kişilerarası zorlanmalar ise bireyin stres karşısındaki kırılganlığını artırarak anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilir. Duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik belirtilerle ilişkisini inceleyen çalışmalar, uyumsuz düzenleme biçimlerinin daha yüksek psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Aldao vd., 2010).

Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilebilir olması, anksiyete müdahaleleri açısından önemli bir noktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, bireylerin tehdit algılarını ve işlevsiz düşünce biçimlerini yeniden yapılandırmayı hedeflerken; farkındalık temelli yaklaşımlar,

bireyin duygusal deneyimlerini yargılamadan fark etmesini ve bu deneyimlerle daha esnek bir ilişki kurmasını desteklemektedir. Farkındalık temelli uygulamaların stres, anksiyete ve depresif belirtilerin azaltılmasında yararlı olabileceği belirtilmektedir (Keng vd., 2011). Bu nedenle duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, anksiyete belirtilerinin azaltılmasında önemli bir müdahale hedefi olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme süreçleri anksiyetenin ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleme güçlükleri, bireyin olumsuz duygusal deneyimleri yönetme kapasitesini sınırlandırarak anksiyeteye karşı kırılganlığı artırabilir. Bunun yanında ruminasyon, kaçınma ve bastırma gibi uyumsuz düzenleme stratejileri, anksiyete belirtilerinin kalıcı hale gelmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle duygu düzenleme ve anksiyete arasındaki ilişkinin anlaşılması, bu çalışmada ele alınan duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete modelinin kuramsal temelini güçlendirmektedir (Aldao vd., 2010; Mennin vd., 2005).

1.2.6. Duygu Düzenleme Esnekliği

Son yıllarda duygu düzenleme literatüründe, belirli stratejilerin tek başına uyumlu ya da uyumsuz olarak değerlendirilmesinden ziyade, bu stratejilerin bağlama uygun ve esnek biçimde kullanılabilmesi üzerinde durulmaktadır. Duygu düzenleme esnekliği, bireyin farklı duygusal ve çevresel talepler karşısında kullanabileceği stratejileri değerlendirebilmesi, uygun stratejiyi seçebilmesi ve gerektiğinde stratejiler arasında geçiş yapabilmesi olarak tanımlanabilir. Bu yaklaşım, psikolojik uyumun yalnızca belirli stratejileri kullanmakla değil, stratejilerin zamanlama, bağlam ve amaç doğrultusunda esnek biçimde düzenlenmesiyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Bonanno ve Burton, 2013; Aldao, Sheppes ve Gross, 2015).

Duygu düzenleme esnekliği, bağlamsal duyarlılık, strateji repertuarı ve geri bildirimlere göre strateji değiştirebilme kapasitesiyle ilişkilidir. Esnek duygu düzenleme becerisine sahip bireyler, karşılaştıkları durumun özelliklerini değerlendirebilir, duygusal tepkilerinin yoğunluğunu fark edebilir ve içinde bulundukları bağlama en uygun stratejiyi seçebilirler. Buna karşılık, sınırlı sayıda stratejinin katı biçimde uygulanması, özellikle değişken ve stresli koşullarda psikolojik uyumu zorlaştırabilir (Bonanno ve Burton, 2013).

Katı duygu düzenleme örüntüleri, anksiyete açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Örneğin, kaçınma ya da bastırma stratejilerine aşırı biçimde güvenen bireyler, kısa vadede duygusal rahatlama yaşayabilir; ancak uzun vadede rahatsız edici

duygularla karşılaşma ve bu duygularla başa çıkma becerilerini geliştirme fırsatlarını sınırlandırabilirler. Bu durum, duygusal sıkıntının devam etmesine ve anksiyete belirtilerinin güçlenmesine katkı sağlayabilir (Gross ve John, 2003; Hayes vd., 2006).

Araştırmalar, tek bir duygu düzenleme stratejisinin her koşulda aynı derecede etkili olmadığını göstermektedir. Bir stratejinin işlevselliği, kullanıldığı bağlama, duygunun yoğunluğuna, bireyin hedeflerine ve içinde bulunulan sosyal koşullara göre değişebilmektedir. Örneğin, ifade bastırma bazı sosyal durumlarda kısa süreli olarak işlevsel olabilirken, bu stratejinin sürekli ve otomatik biçimde kullanılması uzun vadede psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle duygu düzenleme stratejilerinin etkisi, yalnızca stratejinin türüyle değil, stratejinin hangi koşullarda ve ne amaçla kullanıldığıyla da değerlendirilmelidir (Gross ve John, 2003; Aldao vd., 2015).

Duygu düzenleme esnekliği bilişsel süreçlerle de yakından ilişkilidir. Bireyin dikkatini yönlendirebilmesi, alternatif yorumlar geliştirebilmesi ve gerektiğinde kullandığı stratejiyi değiştirebilmesi, bilişsel esneklik ve dikkat kontrolü gibi yürütücü işlevlerle bağlantılıdır. Bu beceriler, bireyin ruminasyon ya da kaçınma gibi tekrarlayıcı ve katı başa çıkma örüntülerine saplanmasını azaltabilir. Böylece duygu düzenleme esnekliği, olumsuz duygusal deneyimlerin sürmesini önleyerek anksiyete belirtilerine karşı koruyucu bir rol oynayabilir (Aldao vd., 2015).

Duygu düzenleme esnekliğinin bir diğer önemli yönü, bireyin duygusal durumunun farkında olması ve bu duygusal duruma uygun düzenleme stratejisini seçebilmesidir. Bu nedenle esneklik, yalnızca çok sayıda strateji kullanmak anlamına gelmemektedir. Önemli olan, bireyin içinde bulunduğu durumu doğru değerlendirebilmesi, duygusal ihtiyacını fark edebilmesi ve bağlama en uygun stratejiyi seçebilmesidir. Yanlış bağlamda kullanılan bir strateji, duygusal sıkıntıyı azaltmak yerine artırabilir (Bonanno ve Burton, 2013).

Duygu düzenleme esnekliği aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkla da yakından ilişkilidir. Stresli yaşam olayları karşısında stratejilerini bağlama göre uyarlayabilen bireyler, olumsuz duygusal deneyimlerden daha hızlı toparlanabilir ve psikolojik dengeyi daha etkili biçimde koruyabilirler. Bu açıdan esneklik, bireyin yalnızca duygusal tepkisini azaltmasını değil, değişen çevresel taleplere uyum sağlayabilmesini de ifade etmektedir (Bonanno ve Burton, 2013).

Bu bağlamda, duygu düzenleme esnekliğinin zaman içinde gelişebilen bir beceri olduğu düşünülebilir. Bireyler, sosyal öğrenme, yaşam deneyimleri, destekleyici ilişkiler ve

çevresel geri bildirimler aracılığıyla farklı duygu düzenleme stratejilerini öğrenebilir ve bu stratejileri hangi durumlarda kullanabileceklerini deneyimleyebilirler. Destekleyici sosyal çevreler, bireyin duygusal farkındalığını artırarak daha işlevsel ve esnek düzenleme biçimleri geliştirmesine katkı sağlayabilir (Bonanno ve Burton, 2013).

Sonuç olarak, duygu düzenleme esnekliği, duygusal işlevselliğin dinamik ve bağlama duyarlı bir yönünü temsil etmektedir. Bu kavram, duygu düzenlemenin yalnızca belirli stratejileri kullanma sıklığıyla açıklanamayacağını; stratejilerin ne zaman, nasıl ve hangi amaçla kullanıldığının da önemli olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme esnekliği yüksek olan bireyler, ruminasyon ve kaçınma gibi uyumsuz örüntülere daha az takılabilir ve anksiyete karşısında daha dayanıklı olabilirler. Bu nedenle duygu düzenleme esnekliği, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin anlaşılmasında tamamlayıcı bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Aldao vd., 2015; Bonanno ve Burton, 2013).

1.2.7. Duygu Düzenleme Modellerinin Karşılaştırılması

Duygu düzenleme, farklı kuramsal modeller aracılığıyla açıklanan çok boyutlu bir yapıdır. Bu modellerin her biri duygu düzenleme sürecinin farklı bir yönünü öne çıkarmaktadır. Gross'un süreç modeli, duygu düzenlemeyi duygusal tepkinin oluşum sürecinde farklı aşamalarda devreye giren stratejiler üzerinden açıklamaktadır. Bu modele göre duygu düzenleme; durum seçimi, durum değiştirme, dikkatin yönlendirilmesi, bilişsel değişim ve tepki düzenleme gibi stratejiler aracılığıyla gerçekleşmektedir (Gross, 1998).

Gross'un modeli, duygu düzenleme stratejilerinin ne zaman ve hangi aşamada kullanıldığını açıklaması bakımından önemlidir. Örneğin, durum seçimi ve durum değiştirme gibi stratejiler duygu ortaya çıkmadan önce devreye girebilirken, tepki düzenleme duygu oluşuktan sonra verilen duygusal tepkinin değiştirilmesini içermektedir. Bu yönüyle model, duygu düzenlemenin zamanlamasını ve strateji türlerini anlamak için güçlü bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Gross, 1998; Gross ve John, 2003).

Buna karşılık, Gratz ve Roemer'in çok boyutlu modeli duygu düzenlemeyi yalnızca belirli stratejilerin kullanımı üzerinden değil, bireyin duygusal deneyimiyle kurduğu ilişki üzerinden ele almaktadır. Bu modele göre duygu düzenleme; duygusal farkındalık, duygusal açıklık, duyguların kabulü, dürtü kontrolü, amaca yönelik davranışları sürdürebilme ve etkili düzenleme stratejilerine erişim gibi birden fazla bileşenden oluşmaktadır. Bu

bileşenlerden herhangi birinde yaşanan güçlük, bireyin duygusal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir (Gratz ve Roemer, 2004).

Bu iki model karşılaştırıldığında, Gross'un süreç modeli daha çok duygu düzenleme stratejilerinin duygu oluşum sürecindeki yerini ve işlevini açıklarken, Gratz ve Roemer'in modeli duygu düzenleme kapasitesinin hangi beceri alanlarından oluştuğunu ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, Gross'un modeli "duygu hangi aşamada düzenlenir?" sorusuna yanıt verirken, Gratz ve Roemer'in modeli "birey duygularını düzenlerken hangi alanlarda güçlük yaşayabilir?" sorusuna odaklanmaktadır. Bu nedenle iki model, duygu düzenleme süreçlerini açıklamada birbirini tamamlayıcı niteliktedir (Gross, 1998; Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme literatüründe son yıllarda öne çıkan bir diğer yaklaşım ise duygu düzenleme esnekliğidir. Bu yaklaşım, belirli bir stratejinin her durumda uyumlu ya da uyumsuz olarak değerlendirilmesinin yeterli olmadığını vurgulamaktadır. Bonanno ve Burton'a (2013) göre duygu düzenleme sürecinde önemli olan yalnızca hangi stratejinin kullanıldığı değil, bireyin bu stratejiyi içinde bulunduğu bağlama uygun biçimde seçebilmesi ve gerektiğinde değiştirebilmesidir. Bu nedenle esneklik yaklaşımı, duygu düzenlemenin bağlamsal ve dinamik yönünü ön plana çıkarmaktadır.

Esneklik yaklaşımı, Gross'un strateji temelli modeli ile Gratz ve Roemer'in kapasite temelli modelini tamamlayan bir bakış açısı sunmaktadır. Çünkü bir bireyin çok sayıda duygu düzenleme stratejisine sahip olması tek başına yeterli olmayabilir; bu stratejileri uygun zamanda, uygun bağlamda ve uygun yoğunlukta kullanabilmesi de gerekmektedir. Benzer şekilde, duygusal farkındalık ve kabul gibi beceriler, bireyin hangi stratejiyi kullanacağını seçmesinde önemli rol oynayabilir. Bu nedenle duygu düzenleme esnekliği, strateji bilgisi ile duygusal kapasite arasında bağ kuran tamamlayıcı bir kavram olarak değerlendirilebilir (Bonanno ve Burton, 2013; Aldao, Sheppes ve Gross, 2015).

Genel olarak değerlendirildiğinde, Gross'un süreç modeli duygu düzenleme stratejilerinin zamanlamasını ve türünü açıklarken, Gratz ve Roemer'in çok boyutlu modeli duygu düzenleme güçlüklerinin temel bileşenlerini ortaya koymaktadır. Esneklik yaklaşımı ise bu strateji ve becerilerin bağlama göre nasıl uyarlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu üç yaklaşım birlikte ele alındığında, duygu düzenlemenin yalnızca belirli stratejilerin kullanımıyla sınırlı olmadığı; aynı zamanda duygusal farkındalık, kabul, kontrol, strateji seçimi ve bağlamsal uyum gibi birden fazla sürecin etkileşimiyle şekillendiği görülmektedir (Gross, 1998; Gratz ve Roemer, 2004; Bonanno ve Burton, 2013).

Sonuç olarak, duygu düzenleme modellerinin karşılaştırılması, bu çalışmanın temel değişkenlerinden biri olan duygu düzenleme güçlüğünün daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Gross'un modeli duygu düzenleme stratejilerinin işleyişini açıklarken, Gratz ve Roemer'in modeli bireyin bu süreçlerde hangi alanlarda zorlanabileceğini göstermektedir. Esneklik yaklaşımı ise duygu düzenleme becerilerinin bağlama uygun kullanılmasının önemini vurgulamaktadır. Bu nedenle söz konusu modeller, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide ruminasyonun rolünün anlaşılması açısından önemli bir kuramsal temel sunmaktadır.

1.2.8. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Araştırmalar

Duygu düzenleme güçlüğü, psikoloji alanyazınında farklı psikolojik belirtiler, kişilik özellikleri ve sosyodemografik değişkenlerle birlikte ele alınan önemli yapılardan biridir. Bu kavram, bireyin duygusal yaşantılarını fark etme, anlamlandırma, kabul etme ve uygun düzenleme stratejileri kullanma süreçlerinde yaşadığı güçlükleri kapsamaktadır. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü yalnızca belirli bir psikolojik belirtille sınırlı görülmemekte; anksiyete, depresyon, stres, ruminasyon, yalnızlık, sosyal destek ve bazı demografik değişkenlerle ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak incelenmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Aldao vd., 2010).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili araştırmalarda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir gibi demografik değişkenlerin de ele alındığı görülmektedir. Yumuşak (2019), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemiştir. Bu çalışma, duygu düzenleme güçlüğünün yalnızca genel psikolojik sıkıntıyla değil, aynı zamanda farklı psikolojik belirtil alanlarıyla da ilişkili olabileceğini göstermesi bakımından önemlidir. Hıdır (2022) ise üniversite öğrencilerinde mizaç ve karakter özellikleri, sosyal destek ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisini bazı değişkenler açısından incelemiş; duygu düzenleme güçlüğünün bireysel ve sosyal özelliklerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüğünün yalnızca demografik özelliklerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı olduğunu düşündürmektedir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan başka çalışmalarda da duygu düzenleme güçlüğünün farklı psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Akpınar ve Gümüş Demir (2022), çocukluk çağı travmaları, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışma, bireyin geçmiş yaşantıları ve duygularını tanıma-anlamlandırma

kapasitesinin duygu düzenleme güçlüğüyle bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Bu açıdan duygu düzenleme güçlüğü, yalnızca mevcut duygusal tepkilerle değil, bireyin geçmiş deneyimleri ve duygusal farkındalık düzeyiyle de ilişkili bir yapı olarak değerlendirilebilir.

Duygu düzenleme güçlüğü sosyal ve kişilerarası değişkenlerle de ilişkili görünmektedir. Ayçiçek (2023), aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelemiştir. Bu çalışma, yalnızlık gibi kişilerarası yaşantıların duygu düzenleme süreçleriyle bağlantılı olabileceğini göstermesi açısından önemlidir. Benzer şekilde Bugay Sökmez vd. (2023), öğretmenlerden oluşan geniş bir örneklemde duygu düzenleme güçlüğü ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide birlikte ruminasyonun aracı rolünü ele almıştır. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğü'nün yalnızca bireysel bir süreç olarak değil, kişilerarası iletişim ve tekrarlayıcı düşünme biçimleriyle ilişkili bir yapı olarak da değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Güncel çalışmalar, duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisini farklı örneklem ve yöntemlerle incelemeye devam etmektedir. Igra vd. (2023), farklı psikiyatrik tanı grupları ve kontrol grupları üzerinde yürüttükleri çalışmada duygu düzenleme güçlüklerinin tanıları arası ortak bir özellik gösterebildiğini ve psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğü'nün yalnızca belirli bir bozukluğa özgü olmadığını, farklı psikolojik sorunlarda ortak bir kırılganlık alanı olarak değerlendirilebileceğini desteklemektedir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan güncel çalışmalarda da duygu düzenleme stratejilerinin anksiyete, depresyon ve stres belirtileriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Moreno vd. (2024), üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntı düzeyini ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini incelemiş; endişe, bastırma ve ruminasyon gibi stratejilerin psikolojik sıkıntıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Türkiye örnekleminde yürütülen bir çalışmada ise Keskiner vd. (2025), davranışsal duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiş; kaçınma, geri çekilme ve görmezden gelme gibi işlevsiz stratejilerin daha yüksek psikolojik sıkıntıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, duygu düzenleme süreçlerinin yalnızca bilişsel düzeyde değil, davranışsal stratejiler üzerinden de anksiyete ve stres belirtileriyle bağlantılı olabileceğini göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün ruminasyonla ilişkisi de mevcut çalışmanın konusu açısından önemlidir. Ruminasyon, bireyin olumsuz duygularına ve bu duyguların nedenlerine tekrarlayıcı biçimde odaklanmasıyla ortaya çıkan bir bilişsel süreçtir.

Duygularını anlamakta, kabul etmekte veya düzenlemekte güçlük yaşayan bireylerin ruminatif düşünmeye daha fazla yönelebileceği belirtilmektedir (Vine ve Aldao, 2014). Bu açıdan ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğünün anksiyete üzerindeki etkisini açıklamada önemli bir bilişsel mekanizma olarak değerlendirilebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili araştırmalar bu yapının demografik değişkenler, yalnızlık, sosyal destek, ruminasyon ve psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bulguların her zaman aynı yönde olmadığı ve bazı ilişkilerin örneklem özelliklerine, kullanılan ölçme araçlarına ve incelenen alt boyutlara göre değişebildiği görülmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğünün yalnızca demografik özelliklerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı olduğu söylenebilir. Mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün anksiyete ile ilişkisi, ruminasyonun aracı rolü dikkate alınarak ele alınmaktadır. Böylece duygu düzenleme güçlüğünün anksiyete üzerindeki etkisinin hangi bilişsel süreçler aracılığıyla ortaya çıkabileceğinin daha kapsamlı biçimde anlaşılması amaçlanmaktadır.

1.3. Ruminasyon

Ruminasyon, içselleştirme sorunlarının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde rol oynayan uyumsuz bir bilişsel süreç olarak ele alınmaktadır. Tepki Tarzları Kuramı çerçevesinde ruminasyon, bireyin yaşadığı sıkıntı belirtilerine, bu belirtilerin olası nedenlerine ve sonuçlarına yönelik tekrarlayıcı ve pasif biçimde odaklanması olarak tanımlanmaktadır. Bu kurama göre olumsuz duygu durumu karşısında ruminatif düşünmeye yönelen bireyler, sorun çözmeye yönelik etkin adımlar atmaktan çok, yaşadıkları sıkıntı üzerinde tekrar tekrar düşünme eğilimi göstermektedir. Bu durum, duygusal sıkıntının daha uzun süre devam etmesine ve bireyin psikolojik belirtilere karşı daha kırılgan hale gelmesine katkıda bulunabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000).

Ruminasyon, yalnızca sıradan bir düşünme biçimi olarak değerlendirilmemelidir. Bu süreç, tekrarlayıcı, müdahaleci ve çoğu zaman kontrol edilmesi güç düşüncelerle ilişkilidir. Ruminatif düşünceler genellikle geçmiş yaşantılar, kişisel başarısızlıklar, olumsuz deneyimler ya da kişinin mevcut duygusal durumu üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu nedenle ruminasyon, bireyin olumsuz düşünce döngüsünden çıkmasını zorlaştırabilir ve duygusal sıkıntının azalması yerine daha uzun süre devam etmesine neden olabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Ruminasyonun kavramsallaştırılması, sonraki çalışmalarla daha ayrıntılı hale getirilmiştir. Treynor vd. (2003), ruminasyonun tek boyutlu bir yapı olmadığını ve farklı bilişsel yönelimler içerebileceğini öne sürmüştür. Bu bağlamda ruminasyonun iki temel boyutu brooding ve reflection olarak ele alınmaktadır. Türkçe karşılıklarıyla brooding, karamsar ruminasyon ya da karamsar düşünme; reflection ise yansıtıcı düşünme ya da düşünsel değerlendirme olarak ifade edilebilir. Karamsar ruminasyon, bireyin mevcut durumunu ulaşmak istediği standartlarla pasif biçimde karşılaştırması, olumsuz yaşantıları yargılayıcı biçimde değerlendirmesi ve kendisini yetersiz ya da çaresiz hissetmesiyle ilişkilidir. Bu nedenle karamsar ruminasyonun depresif belirtiler ve anksiyete ile daha güçlü biçimde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Treynor vd., 2003).

Yansıtıcı düşünme ise bireyin yaşadığı duygusal sıkıntıyı anlamaya yönelik daha amaçlı ve analitik bir içe dönük düşünme sürecini ifade etmektedir. Bu yönüyle yansıtıcı düşünme, karamsar ruminasyona kıyasla daha nötr ya da bazı durumlarda daha işlevsel bir bilişsel süreç olarak değerlendirilebilir. Ancak bu düşünme biçimi aşırı, tekrarlayıcı ve çözüm üretmeyen bir hal aldığı anda bireyin olumsuz duygusal yaşantılar üzerinde gereğinden fazla durmasına yol açabilir. Bu nedenle ruminasyonun etkileri, düşünmenin içeriğine, süresine ve bireyin bu düşünce sürecinden çıkıp çıkamadığına bağlı olarak değişebilmektedir (Treynor vd., 2003; Watkins, 2008).

Ruminasyon, daha geniş bir kuramsal çerçevede tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçleri içinde de değerlendirilmektedir. Tekrarlayıcı olumsuz düşünme, ruminasyon ve endişe gibi süreçleri kapsayan daha genel bir yapı olarak ele alınmaktadır. Endişe daha çok geleceğe ilişkin olası tehditlere odaklanırken, ruminasyon geçmiş yaşantılar, mevcut sıkıntılar ve olumsuz duygusal durumlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Buna rağmen her iki süreç de tekrarlayıcı, kontrol edilmesi zor ve psikolojik sıkıntıyı sürdüren bilişsel özellikler göstermektedir. Bu nedenle ruminasyon ve endişenin, anksiyete ve depresyon belirtilerinin sürdürülmesinde ortak bilişsel mekanizmalar olarak işlev görebileceği belirtilmektedir (McEvoy vd., 2013). Ruminasyon başlangıçta daha çok depresyon bağlamında incelenmiş olsa da sonraki çalışmalar bu bilişsel sürecin anksiyete belirtileriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. McLaughlin ve Nolen-Hoeksema (2011), ruminasyonun depresif belirtilerden bağımsız olarak zaman içinde anksiyete belirtilerindeki artışı açıklayabildiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, ruminasyonun yalnızca depresyona özgü bir süreç olmadığını, içselleştirme psikopatolojileri genelinde ortak bir bilişsel kırılganlık faktörü olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişki çeşitli

mekanizmalarla açıklanabilir. İlk olarak ruminasyon, bireyin dikkatini rahatsız edici yaşantılar ve olumsuz duygular üzerinde tutarak duygusal sıkıntının yoğunlaşmasına neden olabilir. İkinci olarak ruminatif düşünme, etkili problem çözmei kolaylaştırmak yerine bireyin aynı düşünce içeriği üzerinde tekrar tekrar durmasına yol açabilir. Üçüncü olarak ruminasyon, bireyin olumsuz duygular üzerinde kontrol sağlayamadığına ilişkin algısını güçlendirebilir. Bu mekanizmalar, ruminasyonun anksiyete belirtilerinin ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde neden önemli bir süreç olduğunu açıklamaktadır (Watkins, 2008; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Duygu düzenleme güçlükleri de ruminatif düşünmeyle yakından ilişkilidir. Duygusal deneyimlerini tanımlamakta, kabul etmekte ve düzenlemekte zorlanan bireyler, yaşadıkları sıkıntıyı anlamlandırmak ya da kontrol etmek amacıyla ruminasyona yönelebilirler. Ancak ruminasyon çoğu zaman duygusal rahatlama sağlamaz; aksine olumsuz duygu durumunun devam etmesine neden olabilir. Vine ve Aldao (2014), duygusal açıklık ve duygusal kabuldeki güçlüklerin daha yüksek ruminasyon düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, duyguların belirsiz, karmaşık ya da kabul edilemez olarak algılandığı durumlarda ruminasyonun uyumsuz bir başa çıkma biçimi olarak ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Nörobiyolojik araştırmalar, ruminasyonun altında yatan mekanizmalara ilişkin önemli bulgular sunmaktadır. Fonksiyonel nörogörüntüleme çalışmaları, ruminasyonun öz referanslı düşünme süreçleriyle ilişkili olan varsayılan mod ağıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Hamilton vd. (2015), ruminatif düşünmenin varsayılan mod ağı ile duygusal değerlendirme süreçlerinde rol oynayan beyin bölgeleri arasındaki işlevsel bağlantılarla ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Bu bulgular, ruminasyonun yalnızca bilişsel bir alışkanlık değil, aynı zamanda öz odaklı düşünme ve duygu düzenleme süreçlerini içeren nörobiyolojik temelleri olan bir süreç olduğunu göstermektedir. Ruminasyonun sürdürücü etkisini anlamak için bireylerin ruminasyona ilişkin inançlarını da dikkate almak önemlidir. Ruminasyon yapan bireyler çoğu zaman sorunları hakkında tekrar tekrar düşünmenin içgörü kazanmalarına ya da çözüm üretmelerine yardımcı olacağına inanabilirler. Ancak ruminatif düşünme genellikle etkili problem çözmeden çok, bireyin olumsuz içeriklere tekrar tekrar odaklanmasına neden olur. Bu nedenle ruminasyon, çözüm üretmekten çok duygusal sıkıntının sürmesine katkıda bulunabilir (Watkins, 2008). Ruminatif düşünme bilişsel esnekliği de azaltabilir. Tekrarlayan olumsuz düşünce döngülerine kapılan bireyler, dikkatlerini olumsuz içeriklerden uzaklaştırmakta ve alternatif düşünme biçimlerine geçmekte zorlanabilirler. Bu durum, daha uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasını güçleştirebilir. Böylece

ruminasyon hem bilişsel katılığı artıran hem de duygu düzenleme becerilerini zayıflatan bir süreç olarak işlev görebilir (McEvoy vd., 2013; Watkins, 2008).

Ayrıca ruminasyon, olumsuz öz değerlendirmelerin güçlenmesine ve duygusal iyileşme süreçlerinin gecikmesine katkıda bulunabilir. Bireyin algıladığı başarısızlıklara, tehditlere ya da olumsuz yaşantılara tekrar tekrar odaklanması, kendilik algısının daha olumsuz hale gelmesine neden olabilir. Bununla birlikte, olumsuz duyguların zamanla azalmasına izin vermek yerine tekrarlayıcı düşünme duygusal aktivasyonu canlı tutabilir. Bu uzamış duygusal aktivasyon, bireyin dengeli bir duygusal duruma geri dönmesini zorlaştırabilir ve kalıcı anksiyete belirtilerine zemin hazırlayabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Vine ve Aldao, 2014). Genel olarak ruminasyon, olumsuz duygu durumuna verilen pasif bir tepki olmanın ötesinde, duygusal sıkıntıyı sürdüren ve anksiyete belirtilerinin kalıcılığına katkıda bulunan aktif bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmektedir. Duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkisi, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamlandırma ve yönetme konusunda zorlandıklarında ruminatif düşünmeye daha fazla yönelebileceklerini göstermektedir. Bu nedenle ruminasyon, mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide teorik olarak anlamlı bir aracı değişken olarak ele alınmaktadır (Aldao vd., 2010; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

1.3.1. Ruminasyon ve Anksiyete

Son yıllarda yapılan araştırmalar, ruminasyonun anksiyete ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ruminatif düşünme, bireyin olumsuz duygularına, bu duyguların nedenlerine ve olası sonuçlarına tekrarlayıcı biçimde odaklanmasıyla karakterize edilmektedir. Bu tekrar eden düşünce biçimi, bireyin olumsuz duygusal yaşantıdan uzaklaşmasını zorlaştırarak anksiyete belirtilerinin artmasına ve sürmesine katkıda bulunabilmektedir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Ruminasyon ile anksiyete arasındaki ilişkinin temel açıklamalarından biri, bireyin dikkatinin olumsuz düşünce ve duygular üzerinde sürekli biçimde yoğunlaşmasıdır. Ruminasyon, bireyin rahatsız edici yaşantılardan psikolojik olarak uzaklaşmasını engelleyebilir ve bu deneyimlerin zihinsel olarak tekrar tekrar işlenmesine neden olabilir. Bu durum, duygusal sıkıntının azalması yerine daha uzun süre devam etmesine yol açabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Ruminasyon aynı zamanda etkili problem çözme süreçlerini de olumsuz etkileyebilir. Bireyler sorunları karşısında çözüm üretmeye ya da harekete geçmeye yönelmek yerine, aynı olumsuz düşünceler üzerinde tekrar tekrar durduklarında kendilerini daha çaresiz ve sıkışmış hissedebilirler. Bu durum, anksiyete ile yakından ilişkili olan belirsizlik, kontrol kaybı ve yetersizlik duygularını artırabilir. Ruminatif düşünmenin çözüm odaklı düşünmeden farklı olarak duygusal sıkıntıyı sürdürme eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Watkins, 2008).

Bir diğer önemli mekanizma dikkat kontrolüyle ilişkilidir. Ruminasyon yapan bireyler, dikkatlerini olumsuz düşüncelerden uzaklaştırmakta ve alternatif düşünce ya da etkinliklere yöneltmekte güçlük yaşayabilirler. Bu azalmış bilişsel esneklik, bireyin tehdit ya da olumsuzluk içeren zihinsel içeriklerden kopmasını zorlaştırarak anksiyete belirtilerinin devam etmesine katkıda bulunabilir (McEvoy vd., 2013).

Ruminasyon ayrıca artan duygusal tepkisellikle de ilişkilidir. Bireyler olumsuz deneyimleri tekrar tekrar zihinsel olarak işlediklerinde, bu yaşantılara eşlik eden duygusal yoğunluk da devam edebilir. Böylece ruminasyon, olumsuz duyguların doğal biçimde azalmasını engelleyerek daha kalıcı bir duygusal uyarılmışlık yaratabilir. Bu süreç, anksiyete belirtilerinin zaman içinde güçlenmesine zemin hazırlayabilir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Ruminasyon ve anksiyete ilişkisi, tekrarlayıcı olumsuz düşünme çerçevesinde de açıklanabilir. Ruminasyon genellikle geçmiş yaşantılar, mevcut olumsuz duygular ve kişisel değerlendirmeler üzerine yoğunlaşırken; anksiyete daha çok geleceğe yönelik tehdit beklentileriyle ilişkilidir. Buna rağmen her iki süreç de tekrarlayıcı, müdahaleci ve kontrol edilmesi güç düşüncelerle karakterizedir. Bu ortak özellikler, ruminasyonun anksiyete belirtileriyle neden yakından ilişkili olduğunu açıklamaktadır (McEvoy vd., 2013).

Ruminasyon, bireyin kendisine ilişkin olumsuz inançlarını da güçlendirebilir. Olumsuz deneyimler üzerine tekrar tekrar düşünmek, kişinin kendisini yetersiz, kırılgan ya da tehditler karşısında başa çıkamaz biçimde değerlendirmesine yol açabilir. Bu tür olumsuz öz değerlendirmeler, özellikle anksiyete belirtileri yüksek olan bireylerde korku, yetersizlik ve kontrol kaybı algısını artırabilir (Nolen-Hoeksema, 2000).

Bunun yanında, ruminasyon zaman içinde anksiyetenin sürdürülmesinde aktif bir rol oynayabilir. Ruminasyon yapan bireyler çoğu zaman sorunları üzerinde tekrar tekrar düşünmenin içgörü kazanmalarına veya çözüm bulmalarına yardımcı olacağına

inanabilirler. Ancak arařtırmalar, ruminatif dūřünmenin çoęu zaman etkili problem çözmeye yol açmadığını; bunun yerine bireyin olumsuz duygu ve dūřünceler içinde daha uzun süre kalmasına neden olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Ruminasyonun anksiyete ile ilişkisi, duygu düzenleme süreçleri açısından da önemlidir. Duygularını etkili biçimde tanımlamakta, kabul etmekte ya da düzenlemekte zorlanan bireyler, duygusal sıkıntılarını anlamlandırmak amacıyla ruminasyona yönelebilirler. Ancak bu strateji çoğu zaman duygusal rahatlama sağlamaz; aksine olumsuz duygulanımı artırarak anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilir. Vine ve Aldao (2014), duygusal açıklık ve kabulde yaşanan güçlüklerin ruminasyonla ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Bireysel farklılıklar da ruminasyon ve anksiyete ilişkisinde önemli rol oynayabilir. Olumsuz duygulanıma daha yatkın olan, etkili başa çıkma becerileri sınırlı olan ya da duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin ruminatif dūřünmeye daha fazla yönelmesi mümkündür. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin anksiyete belirtileriyle ilişkili olduğunu gösteren bulgular, ruminasyonun bu süreçte önemli bir bilişsel mekanizma olabileceğini desteklemektedir (Aldao vd., 2010).

Özetle, ruminasyon yalnızca anksiyeteye eşlik eden pasif bir dūřünce biçimi değildir; aynı zamanda anksiyete belirtilerinin sürmesine ve şiddetlenmesine katkıda bulunan aktif bir bilişsel süreçtir. Ruminatif dūřünme, bireyin dikkatini olumsuz içeriklere sabitleyerek, problem çözmeyi zorlaştırarak, duygusal iyileşmeyi geciktirerek ve olumsuz öz değerlendirmeleri güçlendirerek anksiyetenin devamlılığında rol oynayabilir. Bu nedenle ruminasyonun anlaşılması, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkinin açıklanmasında önemli bir kuramsal temel sunmaktadır (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; McEvoy vd., 2013).

1.3.2. Ruminasyon ve Duygu Düzenleme

Ruminasyon, duygu düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili olan uyumsuz bir bilişsel tepki biçimi olarak ele alınmaktadır. Bireyler yoğun, karmaşık ya da rahatsız edici duygusal deneyimler yaşadıklarında, bu duyguları anlamlandırmak ve kontrol etmek amacıyla tekrar eden dūřünce süreçlerine yönelebilirler. Ancak ruminasyon çoęu zaman duygusal rahatlama sağlamaktan çok, bireyin olumsuz duygu durumuna daha fazla odaklanmasına ve duygusal sıkıntının sürmesine neden olmaktadır (Vine ve Aldao, 2014).

Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, duygularını tanımlama, kabul etme ve uygun biçimde yönetme konusunda zorlanabilirler. Bu zorlanma, bireyin yaşadığı duygusal

deneyimi anlamaya çalışırken ruminatif düşünmeye yönelmesine zemin hazırlayabilir. Başka bir ifadeyle, ruminasyon birey tarafından başlangıçta duygusal sıkıntıyı çözmeye yönelik bir çaba gibi deneyimlenebilir; ancak bu süreç çoğu zaman etkili bir çözüm üretmek yerine, olumsuz duyguların daha uzun süre devam etmesine yol açmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Bu ilişkinin önemli açıklamalarından biri duygusal açıklık düzeyidir. Duygusal açıklık, bireyin ne hissettiğini ve bu duygunun neden ortaya çıktığını anlayabilmesiyle ilişkilidir. Duygusal açıklığı düşük olan bireyler, yaşadıkları duyguları anlamlandırmakta güçlük çekebilir ve bu nedenle aynı duygu ya da düşünce üzerinde tekrar tekrar durabilirler. Vine ve Aldao (2014), duygusal açıklıkta yaşanan güçlüklerin ruminasyonla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu durum, duyguların belirsiz ya da karmaşık algılandığı durumlarda ruminasyonun artabileceğini göstermektedir.

Duygusal kabulde yaşanan güçlükler de ruminasyonla ilişkili bir diğer önemli faktördür. Olumsuz duygularını kabul etmekte zorlanan bireyler, bu duygulardan kaçınmaya, onları bastırmaya ya da kontrol etmeye çalışabilirler. Ancak bu çabalar başarısız olduğunda birey, duygusal sıkıntısını zihinsel olarak tekrar tekrar analiz etmeye yönelebilir. Bu nedenle ruminasyon, duygusal kabul eksikliğine verilen uyumsuz bir bilişsel tepki olarak değerlendirilebilir (Gratz ve Roemer, 2004; Vine ve Aldao, 2014).

Etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimin sınırlı olması da ruminatif düşünme eğilimini artırabilir. Problem çözme, bilişsel yeniden değerlendirme veya farkındalık gibi daha işlevsel stratejileri kullanmakta zorlanan bireyler, duygusal sıkıntı karşısında daha otomatik ve tekrarlayıcı bir düşünme biçimine yönelebilirler. Bu durumda ruminasyon, bireyin duygularını düzenlemeye yönelik bir girişimi gibi görünse de gerçekte duygusal yükün azalmasını engelleyebilir (Aldao vd., 2010).

Ruminasyon ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki döngüsel bir yapı gösterebilir. Duygularını düzenlemekte zorlanan bireyler ruminasyona daha fazla yönelebilir; ruminasyon ise bireyin olumsuz duygulara daha uzun süre odaklanmasına yol açarak duygusal yoğunluğu artırabilir. Böylece duygu düzenleme güçlüğü ruminasyonu artırırken, ruminasyon da duygusal sıkıntıyı sürdürerek duygu düzenleme sürecini daha da zorlaştırabilir (McEvoy vd., 2013; Vine ve Aldao, 2014).

Ruminasyon, bireyin dikkatini olumsuz duygusal içerikler üzerinde tutarak etkili duygu düzenlemeyi engelleyebilir. Kişi duygusal yaşantısını anlamaya çalışırken aynı olumsuz

düşünce ve duygular üzerinde tekrar tekrar durduğunda, dikkatini alternatif düşüncelere, çözüm yollarına ya da rahatlatıcı uyaranlara yöneltmekte zorlanabilir. Bu durum, duygusal rahatlamanın gecikmesine ve sıkıntının uzamasına neden olabilir (McEvoy vd., 2013).

Ruminasyonun bir diğer etkisi, aktif başa çıkma stratejilerinin kullanımını azaltmasıdır. Bireyler sorunları çözmek için harekete geçmek yerine, yaşadıkları sıkıntı üzerine tekrar tekrar düşündüklerinde kendilerini daha çaresiz ve kontrolsüz hissedebilirler. Bu durum, özellikle anksiyete belirtileri açısından önemlidir; çünkü kontrol kaybı, belirsizlik ve yetersizlik algısı anksiyetenin sürmesinde etkili olabilir (Aldao vd., 2010; Watkins, 2008).

Ruminasyon zamanla öğrenilmiş ve otomatikleşmiş bir tepki biçimine de dönüşebilir. Olumsuz duygularla karşılaştığında sürekli olarak ruminasyona başvuran bireyler, bu düşünme biçimini alışkanlık haline getirebilirler. Bu durum, daha uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasını zorlaştırabilir ve bireyin farklı durumlarda aynı işlevsiz stratejiye yönelmesine neden olabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Ruminasyon, duygu düzenleme esnekliğiyle de ilişkilidir. Duygu düzenleme esnekliği, bireyin farklı durumlara göre uygun stratejiler seçebilmesi ve gerektiğinde stratejiler arasında geçiş yapabilmesi anlamına gelmektedir. Ruminasyona sık başvuran bireyler ise çoğu zaman olumsuz düşünce döngüsünden çıkmakta ve farklı başa çıkma stratejilerine yönelmekte güçlük yaşayabilirler. Bu durum, duygu düzenleme sürecinde katılığa yol açarak psikolojik sıkıntının sürmesine katkıda bulunabilir (Bonanno ve Burton, 2013; Aldao, Sheppes ve Gross, 2015).

Genel olarak değerlendirildiğinde, ruminasyon duyguları düzenlemeye yönelik etkisiz ve uyumsuz bir çaba olarak anlaşılabılır. Birey ruminasyon yoluyla yaşadığı duygusal sıkıntıyı anlamaya ya da kontrol etmeye çalışsa da bu süreç çoğu zaman duygusal rahatlama sağlamaz. Aksine, olumsuz duyguların sürmesine, bilişsel esnekliğin azalmasına ve daha işlevsel başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının engellenmesine yol açabilir. Bu nedenle ruminasyon, duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişkinin açıklanmasında önemli bir bilişsel mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Vine ve Aldao, 2014; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

1.3.3. Ruminasyon ve Endişe

Ruminasyon ve endişe, duygusal bozukluklar bağlamında sıklıkla birlikte ele alınan ve birbiriyle ilişkili iki tekrarlayıcı olumsuz düşünme biçimidir. Her iki süreç de süreklilik gösteren, bireyin kontrol etmekte zorlandığı ve çoğu zaman olumsuz içerikli düşüncelerle karakterizedir. Bu nedenle ruminasyon ve endişe, anksiyete ve depresyon gibi içselleştirme belirtilerinin sürdürülmesinde rol oynayan ortak bilişsel süreçler olarak değerlendirilmektedir (McEvoy vd., 2013).

Ruminasyon ve endişe benzer özellikler taşımasına rağmen odaklandıkları zaman yönelimi bakımından birbirinden ayrılmaktadır. Ruminasyon daha çok geçmiş yaşantılar, mevcut duygusal sıkıntılar, kişisel başarısızlıklar ve olumsuz deneyimler üzerinde yoğunlaşırken; endişe genellikle gelecekte ortaya çıkabilecek olası tehditler, belirsiz sonuçlar ve kontrol edilemeyen durumlar üzerine odaklanmaktadır. Bu nedenle ruminasyon geçmiş ve şimdi merkezli bir düşünme biçimi olarak ele alınırken, endişe daha çok geleceğe yönelik tehdit beklentileriyle ilişkilendirilmektedir (Watkins, 2008).

Bu iki bilişsel süreç arasındaki bir diğer fark, birey tarafından nasıl işlev gördüklerinin algılanmasıdır. Ruminasyon çoğunlukla kişinin yaşadığı sıkıntının nedenlerini anlamaya çalışmasıyla ilişkili olsa da bu süreç genellikle etkili problem çözmeye dönüşmemektedir. Endişe ise bazı bireyler tarafından gelecekteki olumsuzluklara hazırlıklı olmayı sağlayan bir strateji gibi algılanabilir. Ancak endişe de aşırı ve kontrol edilemez hale geldiğinde çözüm üretmekten çok anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilmektedir (Watkins, 2008; McEvoy vd., 2013).

Araştırmalar, ruminasyonun geleneksel olarak depresif belirtilerle daha güçlü biçimde ilişkilendirildiğini, endişenin ise anksiyete ile daha doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, iki süreç birbirinden tamamen bağımsız değildir. Ruminasyonun anksiyete belirtilerini de yordayabildiği ve içselleştirme psikopatolojileri genelinde ortak bir bilişsel kırılganlık faktörü olarak işlev görebileceği belirtilmektedir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Hem ruminasyon hem de endişe bilişsel esneklik ve dikkat kontrolüyle yakından ilişkilidir. Bu süreçlere sık başvuran bireyler, dikkatlerini olumsuz içerikli düşüncelerden uzaklaştırmakta zorlanabilirler. Dikkatin sürekli olarak tehdit, başarısızlık ya da belirsizlik içeren içeriklerde kalması, duygusal sıkıntının azalmasını engelleyebilir. Bu nedenle

ruminasyon ve endişe, bireyin daha uyumlu başa çıkma stratejilerine geçmesini zorlaştıran bilişsel katılık örüntüleri olarak değerlendirilebilir (McEvoy vd., 2013).

Ruminasyon ve endişe, duygu düzenleme güçlükleriyle de yakından bağlantılıdır. Duygularını tanımlamakta, kabul etmekte veya etkili biçimde yönetmekte zorlanan bireyler, duygusal sıkıntılarını azaltmak amacıyla ruminasyon ya da endişeye yönelebilirler. Ancak bu süreçler çoğu zaman duygusal rahatlama sağlamaz; aksine bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerle daha uzun süre meşgul olmasına neden olur. Bu nedenle her iki süreç de uyumsuz duygu düzenleme biçimleri olarak ele alınabilir (Aldao vd., 2010; Vine ve Aldao, 2014).

Ruminasyon ve endişe arasındaki ilişkiyi anlamak, anksiyetenin bilişsel mekanizmalarını açıklamak açısından önemlidir. Endişe, anksiyetenin temel özelliklerinden biri olarak değerlendirilse de ruminasyon da olumsuz duygusal içeriklere yönelik tekrarlayıcı odaklanmayı sürdürerek anksiyete belirtilerine katkıda bulunabilir. Bu bakımdan ruminasyon ve endişe, farklı zaman yönelimlerine sahip olsalar da anksiyetenin sürmesinde birbirini tamamlayan bilişsel süreçler olarak işlev görebilir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; McEvoy vd., 2013).

Bu iki sürecin birbirleriyle etkileşime girebileceği de dikkate alınmalıdır. Bireyler belirli durumlarda gelecekte yaşanabilecek olumsuz bir olaya ilişkin endişelenebilir, ardından bu endişeyi destekleyen geçmiş deneyimleri tekrar tekrar düşünerek ruminatif bir sürece girebilirler. Örneğin, yaklaşan bir sosyal durum hakkında endişelenen birey, daha önce yaşadığı olumsuz sosyal deneyimleri zihninde tekrar ederek anksiyetesini artırabilir. Bu tür geçişler, ruminasyon ve endişenin birlikte duygusal sıkıntıyı sürdürebileceğini göstermektedir (Watkins, 2008).

Ruminasyon ve endişe, bireyde zihinsel aşırı yüklenme hissi de yaratabilir. Sürekli ve tekrarlayıcı düşünme süreçleri, bireyin dikkatini günlük görevlerden, sorun çözmeden ve rahatlatıcı etkinliklerden uzaklaştırabilir. Bu bilişsel yük, kişinin duygularını etkili biçimde düzenlemesini zorlaştırabilir ve anksiyete belirtilerinin daha kalıcı hale gelmesine katkıda bulunabilir (Watkins, 2008).

Bu süreçler karar verme üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir. Tekrarlayan düşüncelere kapılan bireyler, seçenekleri aşırı analiz edebilir, olası olumsuz sonuçlara gereğinden fazla odaklanabilir ve karar verme sürecinde güvensizlik yaşayabilirler. Bu durum, özellikle belirsizliğin yoğun olduğu durumlarda anksiyeteyi artırabilir. Ruminasyon ve endişenin

kontrol edilmesi güç düşünceler içermesi, bireyin karar alma ve harekete geçme kapasitesini zayıflatır (McEvoy vd., 2013).

Ayrıca, ruminasyon ve endişe belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olabilir. Belirsizliğe tahammül etmekte zorlanan bireyler, olası sonuçları tekrar tekrar düşünerek kontrol ve kesinlik sağlamaya çalışabilirler. Ancak bu zihinsel çaba çoğu zaman belirsizliği ortadan kaldırmaz; aksine bireyin tehdit algısını ve anksiyete düzeyini artırabilir. Bu nedenle belirsizliği azaltma amacıyla sürdürülen tekrarlayıcı düşünme, anksiyetenin devamlılığında önemli bir rol oynayabilir (Dugas vd., 2004; McEvoy vd., 2013).

Ruminasyon ve endişe, uyumlu başa çıkma stratejilerinin kullanımını da azaltabilir. Bireyler sorunları çözmek için harekete geçmek yerine, düşüncelerine odaklanmaya devam ettiklerinde problem çözme süreçleri zayıflayabilir ve çaresizlik duyguları artabilir. Bu durum, özellikle duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde daha belirgin hale gelebilir. Böylece ruminasyon ve endişe hem bilişsel hem de duygusal düzeyde anksiyete belirtilerini sürdüren uyumsuz süreçler olarak işlev görebilir (Aldao vd., 2010; Watkins, 2008).

Genel olarak değerlendirildiğinde, ruminasyon ve endişe birbiriyle ilişkili ancak kavramsal olarak farklı bilişsel süreçlerdir. Ruminasyon daha çok geçmiş ve mevcut olumsuz yaşantılara odaklanırken, endişe gelecekteki tehdit ve belirsizliklerle ilişkilidir. Bununla birlikte, her iki süreç de tekrarlayıcı, kontrol edilmesi güç ve duygusal sıkıntıyı sürdürücü özellikler taşımaktadır. Bu nedenle ruminasyon ve endişenin birlikte ele alınması, anksiyetenin gelişimi ve sürdürülmesine ilişkin daha kapsamlı bir açıklama sunmaktadır (McEvoy vd., 2013; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

1.3.4. Ruminasyon Türleri ve Bilişsel Mekanizmaları

Ruminasyon tek boyutlu bir yapı olarak değil, farklı alt türleri ve bilişsel mekanizmaları içeren çok yönlü bir süreç olarak ele alınmaktadır. Alanyazında ruminasyonun en sık kullanılan alt boyut ayrımlarından biri Treynor vd. (2003) tarafından önerilen **brooding** ve **reflection** ayrımıdır. Bu ayrım, ruminasyonun bazı biçimlerinin daha uyumsuz sonuçlarla ilişkili olabileceğini, bazı biçimlerinin ise bağlama göre daha nötr ya da sınırlı düzeyde işlevsel olabileceğini göstermesi bakımından önemlidir (Treynor vd., 2003).

Brooding, Türkçede **karamsar ruminasyon** ya da **karamsar düşünme** olarak ifade edilebilir. Bu ruminasyon türü, bireyin mevcut durumunu ulaşmak istediği standartlarla pasif biçimde karşılaştırmasını, olumsuz yaşantılara yargılayıcı biçimde odaklanmasını ve kendisini yetersiz ya da çaresiz olarak değerlendirmesini içerir. Karamsar ruminasyon,

bireyin yaşadığı olumsuz duyguları azaltmak yerine bu duyguların sürmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle brooding türü ruminasyonun depresif belirtiler ve anksiyete ile daha güçlü biçimde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Treynor vd., 2003; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Reflection ise Türkçede **yansıtıcı düşünme** ya da **düşünsel değerlendirme** olarak karşılanabilir. Bu süreç, bireyin yaşadığı duygusal deneyimleri anlamaya yönelik daha amaçlı ve analitik bir içe dönük düşünme biçimini ifade eder. Yansıtıcı düşünme ilk bakışta daha işlevsel bir süreç gibi görünse de bu düşünme biçimi aşırı, tekrarlayıcı ve çözüm üretmeyen bir hal aldığında uyumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle reflection boyutunun etkisi, düşünmenin süresine, içeriğine ve bireyin bu süreçten işlevsel bir sonuca ulaşıp ulaşamadığına bağlı olarak değişebilmektedir (Treynor vd., 2003; Watkins, 2008).

Bu iki ruminasyon türü psikolojik sonuçlar açısından farklılık göstermektedir. Karamsar ruminasyon genellikle daha uyumsuz bir süreç olarak kabul edilmekte ve anksiyete, depresyon ve olumsuz duygulanım ile daha güçlü ilişkiler göstermektedir. Yansıtıcı düşünme ise bazı durumlarda bireyin duygusal deneyimini anlamlandırmasına yardımcı olabilir; ancak yoğun ve kontrol edilemez hale geldiğinde psikolojik sıkıntının sürmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle ruminasyonun yalnızca varlığı değil, hangi türünün baskın olduğu da klinik açıdan önem taşımaktadır (Treynor vd., 2003).

Ruminasyonun altında yatan bilişsel mekanizmalar arasında dikkat kontrolündeki güçlükler, bilişsel esneklik yetersizliği ve olumsuz bilgiye yönelik dikkat yanlılığı yer almaktadır. Ruminatif düşünmeye eğilimli bireyler, dikkatlerini olumsuz düşüncelerden, tehdit içerikli uyarılardan ya da rahatsız edici duygusal yaşantılardan uzaklaştırmakta zorlanabilirler. Bu durum, bireyin olumsuz düşünce döngüsünden çıkmasını güçleştirerek duygusal sıkıntının sürmesine neden olabilir (McEvoy vd., 2013).

Ruminatif düşünme sürecinde bireylerin dikkatlerinin olumsuz içeriklere tekrar tekrar yönelmesi, bilişsel esneklik açısından da önemlidir. Bilişsel esneklik, bireyin düşüncelerini değiştirebilme, farklı bakış açıları geliştirebilme ve gerektiğinde dikkatini başka uyarılara yöneltebilme becerisiyle ilişkilidir. Ruminasyon sırasında birey aynı olumsuz içerikler üzerinde takılı kaldığında, daha işlevsel ve çözüm odaklı düşünme biçimlerine geçiş yapmakta zorlanabilir. Bu durum, ruminasyonun yalnızca düşünce içeriğiyle değil, aynı zamanda bilişsel işleyiş biçimiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Watkins, 2008).

Ruminasyon yürütücü kontrol süreçleriyle de bağlantılıdır. Düşünceleri durdurma, yeniden yönlendirme ya da alternatif bir bilişsel stratejiye geçme becerisindeki güçlükler, bireyin aynı düşünceler etrafında tekrar tekrar dönmesine neden olabilir. Bu durum, ruminatif düşüncelerin kontrol edilmesini zorlaştırmakta ve duygusal sıkıntının devam etmesine katkıda bulunmaktadır. Bu açıdan ruminasyon, dikkat kontrolü ve bilişsel kontrol süreçlerindeki zayıflıklarla yakından ilişkilidir (McEvoy vd., 2013; Watkins, 2008).

Ruminasyon aynı zamanda duygu düzenleme güçlüklerine verilen bilişsel bir tepki olarak da değerlendirilmektedir. Özellikle duygularını anlamakta, kabul etmekte veya düzenlemekte zorlanan bireyler, yaşadıkları duygusal sıkıntıyı zihinsel olarak tekrar tekrar işlemeye yönelebilirler. Ancak bu süreç çoğu zaman duygusal rahatlama sağlamaz; aksine bireyin olumsuz duygularına daha uzun süre odaklanmasına yol açabilir. Bu nedenle ruminasyon, duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişkide önemli bir bilişsel mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Vine ve Aldao, 2014).

Ruminasyon, tekrarlayan olumsuz düşünme süreçlerinin bir parçası olarak da ele alınmaktadır. Tekrarlayan olumsuz düşünme; ruminasyon ve endişe gibi süreçleri kapsayan, süreklilik gösteren, kontrol edilmesi güç ve olumsuz içerikli düşünme biçimlerini ifade eden daha genel bir kavramdır. Ruminasyon ve endişe farklı zaman yönelimlerine sahip olsalar da her ikisi de olumsuz düşüncelerin sürekliliğini artırarak psikolojik belirtilerin sürmesine katkıda bulunabilir. Bu ortak bilişsel yapı, ruminasyonun anksiyete ve diğer içselleştirme belirtileriyle ilişkisini açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır (McEvoy vd., 2013).

Sonuç olarak, ruminasyonun farklı türleri ve bu türlerin altında yatan bilişsel mekanizmalar, ruminasyonun psikolojik işlevsellik üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemlidir. Özellikle karamsar ruminasyon, anksiyete ve depresif belirtilerle güçlü ilişkiler gösteren uyumsuz bir süreç olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanında dikkat kontrolü, bilişsel esneklik, yürütücü kontrol ve duygu düzenleme güçlükleri, ruminatif düşünmenin sürmesine katkıda bulunan temel mekanizmalar arasında yer almaktadır. Bu nedenle ruminasyonun alt türleri ve bilişsel işleyiş biçimleri, mevcut çalışmada ele alınan duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete ilişkisini açıklamada önemli bir kuramsal temel sunmaktadır (Treyner vd., 2003; McEvoy vd., 2013).

1.4. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Kuramsal çerçeve ve önceki araştırmalar, anksiyetenin hem duygusal hem de bilişsel süreçlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda duygu düzenleme güçlükleri ve ruminasyon, anksiyete belirtilerinin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde rol oynayan önemli değişkenler olarak ele alınmaktadır. Duygusal deneyimleri düzenleme kapasitesindeki sınırlılıklar bireyin anksiyeteye karşı kırılganlığını artırabilirken, ruminatif düşünme olumsuz duyguların zihinsel olarak tekrar tekrar işlenmesine neden olarak bu süreci güçlendirebilir (Aldao vd., 2010; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişki literatürde tutarlı biçimde desteklenmektedir. Duygularını tanımlamakta, kabul etmekte ve yönetmekte zorlanan bireyler, olumsuz duygusal yaşantılar karşısında daha yoğun sıkıntı yaşayabilirler. Mennin vd. (2005), yüksek anksiyete düzeyine sahip bireylerin duygularını daha yoğun deneyimlediklerini, olumsuz duygusal yaşantılara daha fazla tepki verdiklerini ve bu duyguları düzenleme becerilerine ilişkin daha düşük bir yeterlik algısına sahip olduklarını belirtmektedir. Bu durum, duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyete belirtilerini artırabilecek temel bir duygusal mekanizma olduğunu göstermektedir.

Ruminasyon da anksiyete ile yakından ilişkili bir bilişsel süreçtir. Ruminatif düşünme, bireyin olumsuz duyguları, bu duyguların nedenleri ve sonuçları üzerinde tekrarlayıcı biçimde durmasıyla karakterizedir. Bu tür düşünme biçimi, bireyin olumsuz duygusal yaşantıdan uzaklaşmasını zorlaştırarak duygusal sıkıntının uzamasına neden olabilir. McLaughlin ve Nolen-Hoeksema (2011), ruminasyonun zaman içinde anksiyete belirtilerindeki artışla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, ruminasyonun yalnızca anksiyeteye eşlik eden bir düşünce biçimi olmadığını, aynı zamanda anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilecek bir risk faktörü olduğunu düşündürmektedir.

Duygu düzenleme güçlükleri ile ruminasyon arasındaki ilişki de bu model açısından önem taşımaktadır. Duygusal farkındalık, duygusal açıklık, kabul ve düzenleme stratejilerine erişim gibi alanlarda güçlük yaşayan bireyler, duygusal deneyimlerini anlamlandırmak ya da kontrol etmek amacıyla ruminatif düşünmeye yönelebilirler. Vine ve Aldao (2014), duygusal açıklık ve duygusal kabulde yaşanan güçlüklerin ruminasyonla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin başvurduğu; ancak çoğu zaman duygusal sıkıntıyı azaltmak yerine sürdüren uyumsuz bir bilişsel strateji olarak değerlendirilebilir (Vine ve Aldao, 2014; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bu bulgular birlikte ele alındığında, ruminasyonun duygu düzenleme güçlükleri ile

anksiyete arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma olarak işlev görebileceği düşünülmektedir. Duygularını düzenlemekte zorlanan bireyler, olumsuz duygusal deneyimleri üzerinde daha fazla düşünebilir ve bu ruminatif süreç, anksiyete belirtilerinin artmasına katkıda bulunabilir. Başka bir ifadeyle, duygu düzenleme güçlükleri anksiyeteyi doğrudan etkileyebileceği gibi, ruminasyon aracılığıyla dolaylı olarak da etkileyebilir. Bu nedenle söz konusu değişkenlerin birlikte ele alınması, anksiyetenin altında yatan duygusal ve bilişsel yolların daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Aldao vd., 2010; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; McEvoy vd., 2013).

Bununla birlikte, ruminasyonun duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişkiyi tamamen açıklaması beklenmemelidir. Duygu düzenleme güçlükleri, artan duygusal yoğunluk, duygusal deneyimler üzerinde kontrol eksikliği ve uyumsuz düzenleme stratejileri aracılığıyla anksiyete üzerinde doğrudan etkiler gösterebilir. Ruminasyon ise bu ilişkiyi güçlendiren ve sürdüren bilişsel bir yol olarak değerlendirilebilir. Bu durum, duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişkinin hem doğrudan hem de dolaylı mekanizmalar aracılığıyla açıklanabileceğini göstermektedir (Mennin vd., 2005; Aldao vd., 2010).

Değişkenler arasındaki bu ilişkilerin birlikte incelenmesi, anksiyetenin çok boyutlu doğasını anlamak açısından önemlidir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin olumsuz duygularla baş etme kapasitesindeki sınırlılıklara işaret ederken; ruminasyon, bu duyguların bilişsel düzeyde nasıl sürdürüldüğünü açıklamaktadır. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin aynı model içinde değerlendirilmesi, anksiyete belirtilerinin yalnızca duygusal düzensizlikten değil, aynı zamanda tekrarlayıcı ve uyumsuz bilişsel süreçlerden de etkilendiğini ortaya koymaktadır (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Vine ve Aldao, 2014).

Genel olarak değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlükleri, ruminasyon ve anksiyete arasındaki etkileşim, psikolojik sıkıntının açıklanmasında duygusal ve bilişsel süreçlerin birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu bütüncül yaklaşım, anksiyetenin hem duygusal düzenleme kapasitesindeki sınırlılıklar hem de ruminatif düşünme gibi uyumsuz bilişsel örüntüler tarafından şekillendiğini desteklemektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmada, ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığının incelenmesi, literatürdeki kuramsal ve ampirik birikime katkı sağlamayı amaçlamaktadır (Aldao vd., 2010; McEvoy vd., 2013).

1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Anksiyete

Duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişki, psikopatoloji literatüründe güçlü biçimde desteklenen bir ilişki olarak ele alınmaktadır. Duygusal deneyimlerini tanımlamak, anlamlandırmak ve kabul etmekte zorlanan bireyler, olumsuz duygularını daha yoğun, tehdit edici ve kontrol edilmesi güç olarak algılayabilirler. Bu durum, bireyin duygusal yaşantıları karşısında daha fazla sıkıntı yaşamasına ve anksiyete belirtilerine karşı daha kırılgan hale gelmesine neden olabilir (Gratz ve Roemer, 2004).

Anksiyetenin bilişsel modellerinde, bireyin yaşadığı içsel ve dışsal deneyimleri tehdit edici biçimde yorumlaması önemli bir mekanizma olarak kabul edilmektedir. Bu açıdan, duygular üzerinde kontrol sa layamama algısı, anksiyeteyi artıran bilişsel değerlendirmelerle yakından ilişkilidir. Duygularını yönetemediğini d  nen bireyler, kendi duygusal tepkilerini de tehdit edici ya da ba  edilemez olarak de erlendirebilirler. Bu tür değerlendirmeler, anksiyete belirtilerinin ortaya çıkmasına ve sürmesine katkıda bulunabilir (Beck ve Clark, 1997).

Mennin vd. (2005) tarafından önerilen duygu düzensizliğı modeli, yüksek anksiyete düzeyine sahip bireylerin duygularını daha yoğun yaşadıklarını, olumsuz duygulara daha fazla tepki verdiklerini ve duygularını düzenleme becerilerine ilişkin daha d  k bir yeterlik algısına sahip olduklarını ileri sürmektedir. Bu durumda bireyler, yoğun duygusal yaşantıları azaltmak amacıyla kaçınma, bastırma ya da aşırı kontrol etme gibi uyumsuz stratejilere başvurabilirler. Ancak bu stratejiler çoğu zaman duygusal sıkıntıyı azaltmak yerine anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilir (Mennin vd., 2005).

Meta-analitik bulgular da duygu düzenleme güçlükleri ve uyumsuz düzenleme stratejilerinin anksiyete gibi içselleştirme belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Aldao vd. (2010), kaçınma, bastırma ve ruminasyon gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğunu; bilişsel yeniden değerlendirme gibi daha uyumlu stratejilerin ise daha d  k psikolojik belirti düzeyleriyle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyeteye hem doğrudan hem de uyumsuz başa çıkma yolları üzerinden katkıda bulunabileceğini d  nd rmektedir.

Duygu düzenleme güçlükleri anksiyeteyi çeşitli psikolojik mekanizmalar aracılığıyla etkileyebilir. Bunlardan biri artmış duygusal tepkiselliktir. Duygularını etkili biçimde düzenlemekte zorlanan bireyler, olumsuz durumlara karşı daha yoğun duygusal tepkiler

verebilirler. Bu yoğunluk, özellikle belirsizlik veya tehdit algısı içeren durumlarda bireyin anksiyete düzeyini artırabilir. Böylece duygu düzenleme kapasitesindeki sınırlılıklar, duygusal uyarılmanın daha uzun süre devam etmesine zemin hazırlayabilir (Mennin vd., 2005).

Bir diğer önemli mekanizma, olumsuz duygulara tahammül etme kapasitesinin azalmasıdır. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, rahatsız edici duyguları kabul etmekte zorlanabilir ve bu duyguları tehdit edici ya da dayanılmaz olarak değerlendirebilirler. Bu durumda birey, duygusal deneyimden kaçınmaya ya da duyguyu bastırmaya çalışabilir. Ancak deneyimsel kaçınma ve duygusal yaşantıları kontrol etme çabaları, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede psikolojik sıkıntının sürmesine katkıda bulunabilir (Hayes vd., 2006).

Duygu düzenleme güçlükleri bilişsel süreçler üzerinde de etkili olabilir. Duygularını düzenleyemeyen bireyler, olumsuz düşünce ve deneyimlere daha fazla odaklanabilir, bu deneyimleri daha tehdit edici biçimde yorumlayabilir ve dikkatlerini olumsuz içeriklerden uzaklaştırmakta zorlanabilirler. Bu süreç, anksiyetenin bilişsel modellerinde vurgulanan tehdit odaklı bilgi işleme örüntüleriyle uyumludur (Beck ve Clark, 1997).

Ayrıca, duygu düzenleme güçlükleri uyum sağlayıcı başa çıkma stratejilerinin kullanımını sınırlandırabilir. Bireyler bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ya da farkındalık gibi daha işlevsel stratejilere yeterince erişemediklerinde, kaçınma, bastırma veya ruminasyon gibi uyumsuz stratejilere daha fazla yönelebilirler. Bu stratejiler, duygusal deneyimi kısa vadede kontrol etmeye yardımcı gibi görünse de uzun vadede anksiyete belirtilerinin sürmesine neden olabilir (Aldao vd., 2010).

Duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyeteye katkıda bulunduğu bir diğer yol, düşük duygusal kontrol algısıdır. Duygularını yönetemediğini düşünen bireyler, duygusal tepkilerinin yoğunlaşmasından ya da kontrol edilemez hale gelmesinden korkabilirler. Bu durum, bireyin yalnızca dışsal tehditlere değil, kendi içsel duygusal deneyimlerine karşı da anksiyete geliştirmesine neden olabilir. Böylece duygu düzenleme güçlüğü, anksiyete döngüsünü sürdüren önemli bir içsel tehdit algısı oluşturabilir (Mennin vd., 2005).

Duygu düzenleme güçlükleri, anksiyetenin sürekliliğine de katkıda bulunabilir. Etkisiz düzenleme stratejileri nedeniyle duygusal sıkıntı zaman içinde azalmak yerine devam edebilir. Duygusal yoğunluğun sürmesi, bireyin tehdit algısını ve bedensel uyarılmışlığını artırarak anksiyete belirtilerinin kronikleşmesine zemin hazırlayabilir. Bu nedenle duygu

düzenleme güçlükleri, anksiyetenin yalnızca ortaya çıkışında değil, aynı zamanda sürdürülmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Mennin vd., 2005; Aldao vd., 2010).

Genel olarak değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlükleri anksiyete ile çok yönlü biçimde ilişkilidir. Bu güçlükler, duygusal tepkiselliği artırarak, olumsuz duygulara tahammülü azaltarak, tehdit odaklı bilişsel süreçleri güçlendirerek ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımını artırarak anksiyete belirtilerine katkıda bulunabilir. Bu ilişkilerin anlaşılması, duygu düzenleme güçlüğünün anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini açıklamak ve mevcut çalışmanın aracı değişken modeli için kuramsal bir temel oluşturmak açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4.2. Ruminasyon ve Anksiyete

Ruminasyon, anksiyetenin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde rol oynayan önemli bilişsel süreçlerden biridir. Bireyin olumsuz duygularına, bu duyguların nedenlerine ve olası sonuçlarına tekrarlayıcı ve pasif biçimde odaklanması olarak tanımlanan ruminasyon, özellikle anksiyete ve depresyon gibi içselleştirme belirtileriyle yakından ilişkilidir (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminatif düşünme, bireyin yaşadığı olumsuz duygusal deneyimlerden uzaklaşmasını zorlaştırarak bu deneyimlerin bilişsel düzeyde sürmesine neden olabilir.

Ruminasyonun anksiyete ile ilişkisi, bireyin tehdit algısını artırması ve olumsuz düşünce içeriklerine dikkatini sürekli biçimde yöneltmesi üzerinden açıklanabilir. Ruminatif düşünme sürecine giren bireyler, yaşadıkları olayları daha olumsuz, tehdit edici ya da baş edilmesi güç olarak değerlendirme eğiliminde olabilirler. Bu değerlendirme biçimi, anksiyetenin bilişsel modellerinde vurgulanan tehdit odaklı bilgi işleme süreçleriyle uyumludur (Beck ve Clark, 1997). Özellikle belirsizlik içeren durumlarda ruminasyon, bireyin olası olumsuz sonuçlara daha fazla odaklanmasına yol açarak anksiyete belirtilerini güçlendirebilir (Beck ve Clark, 1997).

Bununla birlikte ruminasyon, problem çözme süreçlerini de olumsuz yönde etkileyebilir. Bireyler sorunlarına yönelik aktif ve çözüm odaklı adımlar geliştirmek yerine aynı düşünceler etrafında tekrar tekrar döndüklerinde, kendilerini daha sıkışmış ve çaresiz hissedebilirler (Watkins, 2008). Bu döngüsel düşünme biçimi, duygusal sıkıntının azalmasını engelleyerek anksiyetenin süreklilik kazanmasına katkıda bulunabilir. McLaughlin ve Nolen-Hoeksema (2011), ruminasyonun yalnızca depresif belirtilerle değil, anksiyete belirtileriyle de ilişkili olduğunu ve zaman içinde anksiyete düzeyindeki artışı yordayabildiğini belirtmektedir.

Ruminasyon aynı zamanda duygusal işleme süreçlerini de zorlaştırabilir. Olumsuz duygular üzerinde sürekli düşünmek, bu duyguların doğal biçimde azalmasını engelleyebilir ve bireyin duygusal yoğunluğunu daha uzun süre korumasına neden olabilir. Bu durum, anksiyete belirtilerinin geçici bir tepki olmaktan çıkıp daha kalıcı bir örüntüye dönüşmesine zemin hazırlayabilir. Ruminatif düşünmenin olumsuz duygulanımı sürdürmesi, anksiyete belirtilerinin devamlılığını açıklayan önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Bir diğer önemli mekanizma ruminasyonun dikkat süreçleri üzerindeki etkisidir. Ruminatif bireyler, dikkatlerini olumsuz düşüncelerden ya da tehdit içerikli uyarlardan uzaklaştırmakta zorlanabilirler. Bu durum, tehdit odaklı bilişsel yanlılıkların güçlenmesine ve bireyin çevresel ya da içsel uyaranları daha fazla tehdit olarak algılamasına yol açabilir. Bilişsel yanlılıkların anksiyetenin sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Hirsch ve Mathews, 2012).

Ruminasyon, anksiyete belirtilerinin hem bilişsel hem de bedensel düzeyde yoğunlaşmasına katkıda bulunabilir. Sürekli olumsuz düşüncelerle meşgul olmak, bireyin zihinsel olarak tehdit ve belirsizlik içerikli uyarılara odaklanmasına neden olurken, bu süreç duygusal uyarılmışlığın sürmesine de yol açabilir. Böylece ruminasyon, yalnızca düşünsel bir süreç olarak değil, anksiyete ile ilişkili duygusal ve fizyolojik uyarılmayı sürdüren bir mekanizma olarak da ele alınabilir (McEvoy vd., 2013).

Ruminasyonun anksiyete üzerindeki etkisi yalnızca doğrudan değildir; aynı zamanda bireyin başa çıkma biçimleri üzerinden de ortaya çıkabilir. Ruminatif düşünmeye eğilimli bireyler, aktif problem çözme, bilişsel yeniden değerlendirme ya da kabul gibi daha uyumlu stratejiler yerine kaçınma, bastırma veya pasif düşünme gibi uyumsuz stratejilere yönelebilirler. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin anksiyete belirtileriyle ilişkili olduğu göz önüne alındığında, ruminasyonun bu süreçte önemli bir bilişsel risk faktörü olduğu söylenebilir (Aldao vd., 2010).

Ruminasyonun duygusal iyileşme süreçlerini geciktirdiği de belirtilmektedir. Bireyler olumsuz deneyimler üzerinde tekrar tekrar düşündüklerinde, bu deneyimlerin duygusal etkilerinden uzaklaşmakta zorlanabilirler. Bu durum, bireyin psikolojik olarak toparlanmasını güçleştirerek anksiyete belirtilerinin daha uzun süre devam etmesine neden olabilir. Bu nedenle ruminasyon, anksiyetenin yalnızca ortaya çıkmasına değil, aynı zamanda kalıcı hale gelmesine de katkıda bulunan bir süreç olarak değerlendirilmektedir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Genel olarak değerlendirildiğinde, ruminasyon anksiyetenin ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde merkezi bir bilişsel mekanizma olarak ele alınmaktadır. Bu süreç, tehdit algısını artırması, dikkat süreçlerini olumsuz içeriklere yönlendirmesi, problem çözmeyi zorlaştırması, duygusal iyileşmeyi geciktirmesi ve uyumsuz başı çıkma stratejilerini güçlendirmesi yoluyla anksiyete düzeyinin artmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle ruminasyonun anlaşılmaması, duygu düzenleme glklri ile anksiyete arasındaki ilişkinin açıklanmasında önemli bir kuramsal temel sunmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ruminasyon

Duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasındaki ilişki kuramsal açıdan anlamlı bir ilişki olarak değerlendirilmektedir. Duygusal deneyimlerini tanımlamakta, anlamlandırmakta ya da kabul etmekte zorlanan bireyler, bu duygular üzerinde kontrol kazanmak veya yaşıadıkları sıkıntıyı anlamak amacıyla tekrarlayıcı düşünme süreçlerine yönelebilirler. Ancak ruminasyon çoğu zaman duygusal sıkıntıyı çözmek yerine, olumsuz duyguların daha uzun süre devam etmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü yaşıyan bireylerde ortaya çıkan uyumsuz bir bilişsel başı çıkma biçimi olarak ele alınabilir (Vine ve Aldao, 2014).

Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygularını fark etme, kabul etme ve etkili biçimde düzenleme kapasitesindeki sınırlılıklarla ilişkilidir. Duygusal açıklığın düşük olması, bireyin ne hissettiğini ya da neden bu şekilde hissettiğini anlamasını zorlaştırabilir. Bu durumda birey, duygusal deneyimini anlamlandırmak amacıyla aynı düşünceler üzerinde tekrar tekrar durabilir. Ancak bu süreç çoğu zaman netlik sağlamaz; aksine bireyin duygusal deneyimi daha karmaşık ve kontrol edilmesi g olarak algılamasına yol açabilir (Gratz ve Roemer, 2004; Vine ve Aldao, 2014).

Duyguların kabulünde yaşıyan glklr de ruminasyonla ilişkili önemli bir faktördür. Olumsuz duyguları kabul etmekte zorlanan bireyler, bu duyguları bastırmaya, görmezden gelmeye ya da kontrol etmeye çalışabilirler. Bu çabalar yeterli olmadığında birey, yaşıdığı duygusal sıkıntıyı zihinsel olarak tekrar tekrar analiz etmeye yönelebilir. Bu durum, ruminasyonun duygusal kabul eksikliğine karşı geliştirilen ancak uzun vadede işlevsizleşen bir bilişsel tepki olabileceğini göstermektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Vine ve Aldao, 2014).

Etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimin sınırlı olması da ruminatif düşünme eğilimini artırabilir. Bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme veya farkındalık gibi daha uyumlu stratejileri kullanmakta zorlanan bireyler, duygusal sıkıntı karşısında daha otomatik ve pasif bir düşünme biçimine yönelebilirler. Ruminasyon bu noktada birey tarafından duygusal deneyimi anlamaya yönelik bir girişim gibi algılansa da çoğu zaman sıkıntıyı azaltmak yerine sürdürmektedir (Aldao vd., 2010; Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin dikkatini olumsuz duygusal içeriklerden uzaklaştırmasını da zorlaştırabilir. Duygusal deneyimleri üzerinde sınırlı kontrol hisseden bireyler, dikkatlerini rahatsız edici düşünce ve yaşantılardan başka yöne çevirmekte güçlük yaşayabilirler. Bu durum, olumsuz düşüncelerin zihinde tekrar etmesine ve ruminatif düşünme döngüsünün güçlenmesine katkıda bulunabilir. Tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçlerinin anksiyete ve depresyon gibi içselleştirme belirtileriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (McEvoy vd., 2013).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasındaki ilişki döngüsel bir süreç olarak da ele alınabilir. Duygularını düzenlemekte zorlanan bireyler ruminasyona daha fazla yönelebilir; ruminasyon ise bireyin olumsuz duygularına daha uzun süre odaklanmasına yol açarak duygusal yoğunluğu artırabilir. Böylece duygu düzenleme güçlüğü ruminasyonu artırırken, ruminasyon da zaman içinde duygu düzenleme sürecini daha da zorlaştırabilir. Bu döngü, özellikle anksiyete belirtilerinin sürmesinde önemli bir mekanizma olarak değerlendirilebilir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Vine ve Aldao, 2014).

Ruminasyon aynı zamanda aktif başa çıkma stratejilerinin kullanımını azaltabilir. Bireyler yaşadıkları sorunlara yönelik çözüm üretmek ya da harekete geçmek yerine, olumsuz duygu ve düşünceler üzerinde tekrar tekrar durduklarında kendilerini daha çaresiz ve kontrolsüz hissedebilirler. Bu durum, bireyin problem çözme kapasitesini zayıflatabilir ve duygusal sıkıntının sürmesine neden olabilir. Bu nedenle ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü'nün bilişsel düzeydeki bir yansıması olarak değerlendirilebilir (Watkins, 2008; Aldao vd., 2010).

Ruminasyon zamanla öğrenilmiş ve otomatikleşmiş bir tepki biçimine de dönüşebilir. Olumsuz duygularla başa çıkmak için tekrar tekrar ruminasyona başvuran bireyler, zaman içinde bu stratejiyi alışkanlık haline getirebilirler. Bu durum, daha uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasını zorlaştırabilir ve bireyin farklı stresli durumlarda aynı işlevsiz düşünme biçimine yönelmesine neden olabilir. Böylece ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü'nü sürdüren bir faktör haline gelebilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasındaki ilişki, duygu düzenleme esnekliği açısından da değerlendirilebilir. Duygu düzenleme esnekliği, bireyin farklı durumlara göre uygun stratejiler seçebilmesi ve gerektiğinde stratejiler arasında geçiş yapabilmesi anlamına gelmektedir. Ruminasyona sık başvuran bireyler ise çoğu zaman olumsuz düşünce döngülerinden çıkmakta ve alternatif başa çıkma stratejilerine geçmekte zorlanabilirler. Bu durum, duygu düzenleme sürecinde katılığa yol açarak psikolojik sıkıntının devam etmesine katkıda bulunabilir (Bonanno ve Burton, 2013; Aldao, Sheppes ve Gross, 2015).

Genel olarak değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasındaki ilişki karşılıklı ve dinamik bir süreç olarak anlaşılabilir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin ruminatif düşünmeye yönelme olasılığını artırabilir; ruminasyon ise olumsuz duyguların sürmesine neden olarak duygu düzenleme becerilerini daha da zayıflatabilir. Bu etkileşim, anksiyete gibi psikolojik belirtilerin ortaya çıkması ve sürdürülmesi açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun birlikte ele alınması, mevcut çalışmanın temel aracılık modelinin kuramsal dayanağını güçlendirmektedir (Vine ve Aldao, 2014; McEvoy vd., 2013).

1.4.4. Aracı Olarak Ruminasyon

Mevcut kuramsal çerçeve ve araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygusal deneyimlerini tanıma, kabul etme ve yönetme kapasitesini sınırlayarak anksiyeteye karşı kırılganlığı artırabilir. Bununla birlikte, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin olumsuz duygularını anlamlandırmak veya kontrol etmek amacıyla ruminatif düşünme süreçlerine yönelmeleri, anksiyete belirtilerinin dolaylı olarak yoğunlaşmasına katkıda bulunabilir (Vine ve Aldao, 2014).

Bu aracılık ilişkisinin tam olmaktan çok kısmi bir aracılık biçiminde ortaya çıkması beklenebilir. Çünkü duygu düzenleme güçlüğü, anksiyete üzerinde yalnızca ruminasyon aracılığıyla değil; artan duygusal tepkisellik, duygusal kontrol algısındaki azalma, kaçınma davranışları ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi farklı mekanizmalar aracılığıyla da etkili olabilmektedir. Bu nedenle ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide önemli bir bilişsel yol olarak değerlendirilse de bu ilişkiyi tek başına açıklayan bir mekanizma olarak ele alınmamalıdır (Mennin vd., 2005; Aldao vd., 2010).

Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler sıklıkla yoğun, karmaşık ve yönetilmesi güç duygusal deneyimler yaşayabilirler. Bu bireyler, içsel yaşantılarını anlamlandırmak veya bu yaşantılar üzerinde kontrol sağlamak amacıyla aynı duygu ve düşünceler üzerinde tekrar tekrar durabilirler. Ancak ruminasyon çoğu zaman duygusal sıkıntıyı azaltmak yerine sürdürmekte ve olumsuz duygulanımın daha uzun süre devam etmesine neden olmaktadır. Olumsuz düşünce ve duygulara sürekli odaklanması, duygusal iyileşme sürecini geciktirerek anksiyete belirtilerinin daha kalıcı hale gelmesine katkı sağlayabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Ruminasyonun aracı rolünü açıklayan bir diğer mekanizma, bireyin deneyimlerini daha olumsuz ve tehdit edici biçimde yorumlamasıdır. Ruminatif düşünme, kişinin olumsuz olaylar, olası başarısızlıklar ve kendi yetersizlikleri üzerinde tekrar tekrar durmasına neden olabilir. Bu süreç, tehdit odaklı bilişsel değerlendirmeleri güçlendirerek anksiyete düzeyinin yükselmesine ve bireyin kontrol algısının azalmasına yol açabilir. Bu açıklama, anksiyetenin bilişsel modellerinde vurgulanan tehdit odaklı bilgi işleme süreçleriyle uyumludur (Beck ve Clark, 1997).

Bunun yanında ruminasyon, bireyin daha uyumlu başa çıkma stratejilerine yönelmesini de engelleyebilir. Ruminatif düşünme sürecinde birey, problem çözme, bilişsel yeniden değerlendirme veya kabul gibi işlevsel stratejiler kullanmak yerine olumsuz düşünceler etrafında döngüsel biçimde kalabilir. Bu durum, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete üzerindeki dolaylı etkisini güçlendirebilir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin anksiyete ve diğer içselleştirme belirtileriyle ilişkili olduğu yönündeki bulgular, bu açıklamayı desteklemektedir (Aldao vd., 2010).

Ruminasyon aynı zamanda döngüsel bir süreç oluşturarak duygusal sıkıntının sürmesine katkıda bulunabilir. Duygu düzenleme güçlüğü ruminatif düşünmeyi artırırken, ruminasyon da bireyin olumsuz duygularına daha fazla odaklanmasına neden olarak duygusal yoğunluğu artırabilir. Böylece birey, duygularını düzenlemekte daha fazla zorlanabilir ve bu durum anksiyete belirtilerinin şiddetlenmesine zemin hazırlayabilir. Bu karşılıklı etkileşim, ruminasyonun yalnızca duygu düzenleme güçlüğü'nün bir sonucu olmadığını, aynı zamanda bu güçlüğü sürdüren bir bilişsel süreç olabileceğini göstermektedir (Vine ve Aldao, 2014; McEvoy vd., 2013).

Literatür bulguları da ruminasyonun bu aracı rolünü destekleyen kuramsal bir temel sunmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete belirtileriyle ilişkili olduğu, ruminasyonun ise olumsuz duygulanımı sürdürerek anksiyete ve depresif belirtilere katkıda

bulunabildiği belirtilmektedir (Aldao vd., 2010; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Ayrıca tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçlerinin içselleştirme belirtilerinin sürmesinde ortak bir bilişsel mekanizma olarak işlev görebileceği ifade edilmektedir (McEvoy vd., 2013). Bu doğrultuda ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkiyi açıklamada önemli bir bilişsel bağlantı noktası olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, ruminasyon duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide temel bir bilişsel aracı mekanizma olarak ele alınabilir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin olumsuz duygularını yönetmesini zorlaştırırken; ruminasyon bu olumsuz duyguların zihinsel düzeyde tekrar tekrar işlenmesine ve anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Vine ve Aldao, 2014). Bu nedenle mevcut çalışmada ruminasyonun aracı rolünün incelenmesi, duygusal güçlüklerin hangi bilişsel yollar aracılığıyla anksiyete belirtilerine dönüşebileceğini anlamak açısından önem taşımaktadır (Aldao vd., 2010; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

1.4.5. Kavramsal Model ve Hipotezler

Bu bölümde, araştırmada ele alınan temel değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayan kavramsal model sunulmaktadır. Mevcut çalışmanın kavramsal modeli, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete ile ilişkili olduğu ve bu ilişkide ruminasyonun aracı bir mekanizma olarak rol oynayabileceği varsayımına dayanmaktadır. Bu çerçevede duygu düzenleme güçlüğü bağımsız değişken, anksiyete bağımlı değişken, ruminasyon ise aracı değişken olarak ele alınmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete kavramsal ve ampirik olarak birbiriyle ilişkili yapılardır. Duygularını tanımlamakta, kabul etmekte ve etkili biçimde düzenlemekte güçlük yaşayan bireylerin, olumsuz duygusal deneyimler karşısında daha yoğun sıkıntı yaşayabilecekleri ve bu sıkıntıyı yönetmek amacıyla uyumsuz bilişsel süreçlere yönelebilecekleri belirtilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Mennin vd., 2005). Bu doğrultuda duygu düzenleme güçlüğü, bireyin hem doğrudan anksiyete belirtilerine karşı kırılganlığını artıran hem de ruminatif düşünme eğilimini güçlendirebilen önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Ruminasyon, bireyin olumsuz duygularına, bu duyguların nedenlerine ve olası sonuçlarına tekrarlayıcı ve pasif biçimde odaklanmasıyla karakterize edilen uyumsuz bir bilişsel süreçtir. Bu süreç, bireyin olumsuz duygusal yaşantılardan uzaklaşmasını zorlaştırarak duygusal tepkilerin sürmesine ve yoğunlaşmasına yol açabilir. Ruminasyonun anksiyete ve

depresyon gibi içselleştirme belirtileriyle ilişkili olduğu ve tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçleri aracılığıyla psikolojik sıkıntının devam etmesine katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000; McEvoy vd., 2013).

Bununla birlikte, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete üzerindeki etkisinin yalnızca ruminasyon aracılığıyla açıklanamayacağı düşünülmektedir. Duygularını etkili biçimde düzenleyemeyen bireyler, duygusal deneyimlerini daha yoğun, kontrol edilmesi güç ve tehdit edici olarak algılayabilirler. Bu durum, bireyin içsel yaşantılarına yönelik tehdit algısını artırarak anksiyete belirtilerinin ortaya çıkmasına ve sürmesine katkıda bulunabilir. Dolayısıyla duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete üzerinde hem doğrudan hem de ruminasyon aracılığıyla dolaylı etkiler gösterebileceği öne sürülmektedir (Gross, 1998; Mennin vd., 2005).

Bu kavramsal model doğrultusunda, ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma olarak işlev görebileceği varsayılmaktadır. Başka bir ifadeyle, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin ruminatif düşünme süreçlerine daha fazla yönelmeleri ve bu ruminatif süreçlerin de anksiyete belirtilerinin artmasına katkıda bulunması beklenmektedir. Bununla birlikte, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyeteyi doğrudan da etkileyebileceği dikkate alındığında, ruminasyonun bu ilişkide kısmi aracı rol oynayabileceği düşünülmektedir (Aldao vd., 2010; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Vine ve Aldao, 2014).

Bu çerçevede araştırmanın hipotezleri aşağıda sunulmaktadır:

Hipotezler

H1: Duygu düzenleme güçlüğü, anksiyete ile doğrudan ilişkilidir.

H2: Ruminasyon, anksiyete ile doğrudan ilişkilidir.

H3: Duygu düzenleme güçlüğü anksiyete ile ruminasyon üzerinden dolaylı olarak ilişkilidir.

H4: Anksiyete puanları, cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H5: Anksiyete puanları, eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H6: Anksiyete puanları, medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H7: Anksiyete puanları, çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H8: Anksiyete puanları, psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

1.5. Araştırma Hipotezleri

Yukarıda sunulan kuramsal çerçeve ve önceki araştırma bulguları doğrultusunda, bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete değişkenlerinin birbiriyle pozitif ve anlamlı ilişkiler göstereceği öngörülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin olumsuz duygusal deneyimleri tanıma, kabul etme ve yönetme kapasitesini sınırlandırarak anksiyete düzeyini artırabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, bu etkinin yalnızca doğrudan değil, ruminasyon gibi uyumsuz bilişsel süreçler aracılığıyla dolaylı olarak da ortaya çıkabileceği varsayılmaktadır (Aldao vd., 2010; Mennin vd., 2005).

Duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkiye yönelik önceki çalışmalar, duygularını etkili biçimde düzenlemekte zorlanan bireylerin daha yüksek düzeyde anksiyete belirtileri bildirme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Özellikle duygusal yoğunluğun artması, olumsuz duygulara verilen tepkilerin güçlenmesi ve bireyin düzenleme kapasitesine ilişkin yeterlik algısının azalması, anksiyete belirtilerinin sürdürülmesinde önemli mekanizmalar olarak değerlendirilmektedir (Mennin vd., 2005). Bu nedenle mevcut çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça anksiyete düzeyinin de artacağı öngörülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyonla da ilişkili olması beklenmektedir. Duygusal deneyimlerini anlamlandırmakta veya kabul etmekte zorlanan bireylerin, bu deneyimler üzerinde tekrar tekrar düşünerek kontrol ya da açıklık sağlamaya çalışabilecekleri belirtilmektedir. Ancak bu süreç çoğu zaman duygusal sıkıntıyı azaltmak yerine sürdürmekte ve ruminatif düşünme eğilimini güçlendirmektedir (Vine ve Aldao, 2014). Bu doğrultuda, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olacağı varsayılmaktadır.

Ruminasyonun anksiyete ile pozitif yönde ilişkili olması da beklenmektedir. Ruminatif düşünme, bireyin olumsuz duygularına, bu duyguların nedenlerine ve sonuçlarına tekrarlayıcı ve pasif biçimde odaklanmasını içerdiğinden, duygusal sıkıntının uzamasına ve anksiyete belirtilerinin yoğunlaşmasına katkıda bulunabilir. Önceki araştırmalar, ruminasyonun içselleştirme belirtileriyle ilişkili olduğunu ve zaman içinde anksiyete belirtilerindeki artışı yordayabildiğini göstermektedir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; McEvoy vd., 2013).

Son olarak, bu kuramsal ve ampirik bulgular bütünleştirildiğinde, ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayacağı

öngörülmektedir. Başka bir ifadeyle, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin ruminatif düşünmeye daha fazla yönelmeleri ve bu ruminatif sürecin de anksiyete belirtilerini artırması beklenmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmada ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide açıklayıcı bir bilişsel mekanizma olarak ele alınmaktadır (Aldao vd., 2010; Vine ve Aldao, 2014; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

1.6. Öneriler

Mevcut çalışma, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin anlaşılmasına katkı sunmakla birlikte, gelecekte yapılacak araştırmalar için bazı öneriler geliştirilebilir. Öncelikle, ileride yürütülecek çalışmalarda mevcut modelde yer almayan farklı bilişsel ve duygusal değişkenlerin de incelenmesi yararlı olabilir. Özellikle endişe, deneyimsel kaçınma, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme esnekliği gibi değişkenlerin modele dahil edilmesi, anksiyetenin altında yatan mekanizmaların daha kapsamlı biçimde açıklanmasına katkı sağlayabilir (Dugas vd., 2004; Hayes vd., 2006; Bonanno ve Burton, 2013).

İkinci olarak, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü daha iyi anlayabilmek için boylamsal araştırma desenlerine ihtiyaç vardır. Mevcut çalışma kesitsel verilere dayandığından, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler hakkında nedensel çıkarımlar yapmak sınırlıdır. Boylamsal çalışmalar, duygu düzenleme güçlüğü'nün zaman içinde ruminasyonu ve anksiyeteyi nasıl etkilediğini; ruminasyonun ise bu süreçte nasıl bir sürdürücü mekanizma olarak işlev gördüğünü daha açık biçimde ortaya koyabilir.

Üçüncü olarak, gelecekteki araştırmalarda klinik örneklemelerin de çalışmalara dahil edilmesi önerilmektedir. Bu çalışma klinik olmayan yetişkin bireylerden oluşan bir örneklemle yürütüldüğü için, elde edilen bulguların anksiyete bozukluğu tanısı almış bireylere genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. Klinik örneklemelerde duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete düzeylerinin daha yoğun ve farklı örüntülerle ortaya çıkabileceği düşünüldüğünden, benzer modellerin klinik gruplarda test edilmesi önemli katkılar sağlayabilir.

Bir diğer öneri, deneysel araştırma desenlerinin kullanılmasıdır. Deneysel çalışmalar aracılığıyla duygu düzenleme stratejilerinin ya da ruminatif düşünme eğiliminin belirli koşullarda nasıl değiştiği incelenebilir. Örneğin, bilişsel yeniden değerlendirme, farkındalık

ya da ruminasyonu azaltmaya yönelik kısa süreli müdahalelerin anksiyete belirtileri üzerindeki etkisi test edilebilir. Bu tür çalışmalar, değişkenler arasındaki olası nedensel mekanizmaları daha güçlü biçimde değerlendirmeye olanak sağlayabilir.

Gelecekteki araştırmalarda kültürel faktörlerin de dikkate alınması önem taşımaktadır. Duyguların ifade edilme biçimi, duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve psikolojik yardım arama davranışları kültürel bağlama göre farklılık gösterebilir. Bu nedenle, farklı kültürel gruplarla yapılacak çalışmalar duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin kültürlerarası geçerliliğini değerlendirmeye katkı sağlayabilir (Markus ve Kitayama, 1991; Matsumoto vd., 2008).

Ayrıca, ileride yapılacak çalışmalarda duygu düzenleme esnekliğinin rolü daha ayrıntılı biçimde incelenebilir. Belirli bir duygu düzenleme stratejisinin tek başına kullanımından ziyade, bireyin stratejilerini bağlama göre değiştirebilme kapasitesi psikolojik uyum açısından önemli görülmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme esnekliğinin, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide koruyucu ya da düzenleyici bir değişken olarak ele alınması yararlı olabilir (Bonanno ve Burton, 2013; Aldao, Sheppes ve Gross, 2015).

Ölçüm yöntemleri açısından da gelecekteki çalışmaların daha çeşitli veri kaynaklarından yararlanması önerilmektedir. Bu çalışmada öz-bildirim ölçekleri kullanılmıştır; ancak öz-bildirim verileri katılımcıların kendilerini değerlendirme biçimlerinden etkilenebilir. Bu nedenle ileride yapılacak araştırmalarda öz-bildirim ölçümlerine ek olarak davranışsal görevler, deneysel ölçümler, fizyolojik göstergeler ya da nörogörüntüleme teknikleri kullanılabilir. Böylece duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler daha çok boyutlu biçimde değerlendirilebilir.

Son olarak, müdahale temelli çalışmaların yapılması önerilmektedir. Duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye ve ruminatif düşünme eğilimini azaltmaya yönelik psikolojik müdahalelerin anksiyete belirtileri üzerindeki etkisi incelenebilir. Özellikle bilişsel davranışçı terapi, farkındalık temelli yaklaşımlar ve kabul temelli müdahaleler, bireylerin olumsuz duygularla daha işlevsel biçimde başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Hayes vd., 2006; Keng vd., 2011). Bu tür çalışmalar, araştırma bulgularının klinik uygulamalara aktarılması açısından önemli katkılar sağlayabilir.

Genel olarak, gelecekteki araştırmaların duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri farklı örneklemeler, farklı yöntemler ve daha kapsamlı

modeller aracılığıyla incelemesi önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, anksiyetenin yalnızca belirti düzeyinde değil, altta yatan duygusal ve bilişsel mekanizmalar üzerinden daha derinlikli biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, korelasyonel bir çerçeveye dayalı nicel bir araştırma tasarımı kullanmıştır. Birincil amaç, duygu düzenleme güçlükleri, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemek ve ruminasyonun, 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini belirlemektir.

Korelasyonel araştırma tasarımları, psikolojik değişkenler arasında doğal olarak ortaya çıkan ilişkileri, onları manipüle etmeden incelemek için uygundur. Bu çalışmada incelenen yapılar (duygu düzenleme güçlükleri, ruminasyon ve anksiyete), deneysel olarak oluşturulmuş durumlar yerine istikrarlı psikolojik eğilimleri temsil ettiğinden, deneysel bir tasarım uygun görülmemiştir. Bunun yerine, değişkenler arasındaki hem doğrudan hem de dolaylı ilişkileri test etmek için öngörücü bir aracılık modeli kullanılmıştır.

Önerilen kavramsal modelde, duygu düzenleme güçlükleri bağımsız değişken (X), anksiyete bağımlı değişken (Y) ve ruminasyon aracı değişken (M) olarak belirlenmiştir. Model, (a) duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyete üzerindeki doğrudan etkisini, (b) duygu düzenleme güçlüklerinin ruminasyon üzerindeki etkisini, (c) ruminasyonun anksiyete üzerindeki etkisini ve (d) duygu düzenleme güçlüklerinin ruminasyon yoluyla anksiyete üzerindeki dolaylı etkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır.

Aracılık modelini test etmek için, Hayes tarafından geliştirilen PROCESS Makrosu (Sürüm 4.2) SPSS'te (Sürüm 27) kullanılmıştır. Basit aracılık modellerini test etmek için özel olarak tasarlandığı için PROCESS Makrosunun 4. modeli seçilmiştir. Dolaylı etkilerin önemini değerlendirmek için 5.000 yeniden örnekleme ve %95 güven aralığı ile bootstrap yöntemleri kullanılmıştır. Bootstrap yöntemi, dolaylı etkilerin normal dağılımını varsaymadığı ve daha sağlam güven aralığı tahminleri sağladığı için aracılık analizlerinde önerilir.

Bu model aracılığıyla, çalışma, ruminasyonun yetişkin bireylerde duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki ilişkiyi kısmen veya tamamen aracılık edip etmediğini belirlemeyi amaçlamıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın hedef evreni 18 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşmaktadır. Örneklem, araştırmaya gönüllü olarak katılan 359 katılımcıyı içermektedir. Erişilebilirlik ve uygulanabilirlik hususları nedeniyle kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem,

araştırmacının sınırlı bir zaman dilimi içinde çeşitli demografik geçmişlere sahip bireylere ulaşmasını sağlamıştır.

Katılımcıların yaşları 19 ile 64 arasında değişmektedir. Örneklemenin ortalama yaşı 30'dur (SD = 9,03), bu da katılımcıların çoğunluğunun genç ve orta yaşlı yetişkinler olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet dağılımına bakıldığında, 263 katılımcı (%73,3) kadın ve 96 katılımcı (%26,7) erkektir. Eğitim geçmişi açısından, 34 katılımcı (%9,5) ön lisans veya daha düşük eğitim seviyesine, 255 katılımcı (%71,0) lisans derecesine ve 70 katılımcı (%19,5) lisansüstü eğitimini tamamlamıştır.

Evlilik durumuna ilişkin olarak, 99 katılımcı (%27,6) evli ve 260 katılımcı (%72,4) bekar. İstihdam durumuna ilişkin olarak, 207 katılımcı (%57,7) çalışıyor ve 152 katılımcı (%42,3) işsizdi.

Katılımcılara ayrıca psikolojik destek geçmişleri hakkında da sorular soruldu. Örneklemde, 151 katılımcı (%42,1) hiç psikolojik destek almadığını, 153 katılımcı (%42,6) daha önce psikolojik destek aldığını ve 55 katılımcı (%15,3) şu anda psikolojik destek aldığını bildirdi.

Çalışmaya katılım için dahil edilme kriteri 18 yaş ve üzeri olmaktı. Katılım gönüllüydü ve veri toplamadan önce tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındı.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) Anksiyete Alt Ölçeği, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği-20 (RDBÖ-20) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DERS-16) kullanılmıştır. Sosyodemografik Bilgi Formu ile katılımcıların temel demografik özelliklerine ilişkin bilgiler elde edilmiştir. DASS-21 Anksiyete Alt Ölçeği katılımcıların anksiyete düzeylerini, RDBÖ-20 ruminatif düşünme eğilimlerini ve DERS-16 duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu, araştırmaya katılan bireylerin temel demografik ve kişisel özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form kapsamında katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, medeni durumu, çalışma durumu,

psikolojik destek alma durumu ve daha önce psikiyatrik tanı alıp almadığına ilişkin bilgiler değerlendirilmiştir.

Formda yaş değişkeni açık uçlu olarak sorulmuştur. Cinsiyet değişkeni kadın ve erkek seçenekleriyle; eğitim durumu lise, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora seçenekleriyle; medeni durum ise bekar ve evli seçenekleriyle değerlendirilmiştir. Çalışma durumu öğrenci, çalışıyor ve çalışmıyor seçenekleriyle ele alınmıştır. Psikolojik destek alma durumu “şu anda alıyorum”, “daha önce aldım” ve “hiç almadım” seçenekleriyle; psikiyatrik tanı geçmişi ise “evet” ve “hayır” seçenekleriyle sorgulanmıştır.

2.3.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21) Anksiyete Alt Ölçeği

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21), bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini değerlendirmek amacıyla Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, DASS-42'nin kısa formu olarak oluşturulmuş olup depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyutta 7 madde yer almakta ve ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar maddeleri son bir hafta içindeki yaşantılarını dikkate alarak yanıtlamaktadır. Ölçek 0 ile 3 arasında değişen 4'lü Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. DASS-21'de her alt ölçekten elde edilen toplam puan iki ile çarpılarak değerlendirilmektedir (Lovibond ve Lovibond, 1995).

Bu çalışmada DASS-21'in yalnızca Anksiyete Alt Ölçeği kullanılmıştır. Anksiyete Alt Ölçeği, bireylerin bedensel uyarılma, panik benzeri belirtiler, gerginlik ve anksiyete ile ilişkili fizyolojik tepkilerini değerlendirmeye yöneliktir. Alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve yüksek puanlar, katılımcının anksiyete belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

DASS-21'in Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Sarıçam (2018) tarafından normal ve klinik örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliği ve eşzamanlı geçerliği incelenmiştir. Yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 21 maddelik üç faktörlü yapıyı desteklediği görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise üç boyutlu modelin normal örneklemde kabul edilebilir, klinik örneklemde ise oldukça iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermiştir. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .42 ile .72 arasında değiştiği bildirilmiştir. Eşzamanlı geçerlik kapsamında DASS-21 ile DASS-42 arasındaki ilişkiler incelenmiş ve iki ölçek arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Sarıçam, 2018).

Güvenirlik analizleri kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ve test-tekrar test güvenilirliği incelenmiştir. Klinik örnekleme Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları depresyon alt ölçeği için .87, anksiyete alt ölçeği için .85 ve stres alt ölçeği için .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise normal örnekleme depresyon alt ölçeği için .68, anksiyete alt ölçeği için .66 ve stres alt ölçeği için .61 olarak bildirilmiştir. Ayrıca düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının klinik örnekleme .43 ile .77 arasında değiştiği belirtilmiştir. Bu bulgular, DASS-21 Türkçe formunun depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Sarıçam, 2018).

Bu araştırmada DASS-21 Anksiyete Alt Ölçeği, katılımcıların anksiyete düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Alt ölçekten elde edilen yüksek puanlar, katılımcıların anksiyete belirtilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği-20 (RDBÖ-20)

Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği-20 (RDBÖ-20), özgün adıyla Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ-20), bireylerin genel ruminatif düşünme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, ruminasyonu yalnızca depresif duygu durumuna verilen bir tepki olarak değil, farklı içeriklere yönelebilen tekrarlayıcı ve kontrol edilmesi güç bir düşünme biçimi olarak ele almaktadır. Bu yönüyle RDBÖ-20, ruminatif düşünmeyi belirli bir psikopatoloji belirtisine bağlı kalmadan, genel bir bilişsel tarz olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Brinker ve Dozois, 2009).

RDBÖ-20 toplam 20 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 7’li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Katılımcılar her maddeyi “1 = Hiç beni tarif etmiyor” ile “7 = Beni tamamen tarif ediyor” arasında puanlamaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 140 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, bireyin ruminatif düşünme eğiliminin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır ve ölçek genel toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir (Brinker ve Dozois, 2009).

RDBÖ-20’nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışması 262 sağlıklı gönüllü ile yürütülmüş ve ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri incelenmiştir. Çalışmada yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla temel bileşenler analizi uygulanmış; ölçeğin faktör yapısı, madde özellikleri ve toplam puanla ilişkileri değerlendirilmiştir. Geçerlik kapsamında ölçeğin Beck

Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Penn State Endişe Ölçeği ve Leahy Duygusal Şema Ölçeği gibi ölçme araçlarıyla ilişkileri incelenmiştir (Karatepe vd., 2013).

Türkçe uyarlama çalışmasında RDBÖ-20'nin güvenilirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirliği analizleri yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği ise .84 olarak bildirilmiştir. Bu değerler, ölçeğin Türkçe formunun yüksek iç tutarlılığa ve zamana karşı yeterli kararlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin depresyon, anksiyete ve endişe düzeyleriyle anlamlı ilişkiler göstermesi, ölçüt bağlantılı geçerliğini desteklemektedir (Karatepe vd., 2013). Bu araştırmada RDBÖ-20, katılımcıların ruminatif düşünme düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, katılımcının tekrarlayıcı, kontrol edilmesi güç ve sürekli düşünme eğiliminin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DERS-16)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DERS-16), bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde yaşadıkları güçlükleri değerlendirmek amacıyla kullanılan bir ölçme aracıdır. Duygu düzenleme güçlüğüne değerlendiren özgün ölçek, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu ise Bjureberg vd. (2016) tarafından oluşturulmuştur. DERS-16, bireyin duygusal deneyimlerini fark etme, anlama, kabul etme, yoğun duygular sırasında davranışlarını kontrol edebilme ve etkili düzenleme stratejilerine erişebilme düzeyini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

DERS-16 toplam 16 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 5'li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Katılımcılar maddeleri “1 = Hemen hemen hiç” ile “5 = Hemen hemen her zaman” arasında değerlendirmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 16 ile 80 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. DERS-16'da ters puanlanan madde bulunmamaktadır ve ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilebilmektedir (Bjureberg vd., 2016; Yiğit ve Güzey-Yiğit, 2017).

DERS-16'nın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yiğit ve Güzey-Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışması 18-28 yaş aralığında 316 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmada ölçeğin faktör yapısı, ölçüm değişmezliği, ölçüt bağlantılı geçerliği ve güvenilirliği incelenmiştir. Katılımcılara DERS-16'nın yanı sıra Kısa Semptom Envanteri, Kabul ve Eylem Formu-II ve Berkeley Duygusal İfade Ölçeği

uygulanmıştır. Bu ölçme araçlarıyla elde edilen ilişkiler, ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır (Yiğit ve Güzey-Yiğit, 2017).

Türkçe uyarlama çalışmasında yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları, DERS-16'nın Türkçe formunun özgün form ile uyumlu bir faktör yapısına sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin Türkçe formunda netlik, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olmak üzere beş alt boyut bulunduğu belirtilmektedir. Ayrıca ölçeğin faktör yapısının cinsiyete göre eşdeğer olup olmadığı da incelenmiş ve ölçeğin kadın ve erkek katılımcılar için benzer yapıyı ölçtüğü değerlendirilmiştir (Yiğit ve Güzey-Yiğit, 2017).

Güvenirlilik analizleri kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ve madde-toplam korelasyonları incelenmiştir. Türkçe formun toplam puanı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bildirilmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayılarının ise .78 ile .87 arasında değiştiği belirtilmiştir. Madde-toplam korelasyonlarının .28 ile .69 arasında olduğu ifade edilmiştir. Bu bulgular, DERS-16 Türkçe formunun duygu düzenleme güçlüğünü değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Yiğit ve Güzey-Yiğit, 2017).

Bu araştırmada DERS-16, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, katılımcıların duygu düzenleme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşadığını göstermektedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcılara anket formuna başlamadan önce araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük esasına dayandığı ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı hakkında bilgi verilmiştir. Anketin ilk bölümünde bilgilendirilmiş onam formu yer almış ve katılımcılardan çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını onaylamaları istenmiştir. Katılımcılara, çalışmaya katılımın tamamen gönüllü olduğu ve istedikleri herhangi bir aşamada herhangi bir olumsuz sonuçla karşılaşmadan araştırmadan ayrılacakları belirtilmiştir.

Araştırma, insan katılımcılarla yürütülen bilimsel çalışmalar için geçerli olan etik ilkeler doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların gizliliğini korumak amacıyla ad, soyad, telefon numarası veya e-posta adresi gibi kimlik belirleyici herhangi bir bilgi toplanmamıştır. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar anonim olarak kaydedilmiş ve veriler yalnızca toplu biçimde analiz edilmiştir.

Çevrimiçi anket formu sırasıyla bilgilendirilmiş onam formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) Anksiyete Alt Ölçeği, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği-20 (RDBÖ-20) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DERS-16) bölümlerinden oluşmuştur. Anketin tamamlanma süresi yaklaşık 8-10 dakika olarak öngörülmüştür.

Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra, ana istatistiksel analizlere geçilmeden önce veri seti eksik değerler, hatalı girişler ve uç değerler açısından incelenmiştir. Daha sonra değişkenlere ilişkin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Field (2013) ve Stevens (2009) tarafından belirtilen ölçütler doğrultusunda, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında yer alması normal dağılım açısından kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada yer alan temel değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüş ve bu nedenle verilerin parametrik analizler için uygun olduğu kabul edilmiştir.

2.5. Veri Analizi

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS Statistics (Sürüm 27) kullanılarak yapılmıştır. Tüm çalışma değişkenleri için minimum ve maksimum değerler, ortalamalar, standart sapmalar, çarpıklık ve basıklık katsayıları dahil olmak üzere tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Normallik varsayımları, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Field (2013) ve Stevens (2009) tarafından önerilen kriterlere göre, -2 ile +2 arasındaki değerler normal dağılım için kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen değerler, değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir.

İki kategorili demografik değişkenlere (örneğin, cinsiyet, medeni durum, istihdam durumu) göre anksiyete puanlarının farklı olup olmadığını incelemek için bağımsız örneklem t-testleri yapılmıştır. Üç veya daha fazla kategorili demografik değişkenler (örneğin, eğitim düzeyi ve psikolojik destek durumu) için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA analizlerinde anlamlı farklılıklar bulunduğunda, hangi grupların birbirinden farklı olduğunu belirlemek için En Küçük Anlamlı Fark (LSD) testi kullanılarak post-hoc karşılaştırmalar yapıldı. Post-hoc analizler yapılmadan önce varyansların homojenliği değerlendirildi.

Duygu düzenleme güçlükleri, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson ürün-moment korelasyon analizi kullanıldı. Korelasyon katsayıları, ilişkilerin gücüne ve yönüne göre yorumlandı.

Duygu düzenleme güçlükleri ve anksiyete arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü test etmek için, Hayes tarafından geliştirilen PROCESS Makrosu (Sürüm 4.2) kullanılarak bir aracılık analizi yapıldı. Basit aracılık modelini test etmek için Model 4 seçildi. Dolaylı etkilerin anlamlılığı, 5.000 yeniden örnekleme ve %95 güven aralığı ile bootstrap prosedürleri kullanılarak değerlendirildi. Güven aralığı sıfır  i ermiyorsa, dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Tüm istatistiksel analizler $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde yapıldı.



BÖLÜM 3: BULGULAR

Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Araştırmanın verileri 359 katılımcıdan elde edilmiştir. Anksiyete puanlarının iki kategorili değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı İlişkisiz Grup T Testi, 3 ve daha fazla kategorili değişkenlere göre incelenmesinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) analizleri kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Söz konusu analizler SPSS 27.0 paket programı kullanılarak yapılmış olup, duygu düzenleme güçlüğü ve anksiyete ilişkisinde ruminasyonun aracılığı ise SPSS Hayes Process Makro 4.2, model 4 kullanılarak test edilmiştir.

İşlem

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinden önce normallik analizleri için Fields'ın (2016) önerdiği şekilde çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları Stevens'a göre (2006) -2 ve +2 aralığında olduğundan verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Çarpıklık-basıklık katsayıları ile ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 1

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	Min.	Max.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Anksiyete	,00	19,00	5,732	4,353	,745	-,100
Duygu Düzenleme Güçlüğü	16,00	80,00	41,894	12,248	,320	-,189
Ruminasyon	20,00	140,00	84,845	28,086	-,216	-,587

3.2. Katılımcıların Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemini yaşları 19-64 arasında değişen toplam 359 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması 30; standart sapması ise 9,03'tür. Örneklemin cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve psikolojik destek alma değişkenlerine göre dağılımları bu başlık altında sunulmaktadır.

Tablo 2
Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	263	73,3
	Erkek	96	26,7
	Toplam	359	100,0

Tablo 2’de örneklemin cinsiyete göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre araştırma örneklemini 263 kadın (%73,3) ve 96’sı erkek (%26,7) olmak üzere toplam 359 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 3
Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Eğitim durumu	Ön lisans ve altı	34	9,5
	Lisans	255	71,0
	Lisansüstü	70	19,5
	Toplam	359	100,0

Tabloda örneklemin eğitim durumuna göre dağılımı sunulmaktadır. Buna göre araştırma örnekleminin 34’ü ön lisans ve altı (%9,5), 255’i lisans (%71), 70’i ise lisansüstü mezunudur (%19,5).

Tablo 4
Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Medeni durum	Evli	99	27,6
	Bekar	260	72,4
	Toplam	359	100,0

Tablo 4’te örneklemin medeni duruma göre dağılımına yer verilmiştir. Buna göre araştırma örnekleminin 99’u evli (%27,6) ve 260’ı Bekardır (%72,4).

Tablo 5
Örneklemin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Çalışma durumu	Çalışıyor	207	57,7
	Çalışmıyor	152	42,3
	Toplam	359	100,0

Yukarıdaki tabloda örneklemin çalışma durumuna göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre araştırma örneklemini 207'si çalışan (%57,7) ve 152'si çalışmayan (%42,3) katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 6
Örneklemin Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Psikolojik destek	Hiç almadım	151	42,1
	Daha önce aldım	153	42,6
	Şu an alıyorum	55	15,3
	Toplam	359	100,0

Tablo 6'da örneklemin psikolojik destek alma değişkenine göre dağılımına yer verilmiştir. Araştırma örnekleminin 151'i daha önce hiç psikolojik destek almadığını (%42,1), 153'ü daha önce psikolojik destek aldığını (%42,6), 55'i ise devam eden süreçte psikolojik destek alıyor olduğunu ifade etmiştir (%15,3).

3.3. Anksiyete ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Tablo 7

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DAS II) Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
DAS II-Anksiyete	Kadın	263	6,0646	4,40762	,27179	2,408	357	,017
	Erkek	96	4,8229	4,08848	,41728			

DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları tablo 7’de sunulmaktadır. Bağımsız örneklem t testi bulgularına göre kadın ve erkek katılımcıların DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < .05$). Buna göre kadın katılımcıların anksiyete puan ortalamaları, erkek katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 8

DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

N, SS ve $\bar{X}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
DAS II-Anksiyete	Ön lisans ve altı	34	5,147	3,791	G.Arası	25,729	2	12,865	,677	,509
	Lisans	255	5,898	4,491	G. İçi	6760,599	356	18,990		
	Lisansüstü	70	5,414	4,105	Toplam	6786,329	358			
	Toplam	359	5,732	4,353						

Katılımcıların DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları tablo 8’de yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 9

DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
DAS II-Anksiyete	Evli	99	4,545	3,679	,369	-3,536	215,509	,000
	Bekar	260	6,184	4,509	,279			

Tablo 9’da DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği puanlarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları yer almaktadır. Bulgulara göre bekar katılımcıların DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği puan ortalamaları, evli katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$).

Tablo 10

DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
DAS II-Anksiyete	Çalışıyor	207	5,1932	3,99895	,27795	-2,696	292,989	,007
	Çalışmıyor	152	6,4671	4,71003	,38203			

DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları yer almaktadır. Bulgulara göre çalışmayan katılımcıların DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği puan ortalamaları, çalışan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$).

Tablo 11

DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

N. SS ve $\bar{X}$ Değerleri			ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F p
DAS II-Anksiyete	Hiç almadım	151	4,907	4,01	G.Arası	253,76	2	126,88	6,91 ,001
	Daha önce aldım	153	5,980	4,52	G. İçi	6532,56	356	18,350	
	Şu an alıyorum	55	7,327	4,31	Toplam	6786,32	358		

Tablo 11’de katılımcıların DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği puanlarının psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları tablo 11’de yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<.05$). Belirlenen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı gözlemlendiğinden tamamlayıcı post hoc analizlerinden LSD Testi uygulanmıştır. LSD Testi’ne ilişkin bulgular Tablo 11’de sunulmaktadır.

Tablo 12

DAS II-Anksiyete Alt Ölçeği Puanlarının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları

Psi. Destek (i)	Psi. Destek (j)	Ort.Farkı (i-j)	SH _x	p
Hiç almadım	Daha önce aldım	-1,07973*	,49138	,029
	Şu an alıyorum	-2,42661*	,67465	,000
Daha önce aldım	Hiç almadım	1,07973*	,49138	,029
	Şu an alıyorum	-1,34688*	,67347	,046
Şu an alıyorum	Hiç almadım	2,42661*	,67465	,000
	Daha önce aldım	1,34688*	,67347	,046

Tablo 12’de yer alan LSD Testi’ne göre, daha önce hiç psikolojik destek almamış olan katılımcıların anksiyete puan ortalamaları, daha önce almış olan ve şu an almaya devam eden katılımcılardan anlamlı düzeyde düşükken; daha önce psikolojik destek almış olanların

anksiyete puan ortalamaları, şu an alanların anksiyete puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür ($p<.01$).

3.4. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 13

DAS II- Anksiyete Alt Ölçeği (DAS II-A) ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon

Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
DAS II-A	359	,650**	,000
DDGÖ			

Tablo 13'te görüldüğü üzere DAS II- Anksiyete Alt Ölçeği (DAS II-A) ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır ($p<.05$).

Tablo 14

DAS II- Anksiyete Alt Ölçeği (DAS II-A) ile Ruminatif Düşünme Tarzı Ölçeği (RDBÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon

Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
DAS II-A	359	,607	,000
RDBÖ			

Yukarıdaki tabloda DAS II- Anksiyete Alt Ölçeği (DAS II-A) ile Ruminatif Düşünme Tarzı Ölçeği (RDBÖ) puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına yer verilmiştir. Buna göre, söz konusu puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir ($p<.05$).

Tablo 15

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ile Ruminatif Düşünme Tarzı Ölçeği (RDBÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon

Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
DDGÖ	359	,732	,000
RDBÖ			

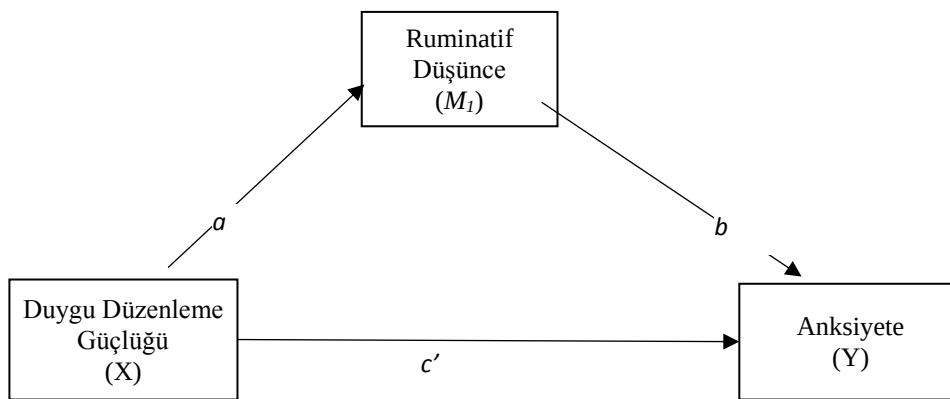
Tablo 15’te Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ile Ruminatif Düşünme Tarzı Ölçeği (RDBÖ) puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları sunulmaktadır. Buna göre, belirtilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir ($p < .05$).

3.5. Model Testine Yönelik Bulgular

Duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide ruminatif düşüncenin rolünün incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada; değişkenler arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Aşağıda test edilen modelin görseli sunulmaktadır. Belirtilen modelden elde edilen bulguların geçerliliği 5000 örneklem ve %95 güven aralığı için bootstrapping analizi yapılarak test edilmiştir.

Şekil 1

Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Anksiyete İlişkisinde Ruminatif Düşüncenin Aracılığı



Tablo 16
Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Anksiyete İlişkisinde Ruminatif Düşünmenin
Aracılığına İlişkin Bulgular

Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
DDG → Ruminatif Düşünme	14,47**	1,51	1,84
DDG → Anksiyete	1,16**	,12	,20
Ruminatif Düşünme → Anksiyete	,044**	,026	,061
Toplam etki	,23**	,202	,259
Toplam dolaylı etki	,207**	,121	,299
*p<.01, **p<.001			

Aracılık analizlerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün, ruminatif düşünme ile doğrudan pozitif ilişkili olduğu; duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete ile doğrudan pozitif ilişkili olduğu ve ruminatif düşünmenin anksiyete ile doğrudan ve pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete ilişkisinde, ruminatif düşünmenin kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlemlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerde duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler incelenmiş; ayrıca ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığı değerlendirilmiştir. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, ruminasyonun anksiyete ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasında da anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, anksiyetenin yalnızca duygusal tepkisellikle değil, aynı zamanda tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçleriyle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Aldao vd., 2010; McEvoy vd., 2013; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011).

Araştırmanın ilk bulgusu, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça anksiyete düzeyinin de arttığını göstermektedir. Bu sonuç, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete ve diğer içselleştirme belirtileriyle ilişkili olduğunu ortaya koyan önceki çalışmalarla uyumludur. Aldao vd. (2010), uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin anksiyete ve depresyon gibi psikolojik belirtilerle anlamlı ilişkiler gösterdiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Mennin vd. (2005), anksiyete düzeyi yüksek bireylerin duygularını daha yoğun yaşadıklarını, olumsuz duygusal yaşantılara daha fazla tepki verdiklerini ve bu duyguları düzenleme kapasitelerine ilişkin daha düşük bir yeterlik algısına sahip olduklarını ileri sürmüştür. Bu bağlamda mevcut çalışmanın bulgusu, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete açısından önemli bir risk alanı olabileceğini desteklemektedir.

Bu ilişkinin olası açıklamalarından biri, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerini daha tehdit edici ve kontrol edilmesi zor biçimde algılamalarıdır. Duygularını tanımlamakta, kabul etmekte ve yönetmekte zorlanan bireyler, özellikle belirsizlik ya da stres içeren durumlarda daha yoğun duygusal uyarılma yaşayabilirler. Bu yoğunluk, bireyin mevcut durumu daha tehdit edici değerlendirmesine ve anksiyete belirtilerinin artmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü, anksiyetenin yalnızca bir sonucu olarak değil, aynı zamanda anksiyetenin sürdürülmesinde rol oynayabilecek duygusal mekanizmalardan biri olarak değerlendirilebilir (Gratz ve Roemer, 2004; Mennin vd., 2005).

Araştırmanın ikinci bulgusu, ruminasyon düzeyi arttıkça anksiyete düzeyinin de arttığını göstermektedir. Bu bulgu, ruminasyonun içselleştirme belirtileriyle ilişkili olduğunu gösteren önceki çalışmalarla uyumludur. Nolen-Hoeksema (2000), ruminasyonu bireyin olumsuz duygularına, bu duyguların nedenlerine ve sonuçlarına tekrarlayıcı ve pasif biçimde odaklanması olarak tanımlamıştır. McLaughlin ve Nolen-Hoeksema (2011) ise ruminasyonun yalnızca depresif belirtilerle değil, anksiyete belirtileriyle de ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu açıdan mevcut bulgu, ruminasyonun anksiyete açısından dikkate alınması gereken önemli bir bilişsel süreç olabileceğini düşündürmektedir.

Ruminasyonun anksiyete ile ilişkisi, bireyin dikkatini olumsuz duygu ve düşünceler üzerinde tutmasıyla açıklanabilir. Ruminatif düşünme, bireyin yaşadığı duygusal sıkıntıyı çözmesine yardımcı olmak yerine, aynı düşünceler etrafında tekrar tekrar dönmeye neden olabilir. Bu süreç, problem çözme becerilerini zayıflatabilir, olumsuz yorumlama eğilimlerini güçlendirebilir ve bireyin anksiyete belirtilerini daha uzun süre yaşamasına katkıda bulunabilir. Watkins (2008), ruminasyonun etkili problem çözmeden çok olumsuz duygu durumunun sürmesine katkıda bulunabileceğini belirtmektedir. Bu yönüyle ruminasyon, bireyin yaşadığı sıkıntıyı anlamlandırma çabası gibi başlasa da uzun vadede anksiyete açısından sürdürücü bir risk faktörüne dönüşebilir.

Araştırmanın üçüncü bulgusu, duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, duygusal açıklık ve duygusal kabulde güçlük yaşayan bireylerin ruminatif düşünmeye daha fazla yönelebileceğini gösteren çalışmalarla tutarlıdır. Vine ve Aldao (2014), duygusal açıklık ve duygusal kabuldeki güçlüklerin ruminasyonla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yalvaç ve Gaynor (2021) da yetişkin normatif örnekleme ruminasyon ve olumsuz duygu değerlendirmelerinin duygusal düzensizlikle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde ruminatif düşünmenin daha belirgin hale gelebileceğini düşündürmektedir.

Bu ilişki, ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler için işlevsiz bir başa çıkma girişimi olabileceğini düşündürmektedir. Birey, yaşadığı yoğun duygusal deneyimi anlamak ya da kontrol etmek amacıyla bu deneyim üzerinde tekrar tekrar düşünebilir. Ancak bu düşünme biçimi çoğu zaman duygusal rahatlama sağlamayabilir; aksine olumsuz duyguların daha uzun süre devam etmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle ruminasyon, kısa vadede bireye “duygularını anlamaya çalışma” hissi verse de uzun vadede duygusal

sıkıntıyı sürdüren bir bilişsel döngüye dönüşebilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Watkins, 2008; Vine ve Aldao, 2014).

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamasıdır. Bu sonuç, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete ile yalnızca doğrudan ilişkili olmadığını, aynı zamanda ruminatif düşünme süreçleri aracılığıyla da anksiyete belirtileriyle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin ruminasyona daha fazla yönelmesi, anksiyete düzeylerindeki artışı açıklayan olası bilişsel yollardan biri olabilir. Bu bulgu, Aldao vd. (2010), McLaughlin ve Nolen-Hoeksema (2011) ve Vine ve Aldao (2014) tarafından ortaya konulan kuramsal ve ampirik çerçeveye uyumludur.

Bununla birlikte aracılık etkisinin kısmi olması dikkat çekicidir. Bu durum, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete üzerindeki etkisinin yalnızca ruminasyonla açıklanamayabileceğini düşündürmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü anksiyeteye doğrudan ilişkili olabilir; çünkü birey olumsuz duygusal deneyimleri yoğun, karmaşık ve kontrol edilmesi zor olarak algılayabilir. Ayrıca kaçınma davranışları, bastırma, belirsizliğe tahammülsüzlük, fizyolojik uyarılmışlık ve tehdit odaklı bilişsel yanlılıklar da bu ilişkide rol oynayabilecek diğer mekanizmalar arasında değerlendirilebilir (Aldao vd., 2010; Beck ve Clark, 1997; Dugas vd., 2004; Hayes vd., 2006). Bu nedenle mevcut çalışmanın bulguları, ruminasyonun önemli bir bilişsel mekanizma olabileceğini; ancak duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkiyi tek başına açıklamadığını göstermektedir.

Araştırmada elde edilen sosyodemografik bulgular da tartışmaya değer görülmektedir. Bulgulara göre bekar katılımcıların anksiyete düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek olması, ilişki durumu ve ruhsal iyi oluş arasındaki bağlantıyı ele alan çalışmalarla birlikte değerlendirilebilir. Grundström vd. (2021), ilişki durumu ile ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkileri boylamsal olarak incelemiş ve ilişki durumunun farklı yaşam dönemlerinde ruhsal iyi oluşla ilişkili olabileceğini bildirmiştir. Bu bağlamda mevcut çalışmada bekar katılımcıların daha yüksek anksiyete bildirmesi, sosyal destek kaynaklarının sınırlılığı, duygusal paylaşım imkanlarının azalması ya da yaşam sorumluluklarının daha fazla bireysel olarak yönetilmesi gibi etkenlerle ilişkili olabilir. Bununla birlikte, bu yorumun dikkatli yapılması gerekir; çünkü ilişki kalitesi, algılanan sosyal destek ve bireysel başa çıkma becerileri bu ilişkinin yönünü ve gücünü değiştirebilir.

Bekar katılımcılarda ruminasyonun nasıl işlev gördüğü ayrıca önemlidir. Ruminasyon, bazı bireylerde yaşanan duygusal sıkıntıyı anlamlandırmaya yönelik bir başa çıkma girişimi gibi başlayabilir. Özellikle sosyal destek kaynakları sınırlı olduğunda, birey duygusal deneyimlerini başkalarıyla paylaşmak yerine kendi zihninde tekrar tekrar işlemeye yönelebilir. Ancak bu süreç zamanla bireyin olumsuz düşünceler içinde sıkışmasına ve anksiyete belirtilerinin artmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle bekar bireylerde ruminasyon, kısa vadede bir anlamlandırma ya da başa çıkma girişimi gibi görünse de uzun vadede anksiyete açısından risk oluşturabilecek bir süreç olarak değerlendirilebilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; McEvoy vd., 2013).

Çalışma durumu açısından değerlendirildiğinde, çalışmayan katılımcıların daha yüksek anksiyete düzeyi bildirmesi de dikkate değerdir. İşsizlik veya çalışmama durumu yalnızca ekonomik belirsizlikle değil; öz-yeterlik algısı, gelecek planları, sosyal rol kaybı ve günlük yaşamın yapısındaki değişikliklerle de ilişkili olabilir. Yang vd. (2024), 201 ülkeyi kapsayan geniş ölçekli araştırmada işsizlik ile çeşitli ruhsal sorunlar arasında pozitif ilişki olduğunu ve bu ilişkinin özellikle anksiyete ve depresyon gibi içselleştirme sorunlarında belirginleştiğini bildirmiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmada çalışmayan bireylerde anksiyetenin daha yüksek bulunmasını destekleyen güncel bir çerçeve sunmaktadır.

Çalışmayan bireylerde ruminasyonun rolü de iki yönlü değerlendirilebilir. Bir yandan ruminasyon, geleceğe ilişkin belirsizlikleri ve işlevsellik kaybını anlamlandırmaya yönelik zihinsel bir çaba olabilir. Birey, “neden böyle oldu”, “ne yapmalıyım” veya “gelecekte ne olacak” gibi sorular etrafında tekrar tekrar düşünerek kontrol hissi kazanmaya çalışabilir. Diğer yandan, bu düşünme biçimi somut çözüm üretmeye dönüşmediğinde, belirsizliği azaltmak yerine artırabilir. Bu nedenle çalışmayan bireylerde ruminasyon, başlangıçta başa çıkma amacı taşısa bile zamanla anksiyeteyi sürdüren bilişsel bir risk faktörüne dönüşebilir (Watkins, 2008; McEvoy vd., 2013). Bu noktada ruminasyonun işlevi iki yönlü değerlendirilmelidir. Ruminasyon, özellikle belirsizlik, yalnızlık, işsizlik ya da sosyal destek eksikliği gibi durumlarda bireyin yaşadığı duygusal deneyimi anlamlandırma çabası olarak ortaya çıkabilir. Bu yönüyle kısa vadede bireye kontrol hissi sağlayan bir başa çıkma girişimi gibi görünebilir. Ancak ruminatif düşünme somut problem çözmeye, sosyal destek aramaya veya duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına dönüşmediğinde, bireyin aynı olumsuz düşünceler etrafında tekrar tekrar kalmasına neden olabilir. Bu durumda ruminasyon, başa çıkmayı destekleyen bir süreç olmaktan çok anksiyete belirtilerini sürdüren bir risk faktörü haline gelebilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Watkins, 2008;

McEvoy vd., 2013). Bu nedenle mevcut çalışmanın bulguları, ruminasyonun yalnızca bireyin sıkıntıya verdiği pasif bir tepki olarak değil, bağlama göre hem anlamlandırma çabası hem de psikolojik risk oluşturan bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Örneklemin cinsiyet dağılımı da bulguların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Bu çalışmada katılımcıların yaklaşık %73'ünün kadın olması, elde edilen sonuçların örneklem yapısından etkilenmiş olabileceğini düşündürmektedir. Kadın katılımcıların bazı çalışmalarda anksiyete ve ruminasyon düzeylerini daha yüksek bildirme eğiliminde olmaları, toplam örnekleimde anksiyete ve ruminasyon puanlarının yükselmesine katkı sağlamış olabilir. Bu nedenle sonuçlar değerlendirilirken, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin yalnızca kuramsal değişkenlerle değil, örneklemin demografik özellikleriyle de şekillenebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Aldao vd., 2010).

Bu çalışmanın bulguları, ruminasyonun yalnızca anksiyeteye eşlik eden pasif bir belirti olmayabileceğini, aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki bağlantıyı açıklayan aktif bir bilişsel süreç olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir. Ancak ruminasyonun her bağlamda aynı işlevi görmediği de dikkate alınmalıdır. Bazı bireylerde ruminasyon, duygusal deneyimi anlamaya yönelik geçici bir bilişsel çaba olarak ortaya çıkabilirken, bazı bireylerde sürekli ve kontrol edilmesi güç bir düşünme biçimine dönüşebilir. Bu ayrım önemlidir; çünkü ruminasyonun başa çıkma girişimi olarak başlaması, uzun vadede uyumlu sonuçlar doğuracağı anlamına gelmeyebilir (Watkins, 2008; Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Güncel çalışmalar da ruminatif süreçlerin sosyal bağlamdan bağımsız değerlendirilmemesi gerektiğine işaret etmektedir. Bugay Sökmez vd. (2023), öğretmen örnekleminde duygu düzenleme güçlüğü ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide birlikte ruminasyonun aracı rolünü incelemiş ve birlikte ruminasyonun kişilerarası süreçlerle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmada bireysel ruminasyonun anksiyete açısından risk oluşturmaya rağmen, ruminatif süreçlerin sosyal destek, ilişki kalitesi ve iletişim biçimleri gibi değişkenlerle birlikte ele alınmasının önemli olabileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulguları duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü anksiyeteye doğrudan ilişkili görünürken, ruminasyon bu ilişkiyi açıklayan önemli bir bilişsel yol olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, aracılık etkisinin

kısmi olması ve sosyodemografik bulguların anlamlı farklılıklar göstermesi, anksiyetenin tek bir mekanizmayla açıklanamayacağını düşündürmektedir. Bekar olmak, çalışmamak ve örnekleme kadın katılımcı oranının yüksek olması gibi faktörler, bulguların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Bu nedenle mevcut çalışma, anksiyetenin anlaşılmasında hem duygu düzenleme güçlüğünün hem de ruminatif düşünme örüntülerinin birlikte ele alınmasının yararlı olabileceğini ortaya koymaktadır.

4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin Tartışılması

İlk hipotez doğrultusunda, bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, duygularını anlama, kabul etme ve yönetme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşayan bireylerin daha yüksek düzeyde anksiyete belirtileri bildirdikleri görülmektedir. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğünün anksiyete ve diğer içselleştirme belirtileriyle ilişkili olduğunu ortaya koyan önceki araştırmalarla uyumludur. Aldao vd. (2010), duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri inceledikleri meta-analizde, kaçınma, bastırma ve ruminasyon gibi uyumsuz stratejilerin anksiyete belirtileriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Mennin vd. (2005), anksiyete düzeyi yüksek bireylerin duygularını daha yoğun yaşadıklarını, olumsuz duygusal yaşantılara daha fazla tepki verdiklerini ve bu duyguları düzenleme kapasitelerine ilişkin daha düşük bir yeterlik algısına sahip olduklarını ileri sürmüştür. Ayrıca Hofmann vd. (2012), duygu düzensizliğinin anksiyete ve duygu durum bozukluklarında tanılar arası ortak bir süreç olarak ele alınabileceğini belirtmektedir. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğünün anksiyetede yalnızca eşlik eden bir özellik değil, anksiyete belirtilerinin sürdürülmesinde rol oynayabilecek önemli bir mekanizma olabileceğini düşündürmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, olumsuz duyguları tanımlamakta, kabul etmekte ve etkili stratejilerle düzenlemekte zorlanmaları, anksiyeteye karşı kırılganlığı artırabilir. Gratz ve Roemer'in (2004) çok boyutlu duygu düzenleme yaklaşımında, duygu düzenleme güçlüğü yalnızca duyguların kontrol edilememesi olarak değil; duygusal farkındalık, açıklık, kabul, dürtü kontrolü, amaca yönelik davranışları sürdürebilme ve etkili stratejilere erişim gibi farklı alanlarda yaşanan güçlükler üzerinden ele alınmaktadır. Bu nedenle mevcut çalışmada bulunan ilişkinin, duygu düzenleme güçlüğünün çok boyutlu yapısıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Hallion vd., 2018).

Bu ilişkinin olası açıklamalarından biri, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerini daha tehdit edici, yoğun ve kontrol edilmesi güç olarak algılamalarıdır. Duygularını tanımlamakta ve kabul etmekte zorlanan bireyler, özellikle

belirsizlik ya da stres içeren durumlarda daha yüksek düzeyde duygusal uyarılma yaşayabilirler. Bu tür bir uyarılma, bireyin yaşadığı içsel deneyimleri “baş edilemez” olarak değerlendirmesine ve anksiyete belirtilerinin artmasına katkıda bulunabilir. Beck ve Clark’ın (1997) bilişsel modelinde de anksiyete, bireyin içsel ya da dışsal uyaranları tehdit edici biçimde yorumlamasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu açıdan duygu düzenleme güçlüğü, bireyin yalnızca dışsal olayları değil, kendi duygusal tepkilerini de tehdit edici olarak değerlendirmesine zemin hazırlayabilir (Beck ve Clark, 1997; Mennin vd., 2005).

Duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde, duygu düzenleme stratejilerinin niteliği de önem taşımaktadır. Gross’un (1998) süreç modeline göre duygu düzenleme, duygu oluşum sürecinin farklı aşamalarında ortaya çıkabilir ve kullanılan stratejiler psikolojik sonuçlar açısından farklı etkiler gösterebilir. Gross ve John (2003), bilişsel yeniden değerlendirme gibi stratejilerin daha olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu, bastırma stratejisinin ise daha düşük iyi oluş ve daha fazla psikolojik sıkıntı ile bağlantılı olabileceğini belirtmiştir. Bu bulgular, mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasında bulunan ilişkinin, bireylerin daha uyumsuz düzenleme stratejilerine yönelmesiyle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir (Gross, 1998; Gross ve John, 2003; Aldao vd., 2010). Bastırma, kaçınma ve ruminasyon gibi stratejilerin kısa vadede duygusal yoğunluğu azaltıyor gibi görünmesine rağmen, uzun vadede duygusal sıkıntının sürmesine katkı sağlayabileceği belirtilmektedir. Hayes vd. (2006), deneyimsel kaçınmanın bireyin rahatsız edici içsel yaşantılarından uzaklaşma çabası olduğunu; ancak bu çabanın zamanla psikolojik sıkıntıyı sürdürebileceğini ileri sürmektedir. Benzer biçimde Aldao vd. (2010), kaçınma ve bastırma gibi uyumsuz stratejilerin anksiyete belirtileriyle pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde, duygudan kaçınma veya duyguyu bastırma eğilimi anksiyete belirtilerinin devam etmesine katkıda bulunabilir (Hayes vd., 2006; Aldao vd., 2010).

Bu bağlamda, mevcut bulgunun yalnızca klasik duygu düzenleme literatürüyle değil, güncel tanılar arası yaklaşımlarla da uyumlu olduğu söylenebilir. Hofmann vd. (2012), duygu düzensizliğinin farklı anksiyete ve duygu durum bozukluklarında ortak bir kırılma alanı olarak değerlendirilebileceğini belirtmektedir. Bu yaklaşım, duygu düzenleme güçlüğüne yalnızca belirli bir bozukluğa özgü olmadığını, farklı psikolojik belirtilerin anlaşılmasında ortak bir mekanizma olarak ele alınabileceğini göstermektedir. Mevcut çalışmada klinik olmayan yetişkin örnekleme duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasında anlamlı ilişkinin bulunması, bu tanılar arası bakış açısıyla uyumludur (Hofmann vd., 2012; Hallion

vd., 2018). Duygu düzenleme güçlüğü'nün farklı alt boyutları da anksiyete ile ilişkiyi açıklamada önemli olabilir. Örneğin, duygusal açıklıkta güçlük yaşayan bireyler ne hissettiklerini anlamakta zorlanabilir; duyguları kabul etmekte güçlük yaşayan bireyler ise olumsuz duygularını bastırmaya veya onlardan kaçınmaya çalışabilirler. Etkili stratejilere sınırlı erişim ise bireyin olumsuz duygular karşısında kendisini çaresiz hissetmesine yol açabilir. Bu alt boyutlar, anksiyetenin bilişsel ve duygusal bileşenleriyle farklı düzeylerde ilişkili olabilir (Gratz ve Roemer, 2004; Hallion vd., 2018). Ruan vd. (2023), duygu düzenleme güçlüğü, anksiyete ve depresyon belirtilerinin birbirinden bağımsız değil, karşılıklı ilişkiler ağı içinde değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle mevcut bulgu, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete ile çok boyutlu ve karşılıklı süreçler içinde ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Ruan vd., 2023).

Mevcut çalışmanın bulgusu, klinik olmayan örnekleme elde edilmiş olması bakımından da önemlidir. Klinik örneklemelerde duygu düzenleme güçlüğü ve anksiyete arasındaki ilişki daha belirgin olabilir; ancak bu ilişkinin klinik olmayan yetişkinlerde de görülmesi, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete belirtileri açısından erken dönemde dikkate alınabilecek bir değişken olabileceğini düşündürmektedir. Hallion vd. (2018), duygu düzenleme güçlüğü'nü değerlendiren ölçümlerin yetişkin duygusal bozukluk örneklemelerinde anlamlı psikometrik özellikler gösterdiğini belirtmiştir. Bu durum, duygu düzenleme güçlüğü'nün hem klinik hem de klinik olmayan örneklemelerde incelenmesinin önemli olabileceğini göstermektedir (Hallion vd., 2018; Hofmann vd., 2012).

Bununla birlikte, bu çalışmanın kesitsel desene sahip olması nedeniyle duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkinin yönü hakkında kesin bir çıkarım yapmak mümkün değildir. Duygu düzenleme güçlüğü anksiyete belirtilerinin artmasına katkıda bulunabileceği gibi, anksiyete düzeyi yüksek bireyler de zamanla duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük yaşayabilirler. Bu karşılıklı etkileşim olasılığı, anksiyetenin yalnızca tek yönlü bir nedensel süreçle açıklanamayacağını düşündürmektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak boylamsal çalışmalar, duygu düzenleme güçlüğü ve anksiyete arasındaki ilişkinin yönünü daha açık biçimde ortaya koyabilir (Aldao vd., 2010; Hofmann vd., 2012; Ruan vd., 2023). Örneklemin demografik özellikleri de bu bulgunun yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Bu çalışmada kadın katılımcı oranının yüksek olması, duygu düzenleme güçlüğü ve anksiyete puanlarının genel düzeyini etkilemiş olabilir. Nolen-Hoeksema vd. (2008), kadınların ruminatif düşünme eğilimini daha yüksek bildirebildiklerini ve bu durumun içselleştirme belirtileriyle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca anksiyete

belirtilerinin cinsiyet dağılımından etkilenebileceği düşünüldüğünde, mevcut bulguların daha dengeli cinsiyet dağılımına sahip örneklerde yeniden incelenmesi yararlı olabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Aldao vd., 2010). Sonuç olarak, bu çalışmanın ilk hipotezine ilişkin bulgular, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete açısından önemli bir duygusal kırılganlık alanı olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, bu ilişkinin tek bir mekanizmayla açıklanması yeterli görünmemektedir. Duygusal yoğunluk, duygulara yönelik tehdit algısı, düzenleme stratejilerine erişim güçlüğü, kaçınma, bastırma ve ruminasyon gibi süreçlerin birlikte ele alınması daha kapsamlı bir açıklama sağlayabilir (Gross, 1998; Aldao vd., 2010; Hofmann vd., 2012). Bu nedenle mevcut bulgular, anksiyetenin anlaşılmasında duygu düzenleme güçlüğü'nün önemli bir değişken olduğunu, ancak bu ilişkinin bireysel, bilişsel ve örnekleme özgü faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın ilgili hipotezi doğrultusunda, bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, duygularını tanıma, kabul etme ve düzenleme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşayan bireylerin ruminatif düşünme eğiliminin de daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, duygu düzenleme güçlüklerinin tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçleriyle ilişkili olduğunu ileri süren önceki çalışmalarla genel olarak uyumludur (Vine ve Aldao, 2014; Yalvaç ve Gaynor, 2021).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasındaki ilişki, bireyin yoğun ya da karmaşık duygusal deneyimleri anlamlandırma çabası üzerinden açıklanabilir. Duygusal açıklıkta güçlük yaşayan bireyler, ne hissettiklerini ya da bu duyguların neden ortaya çıktığını anlamakta zorlanabilirler. Bu belirsizlik, bireyin aynı duygu ve düşünceler üzerinde tekrar tekrar durmasına yol açabilir. Ancak bu tekrarlayıcı düşünme süreci çoğu zaman duygusal netlik sağlamaktan çok, olumsuz duyguların sürmesine katkıda bulunabilir. Vine ve Aldao (2014), özellikle duygusal açıklık ve duygusal kabul alanlarında yaşanan güçlüklerin ruminasyonla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Mevcut çalışmanın bulgusu da bu görüşle uyumlu olarak, duygu düzenleme güçlüğü'nün ruminatif düşünme eğilimini artırabilecek bir zemin oluşturabileceğini göstermektedir.

Bu bulgu, Yalvaç ve Gaynor'un (2021) yetişkin normatif örnekleme yürüttüğü çalışma ile de benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada ruminasyon ve olumsuz ikincil duygu değerlendirmelerinin, duygusal düzensizliğin sürdürülmesinde rol oynayabileceği belirtilmiştir. Bu açıdan mevcut çalışmanın bulguları, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde ruminasyonun yalnızca rastlantısal bir düşünme biçimi olmadığını, duygusal güçlüklerle bağlantılı bilişsel bir süreç olarak değerlendirilebileceğini desteklemektedir (Yalvaç ve Gaynor, 2021). Yalvaç ve Gaynor'un çalışmasının normatif yetişkin örnekleme yapılmış olması, mevcut çalışmanın klinik olmayan yetişkin örneklemiyle benzerlik taşıması açısından da önemlidir.

Duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasındaki ilişki, ruminasyonun kısa vadede bir anlamlandırma ya da kontrol sağlama girişimi gibi işlev görmesiyle de açıklanabilir. Birey rahatsız edici bir duygu yaşadığında, bu duygunun nedenini bulmaya veya gelecekte benzer duygulardan kaçınmaya çalışabilir. Bu nedenle ruminatif düşünme başlangıçta bireye aktif bir başa çıkma çabası gibi görünebilir. Ancak ruminasyon, somut problem çözmeye ya da daha işlevsel düzenleme stratejilerine dönüşmediğinde, bireyin aynı olumsuz içerikler etrafında tekrar tekrar düşünmesine neden olabilir. Bu durumda ruminasyon, duyguları düzenlemeye yardımcı olmaktan çok, duygusal sıkıntıyı sürdüren bir süreç haline gelebilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Watkins, 2008).

Bu ilişkinin bir diğer açıklaması, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin uyumlu stratejilere erişimde zorlanmalarıdır. Etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi olan bireyler, bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme veya kabul gibi daha işlevsel stratejiler yerine ruminasyon gibi daha pasif ve tekrarlayıcı düşünme biçimlerine yönelebirlirler. Aldao vd. (2010), uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çerçevede mevcut çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasındaki pozitif ilişkinin bulunması, bireylerin duygusal sıkıntı karşısında daha çok otomatik ve tekrarlayıcı düşünme süreçlerine yönelebileceğini düşündürmektedir.

Güncel çalışmalar da duygu düzenleme güçlüğü ile tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçlerinin birlikte ele alınmasının önemini göstermektedir. Quidé vd. (2024), üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme profillerini incelemiş ve farklı duygu düzenleme örüntülerinin tekrarlayıcı olumsuz düşünme, internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş bakımından farklılaştığını bildirmiştir. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğü'nün yalnızca tek başına ele alınmaması gerektiğini; ruminasyon gibi bilişsel süreçlerle birlikte

değerlendirildiğinde psikolojik işlevselliğe dair daha kapsamlı bir açıklama sunabileceğini düşündürmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları da bu yaklaşımla uyumlu olarak, duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyonun birbiriyle ilişkili süreçler olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte, mevcut çalışmanın bulguları önceki araştırmalarla tamamen aynı bağlamda değerlendirilmemelidir. Örneğin Bugay Sökmez vd. (2023), öğretmenlerden oluşan geniş bir örnekleme duygu düzenleme güçlüğü ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide birlikte ruminasyonun aracı rolünü incelemiştir. Bu çalışma, ruminatif süreçlerin yalnızca bireysel düzeyde değil, kişilerarası bağlamda da işlev görebileceğini göstermesi açısından önemlidir. Mevcut çalışmada ise bireysel ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve anksiyete bağlamında ele alınmıştır. Bu farklılık, ruminasyonun bağlama göre farklı biçimlerde ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Birlikte ruminasyon sosyal paylaşım içeren kişilerarası bir süreçken, mevcut çalışmada ele alınan ruminasyon daha çok bireyin kendi olumsuz duygu ve düşünceleri üzerinde tekrar tekrar durmasıyla ilişkilidir.

Bu noktada mevcut çalışmanın bulgusu, ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde hem bir başa çıkma girişimi hem de bir risk faktörü olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Kişi yaşadığı duygusal sıkıntıyı anlamaya çalışırken ruminasyona yönelebilir; ancak bu süreç duygusal kabul, problem çözme veya yeniden değerlendirme gibi daha uyumlu stratejilere dönüşmediğinde, psikolojik sıkıntıyı artırabilecek bir döngüye dönüşebilir. Bu nedenle ruminasyonun yalnızca “fazla düşünme” olarak değil, duygu düzenleme güçlüğüünün bilişsel düzeydeki bir yansıması olarak ele alınması daha uygun görünmektedir (Watkins, 2008; Vine ve Aldao, 2014).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasındaki ilişki, bazı çalışmaların farklı ruminasyon türlerine odaklanması nedeniyle de dikkatli yorumlanmalıdır. Örneğin Tahoon (2023), duygu düzenleme güçlüğü yüksek olan öğrencilerde bilişsel kaçınma ve öfke ruminasyonu düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğüünün yalnızca genel ruminasyonla değil, öfke ruminasyonu gibi belirli ruminatif düşünme biçimleriyle de ilişkili olabileceğini göstermektedir. Mevcut çalışmada ise genel ruminatif düşünme biçimi değerlendirilmiştir. Bu nedenle bulgular benzer bir yönde olsa da kullanılan ruminasyon ölçümleri ve örneklem özellikleri açısından çalışmalar arasında farklılıklar bulunmaktadır.

Ayrıca Moreno vd. (2024), üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntının yaygınlığını ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını incelemiş; endişe, bastırma ve ruminasyon gibi stratejilerin psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma,

ruminasyonun duygu düzenleme süreçleriyle birlikte ele alınmasının özellikle genç yetişkin ve öğrenci gruplarında önemli olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışma daha geniş bir yetişkin örnekleme odaklandığı için Moreno vd. (2024) çalışmasından farklılaşsa da ruminasyonun uyumsuz düzenleme süreçleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiği yönündeki bulgularla paralellik göstermektedir.

Mevcut çalışmanın bulgusu, duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon arasındaki ilişkinin tek yönlü ve kesin bir nedensellik olarak yorumlanmaması gerektiğini de göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ruminasyonu artırabileceği gibi, ruminatif düşünme de zamanla bireyin duygularını daha karmaşık, yoğun ve kontrol edilmesi güç olarak algılamasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle iki değişken arasında karşılıklı ve döngüsel bir ilişki olabileceği düşünülebilir. Ancak mevcut çalışma kesitsel desene sahip olduğu için bu ilişkinin yönü hakkında kesin bir çıkarım yapmak mümkün değildir. Gelecekte yürütülecek boylamsal çalışmalar, duygu düzenleme güçlüğünün ruminasyonu mu artırdığını, yoksa ruminasyonun zamanla duygu düzenleme güçlüğünü mü güçlendirdiğini daha açık biçimde ortaya koyabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunması, önceki kuramsal ve ampirik bulgularla büyük ölçüde uyumludur. Duygularını anlamakta, kabul etmekte ve düzenlemekte güçlük yaşayan bireyler, duygusal deneyimlerini kontrol etme ya da anlamlandırma amacıyla ruminatif düşünmeye daha fazla yönelebilirler. Ancak bu düşünme biçimi çoğu zaman duygusal rahatlama sağlamaktan çok, olumsuz duyguların sürmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle mevcut bulgular, duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyonun birlikte ele alınmasının, anksiyetenin altında yatan bilişsel-duygusal süreçleri açıklamada önemli bir katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

4.3. Ruminasyon ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın ikinci hipotezi doğrultusunda, bu çalışmada ruminasyon ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, ruminatif düşünme eğilimi arttıkça anksiyete belirtilerinin de artma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ruminasyonun yalnızca depresif belirtilerle değil, anksiyete belirtileriyle de ilişkili olduğunu gösteren önceki çalışmalarla uyumludur (Nolen-Hoeksema vd., 2008; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Ruminasyonun bireyin olumsuz duygu durumuna, bu duyguların nedenlerine ve sonuçlarına tekrar tekrar odaklanmasıyla ilişkili olduğu düşünüldüğünde,

mevcut bulgunun ruminasyonun anksiyete açısından dikkate alınması gereken bilişsel bir süreç olabileceğini desteklediği söylenebilir (Nolen-Hoeksema, 2000; McEvoy vd., 2013).

Ruminasyon ile anksiyete arasındaki ilişki, tekrarlayıcı olumsuz düşünme kavramı üzerinden açıklanabilir. Ruminasyon, bireyin olumsuz duygu ve düşünceler üzerinde zihinsel olarak tekrar tekrar durmasına neden olabilen bir düşünme biçimidir. Bu süreç, kişinin dikkatini tehdit, başarısızlık, belirsizlik ya da olumsuz sonuçlar üzerinde tutarak anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilir (McEvoy vd., 2013; Watkins, 2008). Taylor ve Snyder (2021), ruminasyon ve endişenin ortak yönlerini temsil eden tekrarlayıcı olumsuz düşünme bileşeninin depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle mevcut çalışmada ruminasyon ile anksiyete arasında bulunan ilişkinin, daha geniş bir tekrarlayıcı olumsuz düşünme örüntüsüyle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Taylor ve Snyder, 2021).

Bu ilişkinin bir diğer olası açıklaması, ruminasyonun problem çözme süreçlerini zayıflatabilmesidir. Ruminatif düşünme sırasında birey, yaşadığı sorunlara yönelik aktif çözüm üretmek yerine aynı olumsuz düşünceler etrafında tekrar tekrar dönebilir. Bu durum, kişinin kendisini daha çaresiz, sıkışmış ve kontrolsüz hissetmesine katkıda bulunabilir (Watkins, 2008). Watkins'e (2008) göre ruminasyon, çoğu zaman etkili problem çözmeye dönüşmeyen ve olumsuz duygu durumunun sürmesine katkıda bulunabilen bir süreçtir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın bulgusu, ruminasyonun kısa vadede bireye “sorunu anlamaya çalışma” hissi verse de uzun vadede anksiyete belirtilerini sürdürebilecek bir bilişsel döngüye dönüşebileceğini düşündürmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Watkins, 2008).

Güncel meta-analitik bulgular da ruminasyonun farklı psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Rickerby vd. (2024), yetişkinlerde ruminasyonun depresyon, anksiyete ve yeme bozukluğu belirtileriyle ilişkisini inceledikleri meta-analitik çalışmada, ruminasyonun farklı psikolojik belirtiler açısından ortak bir bilişsel süreç olarak değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmanın klinik olmayan yetişkin örnekleminde ruminasyon ile anksiyete arasında bulunan ilişkiyle genel olarak uyumludur. Bununla birlikte, Rickerby vd. (2024) çalışması farklı tanı alanlarını kapsayan daha geniş bir çerçeve sunarken, mevcut çalışma klinik olmayan yetişkinlerde ruminatif düşünme eğilimi ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Bu nedenle bulgular benzer yönde olsa da örneklem ve araştırma amacı bakımından bazı farklılıklar bulunmaktadır (Rickerby vd., 2024).

Ruminasyonun anksiyete ile ilişkisi, endişe kavramıyla benzerliği üzerinden de değerlendirilebilir. Endişe genellikle gelecekte ortaya çıkabilecek olumsuz durumlara odaklanırken, ruminasyon daha çok geçmiş yaşantılar, mevcut duygusal sıkıntılar ve kişinin kendisine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri üzerinde yoğunlaşmaktadır (Watkins, 2008; McEvoy vd., 2013). Buna rağmen her iki süreç de tekrarlayıcı, olumsuz içerikli ve kontrol edilmesi güç düşünme biçimleri olarak ele alınmaktadır (McEvoy vd., 2013). Bu nedenle mevcut çalışmada ruminasyon ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunması, ruminasyonun anksiyete belirtileriyle ilişkili olabilecek transdiagnostik bir düşünme biçimi olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir (McEvoy vd., 2013; Taylor ve Snyder, 2021). Bu noktada ruminasyonun anksiyete açısından yalnızca bir sonuç mu yoksa sürdürücü bir risk faktörü mü olduğu dikkatli biçimde tartışılmalıdır. Ruminasyon, bazı bireylerde yaşanan duygusal sıkıntıyı anlamlandırmaya yönelik bir düşünme çabası olarak başlayabilir. Özellikle belirsizlik, yoğun duygu, sosyal destek eksikliği ya da stresli yaşam olayları karşısında bireyin yaşadığı durumu zihninde tekrar tekrar değerlendirmesi, kısa vadede kontrol hissi sağlamaya yönelik bir girişim gibi görülebilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Watkins, 2008). Ancak bu düşünme biçimi somut problem çözmeye, sosyal destek aramaya ya da daha işlevsel duygu düzenleme stratejilerine dönüşmediğinde, anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilecek bir risk faktörü haline gelebilir (Watkins, 2008; McEvoy vd., 2013). Bu nedenle mevcut bulgu, ruminasyonun bağlama göre hem anlamlandırma çabası hem de psikolojik sıkıntıyı sürdüren bir bilişsel süreç olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; McEvoy vd., 2013). Ruminasyonun anksiyete ile ilişkisini destekleyen bir diğer bulgu, ruminasyon ve endişeyi birlikte hedef alan müdahale çalışmalarından gelmektedir. Joubert vd. (2023), yetişkinlerde ruminasyon ve endişeyi hedefleyen internet temelli bir müdahale programını değerlendirmiş ve tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçlerinin psikolojik belirtiler açısından müdahale edilebilir bir hedef olabileceğini belirtmiştir. Bu bulgu, ruminasyonun yalnızca anksiyete ile ilişkili bir değişken olmadığını, aynı zamanda anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik müdahale çalışmalarında dikkate alınabilecek bir bilişsel süreç olduğunu düşündürmektedir (Joubert vd., 2023). Mevcut çalışmada ruminasyon ile anksiyete arasında anlamlı ilişkinin bulunması, bu müdahale odaklı yaklaşımı destekleyebilecek bir bulgu olarak değerlendirilebilir (Joubert vd., 2023; McEvoy vd., 2013).

Bununla birlikte, mevcut çalışmanın bulguları yorumlanırken çalışmanın kesitsel bir desene sahip olduğu dikkate alınmalıdır. Ruminasyon ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki

bulunmuş olsa da bu bulgu, ruminasyonun doğrudan anksiyeteye neden olduğu şeklinde yorumlanmamalıdır. Ruminasyon anksiyete belirtilerini artırabilecek bir süreç olabilir; ancak anksiyete düzeyi yüksek bireylerin de yaşadıkları belirsizlik, tehdit algısı ve kontrol kaybı nedeniyle daha fazla ruminatif düşünmeye yönelebilecekleri düşünülebilir (McEvoy vd., 2013; Watkins, 2008). Bu nedenle iki değişken arasındaki ilişkinin karşılıklı ve döngüsel olabileceği değerlendirilmelidir. Gelecekte yapılacak boylamsal çalışmalar, ruminasyonun anksiyete belirtilerini zaman içinde nasıl etkileyebileceğini ve anksiyetenin ruminatif düşünmeyi nasıl güçlendirebileceğini daha açık biçimde ortaya koyabilir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Taylor ve Snyder, 2021).

Ayrıca bu çalışmanın klinik olmayan yetişkin örneklem üzerinde yürütülmüş olması da bulguların yorumlanmasında önemlidir. Klinik örneklemelerde ruminasyon ve anksiyete ilişkisi daha belirgin olabilir; ancak bu ilişkinin klinik olmayan bireylerde de görülmesi, ruminatif düşünmenin anksiyete belirtileri açısından erken dönemde dikkate alınabilecek bir bilişsel eğilim olabileceğini düşündürmektedir (Rickerby vd., 2024; McEvoy vd., 2013). Bununla birlikte, klinik tanı almamış örneklemde elde edilen bu bulguların klinik gruplara doğrudan genellenmemesi gerekir. Bu nedenle, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin hem klinik hem de klinik olmayan örneklemelerde karşılaştırmalı olarak incelenmesi yararlı olabilir (Rickerby vd., 2024).

Örneklemin özellikleri de bu ilişkinin yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Mevcut çalışmada kadın katılımcı oranının yüksek olması, ruminasyon ve anksiyete puanlarının genel düzeyini etkilemiş olabilir. Nolen-Hoeksema vd. (2008), kadınların ruminatif düşünme eğilimini daha yüksek bildirebildiklerini ve bu eğilimin içselleştirme belirtileriyle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle mevcut çalışmada ruminasyon ile anksiyete arasında bulunan ilişkinin, örneklemdeki cinsiyet dağılımından kısmen etkilenmiş olabileceği düşünülmelidir. Gelecekte daha dengeli cinsiyet dağılımına sahip örneklemle yapılacak çalışmalar, bu ilişkinin farklı gruplarda nasıl ortaya çıktığını daha net değerlendirebilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Aldao vd., 2010).

Sonuç olarak, bu çalışmada ruminasyon ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunması, ruminasyonun anksiyete belirtileriyle ilişkili önemli bir bilişsel süreç olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, ruminasyonun yalnızca olumsuz duygu durumuna verilen pasif bir tepki olarak değil, anksiyetenin sürmesine katkıda bulunabilecek tekrarlayıcı bir düşünme biçimi olarak ele alınabileceğini göstermektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; McEvoy vd., 2013; Rickerby vd., 2024). Bununla birlikte, bu ilişkinin yönü ve

neden-sonuç yapısı mevcut çalışma kapsamında kesin olarak belirlenememektedir. Bu nedenle ruminasyonun anksiyete üzerindeki rolünün ileride yapılacak boylamsal ve deneysel araştırmalarla daha ayrıntılı biçimde incelenmesi gerektiği düşünülmektedir (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Joubert vd., 2023).

4.4. Ruminasyonun Aracı Rolünün Tartışılması

Araştırmanın dördüncü hipotezi doğrultusunda, bu çalışmada ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bulgular, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete ile hem doğrudan ilişkili olduğunu hem de ruminasyon aracılığıyla dolaylı biçimde ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu sonucun, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin olumsuz duygusal deneyimleri anlamlandırmak veya kontrol etmek amacıyla ruminatif düşünmeye daha fazla yönelebileceklerini ve bu ruminatif sürecin de anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabileceğini düşündürdüğü söylenebilir (Vine ve Aldao, 2014; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; McEvoy vd., 2013). Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan bir ilişki olarak ele alınmasının yeterli olmayabileceğini göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, yoğun ve karmaşık duygusal yaşantılar karşısında etkili stratejiler kullanmakta zorlanabilirler. Bu durumda birey, duygularını kabul etmek, yeniden değerlendirmek ya da problem çözmeye yönelmek yerine aynı duygu ve düşünceler üzerinde tekrar tekrar durabilir. Bu süreç başlangıçta duygusal deneyimi anlamaya yönelik bir çaba gibi görünse de ruminasyon çoğu zaman duygusal sıkıntının azalmasından çok sürmesine katkıda bulunabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Watkins, 2008). Ruminasyonun aracı rolü, duygusal güçlüğü'nün bilişsel düzeyde nasıl sürdürülebileceğini açıklaması bakımından önemlidir. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygusal deneyimlerini daha yoğun, karmaşık ve kontrol edilmesi zor algılamasına yol açabilir. Ruminasyon ise bu duygusal deneyimlerin zihinsel olarak tekrar tekrar işlenmesine neden olabilir. Bu durumda birey, duygusal yaşantıdan uzaklaşmakta zorlanabilir ve anksiyete belirtileri daha kalıcı hale gelebilir. Bu açıklama, ruminasyonun içselleştirme belirtilerinde ortak bir bilişsel süreç olarak ele alınabileceğini belirten çalışmalarla uyumludur (McEvoy vd., 2013; Taylor ve Snyder, 2021; Rickerby vd., 2024).

Mevcut bulgu, Vine ve Aldao'nun (2014) çalışmasıyla da uyumludur. Söz konusu çalışmada, duygusal açıklık ve duygusal kabulde yaşanan güçlüklerin ruminasyonla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu durum, duygularını anlamakta ya da kabul etmekte zorlanan bireylerin, yaşadıkları içsel deneyimleri zihinsel olarak tekrar tekrar işlemeye daha yatkın

olabileceklerini düşündürmektedir. Mevcut çalışmada ruminasyonun aracı rolünün desteklenmesi, duygu düzenleme gücüyle anksiyete arasındaki ilişkinin bir bölümünün bu tekrarlayıcı düşünme süreci üzerinden açıklanabileceğine işaret etmektedir (Vine ve Aldao, 2014; Yalvaç ve Gaynor, 2021). Bu bulgu aynı zamanda Yalvaç ve Gaynor'un (2021) yetişkin normatif örnekleme yürüttüğü çalışma ile de örtüşmektedir. Araştırmacılar, ruminasyon ve olumsuz ikincil duygu değerlendirmelerinin duygusal düzensizliğin sürdürülmesinde rol oynayabileceğini belirtmiştir. Bu yönüyle mevcut çalışma, klinik olmayan yetişkin bireylerde duygu düzenleme gücü ve ruminasyon arasındaki ilişkinin anksiyete belirtileri bağlamında da önemli olabileceğini düşündürmektedir. Ancak Yalvaç ve Gaynor'un çalışması duygusal düzensizliğin sürdürülmesine odaklanırken, mevcut çalışma ruminasyonun duygu düzenleme gücüyle anksiyete arasındaki aracı rolünü test etmesi bakımından farklılaşmaktadır (Yalvaç ve Gaynor, 2021). Bu çalışmanın yetişkin normatif örnekleme ruminasyon ve duygu değerlendirmelerini ele alması, mevcut çalışmanın klinik olmayan yetişkin örneklemiyle karşılaştırma yapılmasını mümkün kılmaktadır. Ruminasyonun aracı rolünü açıklamada tekrarlayıcı olumsuz düşünme yaklaşımı da yararlı bir çerçeve sunmaktadır. McEvoy vd. (2013), ruminasyon ve endişe gibi süreçlerin tekrarlayıcı olumsuz düşünme başlığı altında değerlendirilebileceğini ve bu süreçlerin anksiyete ile depresyon gibi içselleştirme belirtileriyle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Taylor ve Snyder (2021) de ruminasyon ve endişenin ortak bileşenlerinin depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çerçevede mevcut çalışmanın bulgusu, ruminasyonun duygu düzenleme gücüyle anksiyete arasında yalnızca ek bir değişken değil, duygusal gücünün bilişsel olarak sürdürülmesine katkı sağlayabilecek bir mekanizma olabileceğini düşündürmektedir (McEvoy vd., 2013; Taylor ve Snyder, 2021). Aracılık etkisinin kısmi olması ayrıca önemlidir. Bu sonuç, duygu düzenleme gücünün anksiyete ile ilişkisinin yalnızca ruminasyon üzerinden açıklanamayacağını göstermektedir. Duygu düzenleme gücü, anksiyete belirtileriyle doğrudan da ilişkili olabilir. Örneğin bireyin duygularını tehdit edici algılaması, yoğun duygusal uyarılma yaşaması, duygusal kontrol algısının düşük olması, kaçınma veya bastırma gibi stratejilere yönelmesi anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilir (Gross, 1998; Gross ve John, 2003; Mennin vd., 2005; Aldao vd., 2010). Bu nedenle ruminasyon önemli bir aracı süreç olarak görünse de duygu düzenleme gücüyle anksiyete arasındaki ilişkinin tek açıklaması olarak değerlendirilmemelidir.

Bu noktada bulgu, anksiyetenin çok boyutlu yapısıyla da uyumludur. Anksiyete yalnızca ruminatif düşünme ile değil; belirsizliğe tahammülsüzlük, tehdit odaklı bilişsel değerlendirmeler, kaçınma davranışları ve fizyolojik uyarılmışlık gibi farklı süreçlerle de ilişkili olabilir (Beck ve Clark, 1997; Dugas vd., 2004; Hayes vd., 2006). Dolayısıyla mevcut çalışmada ruminasyonun kısmi aracı rol oynaması, anksiyeteye giden yollardan birinin ruminatif düşünme olabileceğini; ancak başka duygusal ve bilişsel süreçlerin de bu ilişkide etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ruminasyonun aracı rolü, müdahale çalışmaları açısından da dikkat çekici bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Joubert vd. (2023), ruminasyon ve endişeyi hedefleyen internet temelli bir müdahale programının tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçleri üzerinde çalışılabilir bir alan sunduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, ruminasyonun yalnızca anksiyete ile ilişkili bir belirti değil, aynı zamanda psikolojik müdahalelerde hedeflenebilecek bilişsel bir süreç olabileceğini düşündürmektedir. Mevcut çalışmada ruminasyonun aracı rolünün desteklenmesi, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesiyle birlikte ruminatif düşünme örüntülerinin azaltılmasının anksiyete belirtileri açısından yararlı olabileceğine işaret etmektedir (Joubert vd., 2023; Watkins, 2008). Joubert vd.'nin çalışması tekrarlayıcı olumsuz düşünmeyi müdahale hedefi olarak ele alması bakımından mevcut bulgunun uygulamaya dönük yorumlanmasına katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, mevcut çalışmanın kesitsel bir tasarıma sahip olması nedeniyle aracılık bulgusunun nedensel bir ilişki olarak yorumlanmaması gerekir. Aracılık modeli, duygu düzenleme güçlüğünün ruminasyon aracılığıyla anksiyete ile ilişkili olabileceğini göstermektedir; ancak bu bulgu değişkenlerin zaman içindeki yönünü kesin olarak ortaya koymamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ruminasyonu artırabileceği gibi, ruminatif düşünme de zamanla bireyin duygularını daha yoğun ve kontrol edilemez algılamasına katkıda bulunabilir. Benzer şekilde, yüksek anksiyete düzeyi de bireyin ruminatif düşünmeye daha fazla yönelmesine neden olabilir. Bu nedenle bu ilişkilerin boylamsal ve deneysel araştırmalarla yeniden test edilmesi yararlı olacaktır (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011; McEvoy vd., 2013; Taylor ve Snyder, 2021). Mevcut çalışmanın klinik olmayan yetişkin örnekleme yürütülmüş olması da aracılık bulgusunun yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Klinik örneklemelerde duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler daha güçlü ya da farklı örüntüler gösterebilir. Rickerby vd. (2024), ruminasyonun depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları gibi farklı psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu belirten meta-analitik bulgular sunmuştur. Bu durum, ruminasyonun farklı klinik alanlarda ortak bir süreç olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Ancak mevcut çalışmanın klinik olmayan

örnekleme yürütülmesi, bu ilişkinin tanı düzeyine ulaşmamış bireylerde de görülebileceğini göstermesi bakımından önemlidir. Yine de bu bulguların klinik gruplara doğrudan genellenmesi uygun olmayacaktır (Rickerby vd., 2024). Örneklemin demografik özellikleri de aracılık bulgusunun yorumlanmasında etkili olabilir. Bu çalışmada kadın katılımcı oranının yüksek olması, ruminasyon ve anksiyete puanlarının genel düzeyini etkilemiş olabilir. Nolen-Hoeksema vd. (2008), kadınların ruminatif düşünme eğilimini daha yüksek bildirebildiklerini ve ruminasyonun içselleştirme belirtileriyle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle mevcut çalışmada ruminasyonun aracı rolünün desteklenmesi, örneklemdaki cinsiyet dağılımından kısmen etkilenmiş olabilir. Gelecekte daha dengeli cinsiyet dağılımına sahip örneklemle yürütülecek çalışmalar, bu aracılık modelinin farklı gruplarda benzer biçimde işleyip işlemediğini değerlendirmeye katkı sağlayabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Aldao vd., 2010).

Sonuç olarak, bu çalışmada ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin ruminatif düşünmeye daha fazla yönelebileceğini ve bu düşünme biçiminin anksiyete belirtileriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, aracılık etkisinin kısmi olması, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkinin ruminasyon dışında başka mekanizmalarla da açıklanabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle mevcut bulgular, anksiyetenin anlaşılmasında duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyonun birlikte ele alınmasının yararlı olabileceğini, ancak bu ilişkinin nedensel yönünü belirlemek için daha fazla boylamsal ve deneysel araştırmaya ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir (Aldao vd., 2010; McEvoy vd., 2013; Rickerby vd., 2024).

4.5. Sosyodemografik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada sosyodemografik değişkenler açısından elde edilen bulgular, anksiyete düzeylerinin bazı gruplarda farklılaşabildiğini göstermektedir. Özellikle cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu değişkenlerine ilişkin bulgular, anksiyetenin yalnızca bireysel psikolojik süreçlerle değil, aynı zamanda bireyin sosyal konumu, yaşam koşulları ve destek kaynaklarıyla da ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle sosyodemografik bulguların, duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon gibi temel değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Araştırmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek anksiyete düzeyi bildirdiği görülmüştür. Bu bulgu, cinsiyet farklılıklarını ele alan önceki çalışmalarla genel olarak uyumludur. McLean vd. (2011), geniş bir yetişkin örnekleimde anksiyete bozukluklarının kadınlarda erkeklere kıyasla daha

yüksek oranda görüldüğünü ve kadınların anksiyete ile ilişkili ek psikolojik yükleri daha fazla yaşayabildiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Remes vd. (2016), anksiyete bozukluklarının yaygınlığını inceleyen sistematik derleme çalışmasında kadınların anksiyete açısından daha yüksek risk grubunda yer aldığını bildirmiştir. Bu nedenle mevcut çalışmada kadın katılımcıların daha yüksek anksiyete düzeyi bildirmesi, literatürde sıkça vurgulanan cinsiyet farklılıklarıyla benzerlik göstermektedir. Kadın katılımcıların daha yüksek anksiyete düzeyi bildirmesi, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin birlikte etkisiyle açıklanabilir. Kadınların stresli yaşam olaylarına, kişilerarası ilişkilere ve sosyal beklentilere yönelik daha fazla duygusal yük deneyimleyebileceği; bunun da anksiyete belirtilerini artırabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, bu bulgu yalnızca kadın olmanın doğrudan anksiyeteye neden olduğu şeklinde yorumlanmamalıdır. Toplumsal roller, sosyal destek algısı, ekonomik koşullar, ruminatif düşünme eğilimi ve duygu düzenleme becerileri gibi değişkenler bu ilişkiyi etkileyebilir. Nolen-Hoeksema vd. (2008), kadınların ruminatif düşünme eğilimini daha yüksek bildirebildiklerini ve bu eğilimin içselleştirme belirtileriyle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Bu açıdan mevcut çalışmada kadın katılımcıların anksiyete düzeylerinin daha yüksek bulunması, ruminasyon ve duygu düzenleme güçlüğüyle birlikte değerlendirildiğinde daha anlamlı hale gelmektedir. Bu çalışmada örneklemin yaklaşık %73'ünün kadın katılımcılardan oluşması da bulguların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Kadın katılımcı oranının yüksek olması, genel anksiyete puan ortalamasının ve ruminasyon düzeylerinin örneklem içinde daha yüksek görünmesine katkıda bulunmuş olabilir. Bu durum, çalışmanın bulgularını geçersiz kılmamakla birlikte, sonuçların cinsiyet açısından daha dengeli örneklemelerde tekrar incelenmesini gerekli kılmaktadır. McLean vd. (2011) ve Remes vd. (2016) gibi çalışmalar kadınlarda anksiyete yaygınlığının daha yüksek olduğunu bildirse de bu farkın her örneklemde aynı düzeyde ortaya çıkmayabileceği ve kültürel, sosyal ve ölçümsel faktörlerden etkilenebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Medeni durum açısından bakıldığında, bu çalışmada bekar katılımcıların evli katılımcılara kıyasla daha yüksek anksiyete düzeyi bildirdiği görülmüştür. Bu bulgu, ilişki durumu ile ruhsal iyi oluş arasındaki bağlantıyı inceleyen çalışmalarla birlikte değerlendirilebilir. Grundström vd. (2021), ilişki durumu ile ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkileri farklı yaşam dönemlerinde incelemiş ve ilişki durumunun bireylerin ruhsal iyi oluşu açısından anlamlı bir değişken olabileceğini göstermiştir. Bu bağlamda mevcut çalışmada bekar bireylerde daha yüksek anksiyete düzeyinin görülmesi, sosyal destek, duygusal paylaşım, yaşam sorumluluklarının paylaşılması ve kişilerarası güven kaynaklarıyla ilişkili olabilir.

Bununla birlikte, bekar katılımcıların daha yüksek anksiyete düzeyi bildirmesi doğrudan evli olmanın koruyucu, bekar olmanın ise riskli olduğu şeklinde yorumlanmamalıdır. İlişkinin varlığı kadar ilişkinin niteliği, sosyal desteğin kalitesi ve bireyin yalnızlık algısı da önemlidir. Bazı bireyler bekar olmalarına rağmen güçlü sosyal destek ağlarına sahip olabilirken, bazı evli bireyler ilişki içinde yoğun çatışma veya yalnızlık yaşayabilir. Bu nedenle medeni durum bulgusu, tek başına açıklayıcı bir değişken olarak değil, sosyal destek ve ilişki kalitesiyle birlikte değerlendirilmelidir. Grundström vd. (2021) çalışmasının ilişki durumunu yaşam dönemleri bağlamında ele alması, mevcut bulgunun da yaş, yaşam koşulları ve sosyal bağlamla birlikte yorumlanması gerektiğini düşündürmektedir.

Bekar katılımcılarda ruminasyonun nasıl işlev gördüğü de bu noktada önem kazanmaktadır. Bekar bireyler, özellikle sosyal destek kaynaklarını sınırlı algıladıklarında, yaşadıkları duygusal sıkıntıları başkalarıyla paylaşmak yerine kendi içlerinde tekrar tekrar değerlendirme eğiliminde olabilirler. Bu ruminatif süreç başlangıçta bireyin yaşadığı duyguyu anlamlandırma ya da kontrol etme çabası gibi görünebilir. Ancak düşünme süreci somut problem çözmeye, destek aramaya veya duygu düzenleme stratejilerine dönüşmediğinde, anksiyete belirtilerinin sürmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle bekar bireylerde ruminasyonun hem bir başa çıkma girişimi hem de uzun vadede risk faktörü olabilecek bir süreç olarak değerlendirilmesi mümkündür (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Watkins, 2008; McEvoy vd., 2013). Çalışma durumu açısından değerlendirildiğinde, çalışmayan katılımcıların daha yüksek anksiyete düzeyi bildirdiği görülmüştür. Bu bulgu, işsizlik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel çalışmalarla uyumludur. Yang vd. (2024), 201 ülkeyi kapsayan geniş ölçekli çalışmalarında işsizlik ile ruhsal bozukluklar arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin anksiyete, depresyon ve diğer bazı ruhsal sorunlar açısından dikkat çekici olduğunu bildirmiştir. Bu bağlamda mevcut çalışmada çalışmayan bireylerde anksiyete düzeyinin daha yüksek bulunması, ekonomik belirsizlik, gelecek kaygısı, sosyal rol kaybı ve günlük yaşam düzeninin azalması gibi etkenlerle ilişkili olabilir. Çalışmama durumunun anksiyete ile ilişkisi, yalnızca ekonomik koşullar üzerinden açıklanamamalıdır. İş ya da düzenli bir faaliyet, birey için yalnızca gelir kaynağı değil; aynı zamanda sosyal temas, kimlik, amaç duygusu ve günlük yapı sağlayan bir alan olabilir. Bu yapıların zayıflaması, bazı bireylerde belirsizlik ve kontrol kaybı algısını artırabilir. Özellikle belirsizliğe tahammül etmekte zorlanan ya da duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bireylerde bu durumun ruminatif düşünmeyi artırabileceği düşünülebilir. Yang vd. (2024) işsizlik ve ruh sağlığı ilişkisinin küresel düzeyde anlamlı olduğunu ortaya koyarken,

mevcut çalışmanın bulguları bu ilişkinin klinik olmayan yetişkin örnekleme anksiyete düzeyi açısından da gözlenebileceğini düşündürmektedir. Çalışmayan bireylerde ruminasyonun işlevi iki yönlü değerlendirilebilir. Bir yandan kişi, işsizlik ya da çalışmama durumunun yarattığı belirsizliği anlamlandırmak için geçmiş kararlarını, mevcut koşullarını veya gelecekteki olasılıkları zihninde tekrar tekrar değerlendirebilir. Bu yönüyle ruminasyon kısa vadede kontrol hissi sağlamaya yönelik bir başa çıkma girişimi gibi görülebilir. Diğer yandan, bu düşünme biçimi somut adımlara, destek aramaya veya problem çözmeye dönüşmediğinde, bireyin aynı olumsuz düşünceler içinde sıkışmasına neden olabilir. Bu durumda ruminasyon, başa çıkma sürecini desteklemekten çok anksiyete belirtilerini sürdüren bir risk faktörü haline gelebilir (Watkins, 2008; McEvoy vd., 2013; Taylor ve Snyder, 2021). Bu çalışmada sosyodemografik bulguların, duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon değişkenleriyle birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Kadın olmak, bekar olmak ya da çalışmıyor olmak tek başına anksiyeteyi açıklayan değişkenler değildir; ancak bu özellikler bireyin stres kaynakları, sosyal destek düzeyi, yaşam sorumlulukları ve duygu düzenleme biçimleriyle birlikte anksiyete düzeyini etkileyebilir. Bu nedenle mevcut bulgular, sosyodemografik değişkenlerin psikolojik süreçlerden bağımsız olmadığını, aksine duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon gibi mekanizmalarla birlikte ele alındığında daha anlamlı hale geldiğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada kadın katılımcıların, bekar bireylerin ve çalışmayan katılımcıların daha yüksek anksiyete düzeyi bildirmesi, önceki çalışmalarla genel olarak uyumlu görünmektedir. McLean vd. (2011) ve Remes vd. (2016) kadınlarda anksiyete yaygınlığının daha yüksek olabileceğini; Grundström vd. (2021) ilişki durumunun ruhsal iyi oluşla bağlantılı olduğunu; Yang vd. (2024) ise işsizlik ile ruhsal sorunlar arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Ancak mevcut bulgular, bu değişkenlerin doğrudan ve tek başına belirleyici olduğu şeklinde yorumlanmamalıdır. Daha uygun bir yorum, sosyodemografik özelliklerin duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon, sosyal destek ve yaşam koşullarıyla birlikte anksiyete düzeyini etkileyebilecek bağlamsal faktörler olduğu yönündedir.

4.6. Klinik Öneriler

Bu çalışmanın bulguları, klinik uygulama açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır. Öncelikle, duygu düzenleme güçlükleri ile anksiyete arasındaki güçlü ilişki, psikolojik müdahalelerin bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye odaklanması gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, bireylerin duygularını tanıma, anlama ve kabul

etme becerilerini artırmaya yönelik müdahaleler, anksiyete semptomlarının azaltılmasında önemli bir rol oynayabilir (Gross, 1998; Mennin vd., 2005).

İkinci olarak, ruminasyonun aracı rolü, tekrarlayan olumsuz düşünce kalıplarının hedef alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Özellikle bilişsel davranışçı terapi kapsamında kullanılan teknikler, bireylerin işlevsiz düşünce kalıplarını fark etmelerine ve daha uyumlu düşünme biçimleri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu süreç, ruminatif düşünme eğiliminin azaltılmasına katkı sağlayarak anksiyete düzeylerinin düşürülmesini destekleyebilir (Nolen-Hoeksema, 2000; McEvoy vd., 2013).

Ayrıca, farkındalık temelli müdahaleler ruminasyonun azaltılmasında etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Bu tür müdahaleler, bireylerin düşüncelerini ve duygularını yargılamadan gözlemlmelerini teşvik ederek, dikkat odağının olumsuz içerikten uzaklaştırılmasına yardımcı olur. Bu durum hem ruminasyonun hem de anksiyetenin azalmasına katkı sağlayabilir (Keng vd., 2011).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerde duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler incelenmiş; ayrıca duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Buna göre, duygu düzenleme güçlüğü arttıkça ruminatif düşünme eğiliminin ve anksiyete düzeyinin arttığı; ruminasyon düzeyi yükseldikçe anksiyete belirtilerinin de yükseldiği görülmüştür.

Araştırmanın temel sonuçlarından biri, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete ile doğrudan ilişkili olmasıdır. Bu bulgu, bireylerin duygularını tanıma, anlama, kabul etme ve düzenleme süreçlerinde yaşadıkları güçlüklerin anksiyete belirtileri açısından önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal deneyimlerini etkili biçimde yönetmekte zorlanan bireylerin, olumsuz duygular karşısında daha fazla zorlanabileceği ve bu durumun anksiyete belirtilerinin artmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer önemli sonuç, ruminasyonun anksiyete ile anlamlı biçimde ilişkili olmasıdır. Ruminatif düşünme, bireyin olumsuz duygu ve düşünceler üzerinde tekrar tekrar durmasına neden olarak duygusal sıkıntının sürmesine katkıda bulunabilmektedir. Bu açıdan ruminasyon, yalnızca anksiyeteye eşlik eden bir düşünme biçimi olarak değil, anksiyete belirtilerinin devam etmesinde rol oynayabilecek önemli bir bilişsel süreç olarak değerlendirilebilir.

Çalışmanın en dikkat çekici bulgularından biri ise ruminasyonun duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamasıdır. Bu sonuç, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan olmadığını, ruminatif düşünme süreçleri aracılığıyla da ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan bireyler, yaşadıkları olumsuz duyguları anlamlandırmak veya kontrol etmek amacıyla ruminatif düşünmeye yönelebilmekte; ancak bu süreç zamanla anksiyete belirtilerinin artmasına ya da sürmesine katkı sağlayabilmektedir.

Bu sonuçlar, anksiyetenin yalnızca tek bir belirti ya da tek bir psikolojik süreçle açıklanamayacağını göstermektedir. Anksiyete, bireyin duygularını nasıl yaşadığı, bu duygularla nasıl başa çıktığı ve olumsuz düşüncelerini nasıl işlediğiyle yakından ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmelidir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü ve

ruminasyonun birlikte ele alınması, anksiyetenin altında yatan duygusal ve bilişsel mekanizmaların daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Bu çalışmanın bulguları, uygulama açısından da bazı önemli sonuçlar sunmaktadır. Anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik çalışmalarda yalnızca belirtilerin kendisine odaklanmak yeterli olmayabilir. Bireylerin duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, duygularını tanıma ve kabul etme kapasitelerinin artırılması ve ruminatif düşünme döngülerini fark etmelerinin desteklenmesi önemlidir. Bu doğrultuda, psikolojik danışma ve terapi süreçlerinde duygu düzenleme becerileri ile tekrarlayıcı olumsuz düşünme biçimlerinin birlikte ele alınması yararlı olabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu çalışmada incelenen ilişkilerin farklı örneklem gruplarında tekrar ele alınması önerilmektedir. Özellikle klinik tanı almış bireylerle yapılacak çalışmalar, duygu düzenleme gücü, ruminasyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin klinik örneklerde nasıl işlediğini daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir. Ayrıca boylamsal çalışmaların yürütülmesi, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki yönünü ve olası nedensel yapısını daha iyi anlamaya katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışma duygu düzenleme gücü ve ruminasyonun anksiyete ile ilişkili önemli değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, anksiyetenin anlaşılmasında duygusal düzenleme süreçleri ile bilişsel tekrarlama örüntülerinin birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu yönüyle araştırma, yetişkin bireylerde anksiyetenin altında yatan duygusal ve bilişsel süreçlerin açıklanmasına katkı sunmakta; aynı zamanda önleyici ve müdahale odaklı psikolojik çalışmalar için yol gösterici bir çerçeve sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Akpınar, B., ve Gümüş Demir, Ü. Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences*, 6(26), 509–535. <https://doi.org/10.52096/usbd.6.26.33>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). 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., ve Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276–281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Aldao, A., Sheppes, G., ve Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. bs.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ayçiçek, H. (2023). *Aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.
- Bandelow, B., Michaelis, S., ve Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 93–107. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2. bs.). Guilford Press.
- Beck, A. T., ve Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49–58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Beesdo, K., Knappe, S., ve Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>

- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Bonanno, G. A., ve Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Brinker, J. K., ve Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Bugay Sökmez, A., Coşkun, M., Irkörüçü Küçük, A., ve Delevi, R. (2023). Difficulties in emotion regulation and communication skills: The mediating role of co-rumination. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(70), 360–371. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1268963.7>
- Bystritsky, A., Khalsa, S. S., Cameron, M. E., ve Schiffman, J. (2013). Current diagnosis and treatment of anxiety disorders. *Pharmacy and Therapeutics*, 38(1), 30–57.
- Cisler, J. M., ve Koster, E. H. W. (2010). Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 203–216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.003>
- Cisler, J. M., ve Olatunji, B. O. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Current Psychiatry Reports*, 14(3), 182–187. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0262-2>
- Clark, L. A., ve Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316–336. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.3.316>
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., ve Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.012>
- Dugas, M. J., Buhr, K., ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* içinde (ss. 143–163). Guilford Press.

- 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>
- Etkin, A., Egner, T., Peraza, D. M., Kandel, E. R., ve Hirsch, J. (2006). Resolving emotional conflict: A role for the rostral anterior cingulate cortex in modulating activity in the amygdala. *Neuron*, 51(6), 871–882. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.07.029>
- Etkin, A., Prater, K. E., Hoeft, F., Menon, V., ve Schatzberg, A. F. (2007). Failure of anterior cingulate activation and connectivity with the amygdala during implicit regulation of emotional processing in generalized anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry*, 164(10), 1476–1488. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.06070941>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.5555/2502692>
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- 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., 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>
- Grundström, J., Konttinen, H., Berg, N., ve Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM - Population Health*, 14, 100774. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100774>

- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., ve Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9, 539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Hamilton, J. P., Farmer, M., Fogelman, P., ve Gotlib, I. H. (2015). Depressive rumination, the default-mode network, and the dark matter of clinical neuroscience. *Biological Psychiatry*, 78(4), 224–230. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.02.020>
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293–319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. bs.). The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hıdır, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde, mizaç ve karakter özellikleri, sosyal destek ve duygu düzenleme gücü ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Hirsch, C. R., ve Mathews, A. (2012). A cognitive model of pathological worry. *Behaviour Research and Therapy*, 50(10), 636–646. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.06.007>
- Hofmann, S. G., ve Smits, J. A. J. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621–632. <https://doi.org/10.4088/JCP.v69n0415>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., ve Fang, A. (2012a). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., ve Asnaani, A. (2012b). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409–416. <https://doi.org/10.1002/da.21888>
- Hofmann, S. G., ve Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004>

- Igra, L., Tavor, I., Berger, A., ve Doron, G. (2023). Examining the associations between difficulties in emotion regulation and symptomatic outcome measures among individuals with different mental disorders. *Frontiers in Psychology*, 14, 944457. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.944457>
- Joormann, J., ve D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression. *Cognition and Emotion*, 24(6), 913–939. <https://doi.org/10.1080/02699931003784911>
- Joubert, A. E., Grierson, A., Li, I., Sharrock, M., Moulds, M., Werner-Seidler, A., Stech, E., Mahoney, A., ve Newby, J. M. (2023). Managing rumination and worry: A randomised controlled trial of an internet intervention targeting repetitive negative thinking delivered with and without clinician guidance. *Behaviour Research and Therapy*, 168, 104378. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104378>
- Karatepe, H. T., Yavuz, F. K., ve Türkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 23(3), 231–241. <https://doi.org/10.5455/bcp.20121130122311>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Keskiner, E. Ş., Şahin, E., Topkaya, N., ve Yiğit, Z. (2025). Behavioral emotion regulation strategies and symptoms of psychological distress among Turkish university students. *Behavioral Sciences*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.3390/bs15010006>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kirmayer, L. J., ve Young, A. (1998). Culture and somatization: Clinical, epidemiological, and ethnographic perspectives. *Psychosomatic Medicine*, 60(4), 420–430. <https://doi.org/10.1097/00006842-199807000-00006>
- Kleinman, A. (1980). *Patients and healers in the context of culture*. University of California Press.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241–256. <https://doi.org/10.1037/a0015309>

- Lovibond, P. F., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lovibond, S. H., ve Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2. bs.). Psychology Foundation of Australia.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., ve Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R., ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 313–320. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.014>
- 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>
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., ve Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027–1035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281–1310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>
- Menon, V. (2011). Large-scale brain networks and psychopathology: A unifying triple network model. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(10), 483–506. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.08.003>

- Moreno, E., López, S., Cruz-Sáez, S., Ruiz de Azúa, S., Paz, M., ve González-Pinto, A. (2024). Prevalence of emotional distress and use of maladaptive emotional regulation strategies among university students. *Ansiedad y Estrés*, 30(3), 113–119. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a23>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nutt, D. J. (2005). Overview of diagnosis and drug treatments of anxiety disorders. *CNS Spectrums*, 10(1), 49–56. <https://doi.org/10.1017/S1092852900009901>
- Quidé, Y., Williams, L. M., Kaur, M., ve Green, M. J. (2024). Latent profiles of emotion regulation among university students: Associations with repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15, 1272643. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1272643>
- Remes, O., Brayne, C., van der Linde, R., ve Lafortune, L. (2016). A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and Behavior*, 6(7), e00497. <https://doi.org/10.1002/brb3.497>
- Rickerby, N., Krug, I., Fuller-Tyszkiewicz, M., Forte, G., Davenport, R., Chayadi, E., Kiropoulos, L., ve Musiat, P. (2024). Rumination across depression, anxiety, and eating disorders in adults: A meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(2), 186–205. <https://doi.org/10.1037/cps0000180>
- Ruan, Q. N., Chen, J., Zhang, R., Huang, X. T., ve Zhou, H. (2023). A network analysis of difficulties in emotion regulation, anxiety, and depression for adolescents in clinical settings. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17, 29. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00570-8>
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19–30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>

- Shea, M., ve Yeh, C. J. (2008). Asian American students' cultural values, stigma, and relational self-construal: Correlates of attitudes toward professional help seeking. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(2), 157–172.
- Shin, L. M., ve Liberzon, I. (2010). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 169–191. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.83>
- Somers, J. M., Goldner, E. M., Waraich, P., ve Hsu, L. (2006). Prevalence and incidence studies of anxiety disorders. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(2), 100–113. <https://doi.org/10.1177/070674370605100206>
- Stevens, J. P. (2009). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (5th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203843130>
- Sylvester, C. M., Corbetta, M., Raichle, M. E., Rodebaugh, T. L., Schlaggar, B. L., Sheline, Y. I., Zorumski, C. F., ve Lenze, E. J. (2012). Functional network dysfunction in anxiety and anxiety disorders. *Trends in Neurosciences*, 35(9), 527–535. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2012.04.012>
- Tahoon, R. (2023). Differences in cognitive avoidance, anger rumination, and forgiveness among university students with high and low difficulties in emotion regulation. *SAGE Open*, 13(3). <https://doi.org/10.1177/21582440231187281>
- Taylor, M. M., ve Snyder, H. R. (2021). Repetitive negative thinking shared across rumination and worry predicts symptoms of depression and anxiety. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 43(4), 904–915. <https://doi.org/10.1007/s10862-021-09898-9>
- 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>
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.
- Vine, V., ve Aldao, A. (2014). Impaired emotional clarity and psychopathology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(4), 319–342. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.4.319>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>

- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Wiley.
- 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>
- Yang, Y., Niu, L., Amin, S., ve Yasin, I. (2024). Unemployment and mental health: A global study of unemployment's influence on diverse mental disorders. *Frontiers in Public Health*, 12, 1440403. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1440403>
- Yiğit, İ., ve Güzey-Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503–1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

EKLER

Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam

Değerli Katılımcı,

Sizi “Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ruminasyonun Anksiyeteye Etkisi” başlıklı çalışmaya davet ediyoruz. Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yağmur Dilda Aksoy tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu danışmanlığında yürütülmektedir. Soruların cevaplanması yaklaşık 8-10 dakika sürmektedir. Araştırma; bireylerin duygusal düzenleme becerileri, düşünme biçimleri ve bunların anksiyete düzeyiyle ilişkisini değerlendirmeyi amaçlayan sorulardan oluşmaktadır. Bu form aracılığıyla araştırmanın amacı, kapsamı ve gönüllü katılımcı olarak sahip olduğunuz haklar hakkında bilgilendirileceksiniz. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için sizden beklenen, tüm soruları eksiksiz, herhangi bir baskı veya telkin altında kalmadan, size en uygun gelen yanıtları içtenlikle vermenizdir. Çalışmaya katılım kararı yalnızca size aittir. Dilerseniz araştırmaya katılmama hakkınızı kullanabilir veya herhangi bir aşamada çalışmadan ayrılabilirsiniz. Araştırmada paylaştığınız hiçbir bilgi, araştırma kapsamı dışında kullanılmayacaktır. Kimlik bilgileriniz (isim, soyadı vb.) kesinlikle toplanmayacak veya paylaşılmayacaktır. Verdiğiniz yanıtlar tamamen anonim biçimde değerlendirilecek, bireysel olarak değil toplu şekilde analiz edilecektir. Bu araştırmaya katılarak psikoloji alanındaki bilimsel bilgi birikimine katkı sağlamış olacaksınız. Eğer araştırmanın amacı veya içeriği hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız, araştırmacıya e-posta yoluyla ulaşabilirsiniz.

Aşağıdaki kutuyu işaretleyerek araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

- Evet, katılmayı kabul ediyorum.

Ek-2 Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız: _____

Cinsiyetiniz: K E

Eğitim Düzeyiniz: a) Lise b) Ön lisans c) Lisans d) Yüksek lisans e) Doktora

Medeni Durumunuz?

a) Bekar b) Evli

Çalışma Durumunuz

a) Öğrenci b) Çalışıyor c) Çalışmıyor

Psikolojik destek alma durumu

a) Şu anda alıyorum b) Daha önce aldım c) Hiç almadım

Daha önce psikiyatrik tanı aldınız mı?

a) Evet b) Hayır

Ek-3 Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASS-21) Anksiyete Alt Ölçeği

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size **GEÇEN HAFTA BOYUNCA** en uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur.

Sorulara aşağıdaki skalaya göre cevap veriniz:

0	1	2	3
Bana hiçbir şekilde uygun değil	Bir dereceye kadar veya bazı zamanlarda bana uygun	Ciddi derecede veya zamanın önemli bir bölümünde bana uygun	Çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun
HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	OLDUKÇA SIK	HER ZAMAN

SON BİR HAFTA İÇİNDE

1	Sakinleşip rahatlamak bana zor geldi.	0 1 2 3
2	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.	0 1 2 3
3	Hiçbir şekilde olumlu duygular hissedemeyecekmişim gibi geldi.	0 1 2 3
4	Nefes alma güçlüğü yaşadım (örn., aşırı derecede hızlı nefes alma, fiziksel egzersiz olmadığı halde nefessiz kalma)	0 1 2 3
5	Bir şeyleri yaparken başlamakta zorluk çektiğimi fark ettim.	0 1 2 3
6	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliydim.	0 1 2 3
7	Titremeler yaşadım (örn., elerimde)	0 1 2 3
8	Bendeki gerginliğin büyük ölçüde enerjimi harcadığımı hissettim.	0 1 2 3
9	Beni panikletebilen ve kendimi aptal gibi hissedebileceğim durumlardan endişe duydum.	0 1 2 3
10	Hiçbir beklentimin olmadığını hissettim.	0 1 2 3
11	Tedirgin olduğumu fark ettim.	0 1 2 3
12	Rahatlamak bana zor geldi.	0 1 2 3
13	Kendimi morali bozuk ve canı sıkkın hissettim.	0 1 2 3
14	Yaptığım şeyden beni alıkoyan hiçbir şeye karşı tahammülüm yoktu.	0 1 2 3
15	Kendimi paniklemeye yakın hissettim.	0 1 2 3
16	Hiçbir şeye karşı bir istek duyamadım.	0 1 2 3
17	Bir insan olarak çok fazla değerimin olmadığını hissettim.	0 1 2 3
18	Oldukça alıngan olduğumu hissettim.	0 1 2 3
19	Fiziksel bir egzersiz yapmadığım halde kalbimin hareketlerini fark edebiliyordum (örn., kalp atış hızında artış hissi, atışlarda düzensizlik)	0 1 2 3
20	Ortada bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	0 1 2 3
21	Hayatın anlamsız olduğunu hissettim.	0 1 2 3

Ek-4 Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği-20 (RDBÖ-20)

Appendix: Turkish version of the Ruminative Thought Style Scale

Aşağıdaki ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini puanlayarak cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1 2 3 4 5 6 7

(Hiç)

(Çok iyi)

1. Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
3. Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
4. Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
5. Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırıyorum.
6. Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınyım.
7. Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.
8. Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davranısaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.
9. Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.
10. Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.
11. İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.
12. Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.
13. Hakkında ne kadar düşünürsem düşüneyim, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.
14. Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.
15. Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.
16. Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.

17. Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.
18. Bazen, bir konuşma sırasında bile, alakasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.
19. Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.
20. Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.



Ek-5 Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Form (DDGÖ-16 / DERS-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli       üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı      ten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11% 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36% 65)	�o�u zaman (% 66% 90)	Hemen hemen her zaman (% 91% 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa ya�arım.					
3. Kendimi kötü hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi kötü hissetti�imde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.					
9. Kendimi kötü hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissetti�imde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissetti�imde daha iyi hissetmem için yapabilece�im hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissetti�imde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissetti�imde kendimle ilgili olarak çok fazla endi�elenmeye ba�larım.					
15. Kendimi kötü hissetti�imde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek-5 Etik Kurul Onay Belgesi

Toplantı Sayısı : 2025/07
Toplantı Tarihi : 09.10.2025
Toplantı Saati : 10:00

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
ARAŞTIRMA ETİK KURULU

Toplantıya Katılanlar

Doç. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Prof. Dr. Hasret ÇOMAK	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Fazilet Ahi ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkey CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mesut ÖZEL	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi İlknur SAYAN	Üye / Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

GÜNDEM

1-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

- I. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 225041029 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Yağmur Dilda AKSOY'un, "Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ruminasyonun Anksiyeteye Etkisi" adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ÖZ GEÇMİŞ

Yağmur Dilda AKSOY, lisans eğitimini 2016–2021 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde tamamlamıştır. Lisans eğitiminin ardından 2022–2023 yılları arasında Maltepe Üniversitesi’nde İşletme Yüksek Lisansı (Master of Business Administration – MBA) programını tamamlamıştır.

2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı’na başlamış ve yüksek lisans eğitimini aynı üniversitede sürdürmüştür. Yüksek lisans eğitimi süresince klinik psikoloji alanında kuramsal ve uygulamalı çalışmalar yürütmüş; psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve kişilerarası ilişkiler bağlamında psikolojik süreçler üzerine akademik çalışmalar gerçekleştirmiştir.

Mesleki gelişimi kapsamında psikoterapi alanında çeşitli eğitimler almıştır. Özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy – ACT) yaklaşımına yönelik temel, orta ve ileri seviye eğitimleri tamamlamıştır. Bunun yanı sıra Bilişsel Davranışçı Terapi ve Uygulamalı Oyun Terapisi eğitimleri almıştır. Klinik çalışmalarında ağırlıklı olarak yetişkinler ve çiftlerle çalışmakta; psikoterapi sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımlarından yararlanmaktadır.

Psikoloji alanındaki çalışmalarını klinik uygulama ve bilimsel araştırma ekseninde sürdürmektedir.