

## **BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ İLE DEPRESYON VE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**Fatma Çam Kahraman<sup>1</sup>  
Aycan Ötünçtemur<sup>2</sup>**

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumlara göre nasıl farklılaştığını araştırmaktır. Çalışmaya 18-50 yaş arasında olan 148'i kadın, 84'ü erkek olmak üzere toplamda 232 kişi katılmıştır. Katılımcılara Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Formu verilmiştir. Veriler Mann Whitney- U ve Spearmann Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre depresyon ile ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve kabul stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile ruminasyon, plana tekrar odaklanma ve olayın değerini azaltma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaş, cinsiyet ve psikolojik yardım alma deneyimine göre nasıl farklılaştığına da bakılmıştır. Depresif belirtilerin, psikolojik yardım alma tutumlarının ve psikolojik yardım almış olmanın hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha sık kullanımı üzerinde özelleştğini bilmek tedavi sürecine ışık tutacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Bilişsel duygu düzenleme, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresyon, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, psikolojik yardım almak

## **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES AND DEPRESSION AND ATTITUDES TOWARDS SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP**

### **Abstract**

The aim of this study is to investigate how cognitive emotion regulation strategies differ according to depression and attitudes towards seeking psychological help. A total of 232 people, 148 females and 84 males, between the ages of 18-50, participated in the study. Participants were given the Cognitive Emotion Regulation Scale, Beck Depression Inventory, and the Attitude Scale towards Seeking Psychological Help-Short Form. The data were evaluated using Mann Whitney-U and Spearmann Correlation Analysis. According to the findings, positive significant relationships were found between depression and rumination, disaster, self-blame, blaming others and acceptance strategies. Significant relationships were found between attitudes towards seeking psychological help and rumination, refocusing on the plan, and strategies to reduce the value of the event. It was also examined how cognitive emotion regulation strategies differ according to age, gender, and experience of seeking psychological help. Knowing that depressive symptoms, psychological help seeking attitudes and psychological help are specialized on which cognitive emotion regulation strategies are used more frequently will shed light on the treatment process.

**Keywords :** Cognitive emotion regulation, cognitive emotion regulation strategies, depression, attitudes toward seeking psychological help, get psychological help.

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü

<sup>2</sup> Uzman Psikolog

## 1. Giriş

Duygu düzenleme, bir uyarıcı karşısında kişinin dikkat ve algı süreçleri ile bu uyarıcıyı değerlendirmesi ve değerlendirme sonrasında verdiği duygusal tepkiyi içerir (Gross, 1998). Gross, Mauss ve Bunge'a (2007) göre duygu düzenlemede hem planlı hem de otomatik süreçlerin etkili olduğu belirtilmektedir. Gross'un (1998) süreç modeline göre duygular, tepki anına kadar düzenlenebilir ve en iyi duygu düzenleme yolu, uyarıcı varlığından önce başlayıp tepki anına kadar olan süreçtir. Duygu düzenlemenin beş aşamasından söz etmiştir. Bu aşamalar sırası ile durum seçimi, durum değişimi, dikkat dağıtma, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki değişimidir. Bu aşamalar durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki değişimi olarak sıralanmaktadır.

Gross (2001), duyguların yoğunluğunun belirli stratejiler ile düzenlenebileceğini savunmaktadır. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının psikolojik iyi oluşu arttırdığını, uyumsuz stratejilerin kullanımının ise psikolojik rahatsızlıklara yol açtığını belirtmiştir. Bireylerin yaşadığı olaylarla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler psikopatolojinin gelişimini ve tedavisi için yol gösterici bir etmendir.

Bilişsel duygu düzenleme, duyguları kontrol etmek, değerlendirmek, sıkıntı veren bir duyguyu bilişsel süreçler ile çözebilmek olarak ifade edilmektedir (Kocabıyık, Çelik ve Dündar, 2017). Aynı zamanda Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'in (2001) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme kavramı bilişsel başa çıkma kavramıyla eş anlamda kullanılmaktadır. Araştırmalarında duygusal olarak başa çıkılmaya çalışılan durumlardan ve olumsuz durumların bilişsel süreçler aracılığı ile yönlendirmenin mümkün olduğundan bahsetmişlerdir. Bu açılarından bakılacak olursa bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenlemenin alt tanımı olarak düşünülebilir (Akt., Onat ve Otrar, 2010).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duygusal bir uyarıcı niteliğindeki olaylara karşı verilen bilişsel cevaplardır (Aldao, Hoeksema ve Scweizer, 2010). Başka bir deyişle başa çıkma yöntemlerinin bilişsel yoludur.

Bilişsel süreçler, bilinçli ve bilinçdışı olmak üzere ikiye ayrılır. Bilinçli bilişsel süreçler duygu düzenlemede işlevsel iken bilinçdışı bilişsel süreçler ise duygu düzenlemede işlevsizdir. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel duygu düzenlemenin dokuz farklı stratejiden oluştuğu ve bunların kendi içinde uyumlu ve uyumsuz baş etme stratejileri olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme uyumsuz baş etme stratejileri olarak değerlendirilirken; kabul, plana tekrar odaklanma, olayın değerini azaltma ve pozitif yeniden değerlendirme uyumlu baş etme stratejileri olarak değerlendirilmektedir (Garnefski ve ark., 2001). *Kendini suçlama*; Kişinin başından geçen olumsuz olaylarda, suçu kendisinde araması ve yaşanan durumdan dolayı kendisini

suçlayıcı düşüncelere sahip olmasıdır. Anderson ve arkadaşları (1994) özellikle kendini suçlama eğiliminde olan kişilerin genellikle depresyona yatkın olduğundan bahsetmişlerdir. *Ruminasyon*; kişinin sürekli olarak yaşadığı olumsuz olayla ilgili olan düşünce ve hislerinin yinelenmesidir (Garnefski ve ark., 2002). Bu strateji kişiyi işlevsiz hale getirirken kaygı ve depresyonu da tetiklemektedir *Felaketleştirme*; kişinin yaşadığı olumsuz olayın, çevresine kıyasla, yaşanabilecek en kötü durum olarak nitelendirip, bu olayın zarar verici yönü üzerinde fazlasıyla durmasıdır (Garnefski ve ark., 2002). Sullivan ve arkadaşları (1995) felaketleştirme stratejisinin depresyon, strese yatkınlık ve uyum sorunları ile yakından bağlantılı olduğunu düşünmektedir (Akt., Erpınar, 2017). *Diğerlerini suçlama*; deneyimlenen olumsuz olayla ilgili kişinin, diğer kişileri ya da faktörleri suçlamasıdır. Diğerlerini suçlama eğiliminde olan kişilerin bu stratejiyi kullanma sebeplerinin daha çok davranış problemleriyle ilgili olduğu ileri sürülmektedir (Garnefski ve ark., 2002). *Olayın değerini azaltma*; kişinin yaşadığı olayı, başka olaylarla kıyaslayarak olayın değerini azaltmaya çalışmasıdır (Garnefski ve ark., 2002). Yani yaşadığı durumun aslında o kadar da kötü olmadığını düşünmesi olarak da ifade edilebilir. *Olumlu yeniden değerlendirme*; yaşanan olumsuz durum karşısında kişinin, kişisel gelişiminin güçleneceğini düşünüp bu durumdan uzun vadede kazanç elde edecekmiş gibi düşünmesidir. Bu stratejinin psikolojik iyi oluşu arttırdığı, kaygıyı ise azalttığından söz edilmektedir (Carveer ve ark., 1989). *Plana tekrar odaklanma*; kişinin deneyimlediği olumsuz yaşam olayları ile ilgili neler yapabileceği, nasıl başa çıkabileceği ve ne gibi önlemler alınabileceği ilgili düşünceleri içermektedir. *Kabul*; yaşanan olay karşısında kişinin hiçbir şeyi sorgulamadan kabul etmesi ve kendini teslim etmesine ilişkin düşünceleri içermektedir (Garnefski ve ark., 2002). Carveer ve arkadaşlarına göre kabul davranışı kendine güven ve psikolojik iyi oluş ile pozitif, kaygı ile negatif anlamda bir ilişkiye sahiptir (Erpınar; 2017). *Olumlu yeniden odaklanma*; kişinin, gerçekleşen olay dışında hayatındaki daha hoş ve keyif veren konuları düşünmesi anlamına gelmektedir (Garnefski ve ark., 2002).

Duygu düzenlemede yaşanan başarısızlıklar birçok psikopatolojinin belirtisidir. Duygu düzenleme ile ilgili sorunlar DSM-IV'teki psikopatoloji tanı ölçütlerinden %75'ini karşılamaktadır (Duy ve Yılmaz, 2014). Özellikle duygudurum bozuklukları (depresyon, kaygı bozuklukları, bipolar bozukluk) duygu düzenlemedeki yaşanan güçlüklerden kaynaklanmaktadır. Ayrıca davranım bozukluğu, DEHB ve TSSB duyguların kontrol altına alınamaması şeklinde tanımlanmaktadır (Thompson ve Goodman, 2010). Bu bilgilerden yola çıkarak zayıf ve uyumsuz duygu düzenleme becerilerin psikopatoloji gelişimine ve dürtüsel davranış sorunlarına yol açacağı söylenebilir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresif belirtiler ile birçok araştırmada ilişkilendirilmiştir. Literatürde bu konuyla ilgili pek çok araştırma yer almaktadır. Araştırmalarda depresyon ile ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejileri arasında anlamlı ve güçlü ilişkiler bulunmuştur (Aldao, Hoaksema ve Scweizer, 2010; Arditte ve Joormann, 2011; Ataman, 2011; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001;

Garnefski ve Kraaij, 2005; Joormann ve Qinn, 2014, Martin ve Dahlen, 2005; Rudolph, Flett ve Hewitt, 2007).

Psikopatolojinin varlığı duygularda ve duygu düzenlemede bozulma veya eksikliklerin olduğunu göstermektedir (Gross, 2001). Psikolojik yardım alan veya yardım alma ihtiyacı duyan bireylerin aslında yaşadığı sorunlarla, olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmekte zorlandığı ile açıklanmaktadır (Duy ve Yılmaz, 2014).

Yurt içinde yapılan bir araştırmaya göre duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir (Özbay ve ark., 2012). Gülgez ve Gündüz'ün (2015) yaptığı araştırmada diyalektik temelli davranış terapisinin üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemede yaşadığı güçlükleri azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Kadınlar ve erkekler, yaşadıkları olaylar karşısında farklı bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadırlar. Daha detaylı açıklamak gerekirse, yapılan araştırmalar sonucunda kadınların erkeklere göre daha çok ruminasyon yaptığı, yani yaşanan olaya dair yineleyici düşünce tutumlara sahip oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca kadınların erkeklere kıyasla daha çok felaketleştirme yapmaya yatkın oldukları görülmektedir. Uyumlu stratejilerden ise olumlu yeniden odaklanmayı daha sık kullandıkları gözlemlenmiştir. Birçok çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonla olan ilişkisinde cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Çalışmaların sonucunda ise kadınlarda erkeklere göre daha sık depresyon görülmesinin sebebinin, ruminasyonun kadınlar tarafından daha sık kullanılması ile açıklanmıştır (Cole, 1994; Garnefski ve ark., 2004; Hilt ve ark., 2011). Yurt içinde yapılan bir araştırmaya göre erkeklerin kadınlara göre daha fazla plana tekrar odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini daha sık kullandıkları görülmüştür (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri yaşa bağlı olarak farklılaşmaktadır. Literatür incelendiğinde, yaş ile olumlu duygu deneyimleri arasında doğru orantı olduğu görülmektedir. Bu durum bireyin yaşının ilerledikçe duygularını kontrol etmede daha profesyonel bir hale gelmesi ile açıklanabilmektedir. Yaş grubu göz önüne alınarak yapılan çalışmalar sonucunda olumlu yeniden değerlendirme geç yetişkinlikle daha sık yapıldığı görülmektedir. Böylece yetişkinler olumsuz olayların yarattığı etkiyi bir kenara bırakıp olumlu seçeneklere yönelmeyi daha kolay bir şekilde yapmaktadırlar (Gross, 2001). Ayrıca bir duygu düzenleme stratejisi olan bastırmanın genç bireyler tarafından sık kullanıldığı görülmüştür (John ve Gross, 2004). Bastırma, kişinin duygularının dışavurumunu engellemesidir.

Yukarıda verilen bilgiler ışığında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının psikopatolojiyi tetiklediği görülmektedir. Bu durum sonucunda psikolojik yardım almanın etkisi yadsınamaz. Özellikle bilişsel terapinin temeli, bilişlerin duygu ve davranışlarımızı etkilediği üzerine kuruludur. Bilişler ve duygu arasında çift yönlü bir ilişki bulunmakta ve duygu ve bilişlerdeki değişimler birbirlerini etkilemektedir. Bilişsel terapide amaç, işlevsiz olan düşünce süreçlerini ve inançlarını tanımlayarak bu

düşüncelerde değişim yaratmaktadır. Bu nedenle psikopatolojileri bilişsel duygu düzenleme çerçevesinde incelemek ve duygu düzenleme stratejilerindeki bozulmalara etki etmek psikoterapiye katkı sağlamaktadır.

### **Araştırmanın Amacı ve Hipotezler**

Bu araştırmada amaç, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkileri incelemektir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaş, cinsiyet ve psikolojik yardım alma deneyimine göre nasıl farklılaştığı da incelenmiştir. Bu araştırma çerçevesinde aşağıdaki hipotezler araştırılacaktır.

H1: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasında ilişki vardır.

H2: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında ilişki vardır.

H3: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H4: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri yaşa göre farklılaşmaktadır.

H5: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri psikolojik yardım alma durumuna (geçmişte ve şu anda) göre farklılaşmaktadır.

## **2. Yöntem**

### **Katılımcılar**

Araştırmanın örneklemini 18-50 yaş arasında, 148'i kadın, 84'ü erkek olmak üzere toplamda 232 kişi katılmıştır. Tüm katılımcıların yaş ortalaması 31,26 olarak bulgulanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacına, araştırmanın gönüllülük esasına dayandığına ve araştırmada verdikleri bilgilerin gizli kalacağına dair bilgilendirme yapılmış ve yazılı onay alındıktan sonra ölçekler uygulanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form ölçekleri kullanılmıştır.

*Demografik Bilgi Formu:* Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nda katılımcılara dair kişisel bilgilerin alınması hedeflenmiştir. Bu formda, yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, genel sağlık durumu, geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almadığı ve şuanda psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almadığı konularında bilgi edinmek amacıyla sorular yer almaktadır.

*Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği:* Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği hem olumsuz yaşam olayları hem de genel durumlarda kişinin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmektedir. Toplamda 36 sorudan oluşan bu ölçek 5'li likert tipi şeklindedir. Katılımcılar her bir soruyu okuduktan sonra 1 ile 5 arası olan seçeneklerden birini seçerek değerlendirme yapmaktadır. 1: neredeyse hiçbir zaman, 2:nadiren, 3:bazen, 4:sıklıkla, 5:neredeyse her zaman olarak derecelendirmektedir.

Ölçek 9 alt boyuttan oluşmakta ve her alt ölçek 4 madde içermektedir. Bu alt ölçekler kabul, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, plana tekrar odaklanma, yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma ve olayın değerini azaltmadır.

Garnefski ve arkadaşlarının yaptığı geçerlilik ve güvenirlik çalışmada ölçeğe ilişkin Cronbach alfa katsayısı .67 ile .81 arasında hesaplanmıştır (Erpınar, 2017). Bu çalışmada ise Cronbach alfa değeri.80 olarak hesaplanmıştır.

Onat ve Otrar'ın 2010 yılında yaptığı Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha değeri her bir alt boyut için Kendini suçlama;  $a=.41$ , Ruminasyon;  $a=.62$ , Olumlu yeniden odaklanma;  $a=.42$ , Plana tekrar odaklanma;  $a=.68$ , Olayın değerini azaltma;  $a=.51$ , Felaketleştirme;  $a=.71$ , Diğerlerini suçlama;  $a=.72$ , Kabul etme;  $a=.56$ , Olumlu yeniden değerlendirme;  $a=.66$  olarak raporlanmıştır.

*Beck Depresyon Envanteri:* Beck tarafından 1961 yılında geliştirilen Beck Depresyon envanter 21 sorudan oluşmaktadır. Envanterde başarısızlık duygusu, iştah azalması, uykusuzluk, yorgunluk, kararsızlık, suçluluk, ölüm düşünceleri, ilgi kaybı ve sosyal geri çekilme gibi depresif belirtileri değerlendiren maddeler yer almaktadır (Yöş, 2018). Envanterdeki her seçenek 0 ile 3 arasında değerlendirilen ifadelerden oluşmaktadır. Puanlama aralığı 0 ile 63 arasındadır. Puanların yükselmesi depresif belirtilerin varlığını göstermektedir.

Envanterin orijinal Cronbach alfa değeri .68 iken; Hisli (1988) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Cronbach alfa değeri .74 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise envanterin Cronbach alfa değeri .87 olarak hesaplanmıştır.

*Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form (PYTÖ-KF):* Fischer ve Farina tarafından 1995 yılında geliştirilen Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form ölçeği, kişilerin psikolojik yardım almayla ilgili tutumlarını ölçmektedir. Ölçek tek boyutta olup toplamda 10 sorudan oluşan 4'lü likert tipi (1: kesinlikle katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: katılıyorum, 4: kesinlikle katılıyorum) ölçektir (Fischer ve Farina, 1995).

Fisher ve Farina (1995) tarafından yapılan faktör analizi sonucu ölçeğin tek boyutta olduğu ve ölçeğe ilişkin orijinal Cronbach alfa katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır (Akt., Topkaya, 2011). Topkaya tarafından 2011 yılında yapılan Türkçe'ye uyarlama

çalışmasında ölçek için Cronbach alfa değeri .76 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğe ilişkin güvenirlik analizi sonucu Cronbach alfa değeri .69 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırma verileri belirlenen yaş aralığında seçilen kişilerden online olarak elde edilmiştir. Araştırma için Google Form Anket Sistemi kullanılmıştır. Araştırmanın ölçekleri, bilgilendirilmiş onam formu ve demografik bilgi formu katılımcılara online olarak sunulmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmanın verileri SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler normal dağılıma sahip olmadığı için verilerin analizinde Spearman Korelasyon Testleri ve Mann- Whitney-U testi uygulanmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde katılımcılara ilişkin betimsel bulgulara ve araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

### **Örnekleme ilişkin demografik bulgular**

Tablo 1’de katılımcıların demografik, psikolojik ve genel sağlık memnuniyetine yönelik verilen cevaplara ilişkin değer ve yüzdeler bulunmaktadır. Ankete katılan 232 kişiden %63,8’i kadın, %36,2’si erkektir. Cinsiyet dağılımına göre kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcı sayısından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile yaş arasındaki ilişkiye bakmak için yaş kategorikleştirilerek 18-30 yaş ve 31-50 yaş arası olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. 18-30 yaş arasında %53,4, 31-50 yaş arasında %46,6 katılımcı bulunmaktadır.

Katılımcıların %44,8’i evli, %55,2’si bekar. Katılımcıların eğitim düzeyinin %6’sı ilköğretim, % 27,6’sı lise, %53,4’ü lisans ve %12,9’u yüksek lisans ve üzeridir. Katılımcıların %5,2’si sosyoekonomik düzeyini alt düzey, %89,2’si orta düzey, %5,6’sı üst düzey olarak tanımlamışlardır.

Araştırmaya katılanlara sağlık durumlarına ilişkin memnuniyeti sorulmuştur. Katılımcıların %0,4’ü hiç memnun değilim, %9,5’i memnun değilim, %69’u memnunum ve %21,1’i oldukça memnunum seçeneklerini işaretlemişlerdir. Tabloya bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun sağlık durumlarından memnun olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyeceği düşünülerek katılımcılara, geçmişte ve şuanda psikolojik yardım alıp almadıkları sorulmuştur. Katılımcıların %30,2’si geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım almış, %69,8’i geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım almamıştır. Ayrıca katılımcıların %5,2’si şuanda

psikolojik/psikiyatrik yardım almakta, %94,8'i ise psikolojik/psikiyatrik yardım almamaktadır.

**Tablo 1. Örneklemeye ilişkin bulgular**

<b>Değişkenler</b>	<b>Kategoriler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Yaş</b>	18-30	124	53,4
	31-50	108	46,6
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	148	63,8
	Erkek	84	36,2
<b>Medeni durum</b>	Evli	128	44,8
	Bekar	104	55,2
	İlköğretim	14	6
<b>Eğitim durumu</b>	Lise	64	27,6
	Lisans	124	53,4
	yüksek lisans ve üzeri	30	12,9
	alt sosyoekonomik düzey	12	5,2
<b>Sosyoekonomik düzey</b>	orta sosyoekonomik düzey	207	89,2
	üst sosyoekonomik düzey	13	5,6
	hiç memnun değilim	1	0,4
	memnun değilim	22	9,5
<b>Genel sağlık durumu memnuniyeti</b>	Memnunum	160	69
	oldukça memnunum	49	21,1
	hiç memnun değilim	1	0,4
<b>Geçmişte alınan psikolojik/psikiyatrik yardım</b>	Evet	70	30,2
	Hayır	162	69,8
<b>Şuanda alınan psikolojik/psikiyatrik yardım</b>	Evet	12	5,2
	Hayır	220	94,8

### **Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler**

Hipotez 1 ve hipotez 2'yi test etmek için, araştırmanın ölçekleri olan Bilişsel Duygu Düzenleme stratejileri alt ölçekleri, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırmanın verileri normal dağılıma sahip olmadığı için Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları yukarıda tablodaki gibidir.

*Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt ölçekleri puanları ile depresyon envanterinden alınan puanlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, depresyon envanterinden alınan puanlar ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin kendini suçlama, kabul, felaketleştirme, ruminasyon ve diğerlerini suçlama alt ölçekleri ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu gözlenmiştir. Kendini suçlama ( $r=.347$ ), kabul ( $r=.332$ ), felaketleştirme ( $r=.463$ ), ruminasyon ( $r=.369$ ), diğerlerini suçlama ( $r=.417$ ) puanları ile depresyon puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumlu yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, plana tekrar odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme alt ölçeklerinden alınan puanlar ile depresyon envanterinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme stratejileri alt ölçekleri ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden alınan puanlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde ruminasyon, plana tekrar odaklanma ve olayın değerini azaltma alt ölçekleri ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Ruminasyon ( $r=.201$ ), plana tekrar odaklanma ( $r=.189$ ) ve olayın değerini azaltma ( $r=.142$ ) puanları ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer alt ölçeklerle psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.PYTÖ-KF	-											
2.BDE	0,128	-										
3.BDDÖ	0,123	,425**	-									
4.BDDÖ_KS	0,049	,357**	,584**	-								
5.BDDÖ_K	,150*	,321**	,559**	,439**	-							
6.BDDÖ_F	0,081	,513**	,527**	,322**	,294**	-						
7.BDDÖ_R	,196**	,369**	,649**	,370**	,291**	,316**	-					
8.BDDÖ_OYO	0,009	0,041	,443**	0,04	,227**	0,034	0,073	-				
9.BDDÖ_OYD	0,098	1,30*	,407**	0,022	0,031	,282**	,183**	,325**	-			
10.BDDÖ_DS	0,05	,414**	,460**	,147*	,259**	,611**	,260**	0,009	,254**	-		
11.BDDÖ_ODA	0,089	0,072	,540**	,204**	,187**	0,052	0,123	,290**	,472**	0,076	-	
12.BDDÖ_PTO	,137*	,151*	,387**	0,116	0,061	,209**	,233**	,213**	0,609	,219**	,212**	-

1. PYTÖ-KF: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa F.

2. BDE: Beck Depresyon Envanteri

3. BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

4. BDDÖ\_KS: Kendini suçlama

5. BDDÖ\_K: Kabul

6. BDDÖ\_F: Felaketleştirme

7. BDDÖ\_R: Ruminasyon

8. BDDÖ\_OYO: Olumlu yeniden odaklanma

9. BDDÖ\_OYD: Olumlu yeniden değerlendirme
10. BDDÖ\_DS: Diğerlerini suçlama
11. BDDÖ\_ODA: Olayın değerini azaltma
12. BDDÖ\_PTO: Plana tekrar odaklanma

### **Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Cinsiyetin Karşılaştırılması**

Tablo 3'te bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyetin ruminasyon (U=4410,0, p= .000) ve kabul (U= 5151,0, p=.029) stratejilerinde, kadınlarda erkeklere kıyasla anlamlı bir şekilde yükseldiği bulunmuştur. Kendini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Cinsiyetin Karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	SO	ST	U	Z	P
Kabul	Kadın	148	123,7	18307,0	5151,0	-2,187	.029*
	Erkek	84	103,82	8721,0			
Ruminasyon	Kadın	148	128,7	19048,0	4410,0	-3,702	.000***
	Erkek	84	95,0	7890,0			
kendini suçlama	Kadın	148	120,07	17770,5	5687,5	-1,085	.278
	Erkek	84	110,21	9257,5			
olumlu yeniden odaklanma	Kadın	148	118,77	17578,5	5879,5	-,692	.489
	Erkek	84	112,49	9449,5			
plana tekrar odaklanma	Kadın	148	119,43	17675,0	5783,0	-,888	.374
	Erkek	84	111,35	9353,0			
olumlu yeniden değerlendirme	Kadın	148	120,27	17800,0	5658,0	-1,144	.253
	Erkek	84	109,86	9228,0			
olayın değerini azaltma	Kadın	148	122,31	18102,0	5356,0	-1,767	.077
	Erkek	84	106,26	8926,0			
felaketleştirme	Kadın	148	119,27	17652,5	5805,5	-,839	.401
	Erkek	84	111,61	9375,5			
diğerlerini suçlama	Kadın	148	112,63	16668,5	5642,5	-1,176	.240
	Erkek	84	123,33	10359,5			

(\*p<.05 , \*\*p<.01, \*\*\*p<.001)

### **Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Yaşın Karşılaştırılması**

Tablo 4'te bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için uygulanan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analize

göre diğerlerini suçlama stratejisi ile yaş arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (U=5590,5, p=.029). 18-30 yaş arası bireylerin 31-50 yaş arası bireylere göre diğerlerini suçlama stratejisini daha sık kullandığı görülmektedir.

**Tablo 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Yaşın Karşılaştırılması**

	yaş	N	SO	ST	U	Z	p
kendini suçlama	18-30	124	114,44	14191	6441	-0,505	.614
	31-50	108	118,86	12837			
Kabul	18-30	124	118,27	14665	6477	-0,433	.665
	31-50	108	114,47	12363			
ruminasyon	18-30	124	124,23	15404	5738	-1,892	.059
	31-50	108	107,63	11624			
olumlu yeniden odaklanma	18-30	124	122,34	15170	5972	-1,434	.152
	31-50	108	109,8	11858			
plana tekrar odaklanma	18-30	124	115,66	14341,5	6591,5	-0,207	.836
	31-50	108	117,47	12686,5			
olumlu yeniden değerlendirme	18-30	124	113,52	14076,5	6326,5	-0,73	.465
	31-50	108	119,92	12951,5			
olayın değerini azaltma	18-30	124	112,76	13982,5	6232,5	-0,918	.359
	31-50	108	120,79	13045,5			
felaketleştirme	18-30	124	118	14632,5	6509,5	-0,367	.713
	31-50	108	114,77	12395,5			
diğerlerini suçlama	18-30	124	125,42	15551,5	5590,5	-2,184	.029*
	31-50	108	106,26	11476,5			

(\*p<.05 , \*\*p<.01, \*\*\*p<.001)

#### **Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Geçmişte Psikolojik Yardım Almış Olma Durumunun Karşılaştırılması**

Tablo 5'te bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile geçmişte psikolojik yardım almış olma durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan testin sonucuna göre kabul (U=4187,0, p=.001), ruminasyon (U= 4228,5, p=.002) ve olumlu yeniden değerlendirme (U=4516,5, p=.013) stratejileri ile geçmişte psikolojik yardım alma deneyimine göre farklılaştığı bulunmuştur. Psikolojik yardım alma deneyimine sahip bireylerin kabul, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini daha sık kullandığı bulunmuştur. Kendini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri ile geçmişte psikolojik yardım alma deneyimi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Geçmişte Psikolojik Yardım Almış Olma Durumunun Karşılaştırılması**

	psikolojik yardım alma deneyimi	N	SO	ST	U	z	P
kendini suçlama	Evet	70	127,91	8954	4871	-1,71	.086
	Hayır	162	111,57	18074			
Kabul	Evet	70	137,69	9638	4187	-3,18	.001***
	Hayır	162	107,35	17390			
Ruminasyon	Evet	70	137,09	9596,5	4228,5	-3,09	.002**
	Hayır	162	107,6	17431,5			
olumlu yeniden odaklanma	Evet	70	118,49	8294	5531	-0,29	.765
	Hayır	162	115,64	18734			
plana tekrar odaklanma	Evet	70	126,91	8883,5	4941,5	-1,56	.118
	Hayır	162	112	18144,5			
olumlu yeniden değerlendirme	Evet	70	132,98	9308,5	4516,5	-2,47	.013**
	Hayır	162	109,38	17719,5			
olayın değerini azaltma	Evet	70	123,44	8640,5	5184,5	-1,04	.296
	Hayır	162	113,5	18387,5			
Felaketleştirme	Evet	70	105,66	7396	4911	-1,62	.104
	Hayır	162	121,19	19632			
diğerlerini suçlama	Evet	70	116,72	8170,5	5654,5	-0,03	.973
	Hayır	162	116,4	18857,5			
	Toplam	232					

(\* $p < .05$  , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

**Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Şuanda Psikolojik Yardım Alma Durumunun Karşılaştırılması**

Tablo 6’da bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile şuanda psikolojik yardım alıyor olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için yapılan Mann-Whitney-U testinin sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda kendini suçlama ( $U=729,5$ ,  $p=.008$ ), ruminasyon ( $U=699,5$ ,  $p=.006$ ) ve olayın değerini azaltma ( $U=849,0$ ,  $p=.036$ ) ile şuanda psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Şuanda psikolojik yardım alan katılımcıların kendini suçlama, ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerini daha sık kullandıkları görülmektedir. Kabul, olumlu yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri ile şu anda psikolojik yardım alma durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Şuanda Psikolojik Yardım Alma Durumunun Karşılaştırılması**

	Şu anda psikolojik yardım alma	N	SO	ST	U	z	p
Kendini suçlama	Evet	12	165,71	1988,5	729,5	-2,63	.008**
	Hayır	220	113,82	25039,5			
Kabul	Evet	12	130,38	1564,5	1153,5	-0,74	.458
	Hayır	220	115,74	25463,5			
Ruminasyon	Evet	12	168,21	2018,5	699,5	-2,76	.006**
	Hayır	220	113,68	25009,5			
Olumlu yeniden odaklanma	Evet	12	108,83	1306	1228	-0,41	.681
	Hayır	220	116,92	25722			
Plana tekrar odaklanma	Evet	12	127,29	1527,5	1190,5	-0,57	.564
	Hayır	220	115,91	25500,5			
Olumlu yeniden değerlendirme	Evet	12	137,29	1647,5	1070,5	-1,11	.267
	Hayır	220	115,37	25380,5			
Olayın değerini azaltma	Evet	12	155,75	1869,5	849	-2,1	.036*
	Hayır	220	114,36	25159,5			
Felaketleştirme	Evet	12	131,38	1576,5	1141,5	-0,79	.428
	Hayır	220	115,69	25451,5			
Diğerlerini suçlama	Evet	12	117,25	1407	1311	-0,04	.968
	Hayır	220	116,46	25621			
	Toplam	232					

(\* $p < .05$  , \*\* $p < .01$  , \*\*\* $p < .001$ )

### 3. Tartışma ve Sonuç

Yapılan analizler sonucunda öncelikli olarak depresyon ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler ortaya konmuştur. Ayrıntılı olarak kişilerdeki depresif belirtiler ile diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kabul stratejisi ile depresyon düzeyi arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlk hipoteze göre uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyon düzeyi arasında da negatif yönde anlamlı, uyumsuz stratejiler ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler beklenmekteydi. Fakat hipotezin bir kısmı doğrulanamamıştır. Buna göre araştırmanın sonuçları, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sıklıkla depresyon düzeyinin arttığını göstermektedir. Fakat plana yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden odaklanma stratejileri ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır.

Araştırmanın bu bulguları, bilişsel duygu düzenleme becerileri ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler olduğunu öne süren çalışmalarla tutarlı gözükmektedir. Duygular, insanların karşılaştıkları durumları nasıl algıladığına, ne yapacakları ve ne düşündüklerini etkilemektedir (Crick ve Dodge, 1994). Dolayısıyla duyguların farkında olunması ve verilen tepkilerin işlevsel olması çok önemli bir noktadır. Davidson, Putman ve Larson (2000)'a göre uyumsuz duygu düzenleme becerilerini kullanan kişilerde yoğun olumsuz duygu deneyimlerine bağlı olarak endişe, dürtüsellik, saldırganlık ve depresif durumlar içeren davranışlar ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla depresyon, kaygı, stres ve saldırganlık ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisi bu döngünün bir sonucu olabilir.

Bu çalışmada ilk olarak ruminasyon ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde de bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar incelendiğinde depresyon ile anlamlı ilişkiye sahip strateji yüksek düzeyde ruminasyondur. Birçok deneysel çalışmalar sonucunda görülmektedir ki stres veren yaşam olayları karşısında ruminasyonun kullanımı depresif duygudurumu arttırmaktadır (Segerstrom ve ark., 2000). Ruminatif düşünme biçimi ve depresyonun incelendiği çalışmalarda ruminasyonun majör depresif atakların başlangıcını, sayısını ve süresini öngörmektedir (Just ve Alloy, 1997). Başka bir çalışmada depresif belirtilerin ruminasyonu arttırdığı bulunmuştur (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Ayrıca duygudurum bozuklukları ile ruminasyon arasındaki ilişki incelendiğinde en çok depresyon ile ruminasyon arasında anlamlı ve güçlü ilişkiler bulunmaktadır (Cole, 1994; Çelik ve Kocabıyık, 2014, Erpınar, 2017; Yöş, 2018). Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutumların incelendiği bir çalışmada ise ruminasyonun depresyonu yordama gücünün diğer değişkenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Thomas ve Altareb, 2012). Duygudurum bozuklukları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkin diğer duygudurum bozukluklarına oranla daha güçlü olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre da kendi suçlama stratejisi ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve literatürde bu bulguyu destekleyecek çalışmalar yer almaktadır. Kendini suçlama, bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında kendini anlamlandırma ve problemi çözme sürecinde kendini suçlaması olarak ifade edilmektedir. Anderson ve arkadaşlarının (1994) yaptığı çalışmada kendini suçlama stratejisi ile depresyon arasında bir ilişki olduğu ve sağlıklı bireylere kıyasla depresif bireylerin kendilerini daha fazla suçlu hissettikleri bulunmuştur. Farklı bir sonuç olarak Schacter ve Juvoven (2017)'in çalışmasında ise kendini suçlamanın depresyona bağlı olarak değil, depresyon semptomlarının bir sonucu olarak kendini suçlama davranışının ortaya çıktığı öne sürülmüştür. Olumsuz duygular yaratan yaşam olayları bireylerde uyum sorunlarına yol açabilmektedir. Bunun sebebi bireylerin kendini suçlama stratejisini kullanmaya daha eğilimli olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla

kendini suçlayan bireyler problemlerini çözmede sorunlar yaşamakta ve sonucunda depresif belirtilerin sıklığı artmaktadır.

Araştırmada felaketleştirme stratejisinin depresif belirtilerle güçlü bir anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Felaketleştirme, yaşanan olayın en kötü yanı üzerinde belirgin bir şekilde odaklanılmasını ifade eden bir uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biridir. Depresyon, kaygı, duygusal sıkıntılar ve uyumsuz davranışlar felaketleştirme ile ilişkilidir (Kallay, Tincaş ve Benga, 2009). Literatürde sıklıkla felaketleştirme ile kaygı arasındaki ilişkilere yer veren çalışmalar olup depresyon ile ilişkisinin incelendiği çalışmaların sayısının kısıtlı olduğu görülmüştür. Rey ve Extrema (2012) depresif belirtiler ile en güçlü ilişkiye sahip olan stratejinin felaketleştirme olduğunu öne sürmüşlerdir. Bireyler yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında negatif duyguları üzerinde sürekli düşünmektedirler. Olumsuz durumlara karşı yapacakları herhangi bir şeyin olmadığını düşünmekle beraber olayın en dehşet verici yanını görme eğilimindedirler. Bu tür eğilimlerde depresif belirtileri arttırmaktadır. Temizel ve Dağ (2014)'ın yaptığı araştırmada ruminasyon ve felaketleştirmenin patoloji ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada ise depresyonlu bireylerin, sağlıklı bireylere göre daha çok ruminasyon ve felaketleştirme yaptığı gözlenmiştir (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Son olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama stratejisi ile depresif belirtiler arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Diğerlerini suçlama, yaşanan olumsuz olaylar ile ilgili olarak başka kişileri veya durumları suçlayıcı düşünceler içermektedir. Beck (1967)'e göre diğerlerini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon ve bilişsel başa çıkma kuramı duygusal sıkıntılarla ilişkilidir. Diğerlerini suçlama ve kendini suçlama eğilimi arttıkça etkili problem çözme becerileri azalmaktadır.

Son olarak bu çalışmada literatürden farklı olarak kabul stratejisi ile depresif belirtilerin pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Literatürde sıklıkla uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip araştırmalar yer almaktadır. Son zamanlarda kabul kavramı sıklıkla psikopatolojileri ele almada önemli bir yere sahip olmuştur. Özellikle bilişsel yaklaşımlarda 'Kabul ve Yükümlülük Modeli'ne göre psikolojik kabul kavramının tanımı yapılmıştır. Bu modele göre kabul, düşünce ve davranışları alışıl gelmiş gerçeklikler olarak görmek yerine, sadece düşünce veya sadece duygu olmaları yönüyle algılayabilmektir, duygu ve düşünceler özünde zarar verme niteliği olmayan bir süreçtir (Blackledge ve Hayes, 20001). Kabul davranışı ile ilgili çalışmalar yapan araştırmacılar kabullenmenin, olumsuz duygu ve düşüncelere daha az yol açtığını bulmuşlardır. Garnefski ve diğerlerinin (2002) Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği'ni geliştirme sürecinde öne sürdükleri kabul, olumsuz yaşam olayları karşısında bu olayı kabullenebilmeye yönelik düşünceleri ifade eden uyumlu bir stratejidir. Fakat aynı zamanda kabulün bazı kişilerde olayları hiçbir şekilde değiştiremeyeceklerine dair inanç ve düşüncelerine de işaret ediyor olabileceğini belirtmişlerdir. Kabul stratejisinin kullanımının azalması depresif belirtileri

arttırmaktadır. Literatürden farklı olarak bu araştırmanın sonucunda kabullenmenin artması ile depresif belirtileri arttığı gözlenmektedir. Bireylerin yaşanan olumsuz olayları değiştiremeyeceğine dair inançlarından dolayı yaşananları kabul edip, tepkilerini dışa vurum yapmaması nedeniyle depresif belirtileri arttığı düşünülmektedir. Bireyin, stres veren yaşam olaylarını kabullenme düzeyinin azalması depresif belirtilerin de azalmasında etkilidir. Bu nedenle bu çalışmada kabul stratejisinin depresyonla pozitif yönde bir ilişkiye sahip olması olağan bir sonuçtur. Alanyazın incelendiğinde, Tuğrul (2000)'un yaptığı çalışmada olumsuz olayları kabullenebilmenin, olaylarla başa çıkmayı kolaylaştırdığından söz edilmektedir. Bu nedenle kabul depresyon düzeyinin yordanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Blackledge ve Hayes (2001)'in çalışmasında ise kabul stratejisinin kullanımının sıklaşmasının olumsuz düşünce tepkilere daha az yol açtığını ileri sürmüşlerdir. Ataman (2011)'in stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygıyı belirlemedeki rolünü incelediği çalışmada da kabul ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Olumlu yeniden odaklanma, yaşanan olumsuz olay yerine daha keyif verici başka olayların düşünülmesi olarak tanımlanmakta olup uyumlu bir stratejidir. Bu çalışmada olumlu yeniden odaklanma ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat alanyazında bu iki kavram arasında anlamlı ilişkiler bulan çalışmalara rastlanmıştır. Ataman (2011), olumlu yeniden odaklanmanın depresyonu açıkladığını görmüş ve olumlu yeniden odaklanma stratejisinin kullanımının azaldıkça depresif belirtilerin görülme düzeyinde artış olduğunu ileri sürmüştür. Martin ve Dahlen (2005) ile Zlomke ve Hahn (2010)'ın çalışmalarında da olumlu yeniden odaklanma eğilimi arttıkça depresyon düzeyinde azalma olduğu görülmektedir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) uyumlu bir strateji olmasına rağmen olumlu yeniden odaklanmanın uzun vadede uyumu engelleyebileceğini ileri sürmüşlerdir. Ayrıca Gross ve Thompson (2007) duygu düzenleme süreçlerini sınıflarken bu stratejisi dikkatte yayılma sürecine dahil etmişlerdir. Dikkati dağıtırken, durumun farklı yönlerine odaklanma söz konusudur. Araştırmacılara göre bu stratejinin olumlu bir şekilde kullanılması depresyon düzeyini azaltmaktadır. Fakat uzun vadede olumlu yeniden odaklanma stratejisinin kullanımı araştırılmalıdır. Çünkü bu stratejinin kaçınma davranışı ile ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Plana yeniden odaklanma, deneyimlenen olumsuz yaşam olaylarının nasıl ele alınacağını ve bu durum karşısında hangi adımlar atılacağını düşünerek eyleme dönüştürmeye odaklı bir stratejidir. Bu çalışmada plan yapmaya odaklanma ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat literatürde tersi sonuçlara ilişkin araştırmalar yer almaktadır. Majör depresif bozukluğa sahip bireyler ile sağlıklı bireylerden oluşan grupların karşılaştırıldığı bir çalışmada plana yeniden odaklanmanın da içinde yer aldığı uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Lei ve ark., 2014). Yöş (2018)'ün çalışmasında depresyon grubu, anksiyete grubu ve depresyon+anksiyete grubu olmak üzere üç deney grubunun bulunduğu çalışmada plan yapmaya yeniden odaklanma ile depresyon+anksiyete

arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlar depresyon düzeyinin azalması ile daha işlevsel olan stratejilerin ortaya çıktığını göstermektedir.

Olayın değerini azaltma, olumsuz yaşam olaylarını başka olaylar ile kıyaslayarak bu durumun önemsiz olduğuna dair düşünceleri içeren bir stratejidir. Daha önceki deneyimler düşünülerek şuan ki olayın değerini azaltmak uyumlu bir strateji olarak kabul edilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu çalışmada olayın değerini azaltma ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde bu sonucu destekleyecek çalışmalar yer almakla birlikte tersi bir sonuç olarak olayın değerini azaltma ile depresif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulan çalışmalar da yer almaktadır. Garnefski ve Kraaij (2006) tarafından yapılan bir çalışmada ergenler, yetişkinler yaşlıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif semptomları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuç olarak en çok yaşlılarda olayın değerini azaltma ile depresif belirtiler arasında anlamlı ilişki bir ilişki bulunmuştur. Lei ve diğerlerinin (2014) çalışmasında ise uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, majör depresif bozukluk hastalarında daha sık, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltmanın ise daha az kullanıldığı gözlemlenmiştir. Bir başka araştırmada ise depresyon ile olayın değerini azaltma arasında anlamlı derecede düşük bir ilişki bulunmuştur (Yöş, 2018). Erpınar (2017)'in çalışmasında da olayın değerini azaltma ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ataman (2011)'in depresyonun yordayıcılarını araştırdığı çalışmada da olayın değerini azaltma ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Olumlu yeniden değerlendirme ilk olarak Lazarus ve Folkmann (1984) tarafından, olumsuz olaylar karşısında bireyin olayı kendisine göre pozitif olarak anlamlandırması olarak tanımlanmıştır (Akt., Yöş, 2018). Olumsuz olaylar karşısında acıyı azaltmak için olumlu değerlendirme yapılması depresif belirtileri azaltmaktadır (Gross, 1998). Özarslan ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada depresyon grubu ile sağlıklı bireylerden oluşan gruplar karşılaştırıldığında olumlu yeniden değerlendirmenin depresyon grubunda anlamlı derecede düşük bir ilişkide olduğu gözlemlenmiştir. Erpınar (2017)'in çalışmasında da depresif belirtiler ile olumlu yeniden değerlendirme arasında negatif yönde düşük derecede bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar varlığında daha işlevsel bir strateji olan olumlu yeniden değerlendirmenin sıklıkla kişiyi olayın olumlu yönlerini görmeye yönlendirirken depresyon düzeyini de azaltmaktadır. Fakat bu çalışmada depresyon ile olumlu yeniden değerlendirme arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bu çalışmada araştırılan ikinci hipotez ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik yardıma ilişkin tutumlar arasında anlamlı ilişkilerin bulunmasıdır. Çalışmanın sonucunda ruminasyon, olayın değerini azaltma ve plana tekrar odaklanma stratejileri ile geçmişte psikolojik yardıma yönelik tutumlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmaya başlamadan önce psikolojik yardıma daha olumlu bakan kişilerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanacağını düşünülmekteydi. Çünkü profesyonel yardım türünden olan psikoterapi

aynı zamanda bir eğitim sürecidir. Bu süreçte bireye, olumsuz yaşam olayları karşısında başa çıkma yöntemleri olarak doğru baş etme stratejileri öğretilmektedir. Ruminasyon ve felaketleştirme haricinde uyumsuz baş etme stratejilerini kullanan bireylerin ise psikolojik yardım alma tutumlarının olumsuz yönde olduğu düşünülmektedir. Çünkü diğerlerini suçlama ve kendini suçlama stratejileri bir kaçınma davranışı olarak da değerlendirilmekte olup uzun vadede kişiye aslında olumsuz olaylarda başa çıkma imkanı verebilir. Fakat ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin kullanımı beraberinde psikopatolojileri özellikle duygudurum bozukluklarını getirebileceği için, bireyler için psikolojik yardım alma konusu kaçınılmaz hale gelebilmekte dolayısıyla yardım alma tutumlarının daha olumlu yönde olacağı düşünülmektedir. Yurt içindeki ve yurt dışındaki araştırmalara bakıldığında, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile ruminasyon veya duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin araştırıldığına rastlanmıştır. Turan ve Erdur (2014)'un üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım arama tutumlarında ruminasyonun rolünü incelediği çalışmada kadın ve erkeklerde ruminasyonun psikolojik yardım arama tutumlarını etkilediği bulunmuştur. Farklı bir çalışma olarak Turan (2009)'ın, ruminasyonun, içsel çalışma modellerinin ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların psikolojik belirtilere katkısını incelediği çalışmada, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşlerin ve ruminasyonun psikolojik belirtileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gözlemlemiştir.

Farklı bir sonuç olarak, olayın değerini azaltma ve plana yeniden odaklanma stratejilerini sık kullanan bireylerin ise psikolojik yardım alma tutumlarının olumlu yönde olduğu bulunmuştur. Olayın değerini azaltma, yaşanan olayı diğer olaylarla karşılaştırarak olayın önemini azaltma yöntemidir. Bu strateji genel olarak psikolojik iyilik hali ile ilişkidir. Fakat bu stratejinin sık kullanımının depresyonla ilişkili olduğu görülmektedir (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007). Olayın değerini azaltmaya eğilimli bireylerin, aslında olaya ilişkin asıl duyguların dışavurumunu engellediği düşünülmektedir. Dolayısıyla engellenen dışavurum nedeniyle depresif belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bireylerin bu nedenle psikolojik yardımı bir çözüm olarak gördükleri düşünülmektedir. Plana tekrar odaklanma ise, olumsuz olayların nasıl ele alınacağını ve ne gibi önlemler alınacağına dair düşünceleri ifade etmektedir. Bazı araştırmalarda bu stratejinin benlik ve psikolojik iyi hali ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Plana tekrar odaklanma psikoterapide sıkça kullanılan ve bireye kazandırılmaya çalışılan uyumlu bir stratejidir. Dolayısıyla bu stratejiyi kullanan bireylerin psikolojik yardım almaya sıcak bakması olağan bir sonuçtur.

Psikolojik yardımın, psikoterapinin ve psiko-eğitimin bilişsel duygu düzenleme becerilerini geliştireceği, kişide yarattığı etkileri azaltabileceği düşünülmektedir. Buna ilişkin olarak literatürde bazı çalışmalar bulunmaktadır (Gülgez ve Gündüz, 2015; Eminoğlu ve Erden, 2020; Horn, Pössel ve Hautzinger, 2011).

Bu araştırmada sosyodemografik veri formunda yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, sağlık memnuniyeti, geçmişte psikolojik yardım almış olma ve şuanda psikolojik yardım olmaya ilişkin sorulara yer verilmiştir. Fakat sadece yaş, cinsiyet, geçmişte psikolojik yardım almış olma ve şuanda psikolojik yardım almış olma değişkenlerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile farklılaşabileceği düşünülerek hipotezde bu değişkenlere yer verilmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişki olduğu ve depresyon düzeyinin de bu stratejilerin bir seçimi olduğu bu araştırmanın bir sonucudur. Literatürde depresyon düzeyinin ve depresif belirtilerin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olması, bu stratejilerin seçiminde de farklılığın olacağını düşündürmektedir. Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, ruminasyonun kadınlarda, erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde bu sonuçlarla tutarlı olan çalışmalar bulunmaktadır (Ataman, 2011; Martin ve Dahlen, 2005; Zlomke ve Hahn, 2009). Buna göre kadınların, erkeklere göre stres veren olumsuz yaşam olaylarında duygusal olmaya eğilimli olarak, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya daha yatkın oldukları görülmektedir. Bunun nedeninin hem biyolojik hem de sosyal farklılıklar nedeniyle kadın ve erkeklerdeki duygu ifade tarzlarının farklı olduğu düşünülmektedir (Kring ve Bachorowski, 1999). Ayrıca kadınların erkeklerden farklı olarak duygularını daha fazla ifade etmeleri ile de ruminasyona daha eğilimli oldukları düşünülmektedir. Kring, Smith ve Neale ( 1994) kadınların öfke, korku, utanç, suçluluk gibi duyguları daha yoğun ve daha sık yaşadıklarını bulgulamışlardır. Tüm bu farklılıklar sebebiyle kadınların erkeklere kıyasla ruminasyona daha eğilimli oldukları düşünülmektedir.

Cinsiyetle ilgili yapılan karşılaştırmanın ikinci sonucu olarak, kabul stratejisinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha sık kullanıldığı bulunmuştur. Yapılan bazı araştırmalarda da kabul stratejisinin kadınlarda daha sık kullanıldığı belirlenmiştir (Garnefski ve ark., 2002; Zlomke ve Hahn, 2010).

Benzer bir ilişki bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yaş grubu göz önüne alınarak incelenmiş, sadece diğerlerini suçlama stratejisinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Analizlerin sonucu, 18-30 yaş arası bireylerin, 31-50 yaş arası bireylere kıyasla diğerlerinin suçlamaya daha eğilimli olduklarını göstermektedir. Çelik ve Kocabıyık (2014)'ın yaptığı çalışmada erkek gençlerin daha çok diğerlerini suçladıklarını gözlemlemişlerdir. Bu bulgu araştırmanın sonucuyla tutarlıdır. Başka bir çalışmada genç katılımcıların (18-30 yaş arası) daha çok kendini suçlama eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır (Erpinar, 2017). Literatürde konuya ilişkin diğer araştırmalar incelendiğinde bireylerin yaşları ile uyumlu stratejiler arasında bir doğru orantı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri gençlik döneminde kazanılmaya başlar ve yaş arttıkça gelişir ve değişir. Daha genç bireyler olumsuz yaşam olayları karşısında yaşlı bireylere göre daha olumsuz duygular yaşayarak, kendilerini daha olumsuz ifade ederlerken, genç bireyler

olumsuz duyguların aktarımında daha geri planda kalmaktadır (Carstensen ve ark., 1995). Bu durum, yetişkinlikle duyguların kontrol altına alınmasında daha iyi olmakla açıklanabilir. Özellikle olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin yaşlılıkla birlikte etkinleştiği bilinmektedir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte, yaşanan durumlara daha farklı açılardan bakarak olaylara farklı açıklamalar getirmektedirler. Bunun sonucunda da yaşanan olayla daha işlevsel bir şekilde başa çıkabilirler. Genel olarak yaşlanma dönemi ile birlikte bireylerin geçmiş yaşantılarını daha olumlu değerlendirdiği, hayatlarındaki olumlu durumlara daha çok odaklandığı ve geleceğe dair daha olumlu beklentiler içinde oldukları düşünülmektedir. Bunun nedeni, yaşlanma ile birlikte bireylerin yaşadıklarından ders çıkarma becerisinin artması ya da yaşlı bireylerin bu durumu savunma mekanizması olarak kullanmaları olarak yorumlanabilir. Genel olarak araştırmaların sonucunda, gençlerin yaşlı bireylere göre daha az strateji kullandıkları ve kullandıkları stratejilerin de işlevsel olmayan stratejiler oldukları görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Araştırmada psikolojik yardımın, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olabileceği düşünüldüğü için demografik bilgi formuna geçmişte ve şuanda psikolojik yardım almış olmaya ilişkin sorulara yer verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda geçmişte psikolojik yardım alan bireylerin daha çok kabul, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme eğiliminde olduğu bulunmuştur. Çalışmada şu anda psikolojik yardım alan bireylerin sayısı çok az olmasına rağmen konuya ilişkin analize yer verilmiştir. Şuanda psikolojik yardım alan bireylerin kendini suçlama, ruminasyon ve olayın değerini azaltmaya daha eğilimli oldukları görülmektedir. Psikolojik rahatsızlıkların bilişsel terapisinde amaç, bireylerin düşünce süreçlerini, yanlış inanç ve düşüncelerini tanımlamasını sağlamak ve işlevsiz olan baş etme becerilerini daha işlevli hale getirmektir. Birçok psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlar uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerini içermektedir. Psikolojik yardım alma sürecinde öncelikle uyumsuz baş etme stratejileri fark ettirilip bunların yerine işlevsel olan stratejiler öğretilmektedir. Böylece bireydeki semptomlar ve psikolojik rahatsızlığın şiddeti azalmış olurken aynı zamanda bireye işlevsel baş etme stratejileri kazandırılmış olur. Çalışmamızda görülüyor ki katılımcıların kabul, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma eğilimi psikolojik yardım almış olma durumuna bağlı olarak artmaktadır. Ruminasyon ve kendini suçlama eğiliminin artmış olmasının iki duruma bağlı olabileceği düşünülmektedir: ilk olarak psikolojik yardım sürecinde kişinin kendini sorgulaması, olumlu ya da olumsuz deneyimlerini sıklıkla düşünmesi ve kendiyile yüzleşmesi bireyi bu iki eğilimine yöneltmiş olabilir. İkinci durum ise psikolojik yardımın halen devam etmesi olarak düşünülmektedir. Ayrıca şu anda psikolojik yardım alan bireylerin sıklıkla kendini suçlama ve ruminasyon yapması sebebiyle de psikolojik yardım almaya başvurmuş olabilme ihtimali söz konusudur. Literatür incelendiğinde konuya ilişkin sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Gülgez ve Gündüz (2015)'ün Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Bilişsel Duygu Düzenleme Programı'nı uyguladıkları üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün azaldığı ve

değiştirdiği görülmektedir. Çeçen (2002)'in Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) çerçevesinde hazırladığı Duyguları Yönetme Becerileri Eğitim Programında öğretmen adayları ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerilerinin arttığı gözlemlenmiştir. Araştırmanın bu bulguları psikolojik yardımın duygu düzenleme stratejilerini düzenleyip değiştirebilme konusunda etkili olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma sonucunda uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Bunun sonucunda da uyumsuz stratejilerden olan ruminasyon ve felaketleştirmeye eğilimli olan bireylerin psikolojik yardım almaya karşı olumlu tutumlar sergiledikleri görülmüştür. Bu sonuca göre bireylerin, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin işlevsiz olduğunu ve bu stratejilerin kullanımının depresyonla güçlü derecede ilişkisinin olduğunu fark ettikleri söylenebilir. Bu konuda psikolojik yardımın ve psikoterapi desteğinin katkısı yadsınamaz. Özellikle bilişsel davranış terapisi bireyin düşünce ve inançlarını değiştirmeye odaklanmakta ve bireye yaşadığı problemlere yönelik işlevsel baş etme becerileri kazandırmaya çalışmaktadır. 1977'de bilişsel davranış terapisinin ilk çalışma sonuçları yayınlandığından beri kapsamlı bir şekilde test edilmiştir (Rush, Beck, Kovacs ve Hollon, 1977). Bu noktada oldukça fazla sayıdaki bilimsel çalışma sonucunda psikolojik ve psikiyatrik bozuklukların, psikolojik sorunların ve bileşenlerin çözümünde bilişsel davranış terapisinin etkisi kanıtlanmıştır.

## KAYNAKÇA

Aldao , A., Hoaksema, S. N. ve Sweizer, S. (2010), Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review, *Clinical Psychology Review*, 30 (2), 217-237.

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

Arditte, K. A. ve Joormann, J. (2011), Emotion Regulation in Depression: Reflection Predicts Recovery from a Major Depressive Episode, *Cognitive Therapy and Research*, 35 (6), 536-543.

Ataman, E. (2011), *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beck Aaron. T. (1967), *Depression: Causes and Treatment*, Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2001), Emotion Regulation in Acceptance and Commitment Therapy, *Journal of Clinical Psychology*, 57 (2), 243-255.

Carstensen, L.L., Gottman, J.M. ve Levenson RW., (1995), Emotional Behaviour in Long-Term-Marriage, *Psychology and Aging*, 10 (1), 140-149.

Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Weintraub, J.K. (1989), Assessing Coping Strategies: The Oretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.

Cole, P.M., Michel, M.K. ve Teti, L.O. (1994), The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective, *Monographs of the Society for Research in Child Development*; 59 (2-3), 73-100.

Crick N. R. ve Dodge, K. A. (1994), A Review and Reformulation of Social Information-Processing Mechanisms in Children's Social Adjustment, *Psychological Bulletin*, 115 (1), 74-101.

Çeçen, A. R. (2002), Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (9), 164-170.

Çelik, H., ve Kocabıyık-Onat, O., (2014), Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 139-155.

Davidson, R. J., Putman, K.M. ve Larson, C.L. (2000), Dsyfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation- A Possible Prelude to Violence, *Science*, 289 (5479), 591-594.

Eminoğlu, Z. ve Erden, S. (2020), Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (21) , 555-582.

Erpınar, Z. (2017), Duygu düzenleme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler: yaş ve cinsiyet farklılıkları, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

*Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

Fischer, E. H. ve Farina, A. (1995), Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Shortened Form and Considerations For Research, *Journal of College Student Development*, 36 (4), 368-373.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001), Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems, *Personality and Individual Differences*, 30 (8), 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2002), *CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*, The Netherlands Leiderdorp: Datec.

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T. V. ve Teerds, J. (2002), Cognitive Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety: A Comparison Between Adolescents and Adults, *Journal of Adolescence*, 25 (6), 603-611.

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006), Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples, *Personality and Individual Differences*, 40 (8), 1659-1669.

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007), The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults, *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (3), 141-149.

Gross, J. J. (1998), The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.

Gross, J. J. (2001), Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything, *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 214-219.

Gross, J.J. ve Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J.J. Gross (Ed). *The Handbook of Emotion Regulation* (1st ed.) (3-27). New York: Guilford Press.

Gülgez, Ö., ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44 (2), 191-208.

Hilt, L.M., Hanson, J.L. ve Pollak, S.D. (2011), Emotion Dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3, 160-169.

Hisli, N. (1988), Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 118-126.

Horn, A.B., Pössel, P. ve Hautzinger, M. (2011), Promoting Adaptive Emotion Regulation and Coping in Adolescence: A School-Based Programme, *Journal of Health Psychology*, 16 (2), 258-273.

Joormann, J. ve Quinn, M. E. (2014), Cognitive Processes and Emotion Regulation in Depression, *Depression and Anxiety*, 31 (4), 308-315.

Just, N. ve Alloy B. L. (1997), The Response Style Theory of Depression: Tests and an Extension Theory, *Journal of Abnormal Psychology*, 106 (12), 221-229.

Kallay, E., Tıncaş, I. ve Benga, O. (2009), Emotion Regulation, Moodstates, and Quality of Mental Life, *Cognition, Brain, Behavior*, 13 (1): 131-148.

Kring, A. M., Smith, D. A. ve Neale, J. M. (1994), Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale, *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (5), 934-949.

Kring, A. M. ve Bachorowski, J. A. (1999), Emotions and Psychopathology, *Cognition and Emotion*, 13 (5), 575-599.

Kocabıyık, O., Çelik, O. ve Dündar, H. (2017), Genç Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzlarının İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 79-92.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984), *Stress, Appraisal and Coping*, New York, NY: Springer Publishing Company.

Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M. ve Zhu, X. (2014), Cognitive Emotion Regulation Strategies in Outpatients with Major Depressive Disorder, *Psychiatry Research*, 218 (1-2), 87-92.

Martin, R. C. ve Dahlen, E. R. (2005), Cognitive Emotion Regulation in the Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Danger, *Personality and Individual Differences*, 11 (4), 1249-1260.

McLaughlin, K. A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2011), Rumination as a Transdiagnostic Factor in Depression and Anxiety, *Behavior Research and Therapy*, 49 (3), 186-193.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008), Rethinking Rumination, *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 400-424.

Onat O. ve Otrar M., (2010), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15 (21), 123-143.

Özarslan, Z., Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Uğurad, Z. I. ve Saygılı, S. (2013). Depresyon Hastalarının Stres ile Başa Çıkma Stratejileri. *Marmara Medical Journal*, 26, 130-135.

Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Çankaya, Z.C. (2011), Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1 (4), 59-71.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O.(2012), Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz Yeterlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanması, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325- 345.

Rey, L. ve Extremera, N. (2012), Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies, *Universitas Psychologica*, 11 (4), 1245-1254.

Rudolph, S., Flett, G. ve Hewitt, P. (2007), Perfectionism and Deficits in Cognitive Emotion Regulation, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 26 (3), 343-357.

Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M. ve Hollon, S. D. (1977), Comparative Efficacy of Cognitive Therapy and Pharmacotherapy in the Treatment of Depressed Outpatients, *Cognitive Therapy and Research*, 38 (1), 17-38.

Schacter, H. L. ve Juvonen, J. (2017), Depressive Symptoms, Friend Distress, and Self-Blame: Risk Factors for Adolescent Peer Victimization, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 51, 35-43.

Schovers, M., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2007), Goal Disturbance, Cognitive Coping Strategies and Psychological Adjustment to Different Types Of Stressful Life Event, *Personality and Individual Differences*, 43 (2), 413-423.

*Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

Segerstrom, C. S., Tsao, C. I. J., Alden, E. L. ve G. Craske, G. M. (2000), Worry and Rumination: Repetitive Thought as a Concomitant and Predictor of Negative Mood, *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 671–688.

Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. ve Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and Validation. *Psychological Assessment*, 7 (4), 524–532.

Temizel, E. A. ve Dağ, İ. (2014), Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler, *Klinik Psikiyatri*, 17 (1), 7-17.

Thomas, J. ve Altareb, B. (2012), Cognitive Vulnerability to Depression: An Exploration of Dysfunctional Attitudes and Ruminative Responsestyles in the United Arab Emirates, *Psychological Psychotherapy Theory Research Practice*, 85,117-121.

Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). Development of Emotion Regulation: Morethan Meets the eye. In A. M. Kring& D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (pp.38–58). The Guilford Press.

Topkaya, Nursel (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, İzmir.

Tuğrul, C.D. (2000), Stres ve Depresyon, *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12–17.

Turan, N. ve Erdur- Baker, Ö. (2014), Attitudes Toward Seeking Psychological Help Among A Sample of Turkish University Students: The Roles of Rumination and Internal Working Models, *British Journal of Guidance and Counselling*, 42 (1), 86-98.

Yıldız, M. ve Duy, B. (2014), Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 23-35.

Yöş, Begüm (2018), *Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zlomke, K.R. ve Hahn K.S. (2010), Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations to Worry, *Personality and Individual Differences*, 48 (4) ,408-413.