Ruminasyonun Stres Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Esneklik ve Endişenin Aracı Rolü: Riskli Alkol Kullanımı Üzerinden Bir Değerlendirme

ÖZET

Bu çalışma, ruminasyon ile stres arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve endişenin seri aracı rollerini incelemeyi ve bu aracı ilişkiler üzerinde riskli alkol kullanım düzeylerinin düzenleyici etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Örneklemi, yaşları 18–25 arasında değişen, %79'u kadın 832 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Bağımlılık Profil İndeksi Risk Tarama Formu-Alkol Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-Kısa Formu ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği kullanıldı. Bağımlılık Profil İndeksi Risk Tarama Formu-Alkol Ölçeğinden elde edilen kesme puanlarına göre katılımcılar düşük riskli (n=650) ve yüksek riskli (n=182) olmak üzere iki gruba ayrıldı ve söz konusu değişken analizde düzenleyici değişken olarak kullanıldı. Seri aracılık analizinden (Model 6) elde edilen bulgular, ruminasyon ile stres arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve endişenin anlamlı aracı etkiler sergilediğini gösterdi. Ayrıca, koşullu dolaylı etki modeli (Model 92) bulguları, riskli alkol kullanım düzeylerinin düzenleyici etkisinin yalnızca bilişsel esneklik ve stres arasındaki ilişkide anlamlı olduğunu ortaya koydu. Bilişsel esnekliğin aracı rolü, düşük riskli alkol kullanımı grubunda anlamlı bulunmazken, yüksek risk grubunda anlamlı hale geldi. Bu sonuçlar, bilişsel esnekliği hedefleyen müdahalelerin -farkındalık temelli programlar ve bilişsel davranışçı terapiler- stresin ruminatif etkilerini azaltmada önemine dikkat çekmektedir. Bu tür müdahalelerin, özellikle yüksek riskli alkol kullanan bireylerde alkol kullanımını azaltmada dolaylı bir etki gösterebileceği de düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Alkol, Riskli Alkol Kullanımı, Bilişsel Esneklik, Ruminasyon, Stres, Endişe

GİRİŞ

İnsanlık tarihinin ilk dönemlerinden beri kullanılagelen alkol, günümüzde de yaygın olarak tüketilmeye devam etmektedir (WHO, 2024). Alkol ile ilişkili psikiyatrik bozukluklar, her biri farklı tanı kriterleri ve terminolojiye sahip tanı el kitaplarında sınıflandırılmaktadır. Bu el kitapları, psikiyatrik bozuklukları tipik olarak kategorik bir yaklaşım kullanarak belirli kriterlerin varlığına veya yokluğuna göre değerlendirmektedir (Regier ve ark., 2013). Bu durum, alkol kullanım bozukluğu tanı kriterlerini karşılamayan fakat riskli kullanım içerisinde yer alan kişilerin fark edilmesini zorlaştırmaktadır (Saunders & Lee, 2000). Yapılan farklı çalışmalar (Friesen ve ark., 2022; MacKillop ve ark., 2022; National Collaborating Centre for Mental Health, 2011) alkol bağımlılığı ya da alkol kullanım bozukluğu tanı kriterlerini karşılamayan fakat riskli düzeyde alkol kullanımı olan bireylere işaret etmektedir. Riskli alkol kullanımı akut ya/ ya da kronik sağlık sorunları başta olmak üzere zararlı sonuçlara yol açacak düzeyde tekrarlayıcı bir içme örüntüsü olarak karakterize edilmektedir (GBD 2016 Alcohol Collaborators, 2018; MacKillop ve ark., 2022). Buradan hareketle, bu örüntü bir bağımlılık döngüsüne de dönüşmeden riskli alkol kullanan bireyleri fark etmek önem arz etmektedir.

Pek çok kavram ile ilişkisi çeşitli araştırmada açıklanmaya çalışılan alkol kullanımı ve bozukluklarının, kişiyi dengesinden uzaklaştıran ve baskı altındayken yaşanan bir deneyim olarak kavramsallaştırılan stres (Morgan, 2019) ile bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (örn. Wittgens ve ark. 2022). Stres ve alkol kullanımı arasındaki bağlantı, alkol kullanım bozukluğu olan kişilerde strese karşı verilen fizyolojik tepkilerin bozulduğunu gösteren çalışmalar doğrultusunda daha da güçlenmiştir (Anthenelli ve Grandison, 2012). Yine de, son yıllarda psikoloji alanyazınında tanılar üstü faktörlerle ilgili çalışmalar artmış olmasına rağmen psikolojinin en yaygın kavramlarından biri olan stres ile ilişkili çalışmalar oldukça sınırlı kalmıştır (örn. Eberle ve Maercker, 2023). Stresin, öz-kontrol süreçlerini bozması sebebiyle, tekrarlayıcı olumsuz düşünme biçimi olarak tanımlanan ruminasyon (Nolen-Hoeksema, 1991) ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğu açıklanmaktadır (Michl ve ark., 2013). Ruminasyonun alkol tüketim düzeylerinin belirleyicisi olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi (Caselli ve ark., 2010), alkol tüketiminin ruminasyon üzerinde doğrudan etkisi olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Devynck ve ark., 2019). Bir diğer taraftan kişinin bağlama göre başa çıkma stillerini ayarlayabilme kapasitesi olan bilişsel esneklik (Dennis ve Vander Wal, 2010) stres süreçleri içerisinde bozulmaktadır (Gabrys ve ark., 2018). Alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde bilişsel esnekliğin zaman içinde azaldığı ve bu azalmanın alkol tüketiminin şiddetiyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Piccoli ve ark., 2024).Roussis ve Wells

(2008) tarafından yapılan bir çalışmada ise endişenin stres için bir yordayıcı olduğu gösterilmiştir. Endişenin alkol tüketimi için bir risk faktörü olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Improvisato ve ark., 2024). Benzer şekilde; ruminasyon, endişe ve bilişsel esneklik ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi vurgulayan çalışmalar da alanyazında dikkati çekmektedir (örn. Ma ve ark., 2022, Wolitzky-Taylor ve ark. 2021). Stres ve alkol kullanımı ile yakından ilişkili olduğu farklı çalışmalarla gösterilen bu kavramların birbirlerini nasıl etkilediklerini bu düzlemde gösteren bir çalışma alanyazında yer almamaktadır.

Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinde riskli alkol kullanımının yaygınlığından da hareketle (Florimbio ve ark., 2023) bu araştırmanın temel amacı, ruminasyon, endişe ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri stres ve riskli alkol kullanımı temelinde önerilen model doğrultusunda test etmektir. Bu doğrultuda ilk olarak, ruminasyon ve stres arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve endişe seri aracı değişkenler olarak incelecek daha sonra riskli alkol kullanımı düzenleyici değişken olarak modele eklenecektir.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışmanın örneklemi çoğunluğu Ege Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerde eğitim alan 18-25 yaş arasındaki 832 üniversite öğrencisinden (%79'u kadın) oluşmaktadır. Ulaşılabilirlik ilkesine göre uygun örnekleme yöntemiyle çalışmaya dahil edilen katılımcıların yaş ortalamaları 20.44'tür (*SS*=1.85). 65 katılımcı (%7.8) ailesinde alkol kullanım bozukluğu tanısı alan biri olduğunu belirtmiştir. Ayrıca sosyoekonomik durum olarak, 126 kişi düşük gelirli, 687 kişi orta gelirli ve 19 kişi yüksek gelirli olduğunu belirtmiştir. Çalışmanın dâhil edilme ölçütleri katılımcının 18 yaşından büyük olması ve üniversite öğrencisi olmasıdır. Dışlama ölçütü ise katılımcının yaşamının herhangi bir döneminde psikotik bozukluk tanısı aldığını beyan etmesidir.

Ölçüm Araçları

Bu çalışmada katılımcıların genel bilgilerini (yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, psikiyatrik bir tanı alıp almamış olma durumu vb.) edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu, riskli alkol kullanımını değerlendirmek için Bağımlılık Profil İndeksi Risk Tarama Formu- Alkol Ölçeği, bilişsel esnekliği ölçmek için Bilişsel Esneklik Envanteri, endişeyi değerlendirmek için Penn State Endişe Ölçeği, stresi ölçmek için Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-Kısa Form ve ruminasyonu ölçmek için Ruminatif Düşünce Biçimi ölçeği kullanılmıştır.

Bağımlılık Profil İndeksi Risk Tarama Formu (BAPİRT) – Alkol Ölçeği

Ögel ve arkadaşları (2017) tarafından alkol kullanıcılarının risk düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek, 6 maddeden oluşmaktadır. Toplam puanı 3 ve üzeri olan katılımcılar "yüksek risk" grubuna dahil edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .70, madde-toplam puan korelasyonu ise .64- .69 arasında bulunmuştur (Ögel ve ark., 2017). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılan ölçek, 20 madde ve iki alt ölçekten (alternatifler, kontrol) oluşmakta ve 5'li Likert tipi bir ölçüm sunmaktadır. Bireylerin zor durumlarda alternatif ve uyumlu düşünceler üretebilme becerilerini ölçmeyi amaçlayan ölçeğin, uyarlama çalışmasında Cronbach alfa değerleri tüm ölçek için .90, alternatifler alt ölçeği için .89 ve kontrol alt ölçeği için .85 olarak belirlenmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-Kısa Formu

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve 4'lü Likert tipi olarak derecelendirilen ölçeğin kısa formu 21 maddeden oluşmaktadır. Depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her biri 7 maddeden oluşmaktadır. Sarıçam (2018) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı depresyon alt ölçeği için .87, anksiyete alt ölçeği için .85 ve stres alt ölçeği için ise .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada kullanılan stres alt ölçeği için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Penn State Endişe Ölçeği

Aşırı, sürekli ve kontrol edilemeyen endişe düzeyini değerlendiren ölçek, 5'li Likert tipi bir ölçüm sunmakta ve 16 maddeden oluşmaktadır (Meyer ve ark., 1990). Yılmaz ve arkadaşları (2008) tarafından gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, Cronbach Alpha ve iki yarım güvenirliği katsayıları .91, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği

Ruminatif düşünceleri ölçmek için geliştirilen ölçek 20 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi bir ölçüm kullanmaktadır (Brinker ve Dozois, 2009). Karatepe ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin yüksek iç tutarlılık (α=0,91) ve test-tekrar test güvenirliği (r=0,84) gösterdiği tespit edilmiştir. Bu ölçek, bireyin mevcut duygusal durumundan bağımsız olarak ruminatif düşünceye yönelik genel eğilimini değerlendirerek diğer ölçüm araçlarından ayrılmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 20 ile 140 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar ruminatif düşünme eğiliminin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Karatepe ve ark., 2013). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırma sürecine başlamadan önce Ege Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Onay numarası: 01/20-119; Tarih: 31 Ocak 2019). Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara çalışma hakkında genel bilgi verilmiş ve katılımın gönüllülük esasına dayandığına dair yazılı onamları alınmıştır. Çalışma Helsinki Bildirgesi'nin etik standartlarına uygun olarak yürütülmüştür. Ortalama 25 dakika süren veri toplama süreci çevrimiçi bir anket platformu üzerinden gerçekleştirilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Ölçüm araçlarından elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 25.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın ana amacına geçmeden önce, betimleyici özellikler incelenmiş ve Bağımlılık Profil Endeksi Risk Tarama Formu - Alkol Ölçeği kesme puanına (3 veya üzeri) dayalı olarak iki düzeyli bir grup değişkeni oluşturularak katılımcılar düşük riskli ve yüksek riskli gruplar olarak kategorize edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi, gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için ise bağlantısız örneklemler t-testi kullanılmıştır. Hipotezleri test etmek için SPSS Process 4.2 makro paketi (Hayes, 2017) kullanılarak Seri Aracılık Modeli (Model 6) ve grup farklılıklarını incelemek için koşullu dolaylı etki modeli (Model 92) kullanılmıştır. Bu doğrultuda, ruminasyon ve stres arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve endişe seri aracı değişkenler olarak, riskli alkol kullanımı ise düzenleyici değişken olarak analize dahil edilmiştir. Cinsiyet dağılımındaki dengesizlik göz önüne alınarak cinsiyet değişkeni kontrol edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar incelenmiş, riskli alkol kullanımı üzerinden oluşturulan gruplar çerçevesinde ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur. Çalışmaya dahil edilen tüm değişkenler arasında grup farklılıklarını incelemek için bağlantısız örneklemler için t-testleri uygulanmıştır. Sonuçlar sadece stres değişkeni için gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir, t (257,060)=-3.684, p<0.001, d=-0.34. Özellikle, yüksek riskli grup (M=8.98 SD=5.12) düşük riskli gruba (M=7.45, SD=4.31) kıyasla daha yüksek bir stres düzeyi göstermiştir. Pearson korelasyon analizleri hem genel örneklem hem de riskli alkol kullanımına dayalı alt gruplar için seri aracılık ve koşullu dolaylı etki modellerinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılmıştır. Tablo 1'de gösterildiği gibi, tüm değişkenler arasındaki ilişkiler her grup için istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.001). Özellikle, korelasyon katsayıları yüksek riskli alkol kullanımı grubunda diğer gruplara göre daha yüksektir ve bu da bu alt gruptaki değişkenler arasında daha güçlü ilişkilere işaret etmektedir.

Stresin bağımlı değişken olduğu ve cinsiyetin kontrol edildiği Seri Aracılık Analizi (Model 6) bulguları Tablo 2'de sunulmuştur. Analiz sonuçları, bilişsel esnekliğin (B=0.01, SE=0.003, %95 BCa CI [0.00, 0.01]) ve endişenin (B=0.04, SE=0.01, %95 BCa CI [0.03, 0.05]) ruminasyon ve stres arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir. Aynı ilişkide bilişsel esneklik ve endişenin seri aracılık etkisi de anlamlı bulunmuştur (B=0.00, SE=0.00, %95 BCa CI [0.00, 0.01]). Ruminasyonun stres üzerindeki toplam etkisi (B=0.10, SE=0.01, %95 BCa CI [0.09, 0.11]) ve doğrudan etkisi (B=0.06, SE=0.01, %95 BCa CI [0.04, 0.07]) anlamlıdır (Şekil 1). Bu, bilişsel esneklik ve endişe modele dahil edildiğinde, ruminasyon ve stres arasındaki ilişkinin anlamlılığının, etki azalsa da korunduğu anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik ve endişe, ruminasyon ve stres arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynamaktadır.

Çalışmada ayrıca, Şekil 1'de gösterildiği gibi, riskli alkol kullanımının ruminasyon ve stres arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve endişenin aracılık rolleri üzerindeki düzenleyici etkisinin koşullu dolaylı etki modeli (Model 92) kullanılarak araştırılması amaçlanmış ve bulgular Tablo 3'te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, cinsiyet kontrol edildikten sonra, riskli alkol kullanımının sadece bilişsel esneklik ile etkileşimi anlamlı bulunmuştur (B=-0.07, SE=0.03, %95 BCa CI [-0.13, -0.01]). Bu bulguya paralel olarak, koşullu dolaylı etkiler incelendiğinde, bilişsel esnekliğin tek başına aracı olduğu model dışındaki tüm modellerde etkiler her iki grup için de anlamlıdır. Bu modelde, bilişsel esnekliğin aracı etkisi düşük riskli alkol kullanan grup için anlamlı değilken (B=0.002, SE=0.003, %95 BCa CI [-0.003, 0.01]), bu etki yüksek riskli grup için anlamlıdır (B=0.02, SE=0.01, %95 BCa CI [0.004, 0.03]).

Ruminasyonun stres üzerindeki koşullu doğrudan etkisi incelendiğinde, hem düşük riskli (B=0.05, SE=0.01, %95 BCa CI [0.04, 0.07]) hem de yüksek riskli alkol kullanım grupları (B=0.06, SE=0.02, %95 BCa CI [0.03, 0.09]) için anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak, riskli alkol kullanım grubu değişkeni ruminasyon ve stres arasındaki dolaylı ilişkiyi azaltmıştır ve bu ilişki sadece bilişsel esneklik aracılığıyla ortaya çıkmaktadır (Şekil 2).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ruminasyon ve stres arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve endişenin seri aracılık etkisi, riskli alkol kullanım düzeyinin ise düzenleyici etkisi araştırılmıştır. Cinsiyetin kontrol edildiği seri aracılık analizi sonucunda aracı etkilerin tamamı anlamlı bulunmuştur. Koşullu dolaylı etki modelinde ise riskli alkol kullanım düzeyi yalnızca bilişsel esneklik ve stres arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici etkiye sahiptir. Spesifik olarak, riskli alkol kullanımı değişkeni analize dahil edildiğinde, bilişsel esnekliğin aracılık etkisi yüksek riskli alkol kullanımı grubunda anlamlı kalırken, düşük riskli grupta azalmıştır.

Bu çalışmada ilk dikkati çeken nokta yüksek riskli alkol kullanıcılarının ve bu gruptaki katılımcıların cinsiyet dağılımıdır. Çalışma örnekleminin çoğunluğunu kadınlar oluşturmasına rağmen (%78,7), katılımcıların %21,9'u yüksek riskli alkol kullanıcısı olarak sınıflandırılmıştır. İlginç bir şekilde, bu gruptaki katılımcıların çoğu kadın olmasına rağmen, yüksek riskli alkol kullanımına katılan kadınların oranı (%16) erkeklerinkinden (%43,5) belirgin bir şekilde daha düşüktür. Örneklemdeki erkek üniversite öğrencilerinin neredeyse yarısı yüksek riskli alkol kullanımı kategorisine girmiştir. Bu durum, erkeklerin genellikle kadınlardan daha fazla alkol tükettiğini, daha yüksek oranda riskli alkol kullanımı sergilediğini göstermekte ve bu dünya genelinde yetişkinlerin (15 yaş ve üzeri) %18,4'ünün en az bir kez ağır epizodik içki içtiğini belirten Dünya Sağlık Örgütü'nün (2018) Küresel Alkol ve Sağlık Raporu'nun bulgularıyla uyumludur. Bu eşitsizlik göz önünde bulundurularak, cinsiyet tüm analizlere kontrol değişkeni olarak dahil edilmiştir.

İlk aşamada yapılan Pearson korelasyon analizleri sonucunda, yüksek riskli alkol kullanan gruptaki değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu önemli ilişkiler, riskli alkol kullanımı ile olumsuz psikolojik sonuçları birbirine bağlayan önceki bulgularla uyumludur (GBD 2016 Alcohol Collaborators, 2018; MacKillop ve ark., 2022). Riskli alkol kullanımını bir düzenleyici olarak dahil etmeden önce, seri aracılık analizleri bilişsel esneklik ve endişenin ruminasyon ve stres arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bu ilişkiler, bu değişkenlerin birbirine bağlı rollerini

vurgulayan önceki araştırmalarla tutarlıdır (Anthenelli ve Grandison, 2012; Ma ve ark., 2022; Wolitzky-Taylor ve ark., 2021).

Koşullu dolaylı etki modeli, riskli alkol kullanımının düzenleyici etkisinin sadece bilişsel esneklik ve stres arasında anlamlı olduğunu göstermiştir. Stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olarak kabul edilen bilişsel esneklik (Harel ve ark., 2023), düşük riskli alkol kullanan grupta stresle anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Düşük riskli grupta anlamlı bir ilişki bulunmaması, bilişsel esnekliğin koruyucu rolünün alkol kullanımının az olduğu durumlarda o kadar etkili olmayabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, alkol tüketim düzeylerinin stresle başa çıkma becerilerini anlamada bir faktör olarak değerlendirilmesi gerektiğinin bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Ma ve arkadaşlarının (2022) bulguları, kronik alkol kullanımının bilişsel esnekliği bozduğunu göstermekte ve bu etkileşimin önemini daha da desteklemektedir. Buna karşılık, diğer yollar üzerinde anlamlı bir etkinin olmaması, riskli alkol kullanımının bu ilişkilerdeki grupları önemli ölçüde farklılaştırmadığını göstermektedir. Bu bulgu, depresif ruminasyonun mutlaka alkol kullanımına yol açmadığını tespit eden Nolen-Hoeksema ve Harrell (2002) ve ruminasyonun tek başına alkolle ilgili sorunları öngörmediğini belirten Mollaahmetoğlu ve arkadaşları (2021) gibi önceki çalışmalarla uyumludur. Benzer şekilde, Wolitzky-Taylor ve arkadaşları (2021) alkol kullanımı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkide endişenin anlamlı olmayan bir aracı rolü olduğunu bildirmiştir. Bu çalışmalar, alkol kullanım bozukluklarının başlangıcında ve gelişiminde diğer faktörlerin (kişilik özellikleri, çevresel stres faktörleri ve genetik faktörler gibi) önemini vurgulamaktadır.

Bu çalışma, riskli alkol kullanımını düzenleyici değişken olarak entegre ederek önceki araştırmalardan farklılaşmakta ve gruplar arası karşılaştırmalara olanak tanımaktadır. Bu değişkenlerin bir modele dahil edilmesi, özellikle tanılar üstü yaklaşım bağlamında yeni bir çerçeve sunmaktadır. Bu bakış açısı, çeşitli psikopatolojilerin altında yatan ortak faktörleri vurgulamaktadır. Birçok çalışma bu değişkenleri ayrı ayrı veya belirli bozukluklarla ilişkili olarak incelemiş olsa da bilişsel esneklik, endişe ve stresin riskli alkol kullanımı bağlamında bütünleştirilmesi bu çalışmanın bulgularının önemini vurgulamaktadır. Sonuçlar, bilişsel-davranışçı terapi ve farkındalık temelli teknikler gibi bilişsel esnekliği artırmaya yönelik müdahalelerin ruminasyonun stres üzerindeki etkisini azaltabileceğini ve dolaylı olarak riskli alkol kullanımını azaltabileceğini göstermektedir.

Riskli alkol kullanımının erken belirlenmesi, alkol kullanım bozukluğuna ilerleme potansiyeli nedeniyle toplum ruh sağlığı açısından kritik önem taşımaktadır. Riskli alkol tüketimine katkıda bulunan faktörlerin belirlenmesi, önleme stratejileri için değerli bir yol

sunmaktadır. Bununla birlikte, bu çalışma kesitsel olduğundan ve öz-bildirim verilerine dayandığından, açıklayıcı gücü doğal olarak sınırlıdır. Davranışsal değerlendirmeleri içeren gelecekteki boylamsal araştırmalar, riskli alkol kullanımının altında yatan süreçleri aydınlatmak ve bağımlılık döngüsünü kırmayı amaçlayan müdahaleleri bilgilendirmek için gereklidir. Riskli alkol kullanımı veya alkol kullanım bozuklukları üzerine boylamsal bir yaklaşımla tasarlanan gelecekteki araştırmaların diğer tanılar üstü değişkenleri içermesi de önemlidir. Ayrıca, çalışma üniversite öğrencisi örneklemiyle yürütüldüğü için bulguları bu grupla sınırlıdır. Yaşam boyu gelişim süreçlerini ele alan gelecekteki araştırmaların daha geniş bir bakış açısı sağlaması ve alanyazına önemli katkılarda bulunması beklenmektedir.

Tablo 1. Değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon katsayıları ile değişkenlerin ortalamaları ve standart sapmaları.

	Değişkenler	**M**	**SD**	Ruminasyon	Bilişsel Esneklik	Endişe	Stres
Toplam (n=832 K=655 E=177)	Ruminasyon	95.31	22.00	-	-	-	
	Bilişsel Esneklik	76.27	10.94	-.33**	-	-	
	Endişe	50.03	13.94	.60**	-.36**	-	
	Stres	7.78	4.54	.50**	-.29**	.52**	-
Düşük riskli (n=650 K=550 E=100)	Ruminasyon	94.68	21.39	-	-	-	
	Bilişsel Esneklik	76.49	10.63	-.33**	-	-	
	Endişe	50.30	13.43	.58**	-.35**	-	
	Stres	7.45	4.31	.48**	-.24**	.51**	-
Yüksek riskli (n=182 K=105 E=77)	Ruminasyon	97.56	23.99	-	-	-	
	Bilişsel Esneklik	75.50	11.97	-.35**	-	-	
	Endişe	49.03	15.61	.68**	-.41**	-	
	Stres	8.98	5.12	.56**	-.42**	.57**	-

Not 1. $^{**}p<.001$

Not 2. K: Kadın, E: Erkek

Tablo 2. Seri aracılık modeli için regresyon katsayıları.

	Bilişsel Esneklik						**Endişe**						**Stres**					
Yordayıcı	***B***	**SH**	***t***	**p**	**%95 BCa CI**		***B***	**SH**	***t***	**p**	**%95 BCa CI**		***B***	**SH**	***t***	**p**	**%95 BCa CI**	
					LL	**UL**					**LL**	**UL**					**LL**	**UL**
Sabit	92.23	1.98	46.60	<.001	88.35	96.12	42.14	3.90	10.82	<.001	34.50	49.79	-1.21	1.45	-.84	.40	-4.06	1.63
Cinsiyet	-.09	.88	-.10	.92	-1.81	1.63	-5.35	.91	-5.90	<.001	-7.13	-3.57	.52	.32	1.61	.11	-.11	1.15
Ruminasyon	-.17	.02	-10.19	<.001	-.20	-.13	.34	.02	18.74	<.001	.30	.37	.06	.01	7.77	<.001	.04	.07
BE							-.23	.04	-6.42	<.001	-.30	-.16	-.03	.01	-2.58	.01	-.06	-.01
Endişe													.11	.01	8.90	<.001	.08	.13
R^2			.11						.42						.33			
F			52.10 (p<.001)						196.04 (p<.001)						103.31 (p<.001)			

Not 1. Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. Cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir.

Not 2. BE: Bilişsel Esneklik, BCa: Bias-Corrected and Accelerated Confidence Interval.

Not 3. Bootstrap Örneklem Büyüklüğü: 5000.

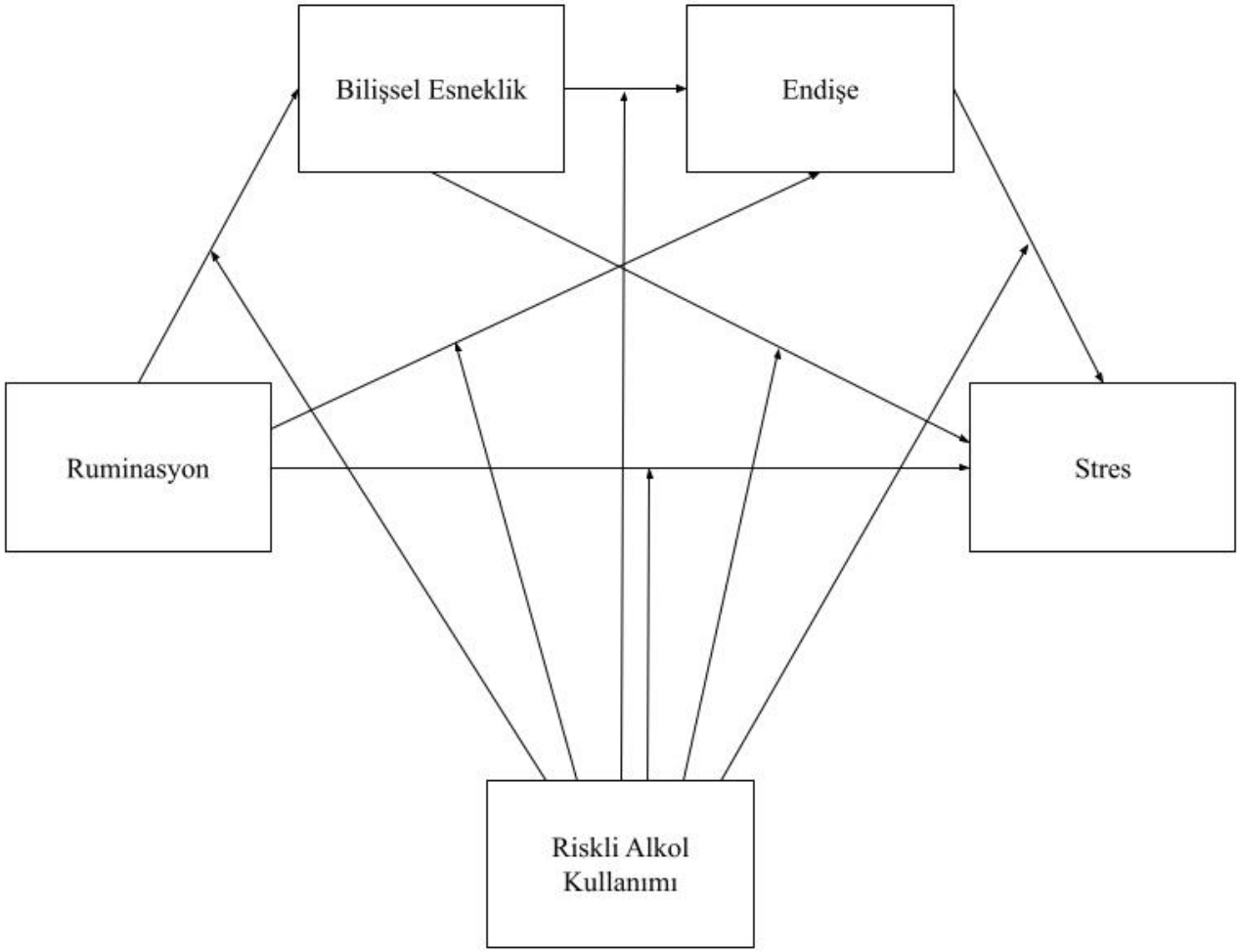
Tablo 3. Koşullu dolaylı etki modeli için regresyon katsayıları.

	Bilişsel Esneklik						**Endişe**						**Stres**					
Yordayıcı	***B***	**SH**	***t***	***p***	**%95 BCa CI**		***B***	**SH**	***t***	***p***	**%95 BCa CI**		***B***	**SH**	***t***	***p***	**%95 BCa CI**	
					LL	**UL**					**LL**	**UL**					**LL**	**UL**
Sabit	91.79	2.16	42.45	<.001	87.54	96.03	42.62	4.42	9.64	<.001	33.95	51.31	-2.38	1.61	-1.47	.14	-5.54	.79
Cinsiyet	.03	.92	.04	.97	-1.76	1.83	-4.94	.95	-5.22	<.001	-6.79	-3.08	.12	.33	.35	.73	.-.54	.77
Ruminasyon	-.16	.02	-8.53	<.001	-.20	-.13	.32	.02	15.54	<.001	.28	.36	.05	.01	6.43	<.001	.04	.07
RAK	.82	3.74	.22	.83	-6.52	8.16	-4.66	8.53	-.55	.59	-21.4	12.07	6.75	3.06	2.21	.03	.75	12.75
Ruminasyon x RAK	-.01	.04	-.37	.71	-.09	.06	.06	.04	1.41	.16	-.02	.14	.01	.02	.44	.66	-.03	.04
BE							-.22	.04	-5.37	<.001	-.31	-.14	-.01	.02	-.92	.36	-.04	.02
BE x RAK							-.03	.08	-.33	.74	-.19	.13	-.07	.03	-2.45	.02	-.13	-.01
Endişe													.11	.01	8.29	<.001	.09	.14
Endişe x RAK													-.01	.03	-.49	.63	-.07	.04
R^2	.11						.42						.36					
F	26.12 (p<.001)						98.86 (p<.001)						56.56 (p<.001)					

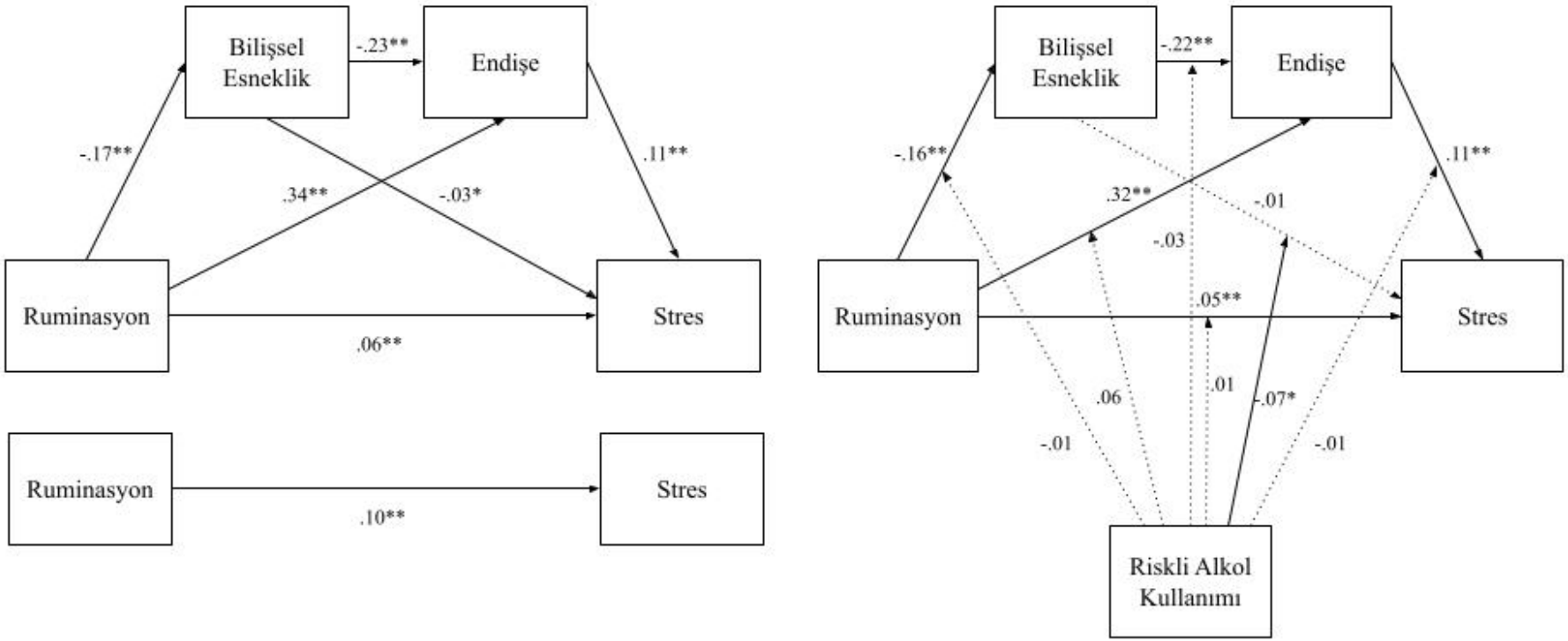
Not 1. Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. Cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir.

Not 2. BE: Bilişsel Esneklik, RAK: Riskli Alkol Kullanımı, BCa: Bias-Corrected and Accelerated Confidence Interval.

Not 3. Bootstrap Örneklem Büyüklüğü: 5000.



Şekil 1. Önerilen koşullu dolaylı etki modeli (Model 92; bkz. Hayes, 2022).



Şekil 2. Seri aracılık ve koşullu dolaylı etki modellerinin sonuçları (Model 6 & 92; bkz. Hayes, 2022).

Not 1. ***p*<.001, **p*<.01
Not 2. Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. Cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir. Kesikli çizgiler anlamlı olmayan yolları ifade etmektedir..

Kaynaklar

Anthenelli, R., & Grandison, L. (2012). Effects of stress on alcohol consumption [Editorial]. *Alcohol Research: Current Reviews, 34*(4), 381–382.

Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(1), 1-19. https://doi.org/10.1002/jclp.20542

Caselli, G., Ferretti, C., Leoni, M., Rebecchi, D., Rovetto, F., & Spada, M. M. (2010). Rumination as a predictor of drinking behaviour in alcohol abusers: A prospective study. *Addiction, 105*(6), 1041–1048. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.02912.x

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241–253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Devynck, F., Rousseau, A., & Romo, L. (2019). Does repetitive negative thinking influence alcohol use? A systematic review of the literature. *Frontiers in Psychology, 10*, 1482. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01482

Eberle, D. J., & Maercker, A. (2023). Stress□associated symptoms and disorders: A transdiagnostic comparison. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 30*(5), 1047–1057. https://doi.org/10.1002/cpp.2858

Florimbio, A. R., Coughlin, L. N., Bauermeister, J. A., Young, S. D., Zimmerman, M. A., Walton, M. A., & Bonar, E. E. (2023). Risky drinking in adolescents and emerging adults: differences between individuals using alcohol only versus polysubstances. *Substance Use & Misuse*, *58*(2), 211-220. https://doi.org/10.1080/10826084.2022.2152192

Friesen, E. L., Bailey, J., Hyett, S., Sedighi, S., de Snoo, M. L., Williams, K., Barry, R., Erickson, A., Foroutan, F., Selby, P., Rosella, L., & Kurdyak, P. (2022). Hazardous alcohol use and alcohol-related harm in rural and remote communities: a scoping review. *The Lancet. Public Health*, *7*(2), e177–e187. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00159-6

Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology, 9,* Article 2219. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219

Griswold, M. G., Fullman, N., Hawley, C., Arian, N., Zimsen, S. R. M., Tymeson, H. D., ... Venkateswaran, V. (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *LANCET* , vol.392, no.10152, 1015-1035.

Gülüm, I. V., & Dağ, I. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği [The Turkish adaptation, validity and reliability study of the Repetitive Thinking Questionnaire and the Cognitive Flexibility Inventory]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 13*(3), 216–223.

Harel, O., Hemi, A., & Levy-Gigi, E. (2023). The role of cognitive flexibility in moderating the effect of school-related stress exposure. *Scientific Reports*, *13*(1), 5241. https://doi.org/10.1038/s41598-023-31743-0

Hayes, A. F. (2022). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (Vol. 3). The Guilford Press.

Improvisato, P., Trouillet, R., Schuldiner, S., Luquiens, A., Hamonnière, T., Donnadieu, H., & Perney, P. (2024). Role of worry in addiction: Implication of metacognitive beliefs and Type 2 worry. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 31*(5), e3048. https://doi.org/10.1002/cpp.3048

Karatepe, H. T., Yavuz, F. K., & Turkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni /Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 23*(3), 231–241. https://doi.org/10.5455/bcp.20121130122311

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335-343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u

Ma, T., Huang, Z., Xie, X., Cheng, Y., Zhuang, X., Childs, M. J., Gangal, H., Wang, X., Smith, L. N., Smith, R. J., Zhou, Y., & Wang, J. (2022). Chronic alcohol drinking persistently suppresses thalamostriatal excitation of cholinergic neurons to impair cognitive flexibility. *The Journal of Clinical Investigation*, *132*(4), e154969. https://doi.org/10.1172/JCI154969

MacKillop, J., Agabio, R., Feldstein Ewing, S. W., Heilig, M., Kelly, J. F., Leggio, L., Lingford-Hughes, A., Palmer, A. A., Parry, C. D., Ray, L., & Rehm, J. (2022). Hazardous drinking and alcohol use disorders. *Nature Reviews. Disease Primers*, *8*(1), 80. https://doi.org/10.1038/s41572-022-00406-1

Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy, 28*(6), 487–495. https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90135-6

Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, *122*(2), 339–352. https://doi.org/10.1037/a0031994

Mollaahmetoglu, O. M., Palmer, E., Maschauer, E., Nolan, M. C., Stevens, T., Carlyle, M., Hardy, L., Watkins, E. R., & Morgan, C. J. A. (2021). The acute effects of alcohol on state rumination in the laboratory. *Psychopharmacology, 238*(6), 1671–1686. https://doi.org/10.1007/s00213-021-05802-1

Morgan, O. J. (2019). *Addiction, Attachment, Trauma and Recovery: The Power of Connection (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.

National Collaborating Centre for Mental Health (UK). (2011). *Alcohol-use disorders: Diagnosis, assessment and management of harmful drinking and alcohol dependence.* British Psychological Society (UK). Retrieved from https://www.nice.org.uk/guidance/cg115

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569–582. https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 16*(4), 391–403. https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.391.52526

Ögel, K., Koç, C., & Görücü, S. (2017). Study on development, validity and reliability of a risk-screening questionnaire for alcohol and drug use. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology, 27*(2), 164–172. https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1326744

Piccoli, L. R., Albertella, L., Christensen, E., Fontenelle, L. F., Suo, C., Richardson, K., ... & Lee, R. S. (2024). Cognitive inflexibility moderates the relationship between relief-driven drinking motives and alcohol use. *Addictive Behaviors Reports, 20*, 100559. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100559

Regier, D. A., Kuhl, E. A., & Kupfer, D. J. (2013). The DSM-5: Classification and criteria changes. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, *12*(2), 92–98. https://doi.org/10.1002/wps.20050

Roussis, P., & Wells, A. (2008). Psychological factors predicting stress symptoms: Metacognition, thought control, and varieties of worry. *Anxiety, Stress, & Coping*, *21*(3), 213–225. https://doi.org/10.1080/10615800801889600

Sariçam, 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 Psychotherapies and Research*, 7(1), 19. https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847

Saunders, J. B., & Lee, N. K. (2000). Hazardous alcohol use: Its delineation as a subthreshold disorder, and approaches to its diagnosis and management. *Comprehensive Psychiatry, 41*(2, Suppl 1), 95–103. https://doi.org/10.1016/S0010-440X(00)80015-2

Wittgens, C., Muehlhan, M., Kräplin, A., Wolff, M., & Trautmann, S. (2022). Underlying mechanisms in the relationship between stress and alcohol consumption in regular and risky drinkers (MESA): methods and design of a randomized laboratory study. *BMC psychology*, *10*(1), 233. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00942-1

Wolitzky-Taylor, K., Sewart, A., Zinbarg, R., Mineka, S., & Craske, M. G. (2021). Rumination and worry as putative mediators explaining the association between emotional disorders and alcohol use disorder in a longitudinal study. *Addictive Behaviors*, *119*, 106915. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106915

World Health Organization. (2018). *Global status report on alcohol and health 2018*. World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639

World Health Organization. (2024). *Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders.* Geneva, Switzerland: World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/publications/i/item/9789240096745

Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire□30 and metacognitive predictors of worry and obsessive–compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(6), 424-439. https://doi.org/10.1002/cpp.589